



PREZYDENT MIASTA SUWAŁK

ul. Mickiewicza 1 • 16-400 Suwałki
tel. (+48 87) 562 81 02, fax: (+48 87) 566 30 98 • www.um.suwalki.pl, e-mail: prezydent@um.suwalki.pl

Suwałki, 30 marca 2021 r.

O.0003.4.2021

**Pan
Zdzisław Przełomiec
Przewodniczący Rady Miejskiej
w Suwałkach**

W odpowiedzi na Pana interpelację z dnia 16 marca 2021 r. dotyczącą obaw mieszkańców miasta Suwałk o zdrowie oraz stan emocjonalny dzieci objętych nauczaniem zdalnym, z uwagi na panującą w kraju pandemię koronawirusa, uprzejmie informuję, co następuje.

Wszystkie szkoły prowadzone przez Miasto Suwałki podjęły wiele działań mających na celu zniwelowanie skutków pandemii wśród suwalskich uczniów. Działania w tym zakresie podjęła również Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Suwałkach, Suwalski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Suwałkach oraz Urząd Miejski w Suwałkach.

W Urzędzie Miejskim w Suwałkach odbyło się spotkanie z panią Bożeną Łapińską - dyrektorem Specjalistycznego Psychiatrycznego Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Suwałkach, podczas którego ustalono zasady współpracy i działań na rzecz dzieci i młodzieży. W ww. zakładzie utworzono Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży (z siedzibą w Suwałkach), który wprowadził opiekę psychologiczną i psychoterapeutyczną dla dzieci przed rozpoczęciem realizacji nauki szkolnej i realizującej obowiązek szkolny oraz młodzieży kształcącej się w szkołach ponadpodstawowych.

Mając na uwadze powyższe, w załączeniu przesyłam zestawienie działań podjętych przez szkoły, Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną w Suwałkach i Suwalski Ośrodek Doskonalenia w Suwałkach w zakresie określonym Pana interpelacją.

Nadmieniam, że poza działaniami określonymi w ww. zestawieniu, suwalskie szkoły w 2020 r. realizowały następujące programy:

- ✓ w ramach Programu „Aktywny Suwalczanin”: pozalekcyjne zajęcia sportowo – rekreacyjne w semestrze II roku szkolnego 2019/2020 oraz w I semestrze roku szkolnego 2020/2021 do uczniów klas I i II szkół podstawowych (gry i zabawy ruchowe, zajęcia sportowo-rekreacyjne, zajęcia sportowe z elementami muzyki, zajęcia ruchowe z lekkiej atletyki, nauka pływania, zajęcia ruchowe z elementami gry w szachy, zajęcia rozwijające kreatywność z elementami sensoplastyki, a także ruch rozwijający wg Koncepcji W. Sherborne). W ramach ww. Programu zrealizowano 952 godzin zajęć, w których udział wzięło około 1.400 uczniów;
- ✓ zajęcia rozwijające umiejętności prospołeczne uczniów i kompetencje emocjonalno-społeczne, programy profilaktyczno-wychowawcze, zajęcia rozwijające umiejętności emocjonalno-społeczne z elementami dramy, zajęcia psychoedukacyjne, zajęcia socjoterapeutyczne, zajęcia rozwijające komunikację interpersonalną z elementami arteterapii. W realizacji tych zajęć szczególny nacisk położono na aspekt profilaktyki



PREZYDENT MIASTA SUWAŁEK

ul. Mickiewicza 1 • 16-400 Suwałki

tel. (+48 87) 562 81 02, fax: (+48 87) 566 30 98 • www.um.suwalki.pl, e-mail: prezydent@um.suwalki.pl

uzależnień (w szczególności problemów alkoholowych). Ww. zajęciami w pierwszej kolejności obejmowano dzieci i młodzież z grup ryzyka (m.in. dzieci i młodzież, które uczestniczyły w zajęciach w świetlicach środowiskowych). W ramach przedmiotowych zajęć zrealizowano łącznie 1.454 godzin zajęć, w których wzięło udział około 1.450 uczniów;

- ✓ Miasto Suwałki realizowało również zajęcia pozalekcyjne pn. „Sport wszystkim dzieciom służy” współfinansowane ze środków Ministerstwa Sportu. Zajęcia z elementami gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej skierowane były do dzieci z oddziałów przedszkolnych i szkół podstawowych. Łącznie zrealizowano 4.384 godzin zajęć, a udział w nich wzięło około 1.300 uczniów.

W 2021 r. także suwalskie szkoły kontynuowały zajęcia pozalekcyjne, tj.:

- ✓ zajęcia pozalekcyjne w ramach programu pn. „Aktywny Suwałczanin”, które finansowane są ze środków Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Suwałkach. Są one skierowane do uczniów klas I-II. Realizację zajęć zaplanowano od 1 lutego do 30 kwietnia 2021 r. (70 godzin tygodniowo), a zaplanowana liczba dzieci, która weźmie udział w programie wynosi 559. Z uwagi na wprowadzone w całym kraju obostrzenia, od 20 marca 2021 r. zajęcia zostały zawieszone do odwołania. Dotychczas zrealizowano około 490 godzin zajęć;
- ✓ zajęcia pozalekcyjne z elementami gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej współfinansowane ze środków Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu z Funduszu Zajęć Sportowych dla Uczniów. Są one skierowane do uczniów oddziałów przedszkolnych i klas I-VIII szkół podstawowych. Realizację zajęć zaplanowano od 15 marca 2021 r. do 5 czerwca 2021 r. (217 godzin tygodniowo), liczba dzieci objęta projektem to 1156. Z uwagi na wprowadzone w całym kraju obostrzenia, zajęcia zostały zawieszone od 20 marca 2021 r. Dotychczas zrealizowano 203 godziny zajęć.

Z poważaniem

Z UP. PREZYDENTA
Lukasa Kurzyna
ZASTĘPCA PREZYDENTA

Otrzymują:

- 1) Adresat;
- 2) Biuro Rady Miejskiej w Suwałkach;
- 3) a/a.

Informacja na temat stanu emocjonalnego uczniów oraz na temat podjętych działań w celu łagodzenia skutków psychologicznych obostrzeń związanych z pandemią koronawirusa i nauczaniem zdalnym

szkoła	Czy występują negatywne zjawiska w szkole w związku z panującą pandemią?	Ile dzieci i młodzieży lub ich rodziców sygnalizowało problemy w tym zakresie?	Jakie działania podjęła szkoła, wychowawcy klas oraz specjaliści, w celu złagodzenia skutków ww. zjawiska?
SP2	<p>Od marca 2020 do marca 2021 roku zaobserwowano wzrost niepokojących zachowań uczniów, min.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - w klasach 1-3 nasiliły się zachowania agresywne, szczególnie jest to widoczne po powrocie uczniów z nauczania zdalnego (styczeń 2021); - w klasach 4-8- problemy emocjonalne, wzrost stanów lękowych, tiki, apatia, brak motywacji, izolowanie się, objawy depresji; - z dużo większym natężeniem rodzice szukając pomocy dla dziecka i siebie zgłaszają niepokojące zachowania. Często są to : agresja , nieradzenie sobie z emocjami, apatia, izolowanie się, trudności w nauce (zaburzenia koncentracji i uwagi, „przebodźcowanie”, brak motywacji i samodyscypliny, czego skutkiem, min. jest spadek frekwencji w trakcie nauczania zdalnego). 	<p>- Uczniowie- 84 - Rodzice- 69 - Nauczyciele- 32</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utworzenie na platformie Teams zespołów pomocy psychologiczno-pedagogicznej „Pedagog i psycholog radzi” dla poszczególnych klas (kontakt e-mailowy z uczniami); 2. Przesyłanie informacji skierowanej do uczniów, rodziców i nauczycieli o możliwości i formach pomocy i wsparcia w sytuacjach kryzysowych; 3. Wsparcie rodziców poprzez przysyłanie opracowanych przez pedagoga i psychologa materiałów dotyczących, m.in.: <ul style="list-style-type: none"> - Regulacja emocji u dzieci, - Nastoletnia depresja, - Nie ma złych emocji, - Sposoby na lęk, - Gdy Twoje dziecko się smuci, - Jak radzić sobie ze stratą? - Dzieci nie potrzebują idealnych rodziców; - Listy/ prośby dzieci (jak nie popełniać błędów wychowawczych) - Zdrowy styl życia (profilaktyka otyłości i cukrzycy „Środa z profilaktyką”); - poprawa koncentracji, uwagi, czytania ze zrozumieniem. 4. Informowanie uczniów, rodziców, nauczycieli o różnych kampaniach społecznych, min.: <ul style="list-style-type: none"> - Forum Przeciw Depresji „NASTOLETNIA DEPRESJA. ŻYCIE W TRYBIE: ONLINE/OFFLINE”; - „By powstał dom trzeba wiele troski. Nie pozwól mu się rozsypać” (przemoc w rodzinie w czasie epidemii); - Fundacja DAJMY DZIECIOM SIŁĘ. „Domowe zasady ekranowe- zadbaj o dziecięcy mózg” - Szkolenie dla nauczycieli i rodziców „ Depresja dzieci i młodzieży” - Poradnia psychologiczno- pedagogiczna; 5. Opracowanie i przesłanie do wychowawców propozycji tematów do wykorzystania podczas godziny z wychowawcą, min.: <ul style="list-style-type: none"> - „ Narzędziownik wychowawcy klasy”; - „Rozpoznajemy nasze emocje”; - „Jak radzić sobie ze stratą”? - „Sposoby na lęk”; - „Dzieci dzwonią- telefon zaufania dla dzieci i młodzieży”; - „Sexting i nagie zdjęcia w sieci”; - „ Depresja dzieci i młodzieży”;

			<p>- „Dzień bezpiecznego internetu „Bezpieczni w sieci”;</p> <p>- „Czym jest motywacja?”;</p> <p>- „Domowe zasady ekranowe- zadaj o dziecięcy mózg”;</p> <p>- „Dzień życzliwości”;</p> <p>6. Monitorowanie rodzin objętych procedurą „Niebieskiej Karty” (kontakt e-mailowy), udział w zespole interdyscyplinarnym;</p> <p>7. Monitorowanie frekwencji uczniów. Kontakt telefoniczny, e-mailowy oraz spotkania z rodzicami uczniów, którzy nie realizują obowiązku szkolnego;</p> <p>8. Kierowanie wniosków w sprawie uczniów do: Komendy Miejskiej Policji w Suwałkach, Sądu Rodzinnego i Nietelnich (o wgląd w sytuację rodzinną);</p> <p>9. Realizowanie indywidualnych zajęć z uczniem (o charakterze terapeutycznym) na terenie szkoły: 43 uczniów.</p> <p>10. W ramach angażowania uczniów oraz utrzymania z nimi stałego kontaktu, psycholog organizował interaktywne konkursy dla wszystkich uczniów szkoły „Kto pierwszy ten lepszy?”. Konkursy miały na celu podtrzymanie poczucia przynależności do społeczności szkolnej, przełamanie rutyny, zlokalizowanie uczniów, którzy mieli problem z dostępem do internetu.</p> <p>Szkoła podejmuje wszelkie możliwe działania, aby wesprzeć uczniów i rodziców, w następujący sposób:</p> <p>a) kilkoro uczniów z orzeczeniami o niepełnosprawności oraz kilku z dużymi trudnościami w nauce, pod opieką nauczycieli wspomagających korzysta z nauczania zdalnego w szkole,</p> <p>b) specjaliści (pedagog i psycholog) pełnią dyżur i są w kontakcie osobistym lub telefonicznym z osobami, które zgłaszają potrzebę wsparcia,</p> <p>c) wszyscy nauczyciele i wychowawcy monitorują stan emocjonalny uczniów podczas godzin wychowawczych oraz bieżących lekcji, organizują indywidualne spotkania w szkole, przesyłane są materiały na temat radzenia sobie w trudnych sytuacjach, a tematyka związanych z pandemią problemów poruszana jest na lekcjach,</p> <p>d) potrzebującym uczniom przekazano tablety i laptopy na czas zdalnej nauki. Według nas wielu uczniów nie ma odwagi prosić o pomoc. Nauczanie zdalne, również według badań, pokazało, iż uczniowie odczuwają lęk przed oceną, równieśniczą, zamykają się w sobie, pograżają w marazmie. Coraz częściej są zniechęceni, rozleniwieni, zasmuceni, doświadczają niepewności. We wrześniu i październiku, po pierwszej fali pandemii, kiedy uczniowie byli w szkole, zauważalny był duży wzrost zainteresowania konsultacjami z pedagogiem i psychologiem. Od listopada uczniowie zostali pozbawieni swobodnej możliwości zgłaszania problemów – są zamknięci w domach i muszą brać udział w lekcjach przed komputerem w domu.</p>
SP4	<p>W naszej szkole sytuacja jest zbliżona do ogólnopolskiej. Z obserwacji nauczycieli i rodziców wynika, że największym obciążeniem dla uczniów podczas nauki zdalnej jest brak kontaktów z rówieśnikami - izolacja staje się dla dzieci poważnym obciążeniem psychicznym oraz brak zajęć praktycznych i bezpośredniego kontaktu z nauczycielami.</p>	<p>Trudno o konkretne liczby, ilu uczniów nie radzi sobie z obecną sytuacją. Nauczyciele zgodnie twierdzą, iż ciężko ustalić na odległość, kto naprawdę ma problemy ze stanem emocjonalnym. Dobrzy i bardzo dobrzy uczniowie oraz ci, których relacje w domu są ogólnie dobre, odczuwają mniej negatywnie zamknięcie. Niestety ci, którzy zmagali się z trudnościami już przed pandemią, są skazani na długotrwałe odczuwanie negatywnych emocji i osamotnienie w trudnej sytuacji.</p> <p>Na 34 oddziały, w 15 z nich nie zgłaszano konkretnych liczbowych problemów emocjonalnych uczniów, w pozostałych zanotowano około 30 przypadków. Zdecydowana większość nauczycieli i wychowawców dostrzega:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ znaczny spadek motywacji do nauki, ▪ nasilenie stresu, ▪ ogólne rozluźnienie w stosowaniu się do zasad pracy na lekcji, ▪ przemęczenie, ▪ większe problemy z koncentracją uwagi, ▪ w klasach I-III (podczas nauki stacjonarnej) większą aktywność i nadpobudliwość podczas przerw, ▪ problemy z ponowną adaptacją w klasach I-III po następującym po sobie przechodzeniu z nauki zdalnej na stacjonarną i odwrotnie, 	<p>- „Dzień bezpiecznego internetu „Bezpieczni w sieci”;</p> <p>- „Czym jest motywacja?”;</p> <p>- „Domowe zasady ekranowe- zadaj o dziecięcy mózg”;</p> <p>- „Dzień życzliwości”;</p> <p>6. Monitorowanie rodzin objętych procedurą „Niebieskiej Karty” (kontakt e-mailowy), udział w zespole interdyscyplinarnym;</p> <p>7. Monitorowanie frekwencji uczniów. Kontakt telefoniczny, e-mailowy oraz spotkania z rodzicami uczniów, którzy nie realizują obowiązku szkolnego;</p> <p>8. Kierowanie wniosków w sprawie uczniów do: Komendy Miejskiej Policji w Suwałkach, Sądu Rodzinnego i Nietelnich (o wgląd w sytuację rodzinną);</p> <p>9. Realizowanie indywidualnych zajęć z uczniem (o charakterze terapeutycznym) na terenie szkoły: 43 uczniów.</p> <p>10. W ramach angażowania uczniów oraz utrzymania z nimi stałego kontaktu, psycholog organizował interaktywne konkursy dla wszystkich uczniów szkoły „Kto pierwszy ten lepszy?”. Konkursy miały na celu podtrzymanie poczucia przynależności do społeczności szkolnej, przełamanie rutyny, zlokalizowanie uczniów, którzy mieli problem z dostępem do internetu.</p> <p>Szkoła podejmuje wszelkie możliwe działania, aby wesprzeć uczniów i rodziców, w następujący sposób:</p> <p>a) kilkoro uczniów z orzeczeniami o niepełnosprawności oraz kilku z dużymi trudnościami w nauce, pod opieką nauczycieli wspomagających korzysta z nauczania zdalnego w szkole,</p> <p>b) specjaliści (pedagog i psycholog) pełnią dyżur i są w kontakcie osobistym lub telefonicznym z osobami, które zgłaszają potrzebę wsparcia,</p> <p>c) wszyscy nauczyciele i wychowawcy monitorują stan emocjonalny uczniów podczas godzin wychowawczych oraz bieżących lekcji, organizują indywidualne spotkania w szkole, przesyłane są materiały na temat radzenia sobie w trudnych sytuacjach, a tematyka związanych z pandemią problemów poruszana jest na lekcjach,</p> <p>d) potrzebującym uczniom przekazano tablety i laptopy na czas zdalnej nauki. Według nas wielu uczniów nie ma odwagi prosić o pomoc. Nauczanie zdalne, również według badań, pokazało, iż uczniowie odczuwają lęk przed oceną, równieśniczą, zamykają się w sobie, pograżają w marazmie. Coraz częściej są zniechęceni, rozleniwieni, zasmuceni, doświadczają niepewności. We wrześniu i październiku, po pierwszej fali pandemii, kiedy uczniowie byli w szkole, zauważalny był duży wzrost zainteresowania konsultacjami z pedagogiem i psychologiem. Od listopada uczniowie zostali pozbawieni swobodnej możliwości zgłaszania problemów – są zamknięci w domach i muszą brać udział w lekcjach przed komputerem w domu.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ogólne zniechęcenie i niechęć do łączenia się na lekcje zdalne, obniżenie nastroju, apatię, przepracowanie, niekorzystny wpływ braku kontaktów rówieśniczych. <p>Rodzice zgłaszali:</p> <ul style="list-style-type: none"> problemy z koncentracją dzieci na lekcjach online, brak możliwości kontrolowania pracy dzieci przy komputerze, objawy uzależnienia od komputera, problemy zdrowotne związane z długotrwałym brakiem ruchu i zmianą nawyków żywieniowych, co skutkuje przybieraniem na wadze, problem z organizacją pracy zawodowej w związku z koniecznością sprawowania opieki podczas nauki zdalnej swoich dzieci. 	<p>W tych przypadkach, gdy uczeń lub rodzic zgłosił jakieś trudności, dziecko zostawało objęte pomocą psychologiczno- pedagogiczną. Przeprowadzano rozmowy z rodzicami i ustalano formę pomocy, najczęściej indywidualne spotkanie z psychologiem lub pedagogiem. Od początku pandemii nauczyciele, wychowawcy i specjaliści starali się na bieżąco informować uczniów i rodziców o możliwych formach pomocy ze strony szkoły i innych instytucji wspomagających. Na lekcjach przypominano o zasadach bezpieczeństwa i zagrożeniach związanych z cyberprzemocą. Psycholog i pedagog na bieżąco wysyłał profilaktyczne treści związane z ochroną zdrowia, radzenia sobie w obecnej sytuacji, stresem, trudnymi emocjami. Rozpowszechniano informacje dot. pomocy psychiatrycznej, telefonach zaufania i instytucjach które mogą wspomóc. Rozpowszechniano też informacje o różnego rodzaju webinarach i szkoleniach online dla rodziców i nauczycieli. Wychowawcy na bieżąco analizują absencję i reagują w przypadku pojawienia się zbyt częstych nieobecności. W czasie godzin wychowawczych wychowawcy przypominają o możliwości kontaktu z psychologiem i pedagogiem, oraz zapraszają specjalistów na lekcji online. Uczniowie mogą korzystać z indywidualnych spotkań w reżimie sanitarnym z psychologiem i pedagogiem. Odbywają się konsultacje z rodzicami.</p>
SP5	W naszej szkole wystąpiło wyżej wymienione zjawisko.	<p>Troje uczniów zasygnalizowało pogorszenie się ich samopoczucia i trudności w poradzeniu sobie z nimi. Ośmiu rodziców zgłosiło się do wychowawcy, psychologa lub pedagoga w związku z pogorszeniem się samopoczucia i brakiem chęci do nauki u ich dzieci.</p>	<p>Działania podjęte przez nauczycieli w celu łagodzenia ww. zjawisk:</p> <ul style="list-style-type: none"> rozmowy z uczniami indywidualnie i grupowe. motywowanie uczniów, zachęcanie do pracy i podejmowania aktywności, stosowanie wzmocnień pozytywnych (nagród), chwalenie ich za sukcesy, zachęcanie do rozwijania zainteresowań, udziału w zajęciach sportowych i akcjach charytatywnych organizowanych na terenie szkoły. Docenianie podjętych prób wykonania jakiegos zadania lub zainicjowania czegoś. uatrakcyjnienie zajęć m. in. poprzez wykorzystywanie programów
SP6	Problemy w większości zauważane są przez nauczycieli i wychowawców. Zdarzają się sytuacje, w których rodzice lub sami uczniowie zgłaszają się do szkoły w celu uzyskania pomocy, szczególnie w sytuacji nasilenia objawów. W każdej z tych sytuacji uczniowie i rodzice zostają	<p>W wyniku przeprowadzonego badania w grupie nauczycieli Szkoły Podstawowej nr 6 im. Aleksandry Kujalowicz w Suwałkach uzyskano następujący obraz trudności dot. zdrowia psychicznego i stanu emocjonalnego uczniów szkoły (problemów zaobserwowanych przez nauczycieli, zgłoszonych przez uczniów oraz ich rodziców):</p> <p>Objawy dotyczące ok. 50 % uczniów:</p>	

	<p>objęci pomocą pedagogiczną.</p> <p>objęci pomocą psychologiczno-pedagogiczną.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - obniżenie koncentracji uwagi - zmniejszenie motywacji do nauki - zniechęcenie <p>Objawy dotyczące ok 25 % uczniów:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wycofanie z relacji społecznych - wycofanie z aktywności fizycznej - obniżenie nastroju <p>Objawy występujące u ok. 10% uczniów:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wahania nastroju - trudności adaptacyjne po powrocie ze szkoły ze zdalnego nauczania - nadmierna aktywność ruchowa <p>Objawy dotyczące ok 5 % uczniów</p> <ul style="list-style-type: none"> - impulsywność - nasilenie objawów bólowych - negatywne myśli na temat siebie i/lub otaczającego świata. 	<p>multimedialnych, urozmaicenie aktywności, stosowanie metod aktywizujących i zabawowych.</p> <ul style="list-style-type: none"> - zajęcia psychoedukacyjne, systematyczne rozmowy o charakterze terapeutycznym, informowanie o możliwościach uzyskania wsparcia. - stworzenie przestrzeni, w której uczeń czuje się bezpiecznie: dawanie wyboru, informowanie o zaplanowanych czynnościach, danie możliwości nie wykonywania niektórych ćwiczeń, np.: podczas zajęć wychowania fizycznego, tzw. "danie uczniowi czasu". - udzielanie dodatkowych wyjaśnień w rozmowie indywidualnej z uczniem. - dyscyplinowanie uczniów, zachęcanie do pracy, systematyczna kontrola i ocenianie pracy na lekcji. - wykorzystywanie form pracy, które służą integracji klasy. - rozmowy z rodzicami uczniów: informowanie rodziców o problemach obserwowanych w czasie nauczania zdalnego, porady na temat wsparcia dziecka w radzeniu sobie z trudnościami, przekazywanie informacji o ofercie Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Suwałkach skierowanej do rodziców, kierowanie do innych instytucji pomocowych. - współpraca ze specjalistami na terenie szkoły (psycholog, pedagog szkolny, pielęgniarka szkolna). - współpraca nauczycieli przedmiotowych z wychowawcami klas. <p>Działania pedagoga podjęte w celu łagodzenia skutków psychologicznych obostrzeń i nauczania zdalnego:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prowadzenie i organizowanie zajęć psychoedukacyjnych; - wspieranie uczniów w radzeniu sobie z problemami edukacyjnymi i emocjonalnymi, prowadzenie rozmów o charakterze terapeutycznym; - mobilizowanie uczniów do aktywnego uczestnictwa w lekcjach online i podejmowania wysiłku intelektualnego i właściwego wypełniania obowiązków szkolnych; - kontrola frekwencji i wyników edukacyjnych uczniów; - współpraca z nauczycielami i wychowawcami klas oraz psychologiem szkolnym w celu minimalizowania negatywnych skutków nauczania zdalnego; - współpraca z rodzicami, konsultacje dotyczące metod wychowawczych, pomocy w nauce, wspierania dziecka w radzeniu sobie z trudnymi emocjami; - kontakt z MOPR, Sądem Rodzinnym i Nieletnich, kuratorami sądowymi, Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną w Suwałkach; - lekcje w klasach na temat cyberprzemocy, uzależnień, uzależnień behawioralnych, utrzymywania relacji rówieśniczych, tolerancji i różnorodności; - pomoc w rozwiązywaniu trudności technologicznych; - bezpośrednia pomoc w nauce, organizowanie pomocy uczniowskiej; - informowanie nauczycieli i wychowawców o sytuacji środowiskowej ucznia <p>Ponadto, w okresie 19.01.2021 – 22.03.2021 psycholog szkolny zaobserwował wystąpienie i/lub nasilenie się następujących objawów:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nasilenie objawów lękowych, współwystępujących z somatyzacją i trudnościami
--	--	--	--

			<p>adaptacyjnymi w związku z powrotem do szkoły (4 osoby)</p> <ul style="list-style-type: none"> - silne objawy lękowe, kompulsje i natrętne myśli (1 osoba) - trudności z koncentracją, spadek motywacji do nauki, wycofanie z aktywności w trakcie nauczania zdalnego oraz trudności w relacjach społecznych (6 osób) - nasilenie zachowań agresywnych, łamanie norm i zasad (3 osoby) - trudności w relacjach społecznych, poczucie izolacji i związane z nimi obniżenie nastroju (6 osób) - obniżenie nastroju, myśli rezygnacyjne (1 osoba) <p>Uczniowie ci zostali objęci opieką psychologa, udzielone im zostało wsparcie psychologiczne, pomoc w rozwiązywaniu trudności (66 spotkań). Prowadzone były również konsultacje z rodzicami uczniów mające na celu psychoedukację rodziców oraz poradę na temat dalszych oddziaływań wychowawczych (29 konsultacji). Poza tym, prowadzone były konsultacje z nauczycielami na temat trudności uczniów oraz sposobów wsparcia uczniów w radzeniu sobie z nimi (31 konsultacji). Nawiązany został kontakt z działem pieczy zastępczej MOPR w celu zgłoszenia nasilających się trudności w funkcjonowaniu ich podopiecznej. W klasach VII i VIII psycholog szkolny przeprowadził zajęcia profilaktyczne na temat uzależnień behawioralnych, ze szczególnym uwzględnieniem uzależnienia od Internetu i gier komputerowych (7 lekcji).</p> <p>Podjęte działania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zajęcia on-line w klasach (70 uczniów klas VI) pt. „Stres i emocje w nawiązaniu do uzależnień i pandemii”; - działania informacyjno-edukacyjne pedagoga/psychologa szkolnego skierowane: <ul style="list-style-type: none"> * do rodziców: jak rozznawiać z dzieckiem o epidemii, jak zorganizować dzieciom warunki do nauki w domu, jak zmotywować dziecko do nauki w domu, cyberbezpieczeństwo mojego dziecka; * do uczniów : wskazać jak myśleć pozytywnie i zachować takie myślenie, co zrobić żeby nie dać się przygnębieniu - propozycje profilaktyczne, co daje nam pozytywne myślenie i jakie są jego korzyści, informacje dotyczące tego, gdzie szukać pomocy, teksty motywacyjne, sposoby radzenia sobie ze stresem; - przekazywanie informacji z zakresu profilaktyki prozdrowotnej podczas nauki zdalnej : higiena online- zasady przebywania dzieci i młodzieży przed komputerem; zasady bezpiecznego internetu – cyberzasady; Nie daj się fake newsom!, czyli jak zachować zdrowy rozsądek w czasach pandemii; bajki terapeutyczne o dzieciach, które zostają w domu; jak uczyć się zdalnie?; informacje o wsparciu psychologicznym: NFZ, telefony zaufania; - informacje do rodziców i uczniów o możliwości skorzystania z pomocy pedagoga/psychologa w szkole; - działania wychowawców: bieżące monitorowanie sytuacji wychowanków; zdalne zebrania z rodzicami - prośba o obserwację swoich dzieci i przekazywanie informacji, jeśli zauważą jakies niepokojące zmiany; rozmowy na temat obecnej sytuacji, radzenia sobie z izolacją; kontakty telefoniczne z rodzicami
SP7	W naszej szkole obserwujemy pogorszenie się stanu emocjonalnego uczniów objętych zdalnym nauczaniem.	Problem ten sygnalizowało 11 osób.	

SP10	Wszyscy uczniowie szkoły, jak również ich rodzice otrzymują wsparcie i natychmiastową pomoc w trudnych sytuacjach.	<p>Od października 2020 roku do 24 marca 2021 nie odnotowano w szkole przypadków pogarszającego się stanu emocjonalnego i zdrowia uczniów.</p> <p>Ilość przeprowadzonych konsultacji od października 2020 do marca 2021: Psycholog: 260 Pedagog : 240.</p>	<p>o trudnościach uczniów; nauka planowania i organizowania czasu własnego podczas zdalnego nauczania z uwzględnieniem zainteresowań uczniów, zachęcanie do aktywności fizycznej np. wyjścia na spacer, ćwiczenia w domu, zajęcia pt. „Odcienie codzienności” - pomaluj swój dzień; „Kolor emocji” i rozmowa o tych emocjach , zajęcia nt. plusów i minusów zdalnego nauczania oraz trudności podczas zdalnego nauczania, pogadanki na temat radzenia sobie ze stresem, gdzie dzieci mogą szukać pomocy;</p> <ul style="list-style-type: none"> - udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej uczniom lub ich rodzicom w formie konsultacji/porad indywidualnych z pedagogiem/psychologiem; - ankieta skierowana do uczniów dotycząca ich funkcjonowania na zdalnym nauczaniu -wnioski z ankiety przedstawiono nauczycielom w celu wdrożenia ich w pracy zdalnej z uczniami (listopad); - w razie potrzeby kierowano rodzica z dzieckiem do placówek specjalistycznych (OSOPIP dla Dzieci i Młodzieży, Fundacja Ego, Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna, MOPR); - ankieta do uczniów dotycząca ich samopoczucia w czasie izolacji podczas pandemii i zdalnego nauczania (marzec) – rozpoznanie zachowań związanych z pogorszeniem się stanu emocjonalnego u dzieci i przygotowania pod tym kątem działań pomocowych w formie spotkań on-line z psychologiem/pedagogiem. <p>Działania szkoły-wychowawców, specjalistów w celu złagodzenia skutków emocjonalno-zdrowotnych uczniów z uwagi na pandemię:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wychowawcy klas są w stałym kontakcie z uczniami i ich rodzicami (udokumentowane w dziennikach-kontakty z rodzicami), - na godzinach do dyspozycji wychowawcy klasy, przeprowadzane są pogadanki dotyczące zdalnego nauczania i umiejętności odnalezienia się w nowej sytuacji, - wychowawcy we współpracy z pedagogiem i psychologiem podczas spotkań on-line przeprowadzili również warsztaty –„Jak dbać o higienę psychiczną?”, ćwicząc i pokazując uczniom techniki relaksacyjne. Zachęcali do podejmowania aktywnego trybu życia, wzmacniali umiejętności społeczne. <p>Wsparcie psychologa i pedagoga dla uczniów i rodziców:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aby przeciwdziałać depresji u uczniów specjaliści przeprowadzili indywidualnie (z zachowaniem reżimu sanitarnego) i telefonicznie, rozmowy wzmacniające i wspierające ich sprawność i samodzielność, pomagali dzieciom budować stabilną samoocenę i realną ocenę ich możliwości i oczekiwań, - przeprowadzili indywidualnie lub grupowo (z zachowaniem reżimu sanitarnego) warsztaty dotyczące odporności na czynniki ryzyka, takie jak: stres, trudne doświadczenia życiowe, konflikty rodzinne i predyspozycje osobowościowe, - systematycznie udostępniają uczniom i rodzicom w formie on-line porad
------	--	--	--

			<p>i filmów edukacyjnych dotyczących zdrowia i emocji u dzieci np:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trening kontroli złości- Trening Autogenny Schultza • Covid 19- jak radzić sobie ze stresem ? • Psychologia w kwarantannie- trening relaksacyjny, aktywność ruchowa, dobry sen • Nauka odczytywania emocji • Smutek i lęk, negatywne myśli-jak temu zaradzić? <p>– na stronie internetowej szkoły oraz poprzez dziennik elektroniczny, na bieżąco zamieszczane są informacje dotyczące zdrowia psychicznego, sposobów relaksacji, radzenia ze stresem,</p> <p>– w dniach 7-8.04. 2021 Centrum Działań Profilaktycznych przeprowadzi online cykl zajęć dla wybranych klas 4-8: „Stres i poczucie własnej wartości”. Uczniowie lepiej poznają siebie i swoje emocje. Nauczą się je zauważać i wyrażać, zwiększą swoje poczucie wartości, nabiorą pewności siebie, dowiedzą się jak radzić sobie z trudnymi emocjami. Będą mieli możliwość doświadczyć, że te cechy i zachowania mają wpływ na ich właściwą postawę asertywną i budowanie relacji ze sobą, jak i z innymi.</p> <p>– rodzice otrzymują linki do szkoleń on-line odnośnie radzenia sobie z trudnymi zachowaniami u dzieci,</p> <p>– na wniosek rodziców -uczniowie na terenie szkoły uczestniczą w zajęciach emocjonalno-społecznych i korekcyjno-kompensacyjnych (z zachowaniem reżimu sanitarnego),</p> <p>– psycholog i pedagog udostępniają również szkolenia on-line wychowawcom i nauczycielom dotyczące złości, trudnych emocji, relacji w grupie rówieśniczej, tolerancji,</p> <p>– odskocznią od codziennej rutyny jest zachęta uczniów do uczestnictwa w akcjach: „Lots of socks”- kolorowe skarpetki, teatr dla dzieci- „Przygody Guliwera”,</p> <p>– specjaliści utrzymują ścisły kontakt i współpracę z MOPR-em celem wnikliwej diagnozy i pomocy dzieciom i ich rodzinom potrzebującym specjalistycznego wsparcia.</p> <p>– godziny konsultacji psychologa, pedagoga dla uczniów Dyżury: psycholog-piątek godz-12:55-13:40, środa 11:50-12:35 pedagog- środa 13:40-14:00, czwartek 9:00-10:35.</p>
	<p>Wśród uczniów przebywających na nauczaniu zdalnym zauważono następujące trudności natury emocjonalnej: zaburzenia lękowe, zaburzenia i nastrojów depresyjny, zachowania agresywne i autoagresywne (w tym jednostkowo picie alkoholu), apatię, zmęczenie,</p>	<p>Z rozmów i informacji uzyskanych od dzieci, młodzieży lub ich rodziców wynika, że 92 osoby sygnalizują powyższe problemy. Wśród uczniów klas 4 – 8 została przeprowadzona przez psychologa szkolnego anonimowa ankieta badająca samopoczucie psychiczne i sytuację rodzinną, związaną z nauczaniem zdalnym. Wynika z niej, że 79 uczniów sygnalizowało pogorszenie nastroju w porównaniu</p>	<p>Szkoła podjęła następujące działania:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diagnozowanie i rozpoznawanie przyczyn trudności, • porady i konsultacje wychowawców oraz specjalistów, skierowane do rodziców i uczniów, • dyżury online pedagoga i psychologa szkolnego w trakcie nauczania zdalnego oraz podczas dni wolnych od nauki, jak na przykład ferie zimowe, • bieżące monitorowanie przez wychowawców występujących trudności edukacyjnych, które miały bezpośrednie przełożenie na sytuację
			SP11

	<p>spadek motywacji do nauki, nadużywanie urządzeń elektronicznych.</p>	<p>do samopoczucia sprzed podjęcia nauczania zdalnego. Osoby, które wypełniały test, mieściły się w przedziale klas 4 – 8. Badanie było anonimowe (uczniowie określali jedynie płeć i poziom klasy) oraz określono powód jego przeprowadzania: "Moim celem jest zapoznanie się z tym, jak ty oraz twoi rówieśnicy czujecie się i co myślicie o sytuacji, w której się znaleźliście." oraz "Szczere odpowiedzi są bardzo ważne, gdyż dzięki temu dorośli mogą próbować zrozumieć punkt widzenia młodych ludzi oraz podjąć działania zmierzające do poprawy sytuacji i zapewnienia im bezpieczeństwa". Ankieta była przesyłana w formie online z udziałem wychowawców klas.</p> <p>Łączna liczba uczniów, którzy wzięli udział w badaniu, to 275 osób, co stanowi prawie 50 % ogółu uczniów klas 4 – 8.</p> <p>WNIOSKI OGÓLNE Z ANKIETY ZACJI WSZYSTKICH KLAS:</p> <p>Analizując wyniki wszystkich uczniów można zauważyć podobieństwo w najbardziej istotnych, ankietowanych kwestiach. Co czwarty uczeń naszej szkoły sygnalizuje pogorszenie samopoczucia, w porównaniu do stanu psychicznego sprzed uruchomienia nauczania zdalnego w roku szkolnym 2020/2021. Ponad połowa z nich (w zależności od poziomu klas) kilka razy w tygodniu przeżywa złość, jak również prawie połowa ankietowanych uczniów przeżywa smutek kilka razy w tygodniu. Część uczniów (około 5 %) zgłasza, że nie odczuwało radości w ostatnim czasie wcale, dumy i satysfakcji nie odczuwało 47 uczniów, a spokoju 16 uczniów. Ten stan rzeczy może być związany z różnymi przyczynami, między innymi okresem dorastania, ale warto zauważyć, że nauczanie zdalne ma duży wpływ na odczuwanie trudności emocjonalnych i psychicznych – prawie 40 % uczniów sygnalizowało, że postrzega uczestniczenie w lekcjach on-line jako trudne. Dodatkowo, kiedy uczniowie naszej szkoły przeżywają różnego rodzaju trudności (nie tylko te związane z nauką), to aż 135 osób (czyli 49 % wszystkich badanych) nie prosi o pomoc innych, bo czuje, że obciąża sobą innych, nie mogą na nikogo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • psychologiczną uczniów, ścisły kontakt wychowawców ze specjalistami w sytuacjach wymagających interwencji, • psychoedukacja rodziców i uczniów w zakresie zdrowia psychicznego, informowanie o szkoleniach online i możliwości skorzystania z nich oraz istniejących ośrodkach pomocy psychologicznej na terenie Suwałk, • współpraca z Poradnią Psychologiczną – Pedagogiczną w celu zorganizowania warsztatów online na temat zagrożeń związanych z nadużywaniem urządzeń elektronicznych, • analiza ankiet dotyczących zdrowia psychicznego i sytuacji rodzinnej oraz zapoznanie z nimi rady Pedagogicznej; propozycja oddziaływań mających na celu poprawę sytuacji; • prowadzenie zajęć indywidualnych z uczniami przez pedagoga i psychologa, • przystąpienie szkoły do projektu oferowanego przez Centrum Działań Profilaktycznych – realizacja warsztatów online w trzech klasach z zakresu kompetencji emocjonalno – społecznych.
--	---	--	---

		<p>liczyć lub nie mają siły na rozwiązywanie zaistniałych trudności. To duży odsetek, świadczący o braku posiadania odpowiedniej siatki wsparcia społecznego, co może skutkować podejmowaniem zachowań ryzykownych w celu eliminowania napięć psychicznych. Tę tendencję na razie widać wśród części uczniów, bo 42 przyznaje się do tego, że było agresywnych w stosunku do innych z powodu zaistniałych w ich życiu problemów, 17 nie uczestniczyło w lekcjach on-line, 19 się okaleczyło, 1 pił alkohol i 1 brał substancje psychoaktywne. To niepokojące liczby, które wymagają podjęcia działań wychowawczych i profilaktycznych. Odpowiednie wskazówki i zalecenia zostały zawarte w tym dokumencie, który jest zbiorem najbardziej ogólnych i niepokojących wskaźników. Wychowawcy dostaną dokument zawierający szczegółowe wyniki ankiet, dotyczących poziomu ich klasy, jak również zalecenia wdrożenia konkretnych tematów i działań, w celu poprawy sytuacji psychicznej i emocjonalnej uczniów Szkoły Podstawowej nr 11.</p>	
I LO	Takie zjawiska w szkole występują.	7 uczniów, 3 rodziców	<p>Podjęte działania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cykliczne spotkania stacjonarne z psychologiem szkolnym, przy zachowaniu reżimu sanitarnego, - nauczanie stacjonarne w przypadku ucznia posiadającego orzeczenie o kształceniu specjalnym, - spotkania - wideorozmowy z wychowawcami w celu zmniejszenia poczucia izolacji, - rzetelne informowanie uczniów i rodziców - filmy edukacyjne NFZ, które pozwalają zrozumieć obecną sytuację i omawiają psychologiczne następstwa pandemii, - zachęcanie młodzieży do aktywnego wypoczynku wraz z rodziną, - zwracanie uwagi na odpowiednie odżywianie się, - zachęcanie do „wyskoczenia z piżamy”, tzn. rozpoczynanie dnia tak samo, jak przed izolacją, aby wprowadzić porządek, wzbudzić poczucie sensu nauki, aby nie oddalić się zanedo od swoich zwyczajowych nawyków, od tego, co było do tej pory swoistą normą, - w przypadku występowania przemocy domowej – udział psychologa szkolnego w pracach Zespołu Interdyscyplinarnego. <p>W celu przeciwdziałania negatywnym skutkom nauczania zdalnego zostały podjęte następujące działania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prowadzenie indywidualnych rozmów wychowawców/nauczycieli/
ZS1	W naszej szkole występują negatywne zjawiska wśród uczniów objętych nauczaniem zdalnym.		<p>Powyższy problem sygnalizowali uczniowie oraz wychowawcy klas.</p>

	<p>Powyższy problem sygnalizowali uczniowie oraz wychowawcy klas. Głównymi zjawiskami jakie występują wśród młodzieży są stany depresyjne, silne stany lękowe oraz wyizolowanie dzieci ze społeczeństwa. Sądzę, że problemy młodzieży są znacznie większe.</p>		<p>pedagoga/dyrekcji z uczniem i/lub jego rodzicami,</p> <ul style="list-style-type: none"> - organizacja spotkań online ze specjalistami - pedagogiem szkolnym na godzinach z wychowawcą, w ramach doradztwa zawodowego, - spotkania online z przedstawicielami uczelni, wykłady studentów chemii, pracowników Węgierskiego Parku Narodowego, - prowadzenie godzin z wychowawcą na tematy związane z radzeniem sobie ze stresem, technikami uczenia się, - wspieranie uczniów w czasie zajęć dydaktycznych - "luźne" rozmowy, ćwiczenia relaksujące, indywidualizacja kształcenia, dostosowanie sposobów oceniania, - wskazywanie możliwej pomocy w innych instytucjach (numery telefonów, nawiązywanie kontaktu np. z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną), - przeprowadzenie diagnozy uczniów - 2 ankiety, opracowanie wyników, upowszechnienie raportu wśród nauczycieli, - pośredniczenie wychowawców w rozwiązywaniu trudnych problemów - mediacje, informowanie pedagoga, dyrekcji i innych nauczycieli o problemach, organizację spotkań oddziałowych i ustalanie działań wspierających, - zamieszczanie na stronie www szkoły artykułów z zakresu pomocy psychologiczno-pedagogicznej, - organizacja przez dyrekcję szkoleń dla nauczycieli z zakresu pomocy psychologiczno-pedagogicznej, - nieustanny monitoring frekwencji uczniów na zajęciach, - organizacja konsultacji i próbnych egzaminów maturalnych, - organizacja Dnia Wiosny w III LO - dzień wolny od zajęć dydaktycznych, szukanie oznak wiosny. <p>Informuję, że z obserwacji i rozmów z uczniami wynika, że ich stan emocjonalny jest chwiejny. Nie można wskazać określonej liczby uczniów, ponieważ jednego dnia jest wszystko dobrze, a następnego nastolatek w niczym nie widzi sensu. Jest to zachowanie charakterystyczne dla tego wieku. W szkole mamy kilka ciężkich przypadków, które kwalifikują się do leczenia. Informuję również, że nie mamy dobrych narzędzi do diagnozowania tak szerokiego tematu jakim jest stan emocjonalny uczniów.</p>
ZS2	<p>W Szkole Podstawowej nr 9 im. Włodzimierza Puchalskiego w Suwałkach rodzice i opiekunowie uczniów nie zgłaszają takiego problemu. Niemniej jednak pedagog szkolny oraz nauczyciele wychowawcy zauważają u niektórych wychowanków brak motywacji oraz zniechęcenie z przedłużającego się nauczania zdalnego. Ponadto u większości</p>	<p>W II Liceum Ogólnokształcącym (rodzice uczniów klas I i II) – 4.</p>	<p>W SP9 niektórym rodzicom i ich dzieciom zostało zaproponowane skorzystanie z pomocy psychologicznej w ośrodku pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej w Suwałkach. Nauczyciele starają się na bieżąco analizować takie przypadki i otaczać uczniów opieką. W tym celu prowadzone są konsultacje oraz rozmowy wspierające wychowanków w tej trudnej sytuacji. Pedagog szkolny i nauczyciele wychowawcy starają się być w stałym kontakcie ze wszystkimi uczniami. Odbywają się indywidualne spotkania z pedagogiem szkolnym mające na celu wsparcie i udzielenie pomocy. W dniu 24.03.2021 r. w szkole w kasach V, VI i VII zostaną przeprowadzone warsztaty z zakresu pomocy psychologicznej – pedagogicznej. Oprócz rozmów wspierających nauczyciele zachęcają uczniów do aktywności fizycznej tak, by czas wolny od</p>

	z uczniów zaobserwowano symptomy nadużywania mediów cyfrowych np. przemęczenie, niechęć do korzystania z komputera, rozdrażnienie i przeładowanie informacjami. W II Liceum Ogólnokształcącym kilku rodziców zwróciło się z prośbą o pomoc określając zmieniony stan emocjonalny swoich dzieci.		<p>nauki dzieci spędzały bez użycia komputerów i telefonów. W II LO pedagog zaprosił na rozmowę zgłaszających problem zainteresowanych tj. rodziców i uczniów w tzw. reżimie sanitarnym. Po odbyciu rozmowy i ustaleniu potrzeb przekazał informację nt. instytucji świadczących pomoc psychologów, psychiatrów w mieście. Pedagog zaproponował też indywidualne porady rodzicom i uczniom. Wychowawcy klas, nauczyciele na bieżąco udzielają wsparcia uczniom i monitorują funkcjonowanie uczniów na lekcjach, kierują do specjalistów szkolnych lub w mieście. W szkole na bieżąco są przekazywane oferty dotyczące pomocy psychologicznej uczniom, rodzicom. Pedagog szkolny jest codziennie w szkole. Uczniowie i rodzice mogą korzystać ze wsparcia i pomocy psychologiczno – pedagogicznej z zachowaniem reżimu sanitarnego.</p> <p>W celu przeciwdziałania problemom wskazanym w interpelacji podejmowane były w szkole następujące działania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozmowy nauczycieli z uczniami na temat aktualnego samopoczucia młodzieży - przypominanie podczas lekcji o właściwym oświetleniu miejsca pracy, właściwej postawie przy biurku i konieczności wietrzenia pokoju, w którym się uczą - zachęcanie do codziennych spacerów po lekcjach i aktywności fizycznej - przypominanie o możliwości rozmowy na każdy nurtujący młodzież temat podczas konsultacji - przypominanie o możliwości spotkania z pedagogiem szkolnym - informowanie młodzieży i rodziców o możliwości skorzystania z pomocy specjalistów Poradni Psychologicznej – Pedagogicznej, telefonu zaufania, Ośrodka Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży w Suwałkach i innych organizacji pomocowych - w przypadku dłuższych nieobecności uczniów kontakt z rodzicami w celu ustalenia przyczyny absencji uczniów - udzielanie przez pedagoga porad uczniom w bezpośrednim kontakcie, dotyczyło to uczniów realizujących zajęcia praktyczne w szkole oraz online za pośrednictwem platformy Teams - podczas zajęć z wychowawcą realizowane były tematy związane z motywacją do nauki, rozwijaniem pasji i zainteresowań, zdrowym stylem życia, aktywnością fizyczną i jej wpływem na samopoczucie, relaksacji i kontaktów interpersonalnych z rówieśnikami, odpowiedzialnym korzystaniem z mediów.
ZS4	W szkole występują zjawiska związane z izolacją uczniów w czasie pandemii dotyczące m.in. poczucia osamotnienia, braku ruchu, braku aktywności poza domem. Uczniowie wprost nie sygnalizują konkretnych problemów, ale rozmowy z wychowawcami, prowadzona obserwacja pedagogiczna wskazuje że problemy występują.	Nieliczna grupa uczniów, około 21 uczniów sygnalizowało problemy związane z brakiem kontaktu z rówieśnikami, izolacją, spadkiem aktywności. Również 3 rodziców poruszało te problemy w rozmowie z wychowawcą.	<p>W celu przeciwdziałania problemom wskazanym w interpelacji podejmowane były w szkole następujące działania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozmowy nauczycieli z uczniami na temat aktualnego samopoczucia młodzieży - przypominanie podczas lekcji o właściwym oświetleniu miejsca pracy, właściwej postawie przy biurku i konieczności wietrzenia pokoju, w którym się uczą - zachęcanie do codziennych spacerów po lekcjach i aktywności fizycznej - przypominanie o możliwości rozmowy na każdy nurtujący młodzież temat podczas konsultacji - przypominanie o możliwości spotkania z pedagogiem szkolnym - informowanie młodzieży i rodziców o możliwości skorzystania z pomocy specjalistów Poradni Psychologicznej – Pedagogicznej, telefonu zaufania, Ośrodka Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży w Suwałkach i innych organizacji pomocowych - w przypadku dłuższych nieobecności uczniów kontakt z rodzicami w celu ustalenia przyczyny absencji uczniów - udzielanie przez pedagoga porad uczniom w bezpośrednim kontakcie, dotyczyło to uczniów realizujących zajęcia praktyczne w szkole oraz online za pośrednictwem platformy Teams - podczas zajęć z wychowawcą realizowane były tematy związane z motywacją do nauki, rozwijaniem pasji i zainteresowań, zdrowym stylem życia, aktywnością fizyczną i jej wpływem na samopoczucie, relaksacji i kontaktów interpersonalnych z rówieśnikami, odpowiedzialnym korzystaniem z mediów.
ZST	Troska o dzieci i młodzież zawsze jest uzasadniona, zwłaszcza w niepokojących okolicznościach, do których należy zaliczyć obecny stan pandemii. Pracownicy pedagogiczni Zespołu Szkół Technicznych w Suwałkach	Problem sygnalizują rodzice podczas rozmów z wychowawcami i innymi nauczycielami. Zarówno nas, jak i rodziców, niepokoi nieuczestniczenie lub spóźnianie się na pierwszą godzinę zajęć. Z rozmów wynika, że uczniowie budzą się tuż przed rozpoczęciem pierwszej lekcji, często pozostając w łóżku, nie są w stanie aktywnie w niej uczestniczyć.	<p>Działania podejmowane przez szkołę w celu złagodzenia skutków ww. zjawiska:</p> <p>Profilaktyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ umieszczanie na szkolnej stronie materiałów informacyjnych i edukacyjnych dla uczniów, rodziców oraz nauczycieli na temat szeroko rozumianego zdrowia psychicznego, ➤ przekazywanie w formie elektronicznej i bezpośredniej informacji na temat

	<p>zauważają problem (zdrowie uczniów objętych nauczaniem zdalnym) i podejmują różnego typu działania, aby go zminimalizować. Wszystkim, zarówno uczniom jak i pedagogom, towarzyszą niepewność i lęki. Bardzo trudno pogodzić realizację treści programowych z troską o młodego człowieka, którego emocji i potrzeb nie sposób właściwie rozpoznać „na odległość”. Niepokojące jest zwłaszcza nasilające się zjawisko „wyciszenia się” młodzieży, czyli niechęć do dyskusji, czy aktywnego uczestnictwa w zajęciach.</p> <p>Ilość uczniów doświadczających trudności emocjonalnych w okresie nauki realizowanej zdalnie uległa drastycznemu wzrostowi. Zdarzają się wybuchy złości, zachowania apatyczne czy bierność uczestnictwa w lekcji.</p>	<p>Izolują się w przestrzeni własnego pokoju, co niekoniecznie dobrze wpływa na ich stan emocjonalny. Od młodzieży otrzymujemy informację zwrotną, że mimo różnych uciążliwości uczenia się w szkole, tęsknią za szkołą, klasą, nawet tradycyjnym „odpytywaniem”. Uczniowie chętnie przychodzą do szkoły (raz w tygodniu) na zajęcia praktyczne. Taką możliwość dają stosowne rozporządzenia dotyczące organizacji praktycznej nauki zawodu.</p> <p>Obserwacje zachowań uczniów mających zajęcia w szkole wskazują, że pragną rozmów i kontaktów z grupą rówieśniczą. Zauważyliśmy niepokojącą prawidłowość – uczniowie o swoich obawach, lękach czy stanach depresyjnych nie rozmawiają z kolegami, koleżankami z klasy.</p> <p>Jedenaścioro uczniów naszej szkoły objętych jest wsparciem w związku ze zgłaszanym obniżeniem nastroju, sześcioro z nich oprócz pomocy psychologiczno-pedagogicznej udzielanej przez pedagoga szkolnego oraz nauczycieli, korzysta z pomocy specjalistycznej poza szkołą (są objęci farmakoterapią oraz psychoterapią).</p>	<p>instytucji świadczących pomoc psychologiczną, psychoterapeutyczną oraz psychiatryczną na lokalnym rynku,</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ doskonalenie zawodowe nauczycieli z zakresu udzielania pomocy uczniom doświadczającym trudnych emocji, ➤ umożliwianie spotkań (online) rodziców z przedstawicielami placówek i instytucji zajmujących się kondycją uczniów podczas nauczania zdalnego, ➤ organizowanie za pośrednictwem aplikacji Microsoft Teams spotkań młodzieży ze specjalistami z zakresu bezpieczeństwa, <p>Działania pomocowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ zajęcia z wychowawcą lub pedagogiem szkolnym z zakresu rozwijania umiejętności emocjonalnych i społecznych, ➤ zapewnienie konsultacji i porad pedagoga szkolnego w formie online oraz bezpośrednio z zachowaniem reżimu sanitarnego dla nauczycieli, rodziców oraz uczniów, ➤ udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej w bieżącej pracy z uczniem poprzez zintegrowane działania nauczycieli: wspieranie uczniów, dostosowanie wymagań edukacyjnych do indywidualnych potrzeb uczniów, monitorowanie ich funkcjonowania, reagowanie na każdy niepokojący sygnał, ścisła współpraca z rodzicami uczniów objętych pomocą oraz specjalistami spoza szkoły.
<p>ZS6</p>	<p>W szkole nie odnotowano zwiększonej liczby negatywnych stanów emocjonalnych młodzieży w stosunku do okresu nauki przed pandemią.</p> <p>W stosunku do dwóch uczniów z poważnym problemem psychicznym (0,25% ogółu uczniów) zorganizowano pomoc specjalistów z zewnątrz.</p>		<p>W celu złagodzenia możliwych negatywnych skutków pandemii szkoła prowadzi wiele działań prewencyjnych jak np. m.in. realizacja tematów z programu wychowawczo-profilaktycznego na godzinach z wychowawcą, organizacja spotkań ze specjalistami – prawnicy, psycholog, pedagog szkolny, udzielanie wsparcia uczniom w bieżącej pracy nauczycieli, konsultacje i porady w ramach pomocy pedagogiczno-psychologicznej.</p>

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Suwałkach

W trakcie realizacji wszystkich zadań pracownicy zauważyli, że około 90% rodziców zgłaszających się do naszej placówki w różnych sprawach sygnalizuje, że nauczanie zdalne ma negatywny wpływ na efektywność nauczania oraz funkcjonowanie emocjonalno-społeczne dzieci i młodzieży.

Rodzice wskazywali na trudności związane z:

- samodyscypliną
- koncentracją uwagi
- motywacją do pracy
- organizowaniem nauki w domu jednocześnie dla kilkorga dzieci
- regulowaniem czasu spędzanego przed komputerem przez dzieci.

Rodzice zwracali także uwagę na nasilenie trudności wychowawczych, pogarszanie atmosfery rodzinnej i konflikty między rodzeństwem.

Nieliczni rodzice twierdzili, że nauczanie zdalne przynosi lepsze rezultaty niż stacjonarne. Dotyczyło to głównie uczniów z zaburzeniami lękowymi, nieśmiały lub nadpobudliwych ruchowo. Zdecydowanie częściej problemy związane z nauką zdalną zgłaszają rodzice niż uczniowie. Młodzież starszych klas szkół podstawowych i szkół ponadpodstawowych dostrzega związek z ich stanem psychicznym, a zdalnym nauczaniem.

Uczniowie wskazywali na:

- większą lękliwość
- wyższy poziom stresu
- zmniejszenie aktywności
- depresyjność
- wycofanie się z kontaktów towarzyskich
- poczucie osamotnienia
- problemy w nauce.

Poradnia udostępniła rodzicom i nauczycielom adresy e-mailowe specjalistów, za pomocą których można bezpośrednio kontaktować się z pracownikami poradni (skorzystać z porady drogą mailową, umówić się na spotkanie w poradni lub na kontakt telefoniczny). Informacja o takiej formie wsparcia została przekazana do szkół i przedszkoli z prośbą o przekazanie jej rodzicom poprzez e-dzienniki.

Na stronie internetowej Poradni sukcesywnie zamieszczaliśmy artykuły i prezentacje o różnorodnej tematyce np.:

- Depresja – jak ją rozpoznać?
- Jak motywować ucznia do nauki?
- Jak wspierać dziecko w czasie pandemii?
- Jak poradzić sobie z trudnymi emocjami w czasie pandemii?
- Bezpieczny Internet.
- Propozycje zabaw rodziców z dziećmi w domu.

Poradnia zorganizowała:

- szkolenie on-line dotyczące wsparcia nauczycieli w motywowaniu uczniów do nauki z uwzględnieniem czasu pandemii
- szkolenie on-line na temat „Zaburzenia depresyjne u dzieci i młodzieży”
- szkolenie on-line „Jak radzić sobie ze stresem przed maturą”
- szkolenie on-line dotyczące nadużywania komputerów i telefonów w ramach profilaktyki uzależnień behawioralnych.

Poradnia oferuje rodzicom, uczniom i nauczycielom porady i konsultacje w kontakcie indywidualnym oraz terapię psychologiczno-pedagogiczną.

Problem wskazany w interpelacji sygnalizowało 216 uczniów.

W obecnym roku szkolnym udzielono ogółem 849 porad uczniom i ich rodzicom. Systematyczną terapią psychologiczną objęto 22 uczniów.

Poradnia wzięła udział w programie rządowym „Organizacja wsparcia psychologiczno-pedagogicznego dla dzieci, uczniów i rodziców w poradniach psychologiczno-pedagogicznych w czasie ferii

zimowych 2021". W ramach tego programu Poradnia zaproponowała następujące formy wsparcia (o których poinformowała przedszkola i szkoły z terenu działania placówki oraz zamieściła informacje na stronie internetowej):

- „Zadaj pytanie specjalście” - ta forma pomocy polegała na nawiązaniu kontaktu drogą mailową ze specjalistami pracującymi w poradni na tematy nurtujące rodziców i dzieci.
- „Dyżur telefoniczny specjalistów” - w czasie ferii zimowych zaproponowaliśmy dodatkowe dyżury telefoniczne psychologów i pedagogów dla rodziców, uczniów i nauczycieli.
- „Dni otwartych diagnoz logopedycznych” - w czasie ferii odbyły się dodatkowe diagnozy logopedyczne dla dzieci, które nie są nigdzie objęte terapią logopedyczną.

W ramach zawartego w 2018 r. porozumienia między PP-P w Suwałkach, a SODN prowadzona jest „Sieć współpracy i samokształcenia pedagogów i psychologów szkolnych”. Działania sieci dostosowane są do bieżących potrzeb szkół i przedszkoli związanych z sytuacją kryzysową w jakiej obecnie się znajdujemy. W ramach sieci w bieżącym roku szkolnym podjęto następujące działania w formie stacjonarnej i on-line:

- „Diagnoza potrzeb pedagogów i psychologów szkolnych”,
- „Rola pedagoga szkolnego w planowaniu i dokumentowaniu udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej”,
- „Rola pedagogów i psychologów szkolnych w organizowaniu pomocy psychologiczno-pedagogicznej w formie zdalnej”,
- „Zaburzenia nastroju dzieci i młodzieży. Depresja i zaburzenia suicydalne”.

Suwałski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Suwałkach

SODN prowadzi głównie działania skierowane do kadry kierowniczej i pedagogicznej placówek oświatowych w formie szkoleń i konsultacji. W pierwszym okresie pandemii (marzec-czerwiec 2020) prowadzona była ogólnodostępna działalność informacyjna skierowana do nauczycieli zawierająca przykłady dobrych praktyk i rozwiązań metodycznych oraz merytorycznych, redagowana przez nauczycieli z Suwałk. Na stronie internetowej oraz profilu Facebook Ośrodka ukazują się materiały ze szkoleń oraz artykuły umieszczone w kwartalniku SODN „Szkolne Klimaty” zawierające m. in. zagadnienia z zakresu pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

Formy doskonalenia zrealizowane w związku z pandemią:

Data realizacji	Tytuł formy	Sieć
24.08.2020	Przygotowanie placówki do pracy w roku szkolnym 2020/2021 w wariantach A, B, C, w tym procedury zapobiegania zakażeniom Covid-19	sieć dyrektorów
04.09.2020	Rola pedagoga szkolnego w planowaniu i dokumentowaniu udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej	sieć pedagogów i psychologów
04.09.2020	Plan nadzoru pedagogicznego w roku szkolnym 2020/2021 do wykorzystania w wariantach A, B, C pracy szkoły	sieć dyrektorów
14.09.2020	Zadania wychowawcy klasy w świetle prawa oświatowego	poza siecią
16.09.2020	Zasady przeprowadzania zawodów sportowych podczas pandemii. Regulamin i harmonogram Miejskiej Rywalizacji Sportowej.	poza siecią
18.09.2020	Jak zbudować dobre relacje z rodzicami w przedszkolu	poza siecią
23.09.2020	(Nie)pokój – jak budować pozytywne relacje na lekcji	poza siecią
26.09.2020	Zmiany w przepisach oświatowych	poza siecią
26.09.2020-11.10.2020	Szkoła dla Rodziców i Wychowawców cz. III „Nastolatek”	poza siecią
06.10.2020	Rola pedagoga szkolnego w planowaniu i dokumentowaniu udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej	sieć pedagogów i psychologów
07.10.2020	Co młody nauczyciel o prawie oświatowym wiedzieć powinien?	poza siecią

29.10.2020	Kontrola zarządcza, zarządzanie ryzykiem, weryfikacja i aktualizacja dokumentacji KZ	sieć dyrektorów
01-19.11.2020	Realizacja kampanii „19 dni przeciwko krzywdzeniu dzieci i młodzieży”	poza siecią
09.11.2020	Rola pedagoga szkolnego w planowaniu i udzielaniu pomocy psychologiczno-pedagogicznej w formie zdalnej	sieć pedagogów i psychologów
12.11.2020	Wspieranie rozwoju dzieci z zaburzeniami komunikacji językowej – afazja i mutyzm	sieć pedagogów i psychologów
19.11.2020	Bezpieczne prowadzenie zajęć zdalnych	sieć dyrektorów
23.11.2020	Cyberbezpieczeństwo zdalnego nauczania. Zagrożenia technologii webowych i mobilnych.	poza siecią
25.11.2020	Dokumentowanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej w szkole – indywidualizowana ścieżka kształcenia	sieć pedagogów i psychologów
01.12.2020 25.01.2021	Korygowanie trudnych zachowań dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym z wykorzystaniem technik behawioralnych	poza siecią
04.12.2020	Szkolenie z zakresu udzielania pierwszej pomocy	poza siecią
09.12.2020	Prawa i obowiązki nauczyciela	poza siecią
10.12.2020	Warsztat interaktywny dla uczniów: Zagrożenia związane z cyberprzestrzenią w kontekście praw człowieka	poza siecią
10.12.2020	Warsztaty dla nauczycieli: Zagrożenia związane z cyberprzestrzenią w kontekście praw człowieka	poza siecią
10.12.2020	Profilaktyka uzależnień i zachowań autodestrukcyjnych dzieci i młodzieży	poza siecią
10.12.2020	Jak prowadzić skutecznie lekcje online? Model dobrych zajęć	poza siecią
11.12.2020	Joga dla najmłodszych jako sposób na w-f w czasie pandemii	poza siecią
15.12.2020	Wpływ nauczania zdalnego na funkcjonowanie nauczycieli i uczniów	poza siecią
15.12.2020 07.01.2021	Praca z dzieckiem wymagającym szczególnego wsparcia	poza siecią
17.12.2020	Jak zbudować dobre relacje z rodzicami w przedszkolu?	sieć nauczycieli wychowania przedszkolnego
20.01.2021	Odpowiedzialność nauczycieli	poza siecią
21.01.2021	Nauczanie zdalne. Jak wzmacniać motywację do nauki i pielęgnować ciekawość u uczniów?	poza siecią
21.01.2021 11.03.2021	Rozpoznawanie zaburzeń rozwojowych u dzieci w wieku przedszkolnym	sieć pedagogów i psychologów
27.01.2021	Trening Pewności Siebie – dla dzieci wycofanych, zagrożonych wykluczeniem społecznym i przemocą rówieśniczą	poza siecią
styczeń 2021	Konsultacje: Zaburzenia nastroju młodzieży - wspieranie	poza siecią
styczeń 2021	Konsultacje: Zaburzenia nastroju młodzieży – interwencja profilaktyczna	poza siecią
04.02.2021	Udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej w warunkach ograniczenia funkcjonowania szkół	poza siecią
09.02.2021	Zmiany w Karcie Nauczyciela – odpowiedzialność nauczycieli, w tym dyscyplinarna	poza siecią
10.02.2021	Warsztat interaktywny dla uczniów: Zagrożenia związane z cyberprzestrzenią w kontekście praw człowieka	poza siecią
10.02.2021	Warsztaty dla nauczycieli: Zagrożenia związane z cyberprzestrzenią w kontekście praw człowieka	poza siecią

10.02.2021 16.02.2021 10.03.2021	Interpretacja zapisów zawartych w opiniach i orzeczeniach wydanych przez poradnie psychologiczno-pedagogiczne	poza siecią
17.02.2021	Biofeedback – wsparcie ucznia w przezwyciężaniu trudności szkolnych	poza siecią
23.02.2021	Depresja i zachowania suicydalne	poza siecią
27.02.2021	Wykorzystanie technik behawioralnych w pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym	sieć nauczycieli wychowania przedszkolnego
03.03.2021	Rola wychowawcy klasy oraz nauczycieli w planowaniu i dokumentowaniu udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej	poza siecią
08.03.2021	Warsztat interaktywny dla uczniów: Zagrożenia związane z cyberprzestrzenią w kontekście praw człowieka	poza siecią
11.03.2021	Rozpoznawanie zaburzeń rozwojowych u dzieci w przedszkolu	poza siecią
16.03.2021	Ochrona prawna nauczycieli w związku z nauczaniem zdalnym i zagrożeniami cyberprzestrzeni	poza siecią
17.03.2021	Zaburzenia nastroju dzieci i młodzieży. Depresja i zachowania suicydalne.	sieć pedagogów i psychologów

Od 2018 r. SODN w ramach porozumienia wspólnie z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną w Suwałkach koordynuje działania w zakresie prowadzenia „Sieci współpracy i samokształcenia pedagogów i psychologów szkolnych”.

Działania realizowane w tym zakresie polegają na planowaniu i realizacji form wsparcia i samokształcenia pedagogów i psychologów szkolnych w oparciu o:

- priorytety MEN w zakresie polityki oświatowej państwa na dany rok szkolny,
- coroczną diagnozę potrzeb w zakresie doskonalenia zawodowego prowadzoną wśród pedagogów i psychologów szkolnych,
- bieżące potrzeby szkół i placówek wynikające z zadań zleconych organu prowadzącego szkoły i placówki, ze zmian w prawie oświatowym,
- bieżących potrzeb w sytuacjach kryzysowych w szkołach związanych z nauczaniem zdalnym.

W roku szkolnym 2020/2021 we współpracy z PPP zrealizowano:

- „Diagnoza potrzeb pedagogów i psychologów szkolnych” (1.09.2020 r.),
- „Rola pedagoga szkolnego w planowaniu i dokumentowaniu udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej” (4 wrzesień 2020 r.),
- „Rola pedagoga i psychologa szkolnego w organizowaniu pomocy psychologiczno-pedagogicznej w formie zdalnej” (9 listopada 2021 r.),
- „Zaburzenia nastroju dzieci i młodzieży. Depresja i zaburzenia suicydalne” (17.03.2021 r.).