

WSPARCIE DLA UCZNIÓW W CZASIE PANDEMII (I PO PANDEMII)

PREZENTUJĄ:
MICHALINA KULCZYKOWSKA I OLIWIA POGODZIŃSKA



MICHALINA KULCZYKOWSKA

Psycholog, w Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę od 4 lat pracuje jako konsultant w Telefonie Zaufania 116 111 oraz Telefonie dla Rodziców i Nauczycieli 800 100 100. Zajmuje się także interwencjami kryzysowymi podejmowanymi przez zespół pomocy telefonicznej oraz prowadzeniem szkoleń dla profesjonalistów z zakresu pomocy telefonicznej i online. Spełnia się również jako trenerka, prowadząc warsztaty dla dzieci i młodzieży na temat radzenia sobie z emocjami, rozwiązywania problemów, hejtu, czy przemocy rówieśniczej.



OLIWIA POGODZIŃSKA

Psycholog, trenerka, absolwentka społecznej psychologii klinicznej Uniwersytetu Humanistycznospołecznego SPWPS oraz Międzywydziałowego Studium Pedagogicznego SWPS. Ukończyła kurs trenerski prowadzony przez House od Skills, a także kurs I stopnia Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach i dalej szkoli się w tym podejściu. Od 2014 roku pracuje w Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę jako specjalistka ds. pomocy telefonicznej i online dzieciom i dorosłym – w Telefonie Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 oraz w Telefonie dla Rodziców i Nauczycieli 800 100 100. Szkoli profesjonalistów z zakresu świadczenia pomocy telefonicznej. Jest autorką artykułów dotyczących rozwoju psychicznego dzieci i młodzieży.



1

PROBLEMY MŁODZIEŻY W CZASIE
PANDEMII. WSPIERANIE PRZEZ
ROZMAWIANIE

2

CZAS I PRZESTRZEŃ DO PRACY

3

BEZPIECZEŃSTWO I POSZUKIWANIE
POMOCY

CZĘŚĆ 1.
PROBLEMY MŁODZIEŻY
W CZASIE PANDEMII.
WSPIERANIE PRZEZ
ROZMAWIANIE

O CZYM
MŁODZIEŻ MÓWI
NAJCZĘŚCIEJ?

MARZEC W TELEFONIE



5239 rozmów



1145 wiadomości



76 interwencji
ratujących życie

 **116 111**
telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży



MARZEC 2020 W TELEFONIE ZAUFIANIA



ROZMOWY W 116 111 – NAJCZĘŚCIEJ PORUSZANE TEMATY

- FUNKCJONOWANIE PSYCHICZNE
- RODZINA
- RELACJE RÓWIEŚNICZE
- PRZEMOC



Wspólny mianownik

NAPIĘCIE



SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

- Nieobecność
- Brak prac
- Wycofanie
- Zmiana postawy





WSPIERANIE PRZEZ ROZMAWIANIE

PYTANIE O SAMOPOCZUCIE - METODY

- Klasyczne
- Rysunkowe
- Pomiarowe
- Metaforyczne



JAK ZACHĘCIĆ
UCZNIÓW DO
PODZIELENIA SIĘ
SWOIM
SAMOPOCZUCIEM?

PYTANIA O POTRZEBY I MOŻLIWOŚCI

- Czego potrzebowałbyś/potrzebowałabyś dziś od klasy?
- Co mogłoby poprawić Twój nastrój?
- Co chciałbyś/chciałabyś dziś dla siebie zrobić?
- Co jest możliwe?

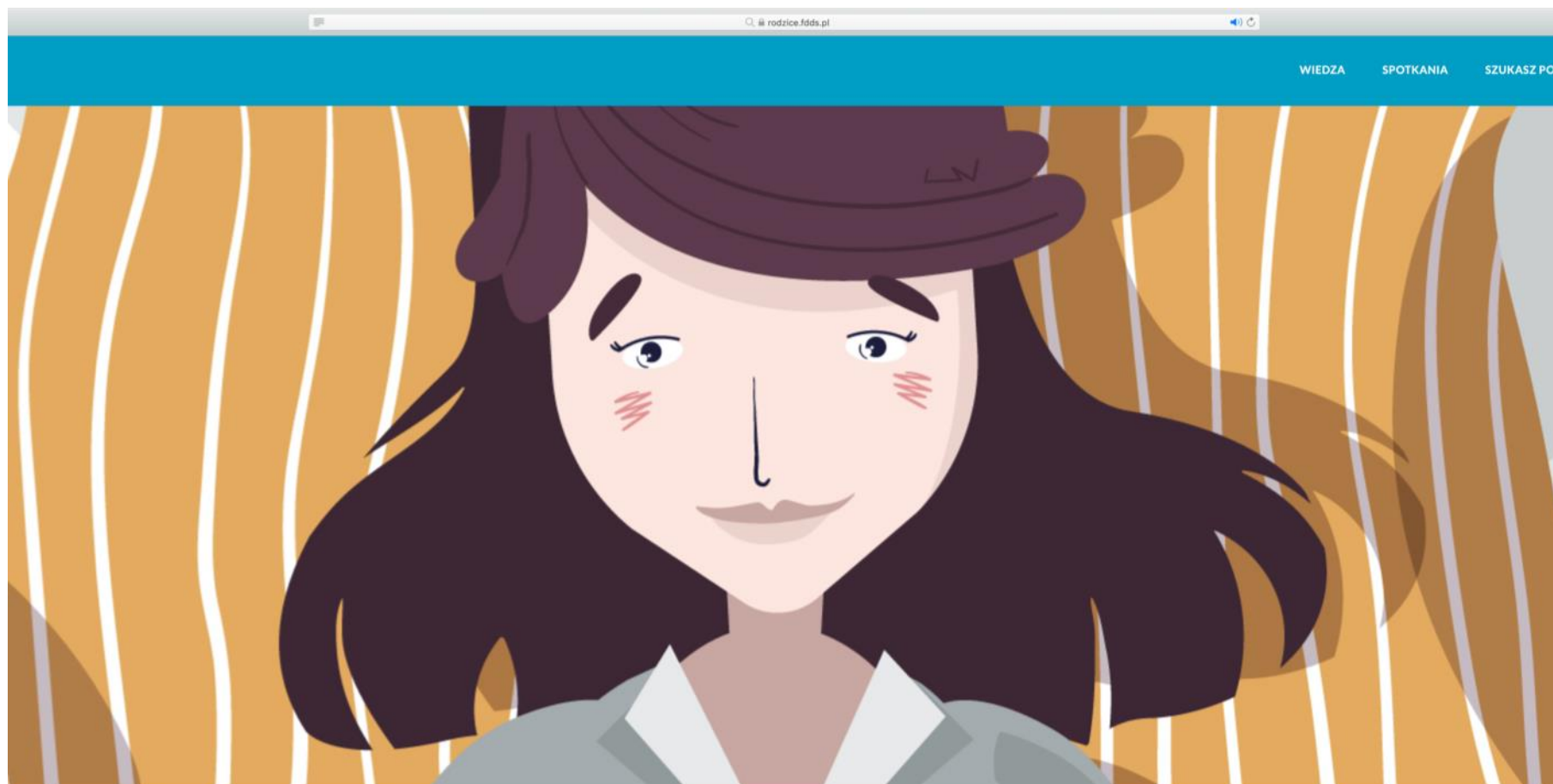


EDUKOWANIE RODZICÓW

- O emocjach, jakie mogą pojawiać się u dzieci i ich wpływie na funkcjonowanie dziecka
- O sposobach reagowania, wspierania
- O sposobach spędzania wolnego czasu
- O tym, jak sobie radzić z własnymi emocjami



[HTTPS://RODZICE.FDDS.PL](https://rodzice.fdds.pl)



Rodzicielstwo w czasach #zostańwdomu. Poradnik dla rodziców: „Potrafię się zatrzymać... ale jak to zrobić?!”

KONKRETNE PRZEDSTAWIENIE SYTUACJI - LEKCJA WYCHOWAWCZA/I LEKCJA PO POWROCIE

- “Rundka” - jak się każdy ma
- Zalecenia rządowe
(konkretnie i jasno opisane)
- Opis funkcjonowania w szkole
(nowe zasady)
- Określenie wymagań
- Zabawa integracyjna



CZĘŚĆ 2.
CZAS I PRZESTRZEŃ
DO PRACY



ZAPLANUJ, ZRÓB, ODPOCZNIJ



facebook **wesprzyj nas** **LOGOWANIE**

swoim czasem, poświęcisz, pomysłem

116 111

telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

Pomagamy młodym ludziom poradzić sobie z trudnymi sprawami.

Możesz do nas bezpłatnie dzwonić 116 111 albo pisać.

Lubisz to! 40 użytkowników lubi to. Zarejestruj się, aby zobaczyć, co lubią Twoi znajomi.

Dzieci **Młodzież**

SKONTAKTUJ SIĘ **PROBLEMY I ROZWIĄZANIA** **TWOJE PRAWA** **POLECAMY** **O 116 111**

116111.pl > Problemy i rozwiązania > #zostanwdomu > Nauka w czasach zarazy- jak sobie radzić?

Problemy i rozwiązania

np. bójka, przemoc, szkoła

szuka w: Problemy i Rozwiązania

- #zostanwdomu
- Dom i rodzina
- Przyjaźń, miłość i związki
- Seksualność i dojrzewanie
- Szkoła
- Użytki
- Samopoczucie i zdrowie
- Przemoc
- Bezpieczeństwo online

Nauka w czasach zarazy- jak sobie radzić?

Witajcie!

Przez ostatnie tygodnie dużo się dzieje na świecie: nie mamy możliwości spotkania się w grupach ani podróżyowania, ograniczone są wyjścia z domu. Instytucje, kina, sklepy czy restauracje są pozamykane, a szkoły nauczają zdalnie. Zwłaszcza ta ostatnia zmiana może wprowadzać zamieszanie do Twojego sposobu uczenia się. Przygotowaliśmy kilka rad i pomysłów, żeby ułatwić Ci odnalezienie się w nowej sytuacji.

Czy masz spokojne miejsce do nauki i sprzęt z dostępem do internetu?

Uczestniczenie w lekcjach jest niewykonalne, jeśli nie ma na to przestrzeni i odpowiedniego środka komunikacji. Jeśli w Twoim domu jest wiele osób i macie np. wspólny pokój z rodzeństwem, to warto zastanowić się czy możecie tak się rozmieścić, by każdy przebywał w innym pomieszczeniu. Jeśli nie, pomocne może okazać się rozpisanie planu dnia czy harmonogramu dostępu do spokojnego miejsca i domowego sprzętu. Czasem także to jest trudne - jeśli się nie udaje, to może słuchawki będą dla Ciebie najbardziej dostępną opcją? Warto także, żebyś wiedział_a, że Ty lub Twój rodzice macie możliwość zgłoszenia brak sprzętu lub dostępu do internetu w domu. Przede wszystkim powinni o tym zostać poinformowani wychowawca i dyrekcja. Szkoła może wypożyczyć laptopy dla uczniów od samorządów, a wiele sieci komórkowych udostępnia teraz pakiety internetowe za darmo. Nie wiemy, jak szybko taki laptop z dostępem do Internetu zostanie Ci przekazany, jednak szkoła powinna wiedzieć, że go teraz potrzebujesz.

Po pierwsze-priorytety

Sytuacja jest dla wszystkich nowa, co oznacza, że także nauczyciele mogą nie być do końca zaznajomieni z przygotowaniem lekcji online. Kontakt z częścią z nich może być teraz (choć nie powinien) utrudniony, może panować chaos organizacyjny, a także - co zgłasza nam wiele dzwoniących i piszących do nas osób - ilość materiału do przerobienia w domu może być ogromna. Ważne jest jednak, żebyś Ty wiedział_a, na których przedmiotach Ci najbardziej zależy i do nich w pierwszej kolejności się uczył_a. Na ten moment nauczanie się wszystkiego na piątkę może być trudniejsze. To naturalne, ponieważ sytuacja jest wyjątkowa i Ty także możesz potrzebować trochę czasu, żeby odnaleźć się w nowej rzeczywistości.

Lista szkolnych zadań

CZĘŚĆ 3.
BEZPIECZEŃSTWO
PSYCHICZNE

BEZPIECZEŃSTWO PSYCHICZNE

- Dobrostan i równowaga
- Własne granice
- Poczucie bezpieczeństwa



CO W OBECNEJ
SYTUACJI
WYPROWADZA
WAS ZE STANU
RÓWNOWAGI

A co daje równowagę psychiczną?

Ludzi wyprowadzają
z równowagi nie same fakty,

ALE SPOŚÓB

w jaki je widzą.

/Epiktet/



PERSPEKTYWA DZIECKA

- Dzieci mają prawo nie rozumieć tej sytuacji. Widzą jednak, że dorośli są zdenerwowani, może bardziej niż zwykle napięci czy zamyśleni.
- *Dzieci doświadczają też wielu zmian w życiu codziennym* : nie chodzą do przedszkola, nie mogą spotkać się z babcią, mama pracuje przy komputerze, a tata chwilowo nie pracuje w ogóle.
- Reakcją dziecka może być znużenie, niezadowolenie, większa niż zazwyczaj trudność w regulowaniu swoich emocji.





**Bezpieczeństwo
w internecie**



platforma edukacyjna dla profesjonalistów na temat ochrony dzieci i młodzieży przed przemocą



kursy e-learning



scenariusze zajęć



konferencje i
szkolenia otwarte



materiały
edukacyjne



szkolenia na
zamówienie

ZALOGUJ

- ▶ Załóż konto
- ▶ Zapomniałeś hasła?

rejestracja uczniów



AKTUALNOŚCI

Nowe sposoby interwencji na rzecz dzieci doświadczających przemocy w okresie epidemii

14.04.2020

Wychodząc naprzeciw obecnej sytuacji, przygotowaliśmy **instrukcję postępowania interwencyjnego w sytuacji podejrzenia krzywdzenia dziecka w okresie epidemii**. Dokument dedykowany jest pracownikom służb medycznych, społecznych i pracownikom oświaty.

Więcej informacji i plik .pdf do pobrania

Materiały opracowane zostały przez zespół ekspertów Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, złożony z psychologów, psychoterapeutów i prawników, którzy na co dzień zajmują się diagnozą i terapią dzieci krzywdzonych.

Spokojnych, słonecznych dni w gronie najbliższych (choćby online).


[HTTPS://WWW.EDUKACJA.FDDS.PL](https://www.edukacja.fdds.pl)



**JEDNO ZDJĘCIE -
TYSIĄCE ODSŁON
KRZYWDY DZIECKA**



**możesz pomóc
- reaguj, zgłoś!**

dyżurnet  pl



**ZGŁOŚ
NIELEGALNE TREŚCI!**

AKTUALNOŚCI



[HTTPS://DYZURNET.PL/](https://dyzurnet.pl/)



PAMIĘTAJ (1)

- Rozmawiaj z dzieckiem na temat przemocy w sieci, hejtu i mowy nienawiści. Ustalcie wspólnie, w jaki sposób można reagować na te zjawiska. Zapewnij dziecko o swoim wsparciu, jeśli doświadczy takiej sytuacji.
- Jako rodzic/opiekun prawny nigdy nie bagatelizuj sytuacji, w której twoje dziecko jest ofiarą przemocy w sieci. Reaguj natychmiast i działaj we współpracy ze szkołą/placówką edukacyjną. Wspólnie zabezpieczcie dowody (np. wykonując zrzuty ekranów).
- Rozmawiaj z dzieckiem o tym, jak może reagować jako świadek cyberprzemocy. Poinformuj dziecko, w jaki sposób może pomóc ofierze agresji w sieci, jednocześnie nie narażając się samemu na przemoc.

PAMIĘTAJ (2)

- Dowiedz się, czy w szkole/placówce edukacyjnej, do której uczęszcza twoje dziecko, istnieją spisane procedury działania w przypadku wykrycia cyberprzemocy, a także czy są realizowane zajęcia profilaktyczne na ten temat.
- Rozmawiaj z dzieckiem o tym, co może być uznane za mowę nienawiści i dlaczego jest ona szkodliwa.
- Zgłaszaj do administratorów i do zespołu Dyżurnet.pl strony zawierające mowę nienawiści.
- Poinformuj dziecko o tym, gdzie może uzyskać pomoc – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111.
- W razie pytań i wątpliwości zadzwoń pod numer 800 100 100 – telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci.

NIELEGALNE TREŚCI

w szczególności treści pornograficzne
z udziałem osoby nieletniej



ZDARZENIE



Przerwanie aktu

Powiadomienie policji

Działania wobec uczestników zdarzenia

OFIARA

WSPARCIE
opieka
psychologiczno
-pedagogiczna
w ramach placówki

WSPARCIE
wsparcie oferowane
przez placówkę
specjalistyczną

Możliwe naruszenie
prawa
Art. 200 a kk.
Przestępstwo ścigane z urzędu

DOKUMENTACJA I MONITORING

ŚCISŁA WSPÓŁPRACA Z RODZICAMI / OPIEKUNAMI PRAWNYMI

NIELEGALNE TREŚCI





**“JESTEM TUTAJ.
MOŻESZ NA MNIE LICZYĆ”**



CO MOŻEMY ZROBIĆ?

- Rozmowa
(regularny kontakt, zainteresowanie uczniem)
- Kontakt z rodzicami
- Zobowiązanie do zapewnienia specjalistycznej pomocy
- Ustalenie z dzieckiem "planu działania"
- Obserwowanie ucznia i jego otoczenia
- Zgłoszenie sprawy na policję/do prokuratury (jeśli tego wymaga)





800 100 100

telefon dla rodziców i nauczycieli
w sprawie bezpieczeństwa dzieci

Dla Profesjonalistów

Dla Rodziców



Przydatne adresy

Ważne informacje

Strona główna

★ DLA RODZICÓW

Jesteś rodzicem? Twoje dziecko doświadcza trudności, chcesz mu pomóc? Chcesz poprawić swoje kompetencje wychowawcze? Poniżej znajdziesz informacje, jak możesz to zrobić. Przygotowaliśmy przykłady, z którymi najczęściej zgłaszają się do nas rodzice i nasze sugestie, jakie działania warto wtedy podjąć.

POCZĄTEK ROKU SZKOLNEGO – JAK WSPIERAĆ DZIECKO?

Wakacje to dla dzieci czas oddechu od szkolnej rutyny, odrabiania lekcji, klasówek i projektów. Dwa letnie miesiące to również okres zdobywania nowych doświadczeń, zwiedzania, przygód i relaksu. Na myśli o pierwszym dzwonku dzieciom może towarzyszyć ekscytacja i zadowolenie, ale może pojawić się też niepokój czy z wątplenie. Trudności w odnalezieniu się w nowej rzeczywistości mogą pojawić się zarówno u dzieci, które idą do pierwszej klasy, jak i u doświadczonych uczniów.

↓ [czytaj więcej](#)

DEPRESJA U DZIECI I NASTOLATKÓW - JAK JĄ ROZPOZNAĆ?

<https://800100100.pl/>

Lekcja: Enter



GDZIE SZUKAĆ POMOCY (1)

- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116111 bezpłatnie 24/7 - www.116111.pl
- Centrum Wsparcia dla Osób w stanie kryzysu psychicznego 800 70 22 22 bezpłatnie 24/7- www.linia wsparcia.pl



GDZIE SZUKAĆ POMOCY (2)

- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" 800 12 00 02 - www.niebieskalinia.org/
- Telefon Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12 czynny od poniedziałku do piątku od 8:15 do 20 - <https://brpd.gov.pl/>
- Całodobowa Linia Dzieciom 800 080 222 - <http://www.liniadzieciom.pl/>



Lekcja: Enter

Oliwia Pogodzińska

oliwia.pogodzinska@fdds.pl

Michalina
Kulczykowska

michalina.kulczykowska@fdds.pl



Lekcja:Enter 

DZIĘKUJEMY!

WWW.LEKCJAENTER.PL



INSTYTUT SPRAW
PUBLICZNYCH 



Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego

