



Wsparcie psychologiczno-pedagogiczne

Wsparcie psychologiczno-pedagogiczne

OFERTA WSPARCIA W ZAKRESIE PORADNICTWA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEGO I DZIAŁALNOŚCI WYCHOWAWCZO-PROFILAKTYCZNEJ SKIEROWANEJ DO UCZNIÓW I WYCHOWANKÓW, RODZICÓW I NAUCZYCIELI

Organizacje pozarządowe oferujące pomoc współpracowały/ją z Ministerstwem Edukacji Narodowej, w ramach realizacji zadań z zakresu ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży ujętych w Narodowym Programie Zdrowia na lata 2016-2020; Rządowym programie wspomaganie w latach 2015 – 2018 organów prowadzących szkoły w zapewnieniu bezpiecznych warunków nauki, wychowania i opieki w szkołach – „Bezpieczna+” oraz zadaniach własnych MEN dotyczących „Wspierania szkół i placówek oświatowych w realizacji skutecznych działań wychowawczych i profilaktycznych”.

PORADNIA PSYCHOLOGICZNA ON-LINE FUNDACJI DRABINA ROZWOJU ZAWSZE JEST JAKIEŚ WYJŚCIE

<http://www.drabina.org/>

Pandemia to bardzo trudny czas niepokoju, niepewności, często samotności. Wiele osób w tym czasie potrzebuje wsparcia. Fundacja Drabina Rozwoju w obliczu epidemii COVID-19 uruchomiła BEZPŁATNĄ pomoc psychologiczną dla środowiska szkolnego – uczniów, nauczycieli i rodziców. Sytuacja związana z epidemią powoduje, że przedłuża się szkolne nauczanie internetowe, nasila się deficyt braku kontaktu z rówieśnikami. Uczniowie, tak jak my wszyscy, coraz boleśniej odczuwają izolację od świata zewnętrznego. Coraz bardziej doskwiera im przebywanie w zamknięciu w domu. Część uczniów ma przed sobą różnego rodzaju egzaminy. W tej nowej rzeczywistości będą one jeszcze trudniejsze niż dotychczas. To wszystko powoduje permanentny stres i duże obciążenie psychiczne. Pandemia może potrwać kilka miesięcy, a jej skutki będą odczuwalne nawet latami. Dlatego tak ważne jest żebyśmy umieli radzić sobie w tej trudnej emocjonalnie sytuacji. Ważne jest, by dać dzieciom i nastolatkom poczucie bezpieczeństwa, pozwolić na wyrażenie emocji, takich jak zdenerwowanie, złość, a także podzielić się z nimi własnymi sposobami na rozładowanie stresu.

- poczucia lęku, paniki związanej z obawą o zdrowie własne i swoich najbliższych;
- problemów ze snem i koncentracją uwagi;
- zwiększonej drażliwości, napadów złości;
- kryzysu emocjonalnego, stanów depresyjnych,
- prób samobójczych;
- schorzeń psychicznych;
- unikania obowiązków szkolnych;
- zmęczenia i wypalenia zawodowego;
- fizjologicznych – np. bóle głowy, ciała ;
- nadużywania środków odurzających.

Na profilu Fundacji Drabina Rozwoju w serwisie Facebook <https://www.facebook.com/drabina.org/> znajduje się Grupa ZAWSZE JEST JAKIEŚ WYJŚCIE <https://www.facebook.com/login/?next=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fgroups%2F2838963179486593%2F> – a tam kontakty i informacje w jaki sposób możemy Tobie pomóc.

Osoby pomagające w poradni ZAWSZE JEST JAKIEŚ WYJŚCIE są profesjonalistami w zakresie pomocy psychologicznej, psychoterapii i interwencji kryzysowej. Mają także doświadczenie w udzielaniu pomocy on-line.

Jeśli czujesz, że, stres związany z wybuchem pandemii wpływa na Twoje samopoczucie i nasilają się u Ciebie objawy:

- poczucia lęku, paniki związanej z obawą o zdrowie własne i swoich najbliższych;
- problemy ze snem i koncentracją uwagi;
- stresu i zwiększonej drażliwość oraz napady złości;
- kryzysu i stanów depresyjnych oraz myśli samobójczych;
- unikania obowiązków szkolnych;

· nadużywania środków odurzających.

JEŚLI MASZ OCHOTĘ PO PROSTU KOMUŚ SIĘ WYGADAĆ I CHCESZ ŻEBY KTOŚ BYŁ OBOK CIEBIE Fundacja zaprasza do skorzystania BEZPŁATNIE ze zdalnego wsparcia psychologicznego polegającego na video rozmowie lub rozmowie telefonicznej.

Jeśli czujesz, że chcesz z kimś porozmawiać i podzielić się trudnościami związanymi z prowadzeniem zajęć. Czujesz zmęczenie i wypalenie zawodowe Zapraszamy **do skorzystania BEZPŁATNIE ze zdalnego wsparcia psychologicznego polegającego na video rozmowie lub rozmowie telefonicznej.**

Fundacja Drabina Rozwoju od 15 lat wspiera rodziców w trudnej sztuce wychowania dzieci.

Współpracują z nami profesjonaliści z całej Polski. Są to specjaliści w zakresie pomocy psychologicznej, psychoterapii i interwencji kryzysowej, którzy mają doświadczenie w udzielaniu pomocy on-line.

Na profilu Fundacji Drabina Rozwoju w serwisie Facebook funkcjonuje grupa skierowana specjalnie do rodziców. Ponadto Fundacja zaprasza do skorzystania BEZPŁATNIE ze zdalnego wsparcia psychologicznego polegającego na video rozmowie lub rozmowie telefonicznej.

WSPARCIE OFEROWANE PRZEZ ZESPÓŁ STOWARZYSZENIA EPSILON PLUS

Zespół Stowarzyszenia Epsilon Plus, ze swoim 20-letnim doświadczeniem oferuje wsparcie i pomoc dla szkół, dyrektorów, pedagogów i nauczycieli.

Okres przerwy w realnych relacjach wpływa w sposób krytyczny na zdrowie psychiczne uczniów stając się czynnikiem wyzwalającym rozmaite zachowania problemowe: agresywne, destrukcyjne, autodestrukcyjne, zaburzenia nastroju m.in. depresje i inne.

W tym trudnym okresie niezwykle istotne jest podejmowanie działań interwencyjnych i wspierających uczniów, tak jak ważne jest doraźne zabezpieczenie funkcjonowania szkoły oraz zagospodarowanie braków powstających w czasie izolacji. Musimy jednak również wykorzystać czas, który mamy, dla projektowania już teraz przyszłego, konstruktywnego i efektywnego działania – także wychowawczego – „szkoły postepidemicznej”.

Do udziału w cyklu nieodpłatnych seminariów on-line zapraszamy dyrektorów i pedagogów szkolnych.

SEMINARIUM WEBINAROWE

„Wpływ działań podejmowanych w okresie pracy zdalnej na kondycję szkoły po powrocie do pracy stacjonarnej”

Uczestnicy seminarium: dyrektorzy szkół wszystkich poziomów oraz przedstawiciele samorządu.

Forma realizacji: seminarium prowadzone jest częściowo na platformie webinarowej a częściowo, dla uzyskania wyższego poziomu interakcji, na platformie telekonferencyjnej.

Zapisy na webinary: <https://epsilon.org.pl/wydarzenia/webinary-dyrektorzy/>

Zakres seminarium:

I. Uczniowie i nauczyciele w nowej, „zdalnej” rzeczywistości

Najistotniejsze mechanizmy i procesy psychologiczne uaktywniające się w sytuację izolacji i braku bezpośredniego kontaktu z grupą: w ujęciu socjospołecznym, psychologicznym i terapeutycznym. Jak zdalne funkcjonowanie szkoły oddziałuje na kondycję psychofizyczną, emocjonalną i społeczną uczniów oraz nauczycieli.

II. Dobrostan uczniów i nauczycieli podstawą efektywnego funkcjonowania szkoły

Możliwe na „tu i teraz” formy pozytywnego oddziaływania na dobrostan uczniów i nauczycieli. Bezpośrednie i odroczone korzyści, które przynosi podejmowanie działań wspierających nauczycieli i uczniów w trudnej kryzysowej sytuacji. Znaczenie utrzymania prawidłowej kondycji psychicznej i emocjonalnej uczniów i nauczycieli dla prawidłowego funkcjonowania Rady Pedagogicznej oraz grup klasowych.

III. Nowa rzeczywistość szansą na ewolucję szkoły. Istota i znaczenie budowania „łączności ze szkołą”

Projektowanie najistotniejszych działań na czas powrotu szkoły do pracy stacjonarnej. Jak doświadczenia i inicjatywy podejmowane w kryzysie mogą budować użyteczny potencjał dla rozwoju szkoły w przyszłości.

SEMINARIUM WEBINAROWE

„Jak wspierać uczniów i dbać o relacje w nauczaniu zdalnym? Praca wychowawcza szkoły on-line.”

Uczestnicy: pedagodzy szkół wszystkich poziomów.

Forma realizacji: seminarium prowadzone jest częściowo na platformie webinarowej a częściowo, dla uzyskania wyższego poziomu interakcji, na platformie telekonferencyjnej.

Zapisy na webinary: <https://epsilon.org.pl/wydarzenia/webinary-pedagogzy/>

Zakres seminarium:

I. Efektywna praca zdalna a praca stacjonarna

Przedstawienie najistotniejszych założeń efektywnej pracy zdalnej z uwzględnieniem znaczących odmienności pomiędzy pracą stacjonarną a pracą on-line.

II. Wpływ izolacji na dobrostan dzieci

Jak izolacja wpływa na uczniów i nauczycieli – jak zapobiegać długotrwałym konsekwencjom dla dobrostanu dzieci i młodzieży oraz wychowawców i nauczycieli.

III. Jak podtrzymywać relacje grupowe w klasie

Podtrzymywanie relacji klasowych i wychowawczych oraz tworzenie atmosfery wsparcia w grupach klasowych w ramach szkoły on-line przy wykorzystaniu darmowych i efektywnych narzędzi budowy systemu zdalnego nauczania oraz platform telekonferencyjnych.

IV. Praca wychowawcza on-line

Projektowanie działań wychowawczych i pracy psychopedagogicznej w trybie zdalnym przy wykorzystaniu darmowych i efektywnych narzędzi on-line.

OFERTA FUNDACJI INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Fundacja Instytut Edukacji Pozytywnej w ramach zadania publicznego z zakresu ochrony i wzmocnienia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży zleconego do realizacji przez Ministra Edukacji Narodowej w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 w projekcie „Myślę pozytywnie” przygotowała bogaty zasób materiałów informacyjno-edukacyjnych do wykorzystania w działalności wychowawczo-profilaktycznej przez nauczycieli, rodziców, uczniów i wychowanków z każdego poziomu edukacyjnego.

Kontakt za pośrednictwem

Facebook: <https://www.facebook.com/instytutep>, youtube <https://www.youtube.com/channel/UCRd44m9j9-7YYbdFgLL6w5A> oraz Instagram (Instytut EP).

Prowadzone są również konsultacje online: <http://myslepozytywnie.pl/konsultacje-online>

Poniżej możliwość skorzystania z materiałów wypracowanych w trakcie realizacji projektów: „Myślę Pozytywnie” i „Pozytywny rozwój” realizowanych w ramach NPZ na lata 2016-2020 oraz „Wartości w pracy profilaktycznej i superwizyjnej” w ramach Rządowego programu Bezpieczna+.

Materiały zdalne dla dzieci i młodzieży:

1. Materiały multimedialne - dostępne na YouTube na kanale Instytut Edukacji Pozytywnej:

- Mini serial „Rodzina(Nie)Idealna” poświęcony ważnym aspektom zdrowia psychicznego i czynnikom jakie mają wpływ na nasze zdrowie – dostępny pod adresem: [[http:// https://www.youtube.com/playlist?list=PL59i21HbpDTxSgPBim0FOtcveaMH24u_E](http://https://www.youtube.com/playlist?list=PL59i21HbpDTxSgPBim0FOtcveaMH24u_E)] ([http:// https://www.youtube.com/playlist?list=PL59i21HbpDTxSgPBim0FOtcveaMH24u_E](http://https://www.youtube.com/playlist?list=PL59i21HbpDTxSgPBim0FOtcveaMH24u_E))

- Program Internetowy „Myślę pozytywnie” <https://www.youtube.com/playlist?list=PL59i21HbpDTy3WuWitIVcuPrBAWDB8eB8>

2. E-materiały edukacyjno-profilaktyczne:

- e-booki z zestawami ćwiczeń

- prezentacje multimedialne

- infografiki informacyjne.

Dostępne tu: <http://myslepozytywnie.pl/baza-materialow>

3. Zdalne narzędzia:

- aplikacja Dziennik Wdzięczności <http://dziennikwdziecznosci.pl/login/?next=/>
- instrukcja filmowa jak stworzyć Dziennik Wdzięczności w formie tradycyjnej <https://www.youtube.com/playlist?list=PL59i21HbpDTwizVZu-a0433Nh4mewxM40>
- e-learning <http://szkolenia.myslepozytywnie.pl/>

1. E-materiały edukacyjno-profilaktyczne <http://myslepozytywnie.pl/baza-materialow>

- e-booki z zestawami ćwiczeń dla nauczycieli i rodziców
- prezentacje multimedialne
- infografiki informacyjne i algorytmy postępowania
- scenariusze zajęć wraz z kartami pracy
- książki psychoedukacyjne <https://pozytywnyrozwj.org/ksiazki/>

2. Zdalne narzędzia

- e-learning <http://szkolenia.myslepozytywnie.pl/>
- szkolenie on-line z metody superwizji <http://www.superwizjawszkole.pl/info/>

3. Materiały multimedialne - dostępne na Youtube na kanale Instytut Edukacji Pozytywnej:

- webinary konsultacyjne „Myślę pozytywnie 2018” https://www.youtube.com/playlist?list=PL59i21HbpDTzJeN4uHvIc_ImACEcmGA7m
- webinary „Myślę pozytywnie 2017” Profilaktyka zachowań autodestrukcyjnych dzieci i młodzieży <https://www.youtube.com/playlist?list=PL59i21HbpDTyclxzt903kAemqJNXX9UmF>
- webinary „Pozytywny rozwój” https://www.youtube.com/playlist?list=PL59i21HbpDTyM3TUkfjVvJqsHtwTU_2Of

4. Materiały do pobrania dla nauczycieli i rodziców z projektu pn. Realizacja działań związanych z edukacją seksualną uczniów z niepełnosprawnością, w tym ze szczególnym uwzględnieniem uczniów z niepełnosprawnością intelektualną i niepełnosprawnościami sensorycznymi, w dwóch podstawowych aspektach: zwiększenie możliwości życiowych oraz sposoby uniknięcia destrukcyjnych doświadczeń - <https://app.box.com/s/w4hwwhj2jmtgg0ncrokeey8p3gfzm>

Fundacja Instytut Edukacji Pozytywnej rekomenduje wsparcie dla nauczycieli w zakresie korzystania z narzędzi do zdalnej pracy z uczniami jakie daje grupa „IT dla edukacji” prowadzona w serwisie Facebook przez informatyków z Uniwersytetu Warszawskiego - <https://www.facebook.com/groups/202206064441941/>

MEDIACJE SZKOLNE I MEDIACJE RÓWIEŚNICZE

W 2019 roku Minister Edukacji Narodowej zlecił Fundacji Instytut Edukacji Pozytywnej zadanie publiczne dotyczące Upowszechnienia pozytywnej komunikacji opartej na poszanowaniu potrzeb i emocji stron porozumienia oraz mediacji szkolnej i mediacji rówieśniczej jako metody rozwiązywania konfliktów i zapobiegania agresji i przemocy w relacjach społecznych.

Wynikiem projektu są materiały zgromadzone na platformie dedykowanej mediacjom, na której znaleźć można między innymi podręcznik do prowadzenia szkoleń, poradniki, scenariusze zajęć wzory dokumentów, oraz narzędzia ewaluacyjne do badania efektywności mediacji w danym środowisku szkolnym. Do pobrania tu: <http://mediacjewszkole.pl/mediacje>

Nauczyciele, wychowawcy i rodzice dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym mogli skorzystać z materiałów promujących budowanie relacji z dzieckiem poprzez prawidłową, pozytywną komunikację zgodnie z trendami Komunikacji bez Przemocy. Nauczyciele i rodzice mogą bezpłatnie pobrać podręczniki w zakładce „Komunikacja bez przemocy” w bazie materiałów Fundacji Instytut Edukacji Pozytywnej. <http://myslepozytywnie.pl/baza-materialow>

FUNDACJA ITAKA CENTRUM POSZUKIWAŃ LUDZI ZAGINIONYCH - LINIA DZIECIOM

W sytuacji kryzysu psychicznego uczniom/ wychowankom, rodzicom i nauczycielom zapewniono możliwość skorzystania z bezpłatnej, całodobowej, ogólnopolskiej infolinii LINIA DZIECIOM 800 080 222.

Zespół infolinii tworzą wykwalifikowani specjaliści - psychologowie, pedagodzy i prawnicy, którzy udzielają porad zarówno przez telefon, czat, jak i e-mail, także w sprawach dotyczących obecnej sytuacji epidemiologicznej.

Jeśli jesteś dzieckiem lub nastolatkiem i:

- nie radzisz sobie z sytuacją związaną z epidemią koronawirusa,
- odczuwasz strach, niepokój o swoich bliskich,
- źle znosisz zamknięcie w domu,
- sytuacja w domu jest trudna,
- atmosfera w domu jest nerwowa,
- potrzebujesz z kimś porozmawiać,
- czujesz się przygnębiony,
- jesteś ofiarą przemocy

ZADZWOŃ KONIECZNIE!!!

Jeśli jesteś rodzicem lub opiekunem i:

- Twoje dziecko źle znosi tę wyjątkową sytuację,
- chcesz wiedzieć jak pomóc dziecku uporać się z lękiem, trudnymi emocjami związanymi z epidemią koronawirusa,
- zachowanie dziecka budzi Twój niepokój

ZADZWOŃ KONIECZNIE!!!

Sytuacja związana z epidemią wirusa SARS-CoV-2, wywołującego chorobę COVID-19 powoduje, że do minimum ograniczyliśmy kontakty społeczne, dzieci uczą się w domach, a rodzice pracują zdalnie. Niestety, izolacja często doprowadza do frustracji. Osoby, które nie potrafią sobie radzić z napięciem często stosują przemoc, zarówno psychiczną, jak i fizyczną, przez co krzywdzą swoich najbliższych, zwłaszcza dzieci, które są bezbronne w takich sytuacjach.

W związku z zamknięciem szkół dziecko jest w takim środowisku cały czas i ma prawo nie radzić sobie z zaistniałą sytuacją. Może nie mieć możliwości kontaktu z psychologiem szkolnym, dlatego tak ważna jest szansa na rozmowę z psychologami dyżurującymi na linii, która stanie się jedyną możliwością uzyskania pomocy.

Zespół Fundacji tworzą wykwalifikowani specjaliści, którzy udzielają porad zarówno przez telefon, czat jak i e-mail. Pełen wykaz dyżurów można znaleźć na oficjalnej stronie projektu: <http://www.liniadzieciom.pl/>