

## WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE na czas pandemii

### *Szanowni Państwo*

Obecna sytuacja jest nowa i trudna dla nas wszystkich. Budzi wiele emocji i napięć, które dzielimy z większością naszego społeczeństwa. Tym bardziej, że część z nas pełni przecież wiele ról jednocześnie: rodziców – dla swoich własnych pociech, opiekunów dla swoich rodziców i seniorów z najbliższego otoczenia, wychowawców dla naszych uczniów i często: wsparcia dla rodziców naszych uczniów. Trudno jest pogodzić wszystkie te role z jednoczesnym wyzwaniem jakie niesie nam edukacja zdalna.

W tak szczególnym czasie możecie Państwo potrzebować więcej wsparcia niż kiedykolwiek wcześniej. Warto o nie zadbać we własnym imieniu i dla siebie, tak jak podczas awarii samolotu maskę tlenową zakładamy w pierwszej kolejności sobie, a dopiero potem dziecku czy osobie pod naszą opieką.

Najważniejsze jest zachowanie zdrowego rozsądku i ustaleniu osobistych priorytetów na ten trudny czas. Mogą dotyczyć one Waszej pracy zawodowej, edukacji zdalnej, kontaktu z uczniami, ale przede wszystkim spraw najistotniejszych: zdrowie i bezpieczeństwo Wasze i Waszej Rodziny, pewien minimalny dobrostan, który umożliwi Wam codzienne funkcjonowanie, także zawodowe – w tych dość chaotycznych i nietypowych warunkach.

Poniżej zamieszczam informacje i wskazówki, które możecie wykorzystać dla siebie, ale także przekazać i udostępnić Waszym uczniom i ich rodzicom.

Jako **psycholog - doradca metodyczny**, także pozostaję do Państwa dyspozycji. Możemy konsultować sytuacje, które Was niepokoją.

Dyżuruję on-line od poniedziałku do środy w godz. 10.00- 14.00 (możliwy kontakt także w innych godzinach – po uzgodnieniu)

Zapraszam do kontaktu poprzez:

poczta e-mail: **aratajczak.mediacje@gmail.com**

lub telefonicznie nr. **662 193 913** - po uzgodnieniu wysłaniu SMS z informacją kto i w jakiej sprawie się kontaktuje. (Podaję swój numer prywatny, ale logistyka mojego mieszkania wymaga przeorganizowania się w celu zapewnienia prywatności i dyskrecji rozmowy – stąd prośba o poprzedzającego SMSa)

*Z życzeniami zdrowia i spokoju w ten niespokojny czas*

*Agnieszka Ratajczak-Mucharska*

### **TELEFONY ZAUFANIA:**

**800 100 100** - bezpłatny Telefon dla Rodziców i Nauczycieli; pon- pt, godz. 12.00 – 15.00 dyżurują konsultanci *Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę*

**116 111** – CAŁODOBOWY Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży *Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę*,

**800 080 222** - CAŁODOBOWY Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży *Fundacji Itaka*, całodobowy

**800 702 222** - CAŁODOBOWE *Centrum Wsparcia Fundacji Itaka*,

Więcej informacji tu: <https://liniawsparcia.pl/centrum-wsparcia/>

**116 123** - Telefon Zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, pon.-pt. 14.00-22.00

**22 484 88 01** Antydepresyjny telefon zaufania *Fundacji Itaka* czwartek: 16:00 – 20:00

**22 594 91 00** - Antydepresyjny Telefon *Forum Przeciw Depresji* śr.-czw. 17.00-19.00

## Bezpłatna pomoc psychologa dla mieszkańców Wrocławia przez całą dobę

[https://www.wroclaw.pl/portal/bezplatna-pomoc-psychologa-dla-mieszkancow-wroclawia?fbclid=IwAR0fR3D\\_Vjiurtfe6D3mUiRAXwzPK5Uw9b1dCQRCUou2WxqEC3RxnR0bBo](https://www.wroclaw.pl/portal/bezplatna-pomoc-psychologa-dla-mieszkancow-wroclawia?fbclid=IwAR0fR3D_Vjiurtfe6D3mUiRAXwzPK5Uw9b1dCQRCUou2WxqEC3RxnR0bBo)

**Drodzy wrocławianie,**  
informujemy o uruchomionych telefonach, pod którymi uzyskacie niezbędne wsparcie:

**POMOC PSYCHOLOGICZNA** dla osób, które nie radzą sobie z obecną sytuacją:

- 71 799 68 55** od poniedziałku do piątku w godz. 16.00–8.00, w sobotę i niedzielę 24h
- 538 579 554** od poniedziałku do piątku w godz. 8.00–20.00
- 538 579 555** od poniedziałku do piątku w godz. 8.00–15.00

**TELEFON SENIORA** (aktualne informacje, zalecenia, wsparcie)

- 888 999 335** przez 7 dni w tygodniu w godz. 9.00–18.00
- 71 344 44 44** od poniedziałku do piątku w godz. 9.00–15.00

Internetowy **SERWIS SPECJALNY** z najważniejszymi informacjami o sytuacji w mieście  
[www.wroclaw.pl/koronawirus](http://www.wroclaw.pl/koronawirus)

**800 190 590** Całodobowa infolinia NFZ na temat koronawirusa

Wrocław miałoby spotkanie **#ZostańwDomu**

## Psychologowie i psychoterapeuci dla społeczeństwa

Lista psychoterapeutów i psychologów, którzy mogą udzielić wsparcia w radzeniu sobie z trudnym stanem psychicznym związanym z epidemią koronawirusa w Polsce.

Wsparcie jest darmowe, krótkoterminowe (zazwyczaj maksymalnie 3 spotkania x 50min)

<https://www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl/kontakt>

**Zachęcam także do zapoznania się z zaproponowanymi poniżej materiałami: artykułami i nagraniami (krótkimi). Może będą stanowić dla Państwa wsparcie, posłużą refleksji w procesie ustalania priorytetów i odnalezienia się w tej trudnej sytuacji w roli *nauczyciela-wychowawcy on line*.**

**1/ Kilka słów wsparcia od laureatów wyróżnienia Nauczyciel Roku - nagranie**

***While there's life, there's hope. A few words of support from Polish Teachers of the Year***

<https://www.youtube.com/watch?v=MYp8wZSu0Sk&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3OpvsgSkiH3C15Lzw9K-1J8yy-V42IJg2EodNJ-VhnU0K1GGzk5j6VVCE>

**2/ *Wojciech Eichelberger: Nauczyciele, od Was zależy więcej niż kiedykolwiek!* - artykuł**

<https://niedlachaosuwszkole.pl/2020/03/27/eichelberger-nauczyciele-od-was-zalezy-wiecej-niz-kiedykolwiek/?fbclid=IwAR3DmHI0qwWJuwLheezVRNqCyIHEwwGqrMyuFqqnMyGma0JxzpGEQMaBP2Q>

**3/ *Empatia w relacjach z uczniami online* - nagranie**

<https://www.youtube.com/watch?v=316M4E2DIVQ>

**4/ *Empatia w edukacji. Relacje między nauczycielami a rodzicami.* - nagranie**

<https://www.youtube.com/watch?v=oeo459QH2z4>

**5/ „*W głąb strachu. Jak sobie radzić z niepokojem, strachem, lękiem i paniką?*” bezpłatny kilkustronicowy ebook**

<https://nvclab.pl/w-glab-strachu/>

**6/ „*Razem w obawie, czyli wspólny wymiar kryzysu*” - artykuł**

Mateusz Kolaszkiewicz – psycholog, psychoterapeuta, blog *DOBRA RELACJA Z GRUPIE*

<http://dobrarelacjawgrupie.pl/grupa-w-czasach-niepokoju/?fbclid=IwAR0bdpYM-114G9O5oQsVTTAmEnAI8OnINQYTD3pcDqQeJdmHOxhiJe6kcbk>

**7/ „*Efektywna praca zdalna*” Andrzej Bernardyn – artykuł zawierający praktyczne porady**

<http://andrzejbernardyn.pl/pracazdalna/?fbclid=IwAR1wlyTOqFXEmXdETm8TrSIF1SvLnBEFiCBhnDWISKfBDmh2Ozt6ty8yHw>

**8/ Podczas organizowania pracy zdalnej warto także posłużyć się wskazówkami zawartymi w grafice Barbary Grzelak.**



Autor grafiki: Barbara Grzelak MYŚLOGRAFIA

## WSKAZÓWKI dla RODZICÓW

Każdego dnia uczymy się jak radzić sobie z wyzwaniami stawianymi przez całkiem nową rzeczywistość wokół nas. Towarzyszą nam przy tym nieprzyjemne emocje, jak: lęk, niepewność, poczucie zagrożenia, smutek. Podobnych uczuć doświadczają nasze dzieci (także te nastoletnie) dlatego ważne jest wsparcie ich ze strony nas dorosłych.

Poniżej przedstawiam Państwu opracowanie Amerykańskiej Akademii Psychiatrii Dzieci i Młodzieży w kontekście obecnej sytuacji. Wskazówki są sformułowane w sposób uwzględniający raczej młodsze dzieci, ale łatwo jest zastosować te zalecenia także wobec starszej młodzieży, pamiętając jak rozchwiane emocjonalnie i potrzebujące ciepła są nastolatki.

1. Ważne jest, by stworzyć dziecku wspierające środowisko, aby czuło się bezpiecznie zadając pytania. Niewskazane jest jednak poruszanie tego tematu, jeśli dziecko nie wykazuje gotowości.
2. Odpowiadaj szczerze na zadawane Ci przez dziecko pytania.
3. Używaj łatwych i przystępnych dla dziecka słów. Dostosuj formę komunikacji do wieku, umiejętności i poziomu rozwoju dziecka.

4. Korzystaj z wiarygodnych źródeł informacji (np. raporty WHO czy strony rządowe).

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/co-musisz-wiedziec-o-koronawirusie>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

5. Bądź przygotowany na to, by musieć wielokrotnie powtarzać informację lub wyjaśnienia. Wielokrotne pytanie o tą samą rzecz, może być formą poszukiwania przez dziecko wsparcia.
6. Razem z dzieckiem rozpoznajcie i nazwijcie uczucia, które mu towarzyszą. Pozwól dziecku odczuć, że jego pytania i zmartwienia są ważne i właściwe.
7. Pamiętaj, że dzieci podchodzą do każdej sytuacji bardzo osobiście. Mogą wykazywać oznaki zamartwiania się o krewnych, bliskich, przyjaciół i znajomych. Mogą bać się o własne bezpieczeństwo i bezpieczeństwo członków rodziny. Pytać o rodzinę lub znajomych mieszkających za granicą.
8. Wspieraj dziecko, ale nie dawaj obietnic bez pokrycia. Możesz zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa w domu, ale nie możesz zagwarantować, że nikt w obrębie regionu nie zachoruje.
9. Uświadom dziecko, że osoby dotknięte koronawirusem otrzymują pomoc. To dobra okazja, by pokazać dzieciom, że gdy dzieje się coś przerażającego lub złego, zawsze można zwrócić się o pomoc i są ku temu odpowiednie służby.
10. Dzieci uczą się od najbliższych dorosłych: rodziców i nauczycieli. Będą obserwować Twoje zachowanie i reakcje na wiadomości dotyczące wirusa. Uczą się również poprzez słuchanie rozmów dorosłych, pamiętaj o tym!
11. Niewskazane jest nadmierne oglądanie przez dziecko telewizji i słuchanie wiadomości. Tego typu działania mogą wywoływać nadmierny lęk i napięcie.
12. Dzieci, które doświadczyły poważnej choroby lub straty mogą być wyjątkowo wrażliwe i wykazywać nadmierne reakcje na obrazy i raporty prezentowane w mediach dotyczące choroby i śmierci. Te dzieci wymagają dodatkowej uwagi i wsparcia z Waszej strony.
13. Szczególnej troski i monitorowania wymagają następujące objawy ze strony dziecka: zaburzenia snu, nadmierne zamartwianie się, lęki na temat śmierci i choroby. Bardzo nasilone mogą wymagać konsultacji psychologicznej.
14. Mimo, że osoby dorosłe mogą być stale zainteresowane codziennymi wydarzeniami, pamiętajmy, że większość dzieci chce być po prostu dziećmi. Mogą nie wykazywać zainteresowania sytuacją lub nie chcieć myśleć o tym co dzieje się w kraju lub za granicą. Będą woleli grać w gry, bawić się, czy czytać książki i warto im na to pozwolić z zachowaniem aktualnych wskazań prozdrowotnych i profilaktycznych.

Źródło: Tłumaczenia Pauliny Kamińskiej (Fassler, D. (2020). Talking with children about coronavirus (COVID19). American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, [dostępny [www.aacap.org](http://www.aacap.org) 19.03.2020].

Dbając o siebie, dbamy o swoje dzieci. Spokojny dorosły ma większe szanse zapewnić poczucie bezpieczeństwa swoim podopiecznym. Rozumienie uczuć i potrzeb, które się za nimi kryją, pozwala na zaopiekowanie się nimi. Jak poradzić sobie z niepokojem, strachem, lękiem i paniką?

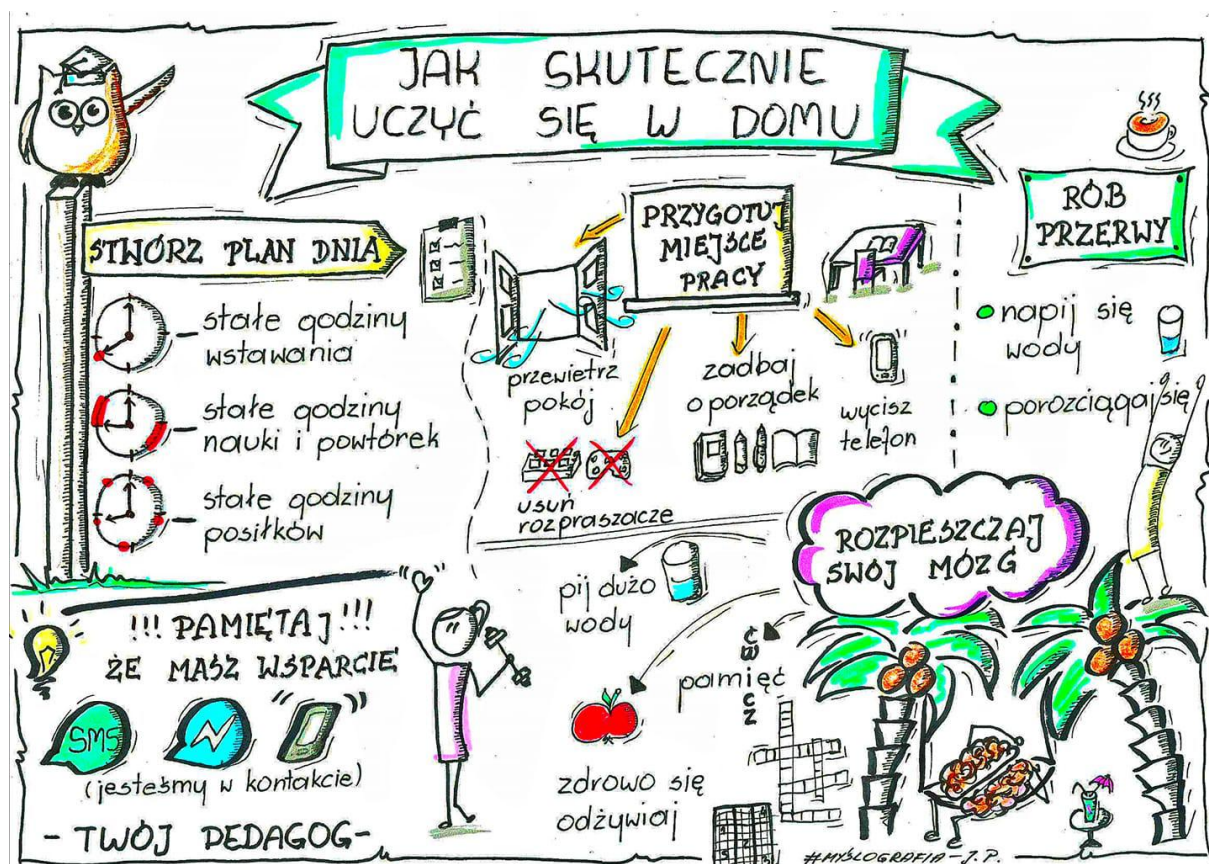
Praktyczne wskazówki odpowiadające na to pytanie znajdziecie Państwo w opracowanym przez specjalistów materiale, nieodpłatnie dostępnym pod poniższym linkiem:

<https://nvclab.pl/w-glab-strachu/>

Można też obejrzeć z dziećmi krótki film: **Krótki film o koronawirusie dla dzieci**

<https://www.youtube.com/watch?v=H0mx90NbvUM>

Pomóżcie także swoim dzieciom w zagospodarowaniu czasu oraz miejsca na naukę. Poniższa grafika niech posłuży za inspirację.



Autor grafiki: Joanna Przybylska MYŚLOGRAFIA

## WSKAZÓWKI dla RODZICÓW nastolatków

Komunikacja z nastolatkiem bywa trudna, także w spokojniejszych, poza-pandemicznych, czasach. Teraz gdy sami odczuwacie napięcie i niepokój, na wiele pytań nie potraficie udzielić odpowiedzi – bo nikt jej nie zna – może być jeszcze trudniej. Pozostaje Wam rodzicielska intuicja i empatia, które najlepiej Wam podpowiedzą, jak rozmawiać z własnym dzieckiem. Z całą pewnością pomogą: ciepło, większa niż zwykle dawka rodzicielskiej wyrozumiałości i szczerść (przyznanie się do własnego niepokoju jest ok, ale nie epatujmy własnym lękiem zbyt mocno, aby nie obciążać nim Waszej pociechy).

Bardzo możliwe, że logistyka Waszej obecnej egzystencji nie ułatwia sprawy: zbyt wiele osób na małej przestrzeni mieszkalnej, brak prywatności, brak potrzebnego sprzętu do nauki/pracy, etc. Przymusowa izolacja jest dla młodzieży szczególnie trudna i o wiele dotkliwiej odczuwalna niż przez nas – dorosłych.

Część młodzieży zмага się jednak z trudnościami emocjonalnymi znacznie dłużej. Czas pandemii i obowiązującej kwarantanny może nasilać objawy i pogłębić trudne stany emocjonalne. Uczęszczanie

do szkoły, kontakty z rówieśnikami, rytm dnia regulowany codziennymi obowiązkami – pomaga wielu osobom radzić sobie z trudnościami natury psychologicznej. Teraz są pozbawione tego wsparcia.

Jeśli niepokoi Was kondycja psychiczna Waszego dziecka – zachęcam do skorzystania ze zdalnej pomocy profesjonalistów. Poniżej znajdziecie Państwo numery telefonów i linki, które przekierują Was do instytucji pomocowych. Niektóre z nich powstały specjalnie na czas pandemii i są skierowane także do Was – dorosłych. Zachęcam do zapoznania się z tą ofertą.

W warunkach domowych, można także skorzystać z ćwiczeń relaksacyjnych i medytacji. W szerokiej ofercie dostępnej na kanałach You Tube, z pewnością każdy znajdzie coś dla siebie. Ja ze swojej strony polecam gorąco bezpłatny kanał *mmJOGA Małgorzaty Mostowskiej*, dla zachęty udostępniam dwie praktyki:

***Relaksacja Jacobsona to relaksacja na stres, niepokój i lęk.*** Może też posłużyć jako relaksacja przed zaśnięciem - na sen. To relaksacja prowadzona, czyli 25 minut relaksu

<https://www.youtube.com/watch?v=X1HXg6BkKw0>

***Relaksacyjna joga na dobranoc*** to praktyka jogi dla każdego, zarówno dla początkujących jak i zaawansowanych.

<https://www.youtube.com/watch?v=Tend1OvZvYM&t=11s&fbclid=IwAR08deW58eFQBfjsEdOmlYbUMS-2zypmRbjwBZVsUpZqZwPD20FaZiXW6OY>

Możliwe, że niepokoją Państwa także doniesienia i kontrowersje dotyczące nauczania zdalnego.

I w tej szczególnej sytuacji wszyscy – także my-dorośli – staliśmy się uczniami. Uczymy się nowych narzędzi przekazywania wiedzy, testujemy nowe formy kontaktu z uczniami i między sobą nawzajem. Nie wszystko działa jak należy.

Bardzo interesujący tekst analizujący i podsumowujący bieżącą sytuację napisał Jarosław Pytlak, autor edukacyjnego czasopisma „Wokół szkoły” i wieloletni dyrektor szkoły oraz autorytet w kręgach edukacyjnych.

***„O szkole w czasach zarazy, specjalnie dla rodziców”***

<http://www.wokolszkoly.edu.pl/blog/o-szkole-w-czasach-zarazy-specjalnie-dla-rodzicow.html>