

NAUKA ZDALNA I ZARZĄDZANIE EMOCJAMI

BOGNA BIAŁECKA, PSYCHOLOG

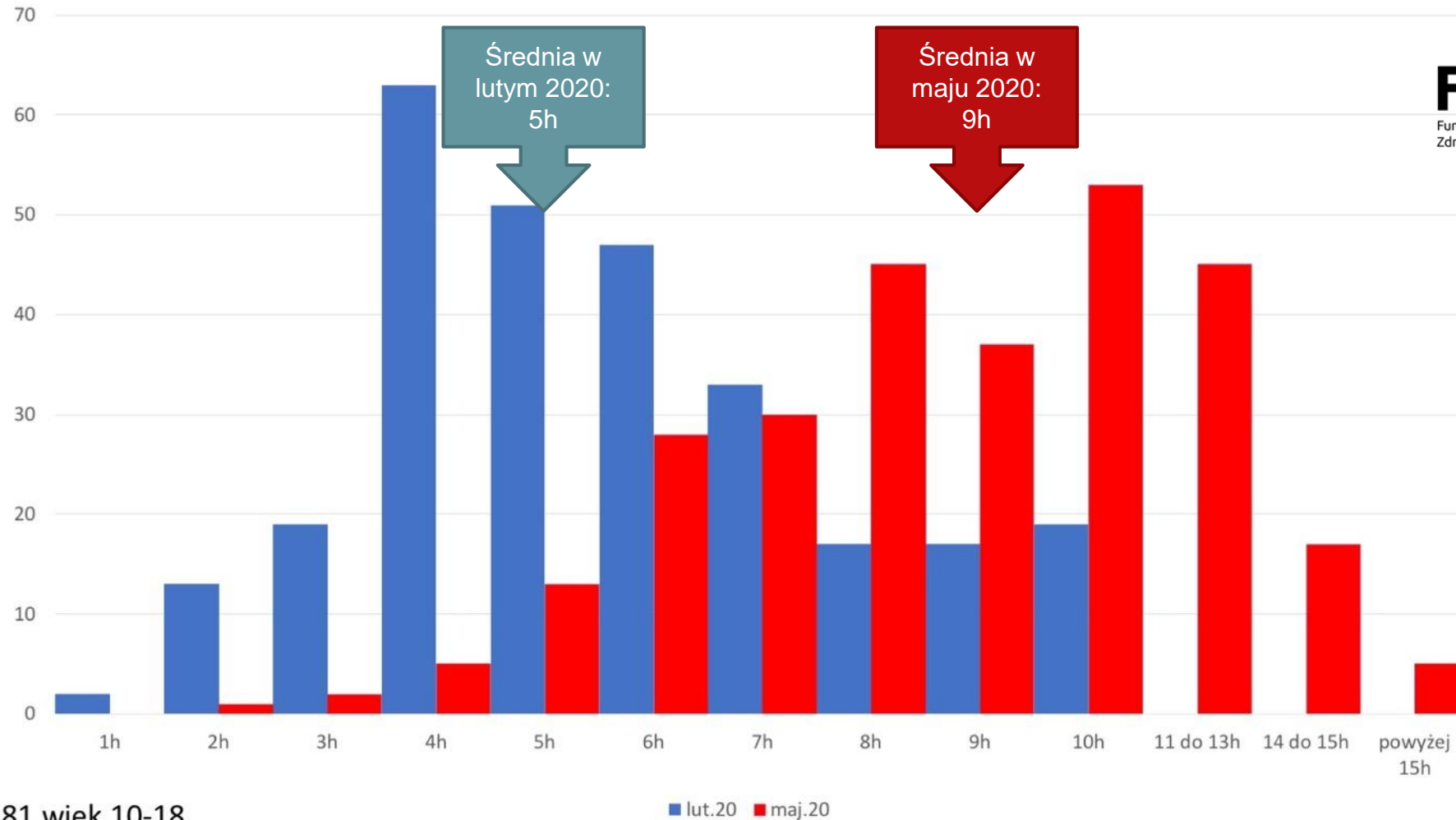


www.edukacja-zdrowotna.pl
www.rodzice.co

WYDARZENIA KRYZYSOWE

- Wykraczają poza skalę normalnego doświadczenia życiowego,
- Nieoczekiwane,
- Niebezpieczne,
- Powodujące materialne straty,
- Powodujące zaburzenia egzystencji, utratę zdrowia lub życia,
- Wywołujące silne, przykre przeżycia, prowadzące do uczucia dyskomfortu, niepokoju i bezsilności.

Liczba godzin przed ekranem dziennie



N=281 wiek 10-18

PROBLEM NAUCZANIA ZDALNEGO

NASTOLATKI I NAUCZANIE ZDALNE

- POPRAWA SUBIEKTYWNEGO POCZUCIA KOMFORTU:
 - U osób silnie intrawertycznych
 - U osób z tendencjami do fobii społecznych
- ZAOSTRZENIE OBJAWÓW:
 - Osoby z lękami, paranojami i fobiami dotyczącymi zdrowia, życia, przyszłości
 - Osoby z depresją
 - Osoby z niską samoocena

NASTOLATKI I NAUCZANIE ZDALNE

- Zaostrzenia objawów zaburzeń psychicznych
- Zmiana struktury społecznej w grupie
- Różnorodność postaw: pandemia – plandemia
- Skutki uboczne nauczania zdalnego (np. zobaczenie biedy, patologii)
- Niebezpieczeństwo znęcania się ze względu na ww. przyczyny

PROBLEMY ZWIĄZANE Z NAUKĄ ONLINE:

- Cyberprzemoc
- „Rajdy”
- Rozproszenie (wielozadaniowość)
- Cyberwykluczenie
- Zespół Stresu Elektronicznego – więcej: www.rodzice.co

WAŻNE PYTANIA

- Co rozumiemy przez zapewnienie bezpieczeństwa dzieciom i młodzieży?
- Czy myślimy wyłącznie o bezpieczeństwie fizycznym czy też emocjonalnym?
- Co możemy zrobić, by dzieci nie nabawiły się fobii społecznej?
- Na ile możemy zapobiegać bullyingowi, a wzmacniać zdrowe relacje rówieśnicze?

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

- Hiperracjonalizm nastolatków.
- Młodzi łatwo zarażają się emocjami i odzwierciedlają lęki dorosłych.

**ZADBAJMY
O KONDYCJĘ
PSYCHICZNĄ
DOROSŁYCH:
NAUCZYCIELI
RODZICOW**



Bogna Białecka www.rodzice.co

JAK WSPIERAĆ RODZICÓW?

- **Dobra organizacja.**
- Ustalenie zasad.
- Stworzenie rutyny dnia.
- Tworzenie planu tygodnia, dnia.
- Dodatkowe atrakcje w gronie rodzinnym.



Małgorzata Taraszkiewicz

Zofia Nalepa

JAK WSPIERAĆ DZIECI W KRYZYSIE?

Poradnik dla rodziców
nie tylko na czas globalnej pandemii



Bogna Białecka
www.edukacja-zdrowotna.pl
www.rodzice.co

JAK WSPIERAĆ UCZNIA?

- **Pozytywna komunikacja.**
- Używanie języka spokoju i bezpieczeństwa.
- Unikanie szumu informacyjnego i straszących informacji.
- Słuchanie, otwartość: „Jak mogę Ci pomóc?”
- Tworzenie przestrzeni do pracy zespołowej, wymiany doświadczeń.





DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

BOGNA BIAŁECKA, PSYCHOLOG

