

# Pomoc psychologiczno-pedagogiczna w czasach koronawirusa w ZSP w Lublinie

## Ostatnia Deska Ratunku dla Maturzystów

### cz. 1



Tegoroczna Matura, choć z powodu koronawirusa nieco przesunięta w czasie, zbliża się wielkimi krokami. W ramach „Ostatniej Deski Ratunku” Uniwersytet Otwarty wspólnie z dr Małgorzatą Torój z Katedry Psychologii Emocji i Motywacji KUL przygotował dla maturzystów cykl filmów poświęconych radzeniu sobie ze stresem egzaminacyjnym, a także motywacji oraz organizacji pracy i technikom uczenia się.

Cykl krótkich filmów poświęcony jest ważnym dla Was zagadnieniom takim jak motywacja, organizacja pracy, techniki uczenia się i innym, które pomogą lepiej przygotować się do egzaminu oraz, a może przede wszystkim lepiej poradzić sobie, kiedy pojawia się stres. Właściwa motywacja sprawia, że możecie lepiej zorganizować sobie proces uczenia się, zachęca do poznawania różnych technik pozyskiwania wiedzy, oraz umożliwia lepsze pod względem psychologicznym przygotowanie się do egzaminu wieńczącego naukę w szkole średniej.

[https://youtu.be/uwsb\\_fzE-Gc](https://youtu.be/uwsb_fzE-Gc)

### cz. 2

Drugi z cyklu filmików „Ostatniej Deski Ratunku”, przygotowanych przez Panią Doktor Małgorzatę Torój z Katedry Psychologii Emocji i Motywacji Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II. Tym razem dowiedziecie się czym dokładnie jest Wasz główny maturalny przeciwnik – stres – jakie są jego rodzaje, jak na niego reagujemy i jak należy

sobie z nim skutecznie radzić oraz, co najważniejsze – jak wykorzystać go na Waszą korzyść.

<https://youtu.be/k0TRz8qAY74>

*Wpis wielostronicowy. Przełączaj się na inne strony w lewym dolnym rogu tekstu. Na ostatniej stronie znajdują się aktualne formy kontaktu z psychologiem i pedagogiem szkolnym.*

25.05.2020



**HEJTY widzisz! HEJ, TY pomyśl! HEJ, TY zrób coś!**

Dzisiaj rozpoczynam od zwycięskiego hasła, które powstało w efekcie kampanii społecznej „Nie hejtuje – reaguję”, poświęconej roli świadków hejtu i zrealizowanej przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę.

*Hasło zostało zilustrowane przez Zofię Lasocką – absolwentkę Wydziału Grafiki na warszawskiej Akademii Sztuk Pięknych – źródło: <https://fdds.pl/kampania-nie-hejtuje-reaguje-o-rol-i-swiadkow-hejtu/>*

Jak wynika z badań:

- ponad 32% nastolatków doświadczyło wyzywania w sieci
- młodych osób było poniżanych lub ośmieszanych przez swoich rówieśników
- 60% było świadkami zachowań przemocowych w internecie w stosunku do swoich znajomych.

Fundacja zwróciła uwagę na to, że rola świadka hejtu jest bardzo ważna, ponieważ może on realnie wspomóc ofiarę, poprzez odpowiednie reagowanie – zgłaszanie tego typu spraw do

administratora strony, informowanie osób dorosłych czy wsparcie osoby poszkodowanej. Okazywanie braku przyzwolenia na takie działania z jednej strony oraz uświadamianie, że ponosimy odpowiedzialność za to, co umieszczamy w sieci z drugiej, są bardzo istotnymi elementami zwalczania hejtu. Warto podkreślić, że hejt to nie tylko wypisywane pod czyimś adresem poniżających, ośmieszających, czy agresywnych komentarzy. Są to również grafiki o takiej tematyce, czy filmy lub zdjęcia, przedstawiające osobę, które stają się powodem hejtu. Poniżej można zobaczyć efekt wcześniejszej kampanii Fundacji, dotyczącej tego zjawiska. Filmik pokazuje jak szybko hejt się rozprzestrzenił i na dobrą sprawę potrafi się pojawić bez powodu. Treści wstawiane przez hejterów nie mają żadnej wartości, a ich celem jest sprawienie przykrości osobie, pod adresem której zamieszczają swoje komentarze. Przyczyną takiego postępowania jest zazwyczaj zazdrość, niska samoocena, niezadowolenie ze swojego życia lub doświadczenie przykrych rzeczy przez samego hejtera albo ślepe podążanie za grupą. Czasem przemożna chęć przynależności do niej powoduje, że wzrasta tolerancja na zachowania nieakceptowane, a działania w grupie dają złudzenie rozproszonej odpowiedzialności w myśl zasady, że skoro inni tak piszą, to przecież to nic takiego. A w ogóle to były tylko żarty. No właśnie niekoniecznie tak to wygląda ze strony osoby poszkodowanej. Bycie celem hejtu powoduje ogromny stres a reakcja na niego jest zależna od odporności psychicznej takiej osoby oraz wsparcia jakie ma w otoczeniu. Może pojawić się obniżenie poczucia własnej wartości, izolacja, lęk przed wychodzeniem z domu, depresja i niestety znane są również przypadki prób odbierania sobie życia z udanymi włączając. Dlatego tak ważne jest, żeby zgłaszać działania hejterów. Jeżeli osoba poszkodowana boi się, czy nie chce, w swoim w tym wypadku błędnym przekonaniu, „pogarszać” sprawy, to właśnie wtedy pomoc świadków może być nieoceniona. Także, **HEJTY widzisz! HEJ, TY pomyśl! HEJ, TY zrób coś!**

## **Zasady antyhejtowe**

- Zastanów się, zanim odpowiesz na hejterski komentarz. Nie daj się ponieść emocjom, nie odpowiadaj pod wpływem chwili.
- Jeżeli bardzo się złościš, napisz odpowiedź, a potem weź głęboki oddech i skasuj ją. Nie odpowiadaj agresją na agresję. W ten sposób jedynie prowokujesz hejtera do dalszego obrażania.
- Nie lajkuj, nie udostępniaj hejterskich komentarzy. W ten sposób jedynie zwiększasz ich zasięg.
- Jeżeli możesz, kasuj nienawistne komentarze.
- Zgłaszaj hejt i mowę nienawišci, korzystając z opcji dostępnych na forach lub w mediach społecznościowych.
- Nie każda krytyka to hejt. Odróżniaj hejt od konstruktywnej krytyki.
- Gdy coś ci się nie podoba lub denerwuje, wyraż to kulturalnie, nie hejtuj.
- Nie rezygnuj z tego, co robisz, myślisz i mówisz tylko ze względu na hejterów.
- Jeżeli nie możesz poradzić sobie z hejterem, zgłoś to osobie zaufanej lub zadzwoń na bezpłatny numer Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111.

(źródło: <https://sieciaki.pl/warto-wiedziec/porady/hejt>)

## **Uczniowie**

- [Pomysły na to, jak odpowiedzieć hejterowi](#)
- [CYBERPRZEMOC. Nie stosuj. Nie lajkuj. Nie udostępniaj](#)
- [W naszej klasie # hejt](#)

## **Nauczyciele, Rodzice**

- [Krótki wykład nt. zagrożeń dla dzieci i młodzieży oraz refleksja nad realną rolą dorosłych w zapewnieniu im bezpieczeństwa w sieci.](#)

*Wpis wielostronicowy. Przełączaj się na inne strony w lewym dolnym rogu tekstu. Na ostatniej stronie znajdują się aktualne formy kontaktu z psychologiem i pedagogiem szkolnym.*

19.05.2020

## **Drodzy Czytelnicy**

Dzisiaj zapowiadana już dawka podstawowej wiedzy nt. krytyki konstruktywnej. Ma ona na celu nie tylko samo zwrócenie uwagi na problem, ale również podejmuje się w niej próbę wskazania ewentualnych rozwiązań. A mówiąc prościej, poza powiedzeniem, że coś jest po prostu źle, jednocześnie tłumaczy się na czym polegał błąd i sugeruje się, co można zmienić, poprawić. Różnica pomiędzy zwykłą krytyką a konstruktywną krytyką jest zasadnicza. Bo gdy w pierwszej koncentrujemy się tylko na wykazaniu błędów to w drugiej dodatkowo pojawia się kreatywność i otwarcie na nowe pomysły rozwiązania problemu, czy lepszego wykonania zadania. A co szczególnie pomocne w relacjach międzyludzkich, mamy szacunek do siebie nawzajem i chęć pomocy. Dzięki temu osoba skrytykowana oddziela przedmiot krytyki od swojej osoby, a to robi dużą różnicę. Dlaczego? Ponieważ nie czuje się zaatakowana, a w takiej sytuacji pojawiają się zwykle dwa warianty: albo sama przechodzi do ofensywy i dochodzi do np. ostrej wymiany zdań, która kończy się trzaśnięciem drzwiami, albo osoba ta zamyka się w sobie, dokonując generalizacji (błędnej zresztą), że skoro to co zrobiła jest złe, to i ona się do niczego nie nadaje. Zajrzyjcie proszę do materiałów i sprawdźcie jak to wygląda od praktycznej strony.

*Magdalena Krygier i Beta Stepanów*

- [Jak krytykować? Metoda FUK0 vs metoda „na kanapkę”](#)
- [Jak krytykować, ale nie obrażać – 6 zasad](#)
- [Jak radzić sobie z krytyką](#)

*Wpis wielostronicowy. Przełączaj się na inne strony w lewym dolnym rogu tekstu. Na ostatniej stronie znajdują się aktualne formy kontaktu z psychologiem i pedagogiem szkolnym.*

04.05.2020

## **Drodzy Czytelnicy**

Jednym z najczęściej pojawiających się na przestrzeni lat tematów w rozmowach z uczniami jest kwestia poczucia własnej wartości. Wewnętrzny krytyk potrafi skutecznie podciąć skrzydła, spowodować wycofanie się z relacji z innymi, lub hamować inicjatywy takie jak: wysłanie swojej pracy na konkurs, pokazanie komuś swojego wiersza, czy zgłoszenie się do wolontariatu. Dobra wiadomość jest taka, że możemy nad tym pracować. Pomocne jest poznanie mechanizmów pojawiania się krytycznych myśli i budzenie świadomości, gdy widzimy, że to one zaczynają przejmować ster, a tym samym decydować co zrobimy, a raczej co nas ominie. Bądźmy wrażliwi, nie krytykujmy ani siebie ani innych. Pamiętajmy jednak o tym, że jest jeszcze coś, co należy odróżnić od zwykłej krytyki. Mowa o konstruktywnej krytyce. Ale o tym, będzie można przeczytać za tydzień.

Rodziców i Nauczycieli zachęcam do zapoznania się z Apielem Twojego Dziecka wg Janusza Korczaka. Nie jest on autorem Apelu, ale teksty tego wybitnego pedagoga stały się inspiracją do jego powstania. Tekst został opublikowany w Polsce przez Katedrę Psychologii Rozwojowej KUL, i był tłumaczeniem anonimowej broszury-ulotki przywiezionej ze Stanów Zjednoczonych w latach 80-tych, przez prof. Czesława Walesę.

Zachęcam również do zapoznania z pomysłami na to jak uskrzydlić młode osoby.

Zapraszamy do lektury i oglądania  
*Magdalena Krygier i Beta Stepanów*

### **Uczniowie:**

- [Jak Budować Pewność Siebie](#)
- [Jak Przestać Przejmować Się Tym Co Myślą o Tobie Inni](#)
- [4 Triki na poprawę PEWNOŚCI SIEBIE](#)

### **Rodzice, Nauczyciele:**

- [Jak uskrzydlić moje dziecko? – Marta Siewiera-Pięciak](#)
- [Apel Twojego Dziecka – Janusz Korczak](#)

*Wpis wielostronicowy. Przełączaj się na inne strony w lewym dolnym rogu tekstu. Na ostatniej stronie znajdują się aktualne formy kontaktu z psychologiem i pedagogiem szkolnym.*

04.05.2020

– Tomek, co to jest **prokrastynacja**?

– *Potem ci powiem.*

I to jest najprostsza definicja tego pojęcia. Nawet jeżeli ktoś nie słyszał wcześniej tej nazwy, to doskonale zna stan odkładania ważnych spraw na bliżej nieokreślone „później”, a w ich miejsce zabierania się za rzeczy, które często są nieszczególnie potrzebne. Poczucie niemocy i złości na siebie to waluta, w której płacimy za chwilową ulgę gdy odsuniemy od siebie niezbyt atrakcyjne lub trudne zadanie.

Jak się przed tym bronić? Zapraszamy do zapoznania się z materiałami.

*Magdalena Krygier i Beata Stepanów*

- [Gdyby jednak ktoś miał wątpliwości, czy jest prokrastynatorem, to ten quiz pomoże to sprawdzić](#)
- [Jak pokonać prokrastynację](#)
- [Jak przestać odkładać na później? 3 techniki na prokrastynację](#)
- [7 nawyków skutecznego działania](#)

*Wpis wielostronicowy. Przełączaj się na inne strony w lewym dolnym rogu tekstu. Na ostatniej stronie znajdują się aktualne formy kontaktu z psychologiem i pedagogiem szkolnym.*

27.04.2020

**Szanowni Czytelnicy**

Dzisiejsza porcja materiałów dotyczy samopoczucia, czy też dokładniej rzecz ujmując, zadbania o swój dobrostan psychiczny. Na szczęście, proponowane metody są dosyć proste, uniwersalne i (w związku z przywróceniem możliwości przebywania na świeżym powietrzu) ogólnodostępne. Ze względu na to, że bardziej przemawiają do wyobraźni w informacje poparte naukowo, to dziś twardych dowodów na skuteczność proponowanych działań nie zabraknie.

Zapraszamy do przejścia drogi od teorii do praktyki.

*Magdalena Krygier i Beata Stepanów*

- [Trenować w czasie pandemii czy nie? Eksperci to sprawdzili.](#)
- [Ruch wspomaga Twoją naukę](#)
- [Jak nauczyć się mądrego optymizmu?](#)
- [Optymizmu można się nauczyć.](#)
- [To proste ćwiczenie poprawi Ci humor. Wystarczy 12 minut.](#)
- [Zieleń poprawia samoocenę. Daj głowie odpocząć.](#)

*Wpis wielostronicowy. Przełączaj się na inne strony w lewym dolnym rogu tekstu. Na ostatniej stronie znajdują się aktualne formy kontaktu z psychologiem i pedagogiem szkolnym.*

20.04.2020

## **Szanowni Państwo, Drodzy Uczniowie**

Zapraszamy do zapoznania się z nowymi materiałami. Tym razem znajdują się tu informacje dotyczące zdrowia psychicznego oraz kondycji psychicznej. Przybliżymy Państwu problematykę zaburzeń lękowych i depresyjnych, ale również pokażemy szybki sposób na poradzenie sobie z atakiem lęku. Chciałyśmy również stworzyć możliwość zaopiekowania się sobą i swoimi emocjami w sytuacjach zamartwiania się oraz odczuwania pesymizmu.

Zapraszamy do oglądania

*Magdalena Krygier i Beata Stepanów*



## **Rodzice, Nauczyciele:**

- [„Dół czy depresja? Zaburzenia lękowe i nastroju w okresie dorastania” – Michał Pozdał](#)
- [Jak przestać się martwić](#)

## **Uczniowie:**

- [Prosty sposób na atak lęku:](#)
- [Jak być dla siebie życzliwym? – Zofia Szynał \(audio\)](#)
- [Jak zachować pozytywne podejście do życia](#)

*Wpis wielostronicowy. Przełączaj się na inne strony w lewym dolnym rogu tekstu. Na ostatniej stronie znajdują się aktualne formy kontaktu z psychologiem i pedagogiem szkolnym.*

31.03.2020

## **Maturzyści**

Zachęcamy do zapoznania się z materiałami dotyczącymi radzenia sobie ze stresem oraz innymi, które pośrednio również w tym pomagają, takimi jak: zarządzanie czasem oraz strategię uczenia się. Powodzenia!

Poniżej zamieszczamy materiały, tym razem z myślą o maturzystach. Choć z drugiej strony, treści są na tyle uniwersalne, że mogą z nich skorzystać także inni zainteresowani uczniowie. Mamy nadzieję, że każdy znajdzie coś dla siebie. Z czasem będziemy dodawać również nowe treści w miarę pojawiania się nowych propozycji.

Magdalena Krygier i Beata Stepanów

## **Dla uczniów:**

- [Jak skutecznie zarządzać – Witold Kołodziejczyk czasem](#)
- [Motywacja, efektywność, wytrwałość – Można! – dr Ewa Jarczewska-Gerc](#)
- [Stawianie celów. Co warto o tym wiedzieć? – Małgorzata](#)

## [Taraszkiewicz](#)

- [Jak sobie radzić ze stresem przedmaturalnym?](#)
- [Uczę się i umiem – Mariusz Malinowski](#)

*Wpis wielostronicowy. Przełączaj się na inne strony w lewym dolnym rogu tekstu. Na ostatniej stronie znajdują się aktualne formy kontaktu z psychologiem i pedagogiem szkolnym.*

26.03.2020

### **Szanowni Państwo, Drodzy Uczniowie**

Tym razem zapraszamy do zapoznania się z ciekawostkami z obszaru neurobiologii mózgu, które doskonale wyjaśniają pewne niezrozumiałe, z naszego dorosłego punktu widzenia, zachowania nastolatków. Załączamy również nieco dłuższe wykłady specjalistów związanych z SWPS w Warszawie. Dla uczniów przygotowaliśmy syntetyczne informacje o poczuciu własnej wartości oraz przydatną wiedzę nt. ataków paniki.

Zapraszamy do oglądania  
*Magdalena Krygier i Beata Stepanów*

### **Dla Rodziców i Nauczycieli:**

- [Zrozumieć nastolatka cz. 1 – dr Marek Kaczmarzyk](#)
- [Zrozumieć nastolatka cz. 2 – dr Marek Kaczmarzyk](#)
- [Jak rozmawiać z nastolatkiem o obowiązkach domowych?](#)
- [Jak uczyć dziecko szczęśliwie żyć? – Joanna Stroemich \(audio + prezentacja\)](#)
- [Od samotności do bliskości, czyli o relacjach z sobą i z innymi – dr Katarzyna Waszyńska](#)

### **Dla Uczniów:**

- [Uwierz w siebie. Agnieszka Paprocka](#)
- [Ataki paniki – czym są i jak sobie z nimi radzić. Agnieszka Paprocka](#)

*Wpis wielostronicowy. Przełączaj się na inne strony w lewym dolnym rogu tekstu. Na*

*ostatniej stronie znajdują się aktualne formy kontaktu z psychologiem i pedagogiem szkolnym.*

23.03.2020

## **Szanowni Rodzice, Drodzy Uczniowie**

Ze względu na wyjątkowe okoliczności epidemiologiczne i związaną z nimi konieczność pozostania w domach, zmiany ulegają dotychczasowe formy kontaktu z psychologiem i pedagogiem szkolnym.

Można się z nami kontaktować poprzez dziennik elektroniczny lub pocztę elektroniczną:

- psycholog: [m.krygier@liceumplastyczne.lublin.pl](mailto:m.krygier@liceumplastyczne.lublin.pl)
- pedagog: [b.stepanow@liceumplastyczne.lublin.pl](mailto:b.stepanow@liceumplastyczne.lublin.pl)

Możliwe jest również kontaktowanie się z psychologiem poprzez Skype – po uprzednim umówieniu się na konkretny termin za pośrednictwem e-maila.

- Skype: Magdalena Krygier

Poniżej zamieszczamy materiały, zarówno w wersji do oglądania jak i poczytania. Mamy nadzieję, że każdy znajdzie coś dla siebie. Z czasem będziemy dodawać również nowe treści.

**Serdecznie zapraszamy do kontaktu we wskazanych formach.**

*Magdalena Krygier i Beata Stepanów*

### **Materiały:**

- [Domowa szkoła](#)
- [Jak radzić sobie z lękiem przed koronawirusem? – dr Ewa Pragłowska i Joanna Gutrał](#)
- [Jak radzić sobie z lękiem i jak mówić dziecku o epidemii? Rozmowa z psychologiem dr. Tomaszem Srebnickim](#)
- [Radzenie sobie ze stresem poprzez techniki relaksacyjne”](#)

– dr Agnieszka Mościcka-Teske

- Jak się uczyć, żeby się NAUCZYĆ? ~ Czyli łatwo, szybko i SKUTECZNIE

*Wpis wielostronicowy. Przełączaj się na inne strony w lewym dolnym rogu tekstu. Na ostatniej stronie znajdują się aktualne formy kontaktu z psychologiem i pedagogiem szkolnym.*