

Powiatowa Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Sławnie

# Jak wspierać dzieci

w powrocie do szkoły  
po czasie nauki zdalnej



dla Rodziców

Dla większości uczniów, jak również ich rodziców i nauczycieli powrót do szkoły po czasie nauki zdalnej jest okresem trudnym. Tym bardziej, że nie wiadomo, czy konieczność lockdownu i zdalnego nauczania jest już za nami, czy może powróci.

Sytuacja na świecie wywołana pandemią wpłynęła na życie każdego z nas.



Na długi czas naruszona została jedna z najważniejszych potrzeb człowieka - **poczucie bezpieczeństwa**.  
Odczuwaliśmy (i nadal odczuwamy):

**niepokój,**

**lęk,**

**irytację,**

**złość,**

**poczucie zagrożenia,**

**bezradność**

Uczucia te związane są z doświadczaniem realności zagrożenia –codzienne notowania ilości przypadków zachorowań i zgonów oraz z koniecznością podporządkowania się narzuconemu reżimowi sanitarnemu, w tym izolacji.

Sytuacja tego rodzaju najczęściej **generuje frustrację** z powodu deprivacji potrzeb (niemożności ich zaspokojenia).

Przez długi czas (ponad rok) doświadczyliśmy po raz pierwszy całkiem odmiennej, niż kiedykolwiek wcześniej, jakości życia. Zaszła konieczność dostosowania się do warunków pandemii, w tym wymagań izolacji społecznej, pracy i nauki zdalnej. Wykształciliśmy inne niż dotychczas sposoby funkcjonowania na co dzień. Zaowocowało to, zwłaszcza u dzieci, powstaniem nowych nawyków i mechanizmów zachowań, które utrwaliły się i stały dla wielu z nich źródłem problemów, które obserwujemy dzisiaj.

Jednym z poważniejszych jest **nieumiejętność przystosowania się do powrotu do szkoły.**

## Nawyki i mechanizmy utrudniające powrót do szkoły.

Czas nauki zdalnej i izolacji był na tyle długi, że narzucone nam w tym okresie zasady zachowania i codziennego funkcjonowania weszły nam niejako w krew - dezynfekcje, noszenie maseczek, ograniczanie kontaktów społecznych, nauka w domu i związana z tym wygoda. Uczniowie nie musieli przemieszczać się do szkoły, mogli nieco dłużej poleżeć w łóżku, pochodzić w piżamie, mieć szkołę „w ekranie”, wyjść do innego pomieszczenia, coś zjeść, uniknąć sytuacji konfliktowych z rówieśnikami i nauczycielami, mogli być odciążeni od stresującej sytuacji bezpośredniej ekspozycji społecznej, jaką jest odpowiadanie na forum klasy przy tablicy oraz korzystać z dostępności do „ułatwień” podczas pisania testów i sprawdzianów.

Udział w lekcjach zdalnych u wielu uczniów pozostających w domu często nie mógł być nadzorowany przez rodziców. Typowym było zjawisko, kiedy uczeń w trakcie zajęć znajdował się „w innym wymiarze” – jednocześnie grał w jakąś grę, oglądał filmiki na youtube lub czatował z kolegą. Nigdy dotąd taka przyjemna sytuacja nie była możliwa.

U wielu dzieci doszło do rozwinięcia się objawów uzależnienia od mediów cyfrowych.

Dla tych uczniów, którzy wykazywali jeszcze przed pandemią trudności w kontaktach społeczno – rówieśniczych z różnych powodów (np. nieśmiałości, problemów emocjonalnych, zaburzeń zachowania, deficytów w sferze funkcjonowania społecznego), **możliwość pozostawania w domu** była silnym **pozytywnym wzmocnieniem**. Przyczyniło się to do powstania mechanizmu obronnego w postaci **oporu przed powrotem do szkoły**, który może przybierać różne formy nasilenia: od odczuwania wyraźnego dyskomfortu i niepokoju przed pójściem do szkoły po objawy fobii (silnego lęku) z niemożnością wyjścia z domu włącznie.



Jednym z poważniejszych problemów jest zespół objawów rozwiniętych do postaci **fobii szkolnej** z reakcjami psychosomatycznymi, jak np. bóle brzucha, bóle głowy, mdłości, przed wyjściem do szkoły.

Objawy te są wyrazem **silnego lęku** przed szkołą, najczęściej: przed konkretnym przedmiotem, nauczycielem, sytuacją odpowiadania na forum klasy, przed kolegami-np. gdy uczeń staje się kozłem ofiarnym i doświadcza przemocy rówieśniczej.

Fobia szkolna często jest mylona z lenistwem i wagarowaniem.

Do objawów fobii szkolnej mogą dołączyć uzależnienia od mediów cyfrowych (dzieci odmawiające pójścia do szkoły często spędzają w domu czas przed ekranem komputera lub telefonu).

# skutki izolacji dzieci

Problem jest poważny. Liczba dzieci i młodzieży oraz rodziców szukających pomocy u psychologów i psychiatrów znacząco wzrasta (zarówno w czasie nasilenia pandemii jak i po powrocie do szkoły).

Symptomy uzależnienia dzieci od ekranu są dużym wyzwaniem dla rodziców i pedagogów. Najczęściej zachodzi konieczność udzielenia profesjonalnej pomocy psychologa i terapeuty.

# Uzależnienie od ekranu

(komputer, telefon, gry online)

- W Polsce w okresie pandemii (w ciągu roku) aż około 60% dzieci w wieku 7-12 lat zwiększyło czas korzystania z internetu, i była to aktywność niezwiązana z nauką zdalną, ale [dla rozrywki i przyjemności](#).
- Niekontrolowane czatowanie w mediach społecznościowych, stałe surfowanie po internecie, korzystanie z gier komputerowych i atrakcyjnych aplikacji na telefonie po prostu wciąga dzieci i młodzież w nałóg.

Sprzyjające uzależnieniom czynniki to:

- nauczanie zdalne,
- odczuwana samotność,
- niepewność sytuacji - „Co będzie dalej?”

# Nuda, bezradność, frustracja

W czasie izolacji dzieciom najbardziej dokuczały

**nuda i odosobnienie.**

Ograniczono możliwość korzystania nawet z wyjścia do parków, plaż, lasów, bulwarów, placów zabaw nie mówiąc o koleżeńskich odwiedzinach. Mogliśmy opuszczać dom wyłącznie w celu załatwienia spraw niezbędnych. Zostało TV, radio, Internet, ale tam bombardowano nas wiadomościami, które często nie były optymistycznie.

Rodzice, nauczyciele, dzieci (uczniowie) złościli się wzajemnie na siebie. Wiele ze znanych nam sposobów radzenia sobie napięciem, stresem i negatywnymi emocjami stało się nagle i na długo niedostępnych.

Czynniki te wywoływały u większości z nas, a zwłaszcza u mało odpornych jeszcze emocjonalnie dzieci -frustrację.

Pamiętajmy o tym, że **frustracja** jest tym silniejsza, im bardziej niespodziewana: nikt nie przewidział epidemii i nie zaplanował przymusowego siedzenia w domu.

# Stres - Frustracja

## Kiedy stres staje się dla nas problemem ?

- **Ogólny syndrom adaptacyjny** – to zespół mechanizmów o charakterze fizjologicznym, które uaktywniane są w przypadku zetknięcia się jednostki z poważnymi stresorami.
- Celem jest mobilizacja organizmu i zwiększenie jego szans na utrzymanie lub odzyskanie własnej integralności i dobrostanu (czyli zachowanie organizmu w równowadze).
- wyróżniamy **3** następujące po sobie fazy rozwoju reakcji stresowych: **reakcję alarmową, stadium odporności i stadium wyczerpania**

# Przygnębienie czy Depresja?

Jeśli obserwujemy u dziecka spadek formy, zniechęcenie, zmęczenie, senność, zmienną motywację, problemy ze skupieniem, drażliwość -nie musi to jeszcze oznaczać depresji.

Obniżenie nastroju może być tylko tymczasowe, spowodowane np. monotonią, nie wychodzeniem z domu, brakiem ruchu, przeciążeniem obowiązkami, kłótnią z kolegą, jakąś trudnością wynikającą z konkretnej sytuacji.



# Jak rozpoznać depresję?

Jeżeli **przez 2 tygodnie** występują :

- utrata zainteresowań
- zmęczenie, brak energii
- bezczynność, apatia
- obniżenie nastroju z dominującą niemożnością przeżywania przyjemności, radości, szczęścia,
- wybuchy niezrozumiałego rozdrażnienia, płaczu, pretensji
- nadwrażliwość, płaczliwość
- utrata zainteresowania kontaktami społecznymi
- obniżenie wyników w nauce

## Jak rozpoznać depresję? –cd

- spowolnienie lub pobudzenie
- spadek zaufania do siebie
- poczucie niskiej wartości,
- obniżona zdolność do myślenia
- niemożność skupienia się
- zaburzenia snu
- chudnięcie
- liczne skargi somatyczne
- myśli o samobójstwie,
- zachowania ryzykowne (w tym używki)

# depresja – sygnały ostrzegawcze zachowań samobójczych

## Obserwowane w szkole

- Utrata zainteresowania nauką i szkołą, pogorszenie wyników w nauce, zwiększona liczba nieobecności
- Senność, rozkojarzenie, rozdrażnienie, wybuchowość
- W wytworach ucznia (np. plastycznych, pisemnych) zaczyna pojawiać się tematyka śmierci lub samobójstwa
- Szukanie informacji nt. śmierci w internecie, literaturze, muzyce

# depresja – sygnały ostrzegawcze zachowań samobójczych cd

## Obserwowane w domu

- Pojawienie się blizn i innych śladów samookaleczeń
- Utrata zainteresowania ubiorem i wyglądem
- Zmiana godzin snu
- Gwałtownie zmieniająca się masa ciała
- Mogą się zdarzyć ucieczki z domu
- Nagła, niezrozumiała zmiana nastroju (np. apatia i wybuchowość)
- Interesowanie się tematyką śmierci –(internet, muzyka, literatura)

# Nadwaga i otyłość

Nadwaga i otyłość to globalny problem społeczny i ekonomiczny, prowadzący do złego samopoczucia psychicznego, wielu chorób związanych z nieprawidłowym odżywianiem oraz do degeneracji narządu ruchu.

- Już przed lockdownem nadmierną masę ciała wykazywało co piąte dziecko w Polsce.
- Okres izolacji przyczynił się do znaczącego zmniejszenia aktywności fizycznej dzieci i dorosłych.
- Utrwały złe nawyki w sposobie odżywiania się - dzieci miały ułatwiony i często niekontrolowany dostęp do słodczy, przekąsek, słodkich napojów w trakcie zdalnych zajęć lekcyjnych.

**Jak wspierać nasze  
dzieci?**

# Prawidłowy rozwój społeczny u dzieci

jest ściśle związany z rozwojem emocjonalnym już od najmłodszych lat. Poczucie bliskości i więzi z rodzicami zaspokaja dziecku biologiczną potrzebę bezpieczeństwa. Ważne znaczenie dla rozwoju ma też najbliższe otoczenie: rodzina, rówieśnicy, nauczyciele.

- Relacje społeczne odgrywają bardzo istotną rolę w życiu młodego człowieka – są źródłem wsparcia, zrozumienia i dobrego samopoczucia. Ograniczenie kontaktów i izolacja wpływają negatywnie na samopoczucie psychofizyczne dzieci i młodzieży – mogą nawet przyczyniać się do rozwoju chorób.
- Uczestnictwo w życiu społecznym i kontakty z rówieśnikami są niezbędne dla zdrowego rozwoju.

## Rozmowa z dzieckiem

to najprostszy i najważniejszy sposób wsparcia jakim dysponujemy.

Dzięki rozmowie sprawy trudne stają się łatwiejsze, a te radosne potęgują dobry nastrój.

Rozmawiajmy więc z dziećmi jak najwięcej.

Spędzajmy z dzieckiem czas na spacerach –wtedy rozmowy toczą się wyjątkowo dobrze.

Zgadźmy się na kontakty dziecka z rówieśnikami (w bezpiecznych warunkach, najlepiej plenerowych).



# Dobra postawa rodzicielska

- Akceptacja dziecka
- Współdziałanie
- Zdrowe granice
- Poszanowanie praw dziecka i innych osób w rodzinie
- Organizowanie pola swobodnej aktywności dziecka
- Dbanie o jakość więzi w rodzinie

**Więź** to podstawowy czynnik chroniący dzieci przed zagrożeniami.

# Bariery w komunikacji

- Obwinianie i oskarżanie,
- Ocenianie
- Ośmieszanie
- Straszanie
- Rozkazy
- Wykłady i moralizowanie (*Jak byłem w Twoim wieku... / zobaczysz jak będziesz dorosły...* )

## Bariery w komunikacji cd

- Ostrzeżenia
- Postawa męczennika (*doprowadzisz mnie do grobu /wykańczasz mnie*)
- Sarkazm, ironia
- Proroctwa (*źle skończysz/ ty sobie w życiu nie poradzisz*)
- Tzw. wielkie kwantyfikatory: **TY zawsze, Ty nigdy**
- Zwroty typu: *musisz, masz to zrobić*

# Jak docierać do uczuć dziecka?

## język empatii

Starajmy się okazać dziecku, że **zauważamy jego uczucia** i troski, że **jest to dla nas ważne**, że staramy się je zrozumieć i wesprzeć.

- *Widzę , że jest Ci smutno...*
- *Mam wrażenie, że coś Cię trapi....*
- *Wyobrażam sobie, jak może być Ci ciężko...*
- *Wydaje mi się, że jesteś mocno zmartwiona*
- *To naturalne, że czujemy smutek (bezsilność, żal), gdy spotyka nas coś przykrego*
- *Masz prawo odczuwać zniechęcenie i brak chęci do działania*

# Dbajmy o zdrowy tryb życia

W czasie pandemii wiele dzieci znacznie przybrało na wadze. Zadbajmy o ich kondycję, zachęcajmy do aktywności fizycznej – zapiszmy na zajęcia sportowe, taneczne. Znajdźmy czas na wspólne wycieczki rowerowe, wędrówki, uprawiajmy razem sport.

Zwracajmy uwagę na nawyki żywieniowe - ograniczajmy ilości spożywanych przez dziecko słodczy, chipsów, fast foodów i słodkich napojów.

# Motywowanie dziecka do nauki

- Na motywację dziecka do działania (i do uczenia się) silny wpływ ma **poczucie własnych kompetencji**: zdolności, umiejętności, zasobu wiedzy.
- Możemy ją wytworzyć tylko wtedy, gdy dziecko wie konkretnie co i jak ma zrobić.
- Poczucie własnych kompetencji ma ogromny wpływ na budowanie **wiary w siebie**.  
Owocuje autentycznym zainteresowaniem nauką, aktywnością na lekcjach, postawą twórczą, pomysłowością i inicjowaniem działań w zespole.

- Bardzo istotne jest wspieranie dziecka poprzez **chwalenie go** za włożony wysiłek.
- Pochwalmy je za konkretną rzecz: jeśli prawidłowo wykonało zadanie – doceńmy poprawność, jeśli zrobiło je szybko – pochwalmy za szybkość, jeśli wykonywało je długo – pochwalmy za wytrwałość.
- W szczególności chwalmy dzieci, które wykazują trudności w nauce związane z ich możliwościami intelektualnymi, emocjonalnymi, czy stanem zdrowia.

- Skupmy się na podkreślaniu sukcesów a nie porażek.
- Doceniajmy drobne nawet postępy.
- Nie krytykujmy dziecka, gdy nie potrafi czegoś zrobić.
- Nie stawiajmy mu zbyt wysokich wymagań i oczekiwań przerastających jego możliwości .
- Rozwijajmy w dziecku ciekawość poznawczą.
- Zaciekawmy konkretnym tematem -ważne aby dziecko nie czuło się zmuszane do nielubianych czynności.



# Utrzymujmy kontakt ze szkołą

- Zgłaszaj wątpliwości i niejasności związane np. z ocenami, wymaganiami, postępami, trudnościami (np. wychowawcy, który na bieżąco powinien starać się udzielić pomocy).
- Skontaktuj się z pedagogiem, psychologiem szkolnym, z nauczycielem przedmiotu z którego dziecko sobie nie radzi. Opisz problem za pośrednictwem e-dziennika.
- Każdy z nich, w ramach swoich kompetencji może udzielić rodzicowi i uczniowi wsparcia i pomocy.

## **Nie bagatelizujmy objawów, które nas niepokoją.**

Gdy widzimy, że nasze dziecko słabnie psychicznie, jest przewlekłe smutne, płaczące, apatyczne, rozdrażnione, wycofane, unika kontaktu z rówieśnikami, izoluje się od domowników, ma trudności ze snem, ma wyraźnie gorszy apetyt, zgłośmy się z nim do psychologa.

Dziękuję za uwagę

Opracowała: Edyta Kowalczyk

psycholog Powiatowej Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Sławnie

wrzesień 2021