

**Sposoby udzielania wsparcia psychologiczno – pedagogicznego
uczniom, rodzicom i nauczycielom
niwelujące skutki pracy zdalnej wprowadzone
w Szkole Podstawowej nr 52 im. Małego Powstańca w Częstochowie**

Działania innowacyjne

Diagnoza przeprowadzona wśród społeczności uczniowskiej w czerwcu 2021 r. oraz we wrześniu 2021 r. uwiidoczniała istotny wzrost emocji takich, jak lęk, niepokój, niepewność, strach, smutek, stres, nerwowość. Utrata poczucia bezpieczeństwa, potrzeby przynależności, brak umiejętności radzenia sobie z napięciem bądź wykorzystywanie w tym celu nieefektywnych strategii zaowocowały negatywnymi zmianami w aspekcie psychofizycznym (zaburzenia odżywiania, utrata lub zwiększenie apetytu, moczenie nocne, koszmary, zakłócenia rytmu snu, wahania nastrojów, spadek energii, stałe rozdrażnienie, agresja, autoagresja, popadanie w konflikty, trudności z koncentracją itp.). Czas spędzony w izolacji domowej, głównie przed ekranem komputera, mniejsza ilość ruchu przyczyniły się do znacznego spadku kondycji fizycznej dzieci. Poważnemu obniżeniu uległ również poziom relacji z rówieśnikami.

Wyniki przeprowadzonych badań pokazały jednoznacznie, iż uczniowie wymagają wszechstronnego wsparcia w zakresie zaspokojenia potrzeb, które na skutek sytuacji kryzysowej uległy zaburzeniu. W tym celu zaplanowano i wdrożonood września 2021 r. strategię działań w formie **innowacji pedagogicznej pt. „Czuję się dobrze z samym sobą i z innymi”**u podłoża,którejeży troska o powrót do zdrowego, szczęśliwego życia wychowanków, czyli o **ich dobrostanfizyczny, psychiczny i społeczny**.

Działania innowacyjne: **„Czuję się dobrze z samym sobą i z innymi”** są adresowane przede wszystkim **do uczniów klas I-VIII, ale również ich rodziców i nauczycieli**. Odbywają się one w ramach m.in.:

- zajęć edukacji wczesnoszkolnej;
- zajęć z wychowawcą;
- zajęć świetlicowych;
- zajęć pozalekcyjnych;
- przerw międzylekcyjnych;
- warsztatów;
- spotkań z różnymi osobami;
- konkursów;
- rajdów, marszy, pieszych wycieczek;

- organizacji uroczystości;
- realizacji projektów.

Działania innowacyjne mają na celu:

- reintegrację oddziału klasowego, stworzenie atmosfery spokoju, bezpieczeństwa, odbudowanie zespołu;
- kształcenie poczucia wspólnoty grupowej;
- uświadomienie własnego wkładu w rozwój i funkcjonowanie zespołu;
- rozwijanie umiejętności przyjmowania różnych perspektyw w interpretowaniu sytuacji społecznych;
- kształcenie umiejętności rozumienia własnych emocji i tworzenia satysfakcjonujących relacji interpersonalnych;
- zwiększanie samoświadomości na temat czynników wpływających na samopoczucie;
- wypracowanie umiejętności radzenia sobie z lękiem, stresem, hejtem internetowym, ekshibicjonizmem;
- zwiększanie odporności psychicznej;
- przeciwdziałanie zachowaniom nerwicowym, zaburzeniom lękowym, zaburzeniom nastroju;
- kształcenie umiejętności konstruktywnego i bezpiecznego budowania więzi rodzic-dziecko;
- wdrażanie do racjonalnego wyboru działań służących realizacji ważnych celów życiowych;
- zachęcanie do refleksji nad etycznymi aspektami realizacji celów życiowych;
- dostarczanie dobrych doświadczeń;
- rozwijanie poczucia sprawstwa;
- wyposażenie w kompetencje wzmacniające samoregulację;
- wdrażanie do rozwiązywania konfliktów poprzez wykorzystanie idei sprawiedliwości naprawczej;
- zwiększanie poczucia podmiotowości poprzez udział w procesie decyzyjnym w różnych obszarach życia szkolnego;
- rozwijanie kompetencji kluczowych;
- kształcenie umiejętności oceniania i rozwijania osobistych pasji i talentów;
- stwarzanie możliwości samorealizacji;
- rozwijanie twórczego myślenia, kreatywności;
- wdrażanie do podejmowania różnych form aktywności fizycznej;
- promowanie zdrowego trybu życia;
- zachęcanie do dbania o regularne i racjonalne odżywianie się;
- wzbudzanie motywacji do pracy nad sobą i własnym doskonaleniem;
- wspieranie potencjału rozwojowego;
- wzmacnianie poczucia własnej wartości.

**Od września 2021 r. zrealizowano i zaplanowano do realizacji do czerwca 2022 r.
w obrębie dobrostanu psychicznego, fizycznego i społecznego następujące działania:**

<i>Lp.</i>	<i>Działanie</i>	<i>Adresaci</i>	<i>Czas realizacji</i>
DOBROSTAN PSYCHICZNY			
1.	„Moje przeżycia związane z pandemią” – odzwierciedlenie emocji, uczuć przy wykorzystaniu różnych form artystycznego przekazu – zajęcia edukacji wczesnoszkolnej, zajęcia z wychowawcą	Uczniowie klas I-III, IV-VIII	Wrzesień 2021 r.
2.	Organizacja Dnia Patrona pod hasłem „Mały Powstańcze, opowiem Ci o...” (prezentacja przeżyć uczniowskich związanych z pandemią)	Uczniowie klas I-VIII	1 października 2021 r.
3.	Realizacja podczas zajęć edukacji wczesnoszkolnej oraz zajęć z wychowawcą tematyki umożliwiającej wzrost poziomu dobrostanu psychicznego uczniów (według wskazanych scenariuszy)	Uczniowie klas I-III, IV-VIII	Cały rok szkolny 2021/2022
4.	Przeprowadzenie warsztatów profilaktyczno-edukacyjnych dla uczniów klas IV-VIII w zakresie kształcenia umiejętności radzenia sobie ze stresem, hejtem internetowym, ekshibicjonizmem	Uczniowie klas IV-VIII	Wrzesień/październik 2021 r. Luty/marzec 2022 r.
5.	Szkolenie Rady Pedagogicznej na temat przeciwdziałania zachowaniom nerwicowym u dzieci, zaburzeniom lękowym, zaburzeniom nastroju	Nauczyciele	Sierpień 2021 r.
6.	Opracowanie ulotek dla rodziców na temat zaburzeń nerwicowych (lękowych) oraz zaburzeń nastroju u dzieci	Rodzice	Wrzesień 2021 r.
7.	Self-care, czyli troszcz się o siebie” – stworzenie praktycznych wskazówek dla uczniów klas I-VIII	Uczniowie klas I-VIII	Październik 2021 r.
8.	Organizacja aktywnych przerw relaksacyjnych oraz rozładowujących trudne emocje	Uczniowie klas I-VIII	Dwa razy w tygodniu przez cały rok szkolny 2021/2022
9.	Uruchomienie punktu interwencyjnego dla uczniów potrzebujących pomocy, wsparcia	Uczniowie klas I-VIII	Raz w tygodniu przez cały rok szkolny 2021/2022
10.	Propagowanie na terenie Szkoły funkcjonujących skrzynek zaufania	Uczniowie klas I-VIII	Cały rok szkolny 2021/2022

	dla uczniów		
DOBROSTAN FIZYCZNY			
1.	Spotkanie uczniów klas IV-VIII z dietetykiem	Uczniowie klas IV-VI; VII-VIII	Wrzesień/październik 2021 r.
2.	Prowadzenie gazetki ściennej dotyczącej zasad racjonalnego odżywiania się	Uczniowie klas I-VIII	Cały rok szkolny 2021/2022
3.	„Zdrowy posiłek” – promocja przepisów kulinarnych	Uczniowie klas I-VIII	Raz w tygodniu przez cały rok szkolny 2021/2022
4.	„Kartka z książki kucharskiej” – konkurs dla uczniów klas IV-VIII na opracowanie dziennego menu zgodnego z regułami zdrowego żywienia	Uczniowie klas IV-VIII	Listopad 2021 r.
5.	Stworzenie praktycznego poradnika żywieniowego pt. „Jem zdrowo – jadłospisy nie tylko dla dzieci”	Uczniowie klas I-VIII	Listopad/grudzień 2021 r.
6.	Prowadzenie zajęć świetlicowych na świeżym powietrzu	Uczniowie klas I-VIII	Codziennie minimum 1 godzina przez cały rok szkolny 2021/2022
7.	Poradnictwo pielęgniarki szkolnej dla uczniów klas I-VIII w zakresie profilaktyki i promocji zdrowia	Uczniowie klas I-VIII	Dwukrotnie w każdej klasie przez cały rok szkolny 2021/2022
8.	Opracowanie zestawu ćwiczeń fizycznych, ruchowych dla uczniów z poszczególnych grup wiekowych oraz ich rodziców	Uczniowie klas I-VIII Rodzice	Wrzesień 2021 r.
9.	„Dbam o kondycję, więc codziennie ćwiczę” – konkurs dla uczniów, nieuczestniczących w żadnych dodatkowych zajęciach sportowych organizowanych na terenie Szkoły lub miasta	Uczniowie klas I-VIII	Październik 2021 r.
10.	Zaprojektowanie gier dydaktycznych dotyczących przedmiotowych działań terenowych	Uczniowie klas I-VIII	Wrzesień 2021 r./maj 2022 r.
11.	Promocja i organizacja rajdów oraz pieszych wędrówek w ramach działalności SKKT i Regionalnego Oddziału PTTK w Częstochowie	Uczniowie klas IV-VIII Rodzice	Pięciokrotnie w ciągu roku szkolnego 2021/2022
12.	Rozpowszechnienie marszów <i>nordicwalking</i>	Uczniowie klas IV-VIII Rodzice	Pięciokrotnie w ciągu roku szkolnego 2021/2022
13.	Organizacja aktywnych przerw	Uczniowie klas I-III,	Raz w tygodniu

	ruchowych	IV-VIII	przez cały rok szkolny 2021/2022
14.	Spotkania z osobami uprawiającymi różne dyscypliny sportowe lub promującymi zdrowy tryb życia – projekt „Rodzic z pasją”	Uczniowie klas I-VIII	Cały rok szkolny 2021/2022
15.	Propagowanie projektów prozdrowotnych: „Trzymaj formę”, „Mleko w szkole”, „Owoce w szkole” itp.	Uczniowie klas I-VIII Rodzice	Cały rok szkolny 2021/2022
16.	Opracowanie ulotek dla rodziców promujących zdrowy tryb życia	Rodzice	Wrzesień 2021 r.
DOBROSTAN SPOŁECZNY			
1.	Reintegracja zespołów klasowych – zajęcia edukacji wczesnoszkolnej, zajęcia z wychowawcą	Uczniowie klas I-III, IV-VIII	Cały rok szkolny 2021/2022
2.	Stworzenie Vademecum Wychowawcy pt. „Jak budować relacje z grupą i w grupie?”	Nauczyciele	Wrzesień 2021 r.
3.	Przygotowanie warsztatów kreatywnych dla uczniów klas I-VIII w ramach projektu „Miesiące Przedmiotowe”	Uczniowie klas I-III, IV-VIII	Cały rok szkolny 2021/2022
4.	Opracowanie poradnika „ABC nauczyciela – mentora uczenia się” w ramach projektu „Listopad miesiącem technik pamięciowych”	Nauczyciele	Listopad 2021 r.
5.	Promocja działań wolontariackich oraz działań Szkolnego Samorządu Uczniowskiego	Uczniowie klas III-VIII Rodzice	Cały rok szkolny 2021/2022
6.	Organizacja Sejmiku Uczniowskiego pod hasłem „Dyskutuję, decyduję, działam, współpracuję”	Uczniowie klas III-VIII	Wrzesień 2021 r. Czerwiec 2022 r.
7.	Udział przedstawicieli Szkolnego Samorządu Uczniowskiego w posiedzeniu Rady Pedagogicznej poświęconym omówieniu problemów dydaktyczno-wychowawczych	Przedstawiciele Szkolnego Samorządu Uczniowskiego	Listopad 2021 r.
8.	Podjęcie działań integrujących uczniów z klas równoległych	Uczniowie klas I-VIII	Cały rok szkolny 2021/2022
9.	Organizacja aktywnych przerw umożliwiających nawiązywanie relacji społecznych (gry zespołowe, kluby dyskusyjne)	Uczniowie klas I-VIII	Dwa razy w tygodniu przez cały rok szkolny 2021/2022
10.	Opracowanie ulotek dla rodziców na temat konstruktywnego	Rodzice	Wrzesień 2021 r.

	i bezpiecznego budowania więzi rodzic-dziecko		
--	--	--	--

W efekcie działań innowacyjnych

Uczniowie:

- odzwierciedlają uczucia przy wykorzystaniu różnych form artystycznego przekazu;
- rozumieją i kontrolują własne emocje;
- wiedzą, co wpływa na ich dobre samopoczucie;
- radzą sobie z lękiem, stresem, hejtem internetowym;
- skutecznie porozumiewają się z innymi;
- nawiązują satysfakcjonujące relacje interpersonalne;
- mają poczucie wspólnoty grupowej;
- angażują się w rozwój i funkcjonowanie zespołu;
- działają zespołowo i współpracują z rówieśnikami;
- podejmują zadania wolontariackie;
- przyjmują różne perspektywy w interpretowaniu sytuacji społecznych;
- potrafią rozstrzygać spory i rozwiązywać konflikty w sposób negocjacyjny;
- dokonują racjonalnego wyboru działań służących realizacji ważnych celów życiowych;
- podejmują samodzielne decyzje, twórczo myślą i są kreatywni;
- rozwijają osobiste zainteresowania, pasje i talenty;
- znają techniki pamięciowe i stosują je w praktyce;
- wzmacniają poczucie własnej wartości;
- zdrowo i racjonalnie się odżywiają;
- są aktywni fizycznie.

Nauczyciele:

- tworzą atmosferę spokoju, akceptacji i bezpieczeństwa, reintegrując oddziały klasowe;
- dbają o stan emocjonalny uczniów, budując ich odporność psychiczną;
- dostarczają dobrych doświadczeń, umożliwiając wychowankom prawidłowe funkcjonowanie w Szkole;
- poszerzają wiedzę i zdobywają umiejętności dotyczące przeciwdziałania zachowaniom nerwicowym u dzieci, zaburzeniom lękowym, zaburzeniom nastroju;
- wyposażają uczniów w kompetencje wzmacniające samoregulację;
- zachęcają uczniów do refleksji nad etycznymi aspektami realizacji celów życiowych;
- wdrażają wychowanków do rozwiązywania konfliktów, wykorzystując ideę sprawiedliwości naprawczej;
- dają uczniom możliwość uczestniczenia w procesie decyzyjnym obejmującym różne obszary życia szkolnego;

- promują samorealizację, rozwój osobisty, integrację społeczną poprzez kształtowanie kompetencji kluczowych;
- są świadomymi mentorami uczenia się;
- propagują zdrowy tryb życia;
- mobilizują wychowanków do podejmowania różnych form aktywności fizycznej.

Rodzice:

- pozyskują wiadomości na temat zaburzeń nerwicowych (lękowych) oraz zaburzeń nastroju u dzieci;
- wiedzą, jak konstruktywnie i bezpiecznie budować więź rodzic-dziecko;
- dostarczają dobrych doświadczeń;
- motywują dzieci do pracy nad sobą;
- zachęcają i podejmują z dziećmi różne formy aktywności fizycznej;
- promują zdrowy tryb życia.

W ramach współpracy z instytucjami, szkoła podjęła współpracę z:

1. Poradnią Psychologiczno – Pedagogiczną nr 1 w Częstochowie.
2. Centrum Informacji Zawodowej w Częstochowie.
3. Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Częstochowie.
4. Stowarzyszeniem Pomocy Dziecku i Rodzinie w Częstochowie.
5. Kuratorami Sądu Rejonowego w Częstochowie.
6. II Komisariatem Policji w Częstochowie.
7. Towarzystwem Przyjaciół Dzieci Oddział Miejski w Częstochowie.
8. Regionalnym Ośrodkiem Doskonalenia Nauczycieli „WOM” Częstochowa.
9. Krakowskim Instytutem Rozwoju Edukacji w Krakowie.
10. Uniwersytetem Humanistyczno – Przyrodniczym im. Jana Długosza w Częstochowie.

Ponadto, w ramach wsparcia psychologiczno – pedagogicznego:

1. Na bieżąco organizowane są zajęcia zarówno w formie stacjonarnej jak i zdalnej:

- rewalidacyjne – punkty stacjonarne dla uczniów na terenie szkoły;
- logopedyczne - punkty stacjonarne dla uczniów na terenie szkoły;
- korekcyjno – kompensacyjne;
- dydaktyczno – wyrównawcze;
- rozwijające zdolności uczniów;
- wspierające rozwój emocjonalno – społeczny;
- porady i konsultacje z wszystkimi nauczycielami;

- zajęcia wspomagające

2. Na stronie szkoły umieszczane są informacje dla uczniów i rodziców dotyczące:

- porad dla uczniów „Jak skutecznie się uczyć podczas zdalnego nauczania?”;
- porad dla rodziców „ Jak rozwijać ciekawość poznawczą dziecka?”;
- harmonogramu zajęć wspomagających rozwój emocjonalno – społeczny uczniów
- informacji o punkcie interwencyjnym dla uczniów potrzebujących pomocy i wsparcia;
- planu aktywnych przerw umożliwiających nawiązanie prawidłowych relacji społecznych;
- harmonogramu aktywnych i relaksacyjnych przerw śródlekcyjnych;
- danych kontaktowych instytucji oraz organizacji pozarządowych świadczących pomoc psychologiczno-pedagogiczną;
- harmonogramu wszystkich zajęć dodatkowych dla uczniów;
- harmonogramu cotygodniowych porad i konsultacji wszystkich nauczycieli.

3. Na terenie szkoły odbywają się:

- comiesięczne spotkania Zespołu Wychowawczego;
- cykliczne spotkania Zespołów Samokształceniowych nauczycieli;
- Wychowawcza Rada Pedagogiczna, podczas której analizowane są przypadki uczniów;
- cotygodniowe spotkania Zespołu Wspierającego w celu udzielenia wsparcia nauczycielom i modyfikacji działań innowacyjnych.

4. W ramach doskonalenia, nauczyciele brali udział w szkoleniach, konferencjach, warsztatach. Najbardziej znaczące z nich, to:

- „Neurodydaktyka – uczenie przyjazne mózgowi” – szkolenie zorganizowane przez Krakowski Instytut Rozwoju Edukacji – 27.10.2021 r.
- „Dostosowanie wymagań edukacyjnych dla uczniów ze spektrum autyzmu, w tym z zespołem Aspergera, na lekcjach przedmiotów humanistycznych” – szkolenie zorganizowane przez Regionalny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli „WOM” w Częstochowie – 03.11.2021 r.
- „Wellbeing w pracy nauczyciela. Jak dbać o równowagę psychiczną po miesiącach nauki zdalnej” – szkolenie zorganizowane przez Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne z siedzibą w Warszawie – 09.11.2021 r.
- „Odwrócona lekcja” – szkolenie zorganizowane przez Krakowski Instytut Rozwoju Edukacji – 30.11.2021 r.
- Konferencja: „Uczenie się przez działanie – motywacja i inspiracja” zorganizowana przez Miasto Tychy i Miejskie Centrum Oświaty w Tychach – 29.11.2021 r.

Z poważaniem