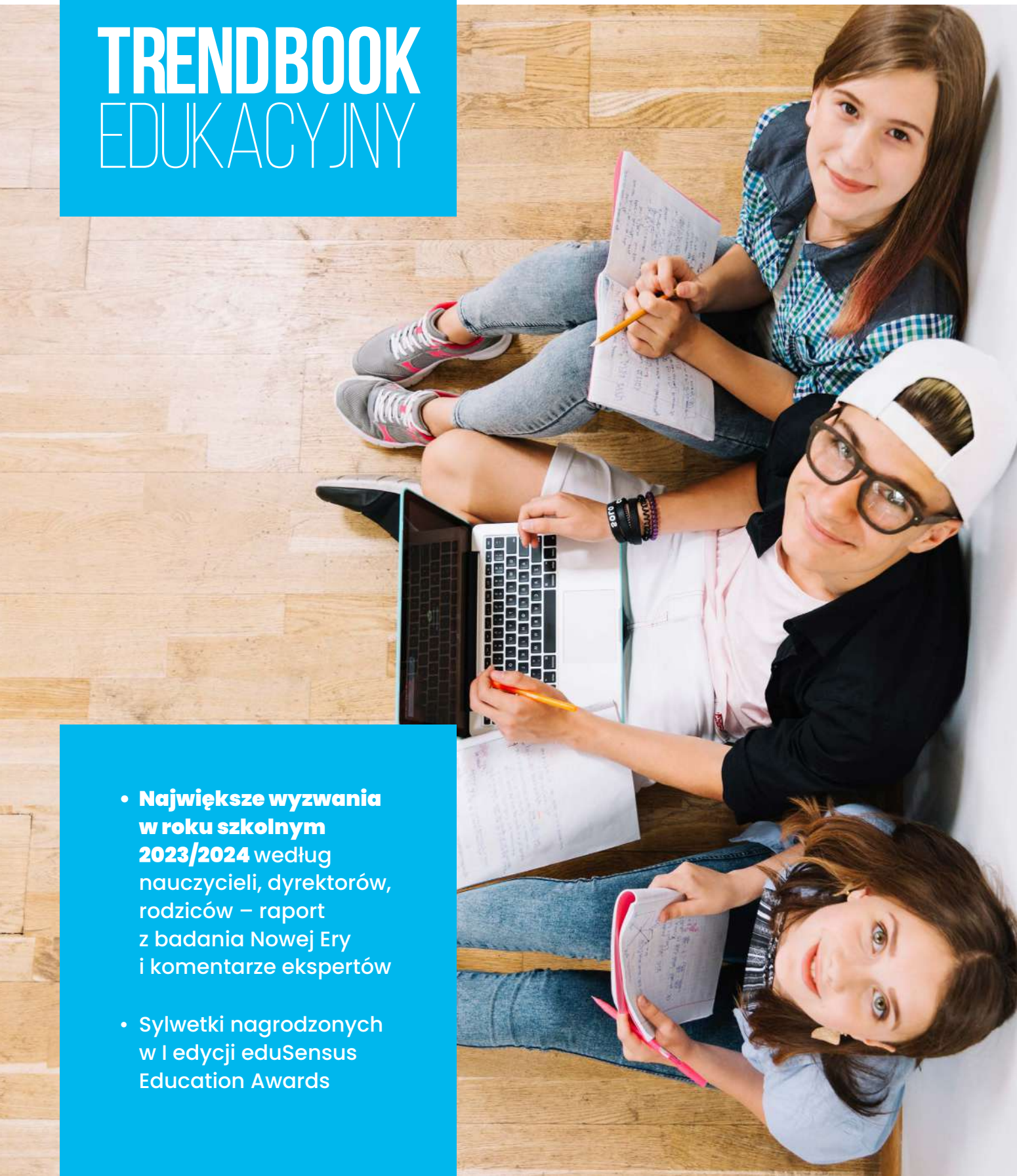
TREND BOOK EDUKACYJNY



- **Największe wyzwania w roku szkolnym 2023/2024** według nauczycieli, dyrektorów, rodziców – raport z badania Nowej Ery i komentarze ekspertów
- Sylwetki nagrodzonych w I edycji eduSensus Education Awards

Szanowni Państwo,

Pierwsza edycja konkursu eduSensus Education Awards dobiegła końca.

Statuetki konkursowe odebrali najbardziej innowacyjni uczestnicy świata edukacji - dyrektorzy szkół, nauczyciele i szkolni specjaliści – dowodząc, że dzięki nowym technologiom edukacja i terapia staje się bardziej atrakcyjna, angażująca i motywująca dla uczniów, a przede wszystkim efektywna.

Bardzo wyraźnie dostrzegamy w Nowej Erze rosnące zapotrzebowanie szkół na takie rozwiązania, dzięki którym mogą lepiej dotrzeć do uczniów a także pomóc im rozwinąć swój potencjał.

Dlatego staramy się, aby nasze multimedialne programy opracowywane dla dzieci ze SPE, oraz innowacyjne urządzenia wykorzystujące technologię VR jak Empiriusz, były najwyższej jakości.

Sylwetki laureatów, a także najciekawsze technologiczne rozwiązania dla szkół znajdą Państwo w tej publikacji. Zapraszam do lektury Trendbooka edukacyjnego na rok szkolny 2023/2024.

Mam nadzieję, że stanie się źródłem inspiracji dla wszystkich, którym leży na sercu przyszłość edukacji.

Wojciech Sak

Dyrektor Działu Nowych Biznesów
w wydawnictwie Nowa Era, wiceprezes zarządu Vulcan

Szanowni Państwo, Drodzy Uczestnicy
i Obserwatorzy eduSensus Education Awards,

udział w tak wyjątkowym przedsięwzięciu, jakim była pierwsza edycja konkursu, dał nam – członkom jury konkursowego – wiele osobistej satysfakcji. To prawdziwa przyjemność obserwować, jak Państwa kreatywność w codziennej pracy pozwala osiągać mierzalne, a czasem drobne, za to niezwykle znaczące, postępy uczniów o zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych. Sylwetki zwycięzców prezentujemy na stronach 35-45. Wielkie gratulacje dla laureatów, ale i wszystkich nominowanych do eduSensus Education Awards 2023 – architektów nowoczesnej, przyjaznej edukacji włączającej!

Jednocześnie przez ostatnie tygodnie pytaliśmy nauczycieli i terapeutów, dyrektorów i rodziców o największe wyzwania roku szkolnego 2023/2024. Wyniki są jak lampka ostrzegawcza dla wszystkich, którym leżą na sercu sytuacja uczniów i przyszłość polskiej szkoły. Bardzo ważne wnioski z tego sondażu znajdą Państwo na stronie 6 niniejszej publikacji.

Zapraszam do lektury Trendbooka edukacyjnego 2023/2024

Joanna Elmanowska
kierownik zespołu SPE

ISO 9001 PRODUCENTA

Kontynuacja bestsellera
MOC EMOCJI
do pracy z uczniami
w wieku 6–10 lat

nowa era | eduSensus

Program multimedialny

MOC EMOCJI PRO

KOMPETENCJE EMOCJONALNO-SPOŁECZNE POZIOM 2

Specjalistyczny program multimedialny do wykorzystania w pracy wychowawczej i socjoterapeutycznej, przeznaczony dla uczniów w wieku 10–15 lat.

Pomoc psychologiczno-pedagogiczna i materiał na godziny wychowawcze

Tematy na czasie: cyberprzemoc, radzenie sobie w trudnych sytuacjach

Zagadnienia bliskie nastolatkom: budowanie poczucia własnej wartości, relacje rodzinne i z rówieśnikami, emocje i zmiany okresu dojrzewania

Dowiedz się więcej: **nowaera.pl/terapiairozwoj**

PROGRAM POLECANY

wychowawcom, nauczycielom, pedagogom, socjoterapeutom, psychologom do pracy:

- w grupie z uczniami klas 4–8 (również zagrożonymi niedostosowaniem społecznym)
- z **uczniami mającymi problemy w edukacji szkolnej, wymagającymi terapii psychologicznej bądź pedagogicznej**
- w szkołach i różnego typu placówkach opiekuńczo-wychowawczych
- na godzinach wychowawczych, zajęciach rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne, zajęciach socjoterapeutycznych i świetlicowych, podczas treningu umiejętności społecznych.

ZAKRES TEMATYCZNY

Program umożliwia omówienie takich zagadnień, jak:

- **praca z różnicami**, umiejętność współpracy, wzajemna pomoc, empatia
- umiejętność komunikacji, **rozwiązywanie konfliktów**, reagowanie na przemoc
- **radzenie sobie z emocjami** własnymi i innych osób
- **relacje rodzinne i rówieśnicze** (przyjaźń, miłość, lojalność, wsparcie)
- **wprowadzenie w świat wartości** (szacunek, szczerość, wdzięczność)
- **dbałość o kondycję psychiczną i fizyczną** w okresie dojrzewania
- kultura osobista, **zasady zachowania w grupie**
- **radzenie sobie w trudnych sytuacjach** (stres, presja społeczna)
- odpowiedzialność, **świadome podejmowanie decyzji**, zarządzanie czasem, wybór zawodu
- odkrywanie swoich mocnych stron, rozwijanie talentów, **budowanie poczucia własnej wartości**
- **radzenie sobie z informacjami płynącymi z mediów**, media społecznościowe, korzystanie z telefonu.

W programie MOC EMOCJI PRO POZIOM 2 materiał nauczania został podzielony na **trzy poziomy** (odpowiadające grupom wiekowym w klasach 4–8). Zagadnienia ułożono zgodnie z założeniem o **systematycznym przyroście wiedzy i rozwoju umiejętności. Na każdym poziomie przewidziano 20 tematów** (każdy z nich realizowany jest podczas jednego lub dwóch spotkań z uczniami), co zapewnia materiał dydaktyczny na cały rok szkolny.

Sytuacja uczniów z SPE w polskiej szkole i największe wyzwania na rok szkolny 2023/24. Raport z badania Nowej Ery

Jak kształtuje się obraz polskiej szkoły z perspektywy dyrektorów, nauczycieli i rodziców. Jakie szanse, a jakie problemy oni dostrzegają? Dowiesz się tego z naszej analizy.

Sondaż był prowadzony za pośrednictwem stron internetowych Nowej Ery od lipca do września 2023 r.
Pytaliśmy respondentów o:

- opinię na temat obecnej sytuacji uczniów z SPE (czy poprawiła się w ciągu ostatnich 3 lat) – było to pytanie jednokrotnego wyboru
- największe wyzwania w roku szkolnym 2023/24 – w formie pytania wielokrotnego wyboru.

W sondażu wzięło udział 23 098 osób (n = 23 098), w tym 270 dyrektorów szkół podstawowych, 5488 nauczycieli oraz szkolnych specjalistów (pedagogów specjalnych, terapeutów, psychologów, logopedów i neurologopedów), 10 779 rodziców oraz łącznie 6562 przedstawicieli innych instytucji, organów prowadzących oraz uczniów.

Szerzej analizowaliśmy odpowiedzi udzielone przez pierwsze trzy grupy, tj. dyrektorów szkół, nauczycieli i terapeutów oraz rodziców (łącznie 16 526 osób).

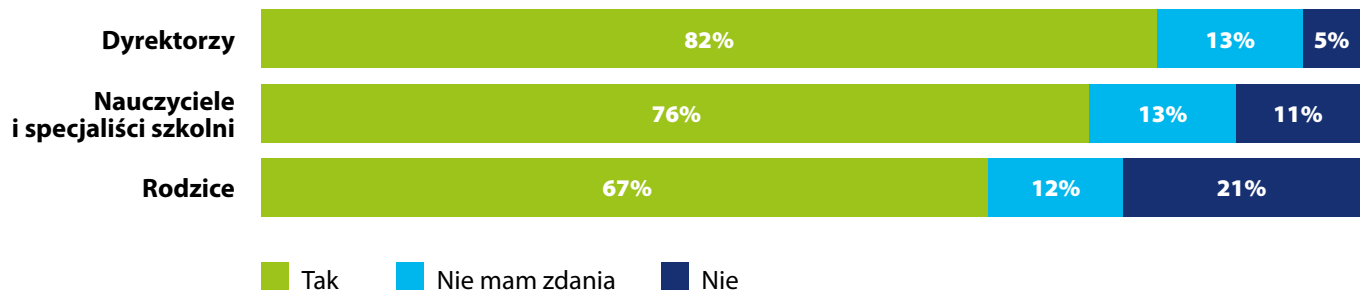
Sytuacja uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi – poprawa czy stabilizacja?

Aż 82% dyrektorów szkół zauważa dostrzegalną zmianę na plus, która w ciągu ostatnich trzech lat zaszła w sytuacji uczniów z SPE. To szczególnie ważne, jeśli uświadomimy sobie, że liczba dzieci objętych pomocą psychologiczno-pedagogiczną rośnie wprost lawinowo. Mówiła o tym m.in. Joanna Elmanowska z Nowej Ery podczas konferencji 20 listopada w Warszawie: już teraz taką pomocą objętych jest 35% populacji dzieci, a w ciągu ośmiu lat ta liczba wzrosła o 70%. W przypadku niektórych typów orzeczeń liczba dzieci nimi objęta wzrosła między 2019 r. a 2023 r. np. o 126% (uczniowie niedostosowani społecznie). Liczba dzieci ze spektrum autyzmu, w tym z zespołem Aspergera, wzrosła „tylko" o 24%, ale już teraz jest najliczniejsza spośród wszystkich orzeczeń.

82%
dyrektorów pozytywnie ocenia zmiany, jakie zaszły w sytuacji uczniów ze SPE w ciągu ostatnich 3 lat.

zobacz na YouTube prelekcję Joanny Elmanowskiej na ten temat

CZY TWOIM ZDANIEM SYTUACJA UCZNIÓW ZE SPE ULEGŁA POPRAWIE W CIĄGU OSTATNICH 3 LAT?



eduSensus Empiriusz

– Raport jednoznacznie wskazuje, że zdecydowanie poprawiła się sytuacja uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi – komentuje Katarzyna Sirak z Nowej Ery, pedagożka specjalna i terapeutka z ponad 20-letnim stażem pracy z dziećmi o specjalnych potrzebach edukacyjnych, a w przeszłości także wieloletnia wicedyrektorka i dyrektorka szkoły z oddziałami integracyjnym. *– Największy odsetek odpowiedzi „na tak" był wśród dyrektorów – to oni organizują tę edukację na terenie szkoły. Być może nowe zapisy prawne regulujące sytuację uczniów z SPE pozwoliły na tak pozytywną zmianę w tym obszarze.*

Mowa tu chociażby o rządowym programie „Aktywna tablica", którego kolejna edycja została ogłoszona w roku 2020 i zaplanowana do roku 2024. Po raz pierwszy program objął szkoły podstawowe kształcące uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Placówka może otrzymać nawet 35 tys. złotych, co z obowiązkową kwotą wkładu własnego daje nawet 43 750 złotych na zakup programów multimedialnych, sprzętu i narzędzi do terapii. Ale pozytywnych zmian z perspektywy dyrektora było więcej – wystarczy wspomnieć wprowadzony 1 września 2022 r. standard zatrudnienia nauczycieli specjalistów w szkołach i placówkach oświatowych mający przełożyć się na wzrost zatrudnienia m.in. pedagogów specjalnych, psychologów i logopedów.

Tak wysoki poziom odpowiedzi „na tak" wśród dyrektorów to więcej niż średnia dla wszystkich respondentów – 67%. Wpływ na niższy odsetek miały m.in. odpowiedzi rodziców, wśród których tylko 67% zauważa poprawę sytuacji uczniów z SPE, a aż 21% nie ma zdania na ten temat. Może to wynikać z mniejszej, niż w przypadku pracowników edukacji, wiedzy na temat realiów udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w szkole czy chociażby dotyczącej tego, jakie dzieci zaliczają się do grupy SPE i dlaczego. Innymi słowami, możliwe, że rodzic nie odczuwa znaczącej poprawy sytuacji swojego dziecka i niewiele wie o czynnikach, które tę sytuację kształtują.

Innym powodem mogą być po prostu niedociągnięcia we współpracy szkoły z rodzicem.

– Musimy pamiętać, że to od nauczyciela i rodzica oraz ich współpracy zależy, czy dziecko uzyska odpowiednią pomoc. Nad tym też jeszcze moim zdaniem musimy popracować – zwraca uwagę Alicja Zielińska, facylitatorka, wieloletnia nauczycielka, wykładowczyni akademicka i koordynatorka projektu „Profilaktyka USB 3.0. Usłysz. Spójrz. Bądź".

Marta Badowska, specjalistka terapii pedagogicznej, oligofrenopedagożka, surdopedagożka i społeczna dyrektorka PTD uzupełnia. – *Rodzice zadowoleni, ale trochę mniej niż dyrektorzy i nauczyciele, ponieważ od kilku lat tendencja wzrostowa dotycząca zapewniania opieki psychologiczno-pedagogicznej w szkołach jest wyraźna, ich świadomość też rośnie, sporo dobrego się zadziało, ale – co widzimy bardzo wyraźnie – oczekiwania rodziców nie pokrywają się z możliwościami systemu i samych dzieci. Opinia czy orzeczenie nie załatwiają sprawy i nie czynią dziecka "uzdrowionym", co jest częstym powodem nieporozumień. Dziecko w terapii musi wiele lat ćwiczyć rozmaite zaburzone sfery, zanim cokolwiek będzie widoczne. Są też szkoły, gdzie rodzice nadal bardzo intensywnie muszą domagać się właściwego traktowania swoich dzieci. Niektórzy nauczyciele nie rozumieją problemów rozwojowych dzieci, jest mimo wszystko słaba świadomość przepisów i obowiązków z nich wynikających oraz wiele naleciałości z dawnych form kształcenia, które nie przystają do obecnych trendów i potrzeb dzieciaków. Ale jednak idziemy do przodu i mówi się coraz głośniej o mądrej, empatycznej edukacji.*

Największe wyzwania na rok szkolny 2023/24

Dla połowy respondentów i aż 58% nauczycieli i terapeutów obszarem najtrudniejszym i wymagającym najwięcej uwagi były kryzysy psychiczne młodzieży. Na kolejnych miejscach znalazły się przemoc wśród uczniów (wskazało tak średnio 38% respondentów) i nierozważne korzystanie z mediów społecznościowych (33%). Te proporcje znajdują odzwierciedlenie również w odsetku wszystkich udzielonych odpowiedzi (było to pytanie wielokrotnego wyboru) – odpowiednio 22%, 16% i 14%.

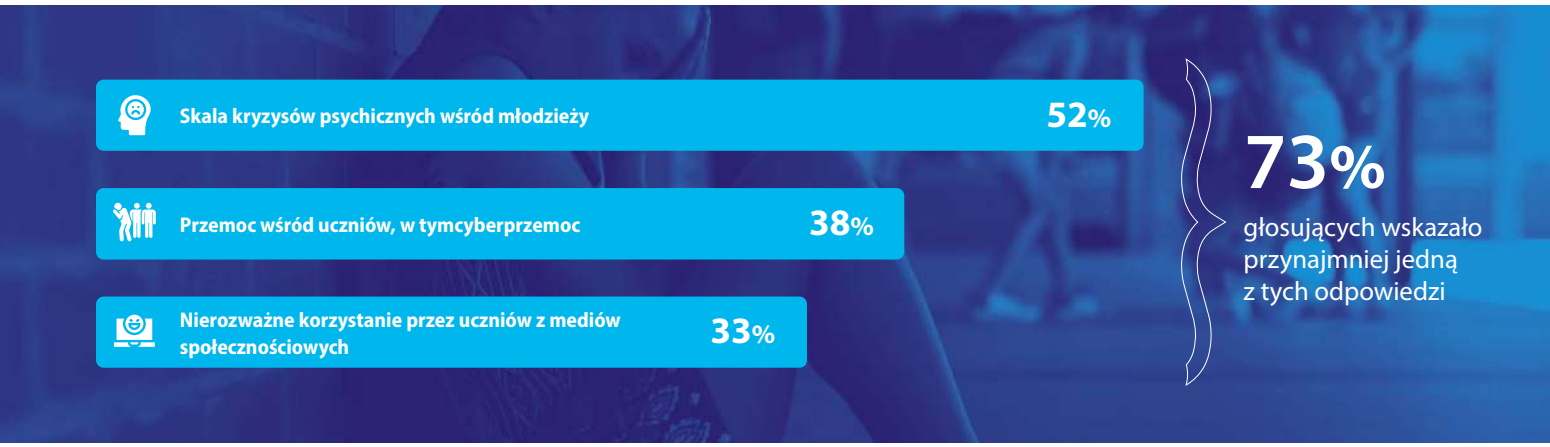
52%
respondentów – a wśród nauczycieli i terapeutów nawet 58% – najbardziej obawia się kryzysu zdrowia psychicznego uczniów.

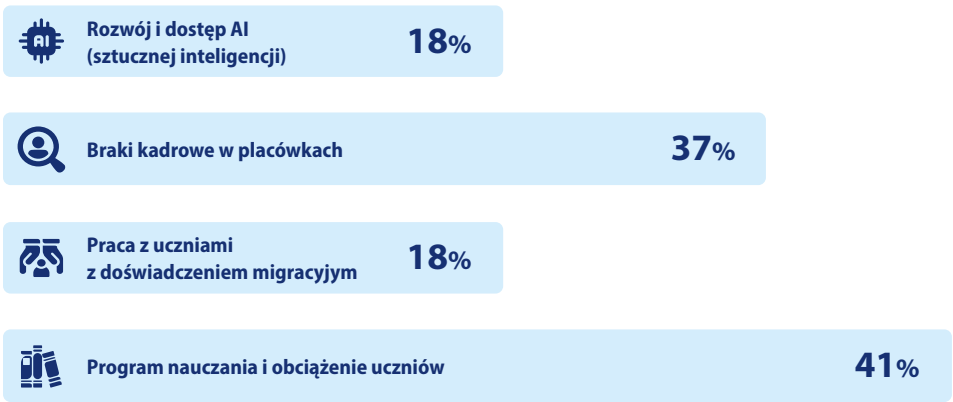
– *Nieco zdziwiła mnie liczba obrazująca skalę kryzysów wśród młodzieży* – komentuje Alicja Zielińska. *Jako praktyk-profilaktyk stawiałabym na liczbę bliższą 80%, a tu jedynie 52%. Jednak za chwilę moją uwagę przykuły kolejne słupki: przemoc wśród uczniów – 38%, nierozważne korzystanie przez uczniów z mediów społecznościowych – 33%, braki kadrowe – 37% oraz program nauczania i obciążenie uczniów – 41%. To moim zdaniem przyczyny właśnie tych „niedoszacowanych" kryzysów. Zamiast o kryzysie psychicznym łatwiej nam powiedzieć o przemocy czy wpływie mediów społecznościowych lub obciążeniu uczniów.*

I rzeczywiście, jeśli spojrzymy na trzy najczęściej wskazywane odpowiedzi jako całą kategorię emocjonalno-społeczną, to prawie ¾ respondentów wskazało na jedną lub więcej odpowiedzi z tego obszaru, tzn. skalę kryzysów psychicznych młodzieży, zjawisko przemocy i cyberprzemocy wśród uczniów, a także wpływ mediów społecznościowych na ich funkcjonowanie.

NAJWIĘKSZE WYZWANIA W ROKU SZKOLNYM 2023/2024

% w stosunku do liczby głosujących





n=23098

77%
nauczycieli i szkolnych specjalistów największe wyzwania dostrzega w całej kategorii problemów emocjonalno-społecznych.

Wśród nauczycieli i rodziców są to nawet wyższe odsetki odpowiedzi (odpowiednio 77% i 75%), co może wynikać z faktu, że te grupy są znacznie bliżej problemu. To mocny sygnał, że środowisko szkolne dostrzega skalę problemów dotyczących kondycji psychicznej uczniów. Problemów, które znajdują odzwierciedlenie w oficjalnych danych i innych aktualnych badaniach – mówiła o tym Joanna Elmanowska podczas wystąpienia na konferencji Nowej Ery w Warszawie

zobacz całą prelekcję na YouTube

Prezentowane przez nią dane są zatrważające:

- rośnie liczba **zaburzeń psychicznych i prób samobójczych** wśród dzieci i młodzieży w Polsce – to już ponad 10% (ok. 440 tys.) w szkole podstawowej, a w grupie 16–17-latków **23%** (dane MEiN, grudzień 2022 r.)
- prawie **6-krotnie** zwiększyła się liczba **prób samobójczych** podejmowanych przez dzieci i młodzież w grupie wiekowej **13–18 lat** między 2013 a 2022 r. w Polsce.

WYZWANIA Z ZAKRESU PROBLEMÓW EMOCJONALNO-SPOŁECZNYCH W POSZCZEGÓLNYCH GRUPACH

Tak = przynajmiej 1 wybrana odpowiedź spośród:

- **skala kryzysów psychicznych wsród młodzieży**
- **przemoc wśród uczniów, w tym cyberprzemoc**
- **nierozważne korzystanie przez uczniów z mediów społecznościowych.**

Zwracają też uwagę pewne rozbieżności między odpowiedziami poszczególnych grup respondentów – np. rodzice ocenili zagrożenie płynące z mediów społecznościowych o 10 punktów procentowych łagodniej niż nauczyciele i dyrektorzy. Rodzice nie obawiają się też wpływu rozwijającej się technologii AI na edukację – będzie to wyzwaniem jedynie według 14% rodziców i aż dla co trzeciego dyrektora. Nasi eksperci oceniają, że te wyniki wskazują na wyraźne niedocenienie problemu przez rodziców.

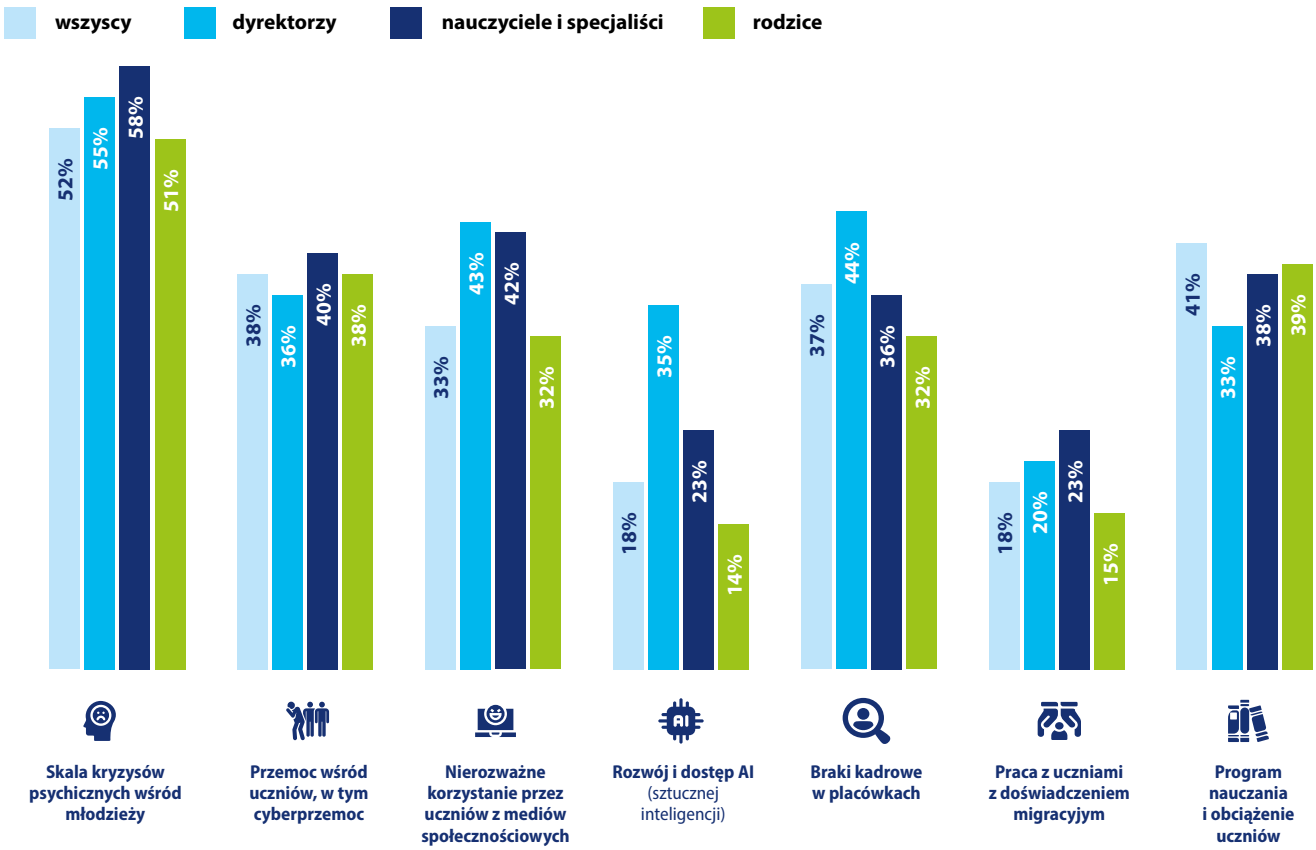
- Widzimy w szkole, że rodzice niestety są w ogonie. Nie dostrzegają, wypierają, zamiatają pod dywan. To bardzo częste, a powody mogą być różne – dzieli się swoimi obserwacjami Marta Badowska.

Nie jest zaskoczeniem duża liczba wskazań wieloletnich problemów systemowych, takich jak braki kadrowe w placówkach i program nauczania. Alicja Zielińska zwraca uwagę, jak te czynniki łączą się ze sferą psychofizyczną młodych ludzi.

– My, dorośli pracujący z młodzieżą, z powodu braków kadrowych jesteśmy zbyt obciążeni pracą i nie dostrzegamy często początków problemów ucznia. Nasi uczniowie zamiast zwykłej rozmowy i obecności, zamiast zauważenia otrzymują dodatkowe porcje niepotrzebnej wiedzy. Frustracja i brak umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami rodzą przemoc. A wszystko to zwiększa skalę kryzysów psychicznych wśród młodzieży. Poznaję tysiące młodych ludzi w swojej pracy i prawie każdy z nich doświadcza problemów w zakresie kondycji psychicznej. Jesteśmy w błędnym kole, które zaczyna się od nauczyciela. Nauczyciela często zdemotywowanego, wypalonego, negatywnie ocenianego.

W mojej ocenie globalnie przeceniamy problem przeciążenia uczniów programem nauczania, a nie doceniamy skali cyberprzemocy i nierozważnego korzystania z social mediów – dodaje Marta Badowska. – *Wniosek ten formułuję na podstawie doświadczeń z pracy i głosów, jakie do mnie docierają ze środowiska. Również skala problemów psychicznych dzieciaków nasila się – w mojej ocenie i po analizie różnych raportów – jako skutek raczej „tabletowego/smartfonowego społeczeństwa" niż nadmiaru materiału w szkole. Wiedzy wszelakiej dzieci mają mnóstwo i jest ona na wyciągnięcie ręki. Gorzej z relacjami, z hejtem, poczuciem braku sprawczości.*

NAJWIĘKSZE WYZWANIA W ROKU SZKOLNYM 2023/2024 – Z PERSPKTYWY DYREKTORÓW, NAUCZYCIELI, RODZICÓW



Katarzyna Sirak z Nowej Ery podsumowuje:

– Pozostajemy zatem z pytaniem, czy do zmiany tej sytuacji potrzebujemy rozwiązań legislacyjnych, czy może natychmiastowego wsparcia szkół w zakresie narzędzi, rozwoju świadomości, dostarczenia aktualnej wiedzy na temat rozwijania kompetencji emocjonalno-społecznych i wsparcia w kryzysie psychicznym.

Karolina Kowalska-Ziółkowska, Nowa Era

Już dziś zacznij obserwować fanpage eduSensus!

Dołącz do społeczności terapeutów i pedagogów wspierających uczniów z SPE.

www.facebook.com/eduSensus

Nie pozwólmy dzieciom zniknąć!

Liczba samobójstw i prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży lawinowo rośnie. Jak rozpoznać, że dziecko doświadcza kryzysu suicydalnego, i co zrobić, aby mu pomóc?

O alarmującej skali problemu zdrowia psychicznego dzieciaków w Polsce i o tym, co robić, aby kolejne dzieci nie znikały, rozmawiamy z Leszkiem Dowgiałłą – pedagogiem profilaktykiem, który jeździ na interwencje suicydalne, pomaga łapać pedofilów w sieci, diagnozuje problemy w szkołach i tworzy plany naprawcze.

Ile dzieci rocznie w Polsce popełnia samobójstwo?

Nie wiem. Oficjalne dane z zeszłego roku to 150 przypadków dokonanych samobójstw dzieci i młodzieży. Ale czasem dziecko wskoczy pod samochód i zostanie to zakwalifikowane jako wypadek drogowy, a czasem zażyje środki nasenne i w statystykach figuruje to jako zatrucie. Według policji w 2022 roku było 2031 udokumentowanych prób samobójczych, ale my nie o wszystkich próbach wiemy i nie o wszystkich będziemy wiedzieć. WHO szacuje, że na każde dokonane samobójstwo przypada od 100 do 200 prób samobójczych. To znaczy, że prób samobójczych wśród dzieci w Polsce realnie może być nawet 30 tys. rocznie – abyśmy sobie wyobrazili tę liczbę, przyjmijmy, że to tyle co dwa miasta powiatowe albo inaczej – to nawet 82 próby samobójcze dziennie. Dzisiaj nie ma jeszcze południa, a ja już miałem dwa telefony i jedną wiadomość na Messengerze ze zgłoszeniami prób samobójczych.

Ty dostajesz telefony, a inni kłócą się o raport „Młode głowy".

Możemy bezsensownie dyskutować z metodologią tego czy innego badania, ale wyniki wszystkich najnowszych badań dotyczących zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce są bardzo podobne i są alarmujące. Idziemy na rekord samobójstw, na rekord depresji. W 2020 roku udokumentowanych przez policję przypadków prób samobójczych mieliśmy 750, w 2021 roku – już 1500, a w 2022 roku – wspomniane wyżej 2031. Nieważne, czy zabić chce się co trzecie, co piąte czy co dziesiąte dziecko – to i tak za dużo! Nie kłóćmy się o banały!

Jakich grup wiekowych dotyczy ten problem?

Od 7 do 19 lat. Niestety są przypadki, że nawet siedmioletnie dzieci chcą się zabić, a nawet skutecznie popełniają samobójstwa. Zaprzyjaźniony terapeuta opowiadał mi niedawno, że ma na terapii sześciolatka, który twierdzi, że nie chce żyć, a jedna z moich studentek ostatnio mówiła na zajęciach o tnącym się pięciolatku.
Na podstawie obserwacji zachowań dzieci i młodzieży możemy prognozować, że ten wiek będzie jeszcze spadał. Podobnie jak spada w innych przypadkach. Ostatnio byłem na interwencji w szkole, w której trzecioklasista zmuszał drugoklasistkę do wysyłania nagich zdjęć. Rok temu miałem przypadek jedenastolatka, który zapłacił siedmiolatce za seks z sześciolatkiem. To są małe dzieci! Liczba prób samobójczych wśród dzieci lawinowo rośnie, a jednocześnie spada wiek dzieci, które myślą o odebraniu sobie życia. Ponadto coraz wcześniej mają one kontakt z treściami pornograficznymi i podejmują ryzykowne zachowania, m.in. seksualne. Musimy na poważnie wziąć się za profilaktykę teraz!

Jakie są najczęstsze bezpośrednie przyczyny samobójstw dzieci?

Dzieciaki są aktywowane przez zdarzenia, które nam, dorosłym, mogą się wydawać błahe: kłótnia, nieszczęśliwa miłość, przemoc rówieśnicza, zła ocena, zablokowanie konta na Instagramie, strata trzech followersów. To może być MOMO (mystery of missing out) albo FOMO (fear of missing out) itp. Nie lekceważmy problemów dzieci, nie są nieważne, skoro mogą kosztować życie.

Jakie sygnały powinny nas zaalarmować, że z dzieckiem dzieje się coś złego?

Naszą czujność powinna wzmóc każda zmiana, zarówno wyglądu, jak i charakteru. To nie musi być zmiana na gorsze. Sygnały ostrzegawcze, na które musimy być szczególnie wyczuleni, podzieliłbym na werbalne i niewerbalne.

Zaalarmować powinno nas, jeśli dziecko mówi:

- „wolę nie żyć"
- „wolał(a)bym się nie urodzić"
- „mam ochotę się zabić"
- „już niedługo nie będziesz się musiał(-a) o mnie martwić"
- „wszystko jest bez sensu"
- „jestem beznadziejny(-a)"
- „mnie już nie można pomóc".

Naszą czujność powinno wzmóc, jeśli obserwujemy u dziecka:

- obniżenie nastroju
- przygnębienie, smutek
- apatię i rezygnację
- problemy z jedzeniem, z zasypianiem, z budzeniem się,
- problemy z uczeniem się, z koncentracją uwagi
- objawy somatyczne, takie jak bóle głowy, bóle brzucha
- rezygnację z hobby, z czynności wcześniej sprawiających przyjemność
- brak troski o wygląd zewnętrzny
- unikanie kontaktów koleżeńskich
- regulowanie swoich zaległych spraw i szukanie pojednania
- rozdawanie swoich cennych przedmiotów
- przejawianie zainteresowania śmiercią, chorobami śmiertelnymi – to może być np. pytanie na religii, czy samobójstwo to grzech.

Także wagarowanie czy konflikty z prawem mogą być sygnałem świadczącym o kryzysie suicydalnym. My często w takich dzieciakach widzimy osoby zagrożone niedostosowaniem społecznym, a to może być osoba, która chce się zabić.

Czego jeszcze nie wolno nam lekceważyć?

Proces samobójczy jest skomplikowany i składa się z kilku etapów. Jednym z nich jest próba samobójcza, która ma się nie udać, taka, która jest wołaniem o pomoc. Każda próba odebrania sobie życia, nawet ta najbardziej błaha, musi być traktowana poważnie. Decyzja o samobójstwie to dopiero ostatni etap procesu. Często w tym momencie dziecko z przygnębienia, apatii wchodzi w stan wyluzowania, wychillowania – podjęło już decyzję i wtedy powinniśmy jeszcze wzmóc naszą czujność.

Co powinniśmy zrobić, jeśli mamy obawy, że dziecko myśli o samobójstwie?

Pierwszy krok, jaki powinniśmy podjąć jako szkoła, to rozmowa z uczniem, rozmowa z rodzicem.

Jako rodzic w pierwszej kolejności skonsultujmy się ze szkołą, a w okresie wakacji, gdy szkoły są zamknięte – z poradnią psychologiczno-pedagogiczną, ze szpitalem psychiatrycznym, z jakimkolwiek psychologiem. Gdy dziecko wyraźnie mówi, że nie chce żyć, że chce się zabić, dzwońmy na 112 – nie zastanawiajmy się, czy karetka przyjedzie, ratujmy nasze dziecko, lepiej raz zadzwonić za szybko niż raz za późno, dzwońmy!

Wkoło słyszymy, że nie ma terminów do psychiatry i że są kolejki do psychologów. Jak trudno znaleźć pomoc?

Każdy lekarz rodzinny może skierować dziecko od razu na oddział psychiatryczny. Nawet na SOR-ze zaopiekują się dzieckiem – skonsultują, podadzą leki, pomogą. Terminy do specjalistów są, jeśli nie państwowo, to prywatnie. Nie wiem, jak jest w całej Polsce, ale w Gdańsku są prywatne poradnie, które codziennie dysponują czasem na nagłe wypadki, sytuacje takie jak kryzys samobójczy. Myślę, że często problemem jest to, że się wstydzimy korzystać z pomocy. Jest dużo mitów związanych z psychiatrią. Nie bójmy się szukać wsparcia, konsultować, sięgać po pomoc specjalistów. Oni od tego są!

Czy są jakieś czynniki zewnętrzne, które sprawiają, że dziecko może być bardziej podatne na kryzys suicydalny?

Ryzyko popełnienia samobójstwa wzmaga każda sytuacja, która sprawia, że dziecko ma zachwiane poczucie bezpieczeństwa:

- **trudna sytuacja w rodzinie** – śmierć kogoś bliskiego, rozwód, uzależnienie, wyjazd jednego z rodziców za granicę
- **choroby psychiczne w rodzinie**
- **błędne modele wychowawcze** – problemem może być zarówno zbyt pobłażliwy, jak i zbyt opiekuńczy opiekun.

Czy wakacje to okres zwiększonego ryzyka doświadczenia kryzysu psychicznego?

Wakacje to okres zwiększonego występowania wszystkich zachowań ryzykownych. Dużo czasu wolnego, brak normatywności szkoły. To okres inicjacji z alkoholem, z narkotykami. Dlatego zwracajmy uwagę na nasze dziecko, dostrzeżmy je, znajdźmy dla niego czas. Zadbajmy o jego dobrostan, o higienę cyfrową.

Niektórzy opiekunowie, rodzice powiedzą, że wszystko to wina social mediów...

Nie obwiniałbym social mediów jako takich. To tylko narzędzie – takie jak nóż, którym możemy zrobić kanapkę albo kogoś zabić. Kto daje dzieciom to narzędzie? Rodzice decydujący się na to, by ich dziecko w bardzo młodym wieku miało np. konto czy kanał na takiej czy innej platformie, muszą mieć świadomość, z jakiego rodzaju treściami ma ono tam kontakt. Muszą wiedzieć, że jest ryzyko, że takie dziecko będzie czerpało inspiracje i wzorce od patostreamerów. Możemy śmiało porównać obcowanie z treściami w sieci (w tym patotreściami) do spożywania alkoholu – im więcej pijemy, tym więcej możemy, ale i tym więcej potrzebujemy, żeby osiągnąć pożądany stan. Jeśli dziecko od drugiego, trzeciego miesiąca życia ma kontakt ze smartfonem, to jego

mózg jest zdegradowany, a ośrodki nagrody (odpowiedzialne za produkcję dopaminy) – porozwalane. Nie możemy się spodziewać, że ono będzie funkcjonowało w społeczeństwie w sposób prawidłowy.

Nie dziwmy się, że takie dziecko w wieku siedmiu–ośmiu lat wysyła komuś swoje nudesy albo uczestniczy we wspólnej masturbacji online, z włączonymi kamerkami, w gronie trzydziestu osób. Kiedyś mieliśmy nastoletnie „galerianki", dzisiaj możemy mówić o zjawisko siedmio-, ośmio-, dziewięcio-, dziesięcioletnich „cyberianek".

Dziecko obcujące od najmłodszych lat z nadmiarem bodźców i ciągłą stymulacją może popadać w anhedonię – nie potrafi odczuwać zadowolenia i radości. Gdy jest zagubione i nie akceptuje siebie, wtedy kortyzol (hormon stresu) nakazuje mu ucieczkę przed tym lękiem. Dziecko zaczyna się dowartościowywać w różny sposób – zrobi wszystko za lajki, zrobi wszystko, żeby ktoś je zaakceptował. To nie jest wina social mediów.

Czyli winni są rodzice i ich niewiedza?

Czasem rodzic ma wiedzę, czasem nie. Ma na pewno mechanizmy wyparcia. W jednej ze szkół, w której w odstępie trzech miesięcy doszło do dwóch samobójstw, w ramach działań postwencyjnych prowadziliśmy serię spotkań – dwa tygodnie po drugim samobójstwie na spotkanie dla rodziców przyszły dwie mamy... Wypieramy, że problem może dotyczyć naszych dzieci. Udajemy, że to ich nie dotyczy. A może dotyczyć wszystkich. Skończmy udawać – nieważne, czy to jest dziecko lekarza, nauczyciela czy pedagoga. Podczas jednej z interwencji poszedłem z dziewczyną, która bardzo mocno się cięła, do jej mamy, by pokazać blizny na jej przedramionach, a ta mama, patrząc na rękę, powiedziała: „Przecież tu nic nie ma". Nie chciała widzieć, więc nie widziała.

Skoro do tego stopnia potrafimy wypierać, to czy walka o lepsze zdrowie psychiczne naszych dzieci nie jest przypadkiem walką z wiatrakami?

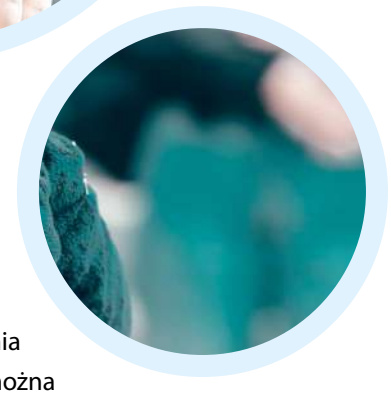
Wielu dzieciom już nie pomożemy, ale nie przegraliśmy. „Im więcej potu na profilaktyce, tym mniej łez na polu walki" – to ostatnio moje ulubione hasło. Możemy dużo zrobić, oczywiście nie ze wszystkimi, ale możemy dużo. Skoro WHO przewiduje, że do 2030 roku depresja będzie najczęściej diagnozowaną chorobą na świecie, to do tego czasu musimy uzbroić się w sztab specjalistów, psychologów, psychoterapeutów, ale przede wszystkim w relacje i w klimaty. Zadbajmy o relacje! I relacje rodzic–dziecko, i relacje uczeń–nauczyciel. Musimy wyjść ze sztampowych rozmów z młodymi ludźmi. Musimy być ich dorosłymi przyjaciółmi.

Myślę, że to dobre miejsce, żeby o to zaapelować...

Musimy sobie odpowiedzieć na pytanie, czy chcemy mieć ucznia żywego, czy nieszczęśliwego championa? Czy chcemy

puszczać dzieci do szkoły, żeby wróciły z depresją i nerwicą, czy chcemy, żeby szkoła była dla nich fantastyczną przygodą? Nauczyciel musi zejść z piedestału, a wejść na ścieżkę budowania relacji. Zapomnijmy o hierarchii – dyrektor, nauczyciel, uczeń to równorzędne podmioty. Dopóki nie zaczniemy się traktować wszyscy jak równorzędne podmioty dialogu edukacyjnego, nie możemy mówić o zbudowaniu jakiejkolwiek przestrzeni na relację. Jeżeli dzieciak będzie się bał kary, to na pewno nie przyjdzie do nas ze swoimi problemami. Na szacunek i autorytet powinniśmy zasłużyć, a nie kazać się szanować. Można być pasterzem albo pastuchem. Jeden i drugi utrzyma stado – pastuch strachem i lękiem, pasterz głosem i ciepłem. Każdy musi sobie zadać pytanie, jakim chce być nauczycielem, rodzicem, człowiekiem.

- **Jak wytłumaczyć to tym rodzicom, którzy np. uważają, że jak szkoła nie wymaga, to nie uczy, a jak ktoś stawia za mało ocen i nie zadaje prac domowych, to jest słabym nauczycielem?**



Prawo oświatowe mówi wyraźnie, że w ciągu roku musi być jedna ocena, nauczyciel może przez 10 miesięcy tworzyć przestrzeń i budować relacje ze swoimi uczniami. Szkolne statuty i regulaminy nie muszą być oparte na zamordystycznych zasadach. Znam szkoły, w których uczniowie mogą np. poprawiać swoje oceny do skutku, system edukacji nie stoi na przeszkodzie. Wszystko jest w naszych rękach. Oczywiście ta zmiana wymaga czasu. Może to kwestia jednego–dwóch pokoleń. Niedawno poruszyła mnie historia, w której uśmiechnięta dziewczynka bodajże w Brazylii popełniła samobójstwo altruistyczne – dla dobra ogółu. W liście pożegnalnym napisała, żeby w szkole zamiast kółek teatralnych organizować kółka traumy. W Polsce grupa dzieciaków wystosowała niedawno pismo do Ministerstwa Edukacji, żeby było więcej lekcji o emocjach. To nie jest trudne, są możliwości...

- **Ale nie ma pieniędzy?**

Są pieniądze – trzeba tylko wiedzieć, jak je znaleźć. Są np. gminne komisje rozwiązywania problemów alkoholowych i zajęcia o emocjach dla nauczycieli, dla rodziców czy dzieci można sfinansować z takich środków. Wystarczy odpowiednio napisać wniosek. Przecież jeśli uspokoimy emocje u dzieci, to ograniczymy liczbę uzależnień. Widzimy, co się dzieje – widzimy rosnącą liczbę samobójstw, prób samobójczych, aktów agresji, autoagresji i guzik z tym robimy! Emocje dzieciaków będą buzowały, rozpoznawanie emocji to jest klucz do skutecznej profilaktyki. Profilaktyka ogólna typu pogadanki na godzinie wychowawczej to za mało. Grzech zaniechania w profilaktyce jest najgorszym grzechem. Jeśli nie będziemy nic robić, dzieci będą znikać.

- **Jak zrobić w szkołach skuteczną profilaktykę w obszarze zdrowia psychicznego?**

Po pierwsze, trzeba ją robić, a nie odfajkowywać. Profilaktyka musi objąć jak najwięcej dzieciaków, jednych zainteresuje, inni się wynudzą, to oczywiście zależy od sposobu prowadzenia zajęć, ale musi objąć wszystkich. Bezsensowna profilaktyka to np. zajęcia dla ósmoklasistów o szkodliwości palenia tytoniu, kiedy te dzieciaki często są już po inicjacjach z alkoholem, z narkotykami. Profilaktykę psychologiczną w szkole powinniśmy traktować jak okresowe badania krwi, przeglądy stomatologiczne i wszystkie inne programy profilaktyki zdrowotnej. Zapewnienie profilaktyki w szkole jest obowiązkiem każdego dyrektora!

Jak dyrektor szkoły może zaplanować skuteczne działania prewencyjne?

We wrześniu szkoły będą pisać plan profilaktyczny na cały rok. Trzeba usiąść już w sierpniu i przyjrzeć się, jakie są problemy dzieciaków w kraju, w mieście, w dzielnicy, w szkole, w każdej konkretnej klasie. Warto zacząć od rozmów z nauczycielami, z uczniami, z trójkami klasowymi. Zbadać, jakie są oczekiwania i potrzeby. Pod potrzeby należy zrobić plan lub poprosić kogoś o jego zrobienie. Potem trzeba przeszkolić pracowników lub skorzystać z pomocy zewnętrznych organizacji, fundacji, firm. Środki można zdobyć z różnych źródeł, można poszukać sponsorów, być może rada rodziców będzie mogła wesprzeć profilaktykę psychologiczną dla swoich dzieciaków. Jeśli w szkole nie było przypadków samobójstw czy prób samobójstw, to należy utrzymać ten stan – prewencja jest lepsza niż postwencja.

Na początku roku szkolnego w firmie Vulcan planujemy zorganizować ogólnodostępne spotkanie online, podczas którego powiemy o zagrożeniach zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży i o tym, jak skutecznie działać. Najlepiej by było, gdyby każda szkoła w Polsce zaprosiła na takie spotkanie jak najwięcej rodziców.

Co może zrobić nauczyciel, jeśli np. dyrektor nie współpracuje?

Każdy nauczyciel może się szkolić, uczyć, zdobywać nowe kompetencje. Nauczyciele mają coraz więcej wyzwań – dzieci z różnego rodzaju zaburzeniami, orzeczeniami, opiniami, SPE. Kompetencje przyszłości to kompetencje miękkie – związane z emocjami, empatią, komunikacją, elastycznością. Na kierunkach pedagogicznych widać powoli zmianę – jest nowa kadra wykładowców, na moich zajęciach studenci obowiązkowo zaliczają blok o emocjach.

Rozmawiajmy na bieżąco z dziećmi. Nie zamykajmy oczu, bądźmy czujni, nie bójmy się reagować. Nic nie stoi na przeszkodzie, żeby zacząć lekcję matmy, biologii czy geografii od zainteresowania się uczniem. Jak się czujesz? Jak się masz? Czy ktoś z was ma jakiś problem? Czy o czymś chcecie pogadać? Stworzenie takiej przestrzeni może być bezcenne. A dobry uczeń to żywy uczeń.

Optymistyczny akcent na koniec?

Dużo mówiliśmy o sprawach trudnych, rodzicach, którzy nie współpracują, szkole, którą trudno zmienić, ale jest bardzo dużo nauczycieli i rodziców, którzy sobie radzą i stają na wysokości zadania. Raporty mówią, że co trzecie dziecko chce się zabić. Ale dwójka pozostałych nie! Chcą żyć, są w miarę szczęśliwe – na nich też warto się koncentrować.

Rozmawiała Zuzanna Szustakiewicz

LESZEK DOWGIAŁŁO

pedagog, profilaktyk, doradca zawodowy, autor publikacji dla pedagogów, prezes Zarządu Centrum Szkoleniowo-Doradczego Proklient Sp. z o.o., wykładowca akademi-ki. Inicjator i organizator cyklu konferencji dla pedagogów i psychologów „3xD Dostrzeż… Dociekaj… Działaj…".

Pracował jako streetworker, na co dzień pomagając osobom marginalizowanym. Inicjował i realizował gminne telefony wsparcia, prowadził świetlice socjoterapeutyczne, współpracował z kuratorami i policją, pomagał w ujęciu pedofilów. Pracował w młodzieżowym ośrodku wycho-wawczym i współpracował z sześcioma zakładami karnymi w kraju. Animator lokalny dla młodzieży, asystent rodziny i doradca osób niepełnosprawnych.

Od dekady szkoli kadrę pedagogiczną, samorządową oraz uczniów w całej Polsce. Odwiedził setki szkół, przepracowując tysiące godzin z zakresu profilaktyki, uzależnień, kryzysów suicydalnych, pierwszej pomocy i samoobrony. Diagnozował dziesiątki gmin i pisał plany naprawcze. Leszek jest zwolennikiem higieny umysłowej nauczycieli oraz ergonomii i racjonalizacji działań oświatowych.

Jego największym zawodowym marzeniem jest zmiana systemu edukacji.

SAMSUNG

Interaktywny monitor Flip Pro

W szkole, w biurze, w audytorium

Interaktywny wyświetlacz Flip Pro zmienia tradycyjne przestrzenie edukacyjne lub biurowe w miejsca kreatywnej i inspirującej współpracy. Intuicyjne pisanie na ekranie oraz przyjazny interfejs, umożliwiają płynne oraz efektywne dzielenie się pomysłami. Dzięki funkcji Muti-touch i niezwykłej responsywności ekranu, praca zespołowa staje się bardziej satysfakcjonująca, a zajęcia dynamiczne, jak nigdy wcześniej. Flip Pro łatwo łączy się z innymi urządzeniami za pomocą HDMI, USB, USB-C, DP, LAN i pozwala cieszyć się wygodnym klonowaniem ekranu z wykorzystaniem AirPlay 2 oraz SmartView+.

Dowiedz się więcej

samsung.pl

Dopamina, dyscyplina i dobrostan

Z Magdaleną Bigaj – autorką książki „Wychowanie przy ekranie", założycielką Instytutu Cyfrowego Obywatelstwa, nazywaną polskimi Manfredem Spitzerem i Jean Twenge w jednym – rozmawiamy o wpływie urządzeń ekranowych na mózg dzieci i dorosłych, o algorytmach, które warto znać i o których trzeba opowiadać dzieciakom, i o lekcjach higieny cyfrowej, które mamy do odrobienia wszyscy – nauczyciele, rodzice i dzieci!

Ekrany to...

Wiele atutów – łatwa rozrywka, szybki dostęp do informacji, mnóstwo udogodnień. Cieszę się, że nowe technologie są obecne w naszym życiu, i to nie jest moment, by zastanawiać się, czy świat byłby bez nich lepszy. To dobry moment, by zdać sobie sprawę z tego, że mamy pandemię problematycznego używania urządzeń ekranowych, zwłaszcza smartfonów, która wynika ze znikomej świadomości społecznej o wpływie urządzeń ekranowych na nasze życie. Musimy jak najszybciej upowszechnić wiedzę na temat tego, w jaki sposób nowe technologie wpływają na nasze zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne. To nie jest bardzo skomplikowana, trudna do przyswojenia wiedza o nowych technologiach, tylko wiedza o naszym mózgu – starym mózgu, który lubię nazywać mózgiem z second handu – dostaliśmy go po naszych przodkach.

Co się dzieje w naszym mózgu w kontakcie z ekranem?

Mózg już po pierwszym użyciu telefonu wie, że telefon jest dostawcą przyjemności, i nie potrafi się tej przyjemności oprzeć, będzie się rozglądał za tą przyjemnością i będzie jej aktywnie szukał. Mózg dziecka, osoby dorosłej czy seniora zadziała dokładnie tak samo. Dźwięk powiadomienia czy wibracja, a nawet ciężar telefonu w kieszeni czy sam widok czarnego ekranu będą zwiastunem tej przyjemności, uruchamiającym procesy w ośrodku nagrody. Wszystkie urządzenia ekranowe – zwłaszcza najpowszechniejszy smartfon – bardzo silnie stymulują ośrodek nagrody. W kontakcie z telefonem mózg rozpoczyna produkcję dopaminy. Dopamina to neuroprzekaźnik, zwany hormonem motywacji, któremu bardzo trudno się oprzeć. Wyrzut dopaminy powoduje bardzo silną motywację do zdobycia przyjemności – w tym wypadku sięgnięcia po telefon. To dzieje się automatycznie, poza procesem myślowym.

A ci, którzy projektują produkty cyfrowe, nie ułatwiają nam zadania, serwując nam z premedytacją „malutkie działeczki dopaminy"...

Telefon i to, do czego daje on dostęp: media społecznościowe, gry cyfrowe, portale informacyjne, są dla nas przyjemne, a w dodatku produkty cyfrowe budowane są w taki sposób, by maksymalnie mocno pobudzić nasz układ nagrody. W przypadku social mediów mówi się o tzw. dark patterns – nieuczciwych, bo bazujących na manipulacji, sposobach pozyskiwania i przytrzymywania naszej uwagi. Szczególnie wrażliwe na nie są dzieci, które nie mają do końca wykształconej kory przedczołowej, obszaru odpowiedzialnego za samoregulację i samokontrolę. Obecnie w USA toczą się przeciwko firmie Meta proces wytoczony przez 41 prokuratorów generalnych (z 41 stanów) oraz proces zbiorowy rodziców. Główne oskarżenia w nich dotyczą właśnie celowego wykorzystania słabości naszego mózgu w rozmaitych rozwiązaniach stosowanych w serwisach Facebook i Instagram.

- **Czy jeśli mamy z jednej strony nasz pierwotny mózg, a z drugiej – nowoczesne narzędzia zaprojektowane tak, by przyciągnąć i zatrzymać naszą uwagę, możemy w ogóle mówić o rozsądnym korzystaniu z nowych technologii?**

Tak, jeśli mamy świadomość tego, jak one na nas wpływają, a poprzez samokontrolę i umiejętność samoregulacji jesteśmy w stanie zapanować nad tymi pierwotnymi odruchami. W dzisiejszych czasach oprócz higieny pracy czy jamy ustnej trzeba dbać o higienę ekranową. Jej celem jest chronienie naszego zdrowia podczas używania urządzeń ekranowych. „Podczas używania" jest kluczowe, bo higiena cyfrowa nie polega na „nieużywaniu" urządzeń cyfrowych.

- **Jak używać, żeby nie nadużywać?**

To bardzo ważne, aby wdrożyć zachowania, a nie tylko znać je w teorii. Punktem wyjścia jest mądre zarządzanie kontaktem z telefonem. Najważniejsze to uświadomić sobie, że telefon nie jest częścią mojego ciała – tzn. że nie chodzę z telefonem cały czas przy sobie, nie jem z telefonem, nie śpię z telefonem. Nie korzystam też z niego bezpośrednio przed snem, bo niebieskie światło ekranowe ma negatywny wpływ na mój sen. Gdy leży się w łóżku, warto odpuścić sobie skrolowanie.

- **Warto sprawdzać statystyki i kontrolować czas ekranowy?**

Higiena cyfrowa to skomplikowany temat i dużo więcej niż kontrola czasu ekranowego, ale warto ten czas monitorować i brać pod uwagę, że spotkanie online a skrolowanie Instagrama to bardzo różny czas ekranowy. Ważne są statystyki aplikacji związanych z rozrywką – media społecznościowe i gry cyfrowe szczególnie uzależniają. W ich przypadku warto co jakiś czas sprawdzać, czy nie zachodzi zjawisko tolerancji – jeden z 6 symptomów uzależnienia behawioralnego według Światowej Organizacji Zdrowia. Innymi słowy – jeśli czas potrzebny nam, aby osiągnąć uczucie sytości na Instagramie, z jednej godziny wydłużył się do dwóch, to warto to zauważyć i zmienić. Higiena cyfrowa polega na pewnej intuicji, na przyglądaniu się swojemu życiu. W przeprowadzonym w 2022 r. przez nasz Instytut i Fundację Orange „Ogólnopolskim badaniu higieny cyfrowej osób dorosłych" 2/3 osób powiedziało, że ekranów w ich życiu jest dużo lub za dużo. Już sama taka autorefleksja jest przejawem higieny cyfrowej.

- **Oprócz potencjalnego uzależnienia, co jeszcze robią nam ekrany?**

Stresują nasz mózg. Jesteśmy przebodźcowani, przemęczeni, rozkojarzeni, a także sfrustrowani. Lubię taką metaforę, że jesteśmy jak kury – dziobiemy dużo informacji, ale z wierzchu, mamy problem z pracą głęboką, ze skupieniem się nad jednym zadaniem. Często mówię, że przez nieprzestrzeganie higieny cyfrowej zaczynamy tracić nasze talenty. Talent wykrzesujemy z siebie poprzez wytrwałą pracę. Cal Newport w książce o pracy głębokiej zachęca, abyśmy pytali sami siebie – do czego zostałem zatrudniony w swoje pracy: do odpisywania na maile i powiadomienia? A tak czasem wygląda praca wielu z nas. Ja dodaję do tego pytania: na czym polega moje życie? Czy jestem w stanie być uważny w danej chwili? Mózg przysmażony TikTokiem, Instagramem, Snapchatem czy Twitterem – serwisami, które serwują szybkie, poszatkowane treści, nieukładające się w większą całość – będzie miał coraz większy problem z bystrością, z rozumieniem, z syntezą informacji, z zapamiętywaniem – będzie „zamulał", bo wyjdzie z wprawy w koncentrowaniu się. Podkreślam to, gdy rozmawiam z młodymi ludźmi. Mówię im, że higiena cyfrowa nie jest po to, żeby wychowawca był zadowolony, a mama się cieszyła – higiena cyfrowa jest po to, żeby spełniać marzenia albo przynajmniej osiągać cele, które sobie stawiamy. Potrzebujemy do tego bystrego umysłu. A zatem od rozważnego korzystania z ekranów zależy dużo więcej niż nasza efektywność w pracy czy ocena w szkole, od tego zależy nasz dobrostan. Walczymy o wyższy komfort naszego życia!

Jak dbać o higienę cyfrową dzieci i młodzieży?

Chociaż higiena cyfrowa nie jest zbiorem sztywnych zakazów i nakazów, wyjątek stanowią małe dzieci. Do 2. roku życia dzieci nie powinny mieć w ogóle kontaktu z ekranami, do 5. roku życia powinny korzystać z ekranów maksymalnie godzinę dziennie – najlepiej w kilkunastominutowych blokach. W przypadku młodszych dzieci kontrola rodzicielska i jasno określony czas ekranowy są niezbędne. W przypadku młodzieży już się nie sprawdzą. Po pierwsze, wiek nastoletni ma swoje prawa. Dziecko w tym wieku testuje granice i podejmuje zachowania ryzykowne. Internet i to, co nastolatki tam robią, są tego emanacją. Zapomnijmy więc o sztywnych zasadach i ograniczaniu czasu ekranowego, bo młodzież i tak to obejdzie. W tym okresie szczególnie ważne są wrażliwość na podmiotowość młodego człowieka i uczciwa rozmowa, a nie arbitralne kazania. Podsuńmy mu ciekawą lekturę, obejrzyjmy wspólnie dokument, taki jak chociażby Dylemat społeczny, Instagramowa rodzina czy Dopamina. Porozmawiajmy o tym, jakie dane zostawiamy w sieci, jak firmy potrafią nami manipulować. Widzę, że to bardzo rezonuje w młodzieży. Jak się im mówi: „Nie bądź biomasą", to oni się ożywiają i wcale im się nie podoba, że ktoś żeruje na ich nieświadomości. Gdy dowiadują się, jak działają algorytmy portali społecznościowych, jak zamykają nas w bańkach, jak nas osaczają, to młodzi ludzie się wkurzają. Skąd mają wiedzieć, że takie algorytmy istnieją? Opowiadajmy im więc o algorytmach, nazywanych przez Fundację Panoptykon algorytmami traumy, które gdy tylko zorientują się, że mamy jakiś problem czy kompleks, natychmiast zaczynają karmić ten lęk. Znane są eksperymenty m.in. Stowarzyszenia Demagog czy amerykańskiego Centrum Przeciwdziałania Cyfrowej Nienawiści. W tym drugim przypadku założono na TikToku fejkowe konto nastolatka sugerujące, że cierpi na zaburzenia odżywania, i od razu platforma bombardowała tego użytkownikami treściami związanymi z patologicznym odchudzaniem oraz ze stanami depresyjnymi, które to treści zamiast poprawić jego samopoczucie, działały destrukcyjnie. Dostarczajmy im wiedzy, uświadamiajmy ich, ale nie prawmy im kazań. Nastolatkowi trzeba zacząć luzować – wypuszczać go w świat online, podobnie jak to robimy offline. Musimy oczywiście być czujni i obserwować, czy z nastolatkiem nie dzieje się nic złego. Ostatecznie pozostaje nam ufać, że nie narobi głupot. Pamiętajmy, że dziecko, które jest otoczone dobrą relacją i ma wsparcie w swoich rodzicach, nauczycielach, będzie trzymać pion moralny.

Czy jest jakiś szczególnie niebezpieczny wiek, w którym dzieci narażone są na zachowania ryzykowne w sieci?

Tak, nazywam go „internetowym gimnazjum" – zaczyna się w 5–6 klasie podstawówki i trwa do 1–2 klasy liceum. To już są starsze dzieci, które samodzielnie eksplorują internet i robią tam mnóstwo głupot – oglądają pornografię i patostreaming. Hulaj dusza – piekła nie ma! Na szczęście to mija – młodzież licealna zaczyna z tego etapu wychodzić – zaczyna myśleć o swojej przyszłości i swoim dobrostanie. Budujące cytaty znajdziemy w dostępnym online raporcie „Dojrzeć do praw" Fundacji Orange. Niektóre wypowiedzi młodych mogą nas, dorosłych, skłonić do przemyśleń lub zainspirować, np. „Odinstalowałam TikToka, bo widziałam, jak to źle na mnie wpływa".

W teorii profil w mediach społecznościowych może założyć dziecko dopiero po ukończeniu 13. roku życia. W praktyce nawet 8-letnie dzieci mają swoje konta na tego typu platformach...

Fakty są takie, że mnóstwo dzieci poniżej 13. roku życia używa platform społecznościowych, choć nie powinno. Zresztą prokuratorzy w Stanach Zjednoczonych udowodnili m.in., że Facebook doskonale widział, które konta należą do dzieci, i nie blokował ich. To, że biznesowi na tym nie zależy, zupełnie mnie nie dziwi – na dzieciach się zarabia, bo w sieci zarabia się na tym, ile użytkownicy patrzą w ekran, a dzieci potrafią łatwo stracić kontrolę nad czasem. Firmom więc nie zależy na wyrzucaniu dzieci ze swoich serwisów. To oczywiście brak etyki, ale nie dziwi mnie on – pozwoliliśmy tej branży na olbrzymie rozpasanie i teraz musimy to naprawić. Dziwi mnie natomiast i mam dla tego coraz mniej wyrozumiałości, gdy

słyszę od rodzica dziecka poniżej 13. roku życia: „Ale moje dziecko bez social mediów będzie wykluczone". Dlaczego tak wiele decyzji jako rodzice podejmujemy autonomicznie, a tutaj na naszą decyzję ma wpływać reguła: „bo wszyscy mają"? Boimy się, że dziecko bez mediów społecznościowych będzie wykluczone, a nie boimy się, że w nich będzie oceniane przez cały świat, narażone na kontakty z obcymi ludźmi i ze szkodliwymi treściami, a na jego samoocenę będę wpływały lajki? Jeśli jest to dziewczynka, to możemy zacząć odliczać czas do momentu, w którym dostanie pierwszego „dickpica" (wysyłane w prywatnych wiadomościach zdjęcie penisa – przyp. red.) – to jest plaga! Z badań NASK „Nastolatki wobec pornografii" wynika, że im młodsze dzieci, tym częściej dostają prośby o „nudesy" (nagie zdjęcia – przyp. red) czy inne materiały o charakterze erotycznym od obcych, dorosłych osób. Skala molestowania online, które zachodzi w internecie, od kilku lat jest nie do oszacowania. Przyznam, że sama już jako osoba dorosła dostałam zdjęcie penisa od anonimowego mężczyzny. To było okropne przeżycie – czułam obrzydzenie, ale także strach, czy ta osoba mnie zna, widzi, obserwuje – trudno mi nawet sobie wyobrazić, co może czuć w takiej sytuacji nastolatka czy młodsza dziewczynka. Pamiętajmy, że dziecko wpuszczone do mediów społecznościowych jest narażone nie tylko na to. Z badania Dove „Piękno bez filtra" z 2020 r. wynika, że dziewczynki obecne na platformach społecznościowych zaczynają zmieniać swoją urodę na zdjęciach już w wieku 10 lat! Media społecznościowe mogą przynieść wiele korzyści związanych z autoekspresją, realizacją swoich zainteresowań – wszyscy je dostrzegamy, także ja. Pamiętajmy jednak, że sociale nawet dla dorosłych stanowią ogromne wyzwanie dla ich samooceny i poczucia własnej wartości.

A potem dziwimy się, że z poczuciem wartości naszych dzieci nie jest najlepiej...

Jesteśmy dzisiaj społeczeństwem, które na wszystko potrzebuje badań i dowodów. A w sumie wystarczą zdrowy rozsądek i logika. Mamy stare mózgi, które przez 200 000 lat budowały poczucie własnej wartości swojego nosiciela na zasadzie porównań do stada. To spektrum porównań rozszerzało się z czasem, stopniowo – na początku dziecko się porównywało do rodzeństwa, potem do dzieci w klasie, potem obserwowało swoich idoli, np. w mediach masowych. Problem polega na tym, że w tej chwili to spektrum jest nieograniczone – to jest dla mózgu nie do przerobienia. Dziesięciolatka potrafi przeżywać, że na klasowym czacie zamiast serduszka dostała tylko kciuka. Jak wyczulony jest jej barometr na to, co inni myślą na jej temat? Nie mówiąc już o mierzeniu się z negatywnymi komentarzami czy hejtem.

W sondażu Nowej Era to właśnie przemoc i przemoc w sieci nauczyciele i rodzice wskazali jako jedne z największych wyzwań, którym musimy stawić czoła. Pytanie: jak?

Przemoc z wykorzystaniem internetu jest dzisiaj ogromnym wyzwaniem. We wspomnianym już raporcie „Dojrzeć do praw" jest taka wypowiedź nastolatka, która mnie mocno poruszyła: „Przestańcie nas uczyć ochrony danych osobowych. My potrzebujemy ochrony przed hejtem".

Z najnowszego raportu NASK „Nastolatki 3.0" wynika, że 40% młodych doświadcza hejtu, a 25% jest lub była nękana. To straszne warunki dorastania. Przemoc rówieśnicza była zawsze, ale nigdy jeszcze nie miała tylu świadków i współsprawców, którzy w internecie obserwują upokorzenie drugiej osoby i jeszcze jej oprawcom kibicują.

Przemoc w sieci często dotyczy społeczności szkolnej i płynnie przenika świat online i offline. Dlatego zakaz telefonów nie sprawi, że w klasie nie będzie ofiar hejtu. Będą tylko nękane offline w szkole i online poza nią. Walka z hejtem to coś więcej niż wykłady o przemocy i uczenie, jak reagować i gdzie szukać pomocy. A już na pewno nie jest nią pogadanka z policjantem, który przyjdzie za darmo, postraszy paragrafami, szkoła sobie odhaczy, że zaliczyła profilaktykę hejtu,

a dzieci będą dalej cierpieć. Moim zdaniem, aby walczyć z przemocą rówieśniczą, musimy sięgnąć dużo głębiej – do relacji rówieśniczych. Prowadzić działania budujące wspólnotę, oparte na współpracy. Rozbijać klasowe grupki. Bo kiedy Tomek niezbyt lubiący się z Natalią mają razem coś zrobić, np. w ramach wolontariatu jechać tramwajem do domu kombatanta czy zrobić zakupy dla seniorów, to muszą się dogadać. I nawet jeśli nie zapałają przyjaźnią, to zrodzi się między nimi nić porozumienia i niechęć przestanie narastać. To wszystko wymaga jednak przemyślanego działania i zmiany patrzenia na znaczenie kultury szkolnej. Zbyt często koncentrujemy się na wynikach nauczania, a pomijamy znaczenie budowania zdrowych relacji w szkole i poza nią.

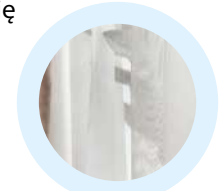
- **Bardzo podoba mi się takie zdanie z Twojej książki, że to nie internet psuje relacje, ale że z tymi relacjami jest już coś nie tak, że w internecie dzieci szukają tego, czego brakuje im na co dzień...**

Pokaż mi swój internet, a powiem ci, czego ci brakuje. Wszyscy w internecie zaspokajamy jakieś potrzeby. Za każdym naszym działaniem stoi jakaś potrzeba. Dogrzebanie się do nich jest bardzo ważne. Aby to się udało, niezbędne są krytyczne myślenie oraz empatia i autoempatia. Jeśli nasze dziecko przychodzi ze szkoły, rzuca plecak i pierwsze, co robi, to biegnie do komputera, to warto się temu poprzyglądać. Czy dziecko chce się pobawić? Komputer, tablet czy smartfon świetnie realizują tak silną u dzieci potrzebę rozrywki i bycia zabawionym. Warto wtedy pokazać dziecku i nauczyć je, jak zaspokajać potrzebę rozrywki w inny sposób. Może dziecko jest bardzo zestresowane i to jego sposób na obniżenie napięcia? Jeśli taka sytuacja zdarza się od czasu do czasu, to OK, ale jeśli na wszystkie potrzeby dziecko wyciąga ekran – gdy mu się nudzi, gdy jest smutne, wkurzone, zmęczone – to jesteśmy na prostej drodze do uzależnienia behawioralnego.

- **Czy możemy oczekiwać innych strategii zaspokajania potrzeb, skoro sami wszędzie siedzimy z nosem w telefonie? Dzieci uczą się poprzez obserwację nas, dorosłych.**

Jeśli siedzimy non stop z telefonem i dziecko cały czas nas z nim widzi, to mamy problem i mamy, nad czym pracować. Po pierwsze, wysyłamy sygnał dziecku, że to jest w porządku, więc dlaczego ograniczenia czasowe mają obowiązywać tylko je. Po drugie – zdecydowanie istotniejsze – dziecko widzi, że nie jest najważniejsze. To jest pierwsze pokolenie, które walczy o uwagę rodzica nie z rodzeństwem czy drugim rodzicem, tylko ze smartfonem.

Nie o to chodzi, żeby w domu w ogóle nie brać telefonu do ręki, ale by telefon nie towarzyszył nam cały czas. Musimy przywrócić porządek temu światu. Wartości etyczne nie przestały obowiązywać wraz z wynalezieniem smartfona. Jeśli zależy nam na naszych dzieciach, na naszej rodzinie, trzeba stale nad tym obszarem pracować. Bo wprowadzenie w życie higieny cyfrowej wymaga pracy i dyscypliny. Nie będę ukrywać, że na początku nie jest łatwo. Niektórzy mówią: „Zamień FOMO (fear of missing out) na JOMO (joy of missing out)!". Ale jeśli mam być szczera, to na początku zamiast radości będziesz czuć frustrację. Proponuje więc zamienić FOMO na POMO – proud of missing out. Spróbuj wykrzesać z siebie dumę z tego, że potrafisz pobyć bez ekranu w domu. Nawet jeśli ci się nudzi – pokaż swojemu dziecku, że nuda jest OK i że jesteś gotowa(-y), by wejść z nim w interakcję w każdej chwili, że jest na pierwszym miejscu. Wiem, że to jest trudne, sama często pracuje z domu i czasem ulegam pokusie nadrabiania zaległości w internecie w różnych sytuacjach domowych. Nazywam to „pułapką naleśnika" – gdy smażę naleśniki, to mam ok. 2 minut między przerzucaniem go, żeby coś zrobić w internecie! Spalone naleśniki to pół biedy, ale internet mnie wciąga,



a dziecko na to patrzy. Po pierwsze, widzi, że łączę czynności i mieszam porządki – prostą czynność kuchenną z siedzeniem w telefonie – byciem nieobecną. Po drugie, gdy mi się przerwie, często reaguję nerwowo i nie jestem sympatyczna – jestem przebodźcowana, a mój mózg stresuje się, gdy przeskakuje z jednej czynności na drugą. Ten naleśnik to pewna metafora, takich „naleśników" w czasie dla rodziny jest wiele. Moje dzieci kiedyś powiedziały: „Mamo, złościsz się na nas, bo siedziałaś w telefonie przed chwilą" – i miały rację. To wymaga uważności i dostrzeżenia tych mechanizmów. Nie ma prostych rozwiązań, gdyby były, to napisałabym tweeta, a nie książkę (śmiech).

Na podstawie książki „Wychowanie przy ekranie" powstał darmowy program Instytutu Cyfrowego Obywatelstwa o higienie cyfrowej. Może do niego dołączyć każdy, kto pracuje z dziećmi i młodzieżą. Skąd ten pomysł?

Tak jak powiedziałam na początku, jesteśmy dopiero na etapie budowania świadomości społecznej. Zakładam, że mama dająca maluchowi smartfona nie robi mu krzywdy świadomie, po prostu nie wie, jak to wpływa na jego rozwój psychofizyczny i społeczny. Cały czas chodziło mi więc po głowie, jak uwolnić i upowszechnić tę wiedzę. Rola szkoły jest tutaj bardzo ważna, ale indywidualne szkolenia w placówkach od święta to za mało. Higiena cyfrowa musi być stale obecna w szkole. Program zajęć jest przeładowany, nauczyciele – przeciążeni pracą, ale godzina wychowawcza to idealny czas, by raz w miesiącu poruszyć konkretny temat. Program rusza w styczniu i oparty jest na comiesięcznych „Lekcjach higieny cyfrowej". Uczestnik programu raz w miesiącu dostaje jedną lekcję – pakiet materiałów wokół jednego konkretnego zagadnienia z obszaru higieny cyfrowej. W pakiecie znajdują się krótki podcast z przystępnym wprowadzeniem do tematu oraz scenariusze lekcji dla różnych grup wiekowych. Udostępniamy też bazę wiedzy, linki do ciekawych stron i materiałów multimedialnych, które można wykorzystać na lekcjach. W ten sposób stajemy się takim asystentem higieny cyfrowej dla nauczyciela. Dostarczamy gotowego, wartościowego materiału, którego nie trzeba weryfikować, a który każdy może zrealizować w klasie, kiedy będzie chciał. Nauczyciel będzie dostawał także wzory maili – takie „gotowce" do wysłania do rodziców z krótką informacji o temacie danego miesiąca, a czasem z zadaniami domowymi dla całej rodziny. W każdym miesiącu zaprosimy też na bezpłatne webinarium poświęcone danemu tematowi, podczas którego będzie można anonimowo zadawać pytania o najbardziej palące kwestie. Będziemy też wysyłać alerty dotyczące aktualnych afer, którymi żyje internet, a które dotyczą dzieci i młodzieży, aby nauczyciele mogli szybko dowiedzieć się, czym żyją ich uczniowie. Doceniam pedagogów, którzy pozbawieni wsparcia systemowego z własnej woli doszkalają się w kierunku higieny cyfrowej. To są liderzy zmiany i to z myślą o nich powstał ten program – aby wesprzeć ich kompetencje i w mądry sposób towarzyszyć im w tym przez wiele kolejnych lat. Wierzę, że to grono liderów i liderek będzie się powiększać, bo obserwuję ogromny odzew społeczny na działania wokół higieny cyfrowej.

Trzymam kciuki, abyśmy wszyscy byli mądrymi przewodnikami naszych dzieci po cyfrowym świecie!

Rozmawiała Zuzanna Szustakiewicz

MAGDALENA BIGAJ

twórczyni i prezeska fundacji Instytut Cyfrowego Obywatelstwa oraz autorka książki „Wychowanie przy ekranie. Jak przygotować dziecko do życia w sieci?" (Wydawnictwo W.A.B.). Medioznawczyni, badaczka i działaczka społeczna. Członkini Komitetu Dialogu Społecznego Krajowej Izby Gospodarczej oraz Rady Programowej Fundacji Orange. Pomysłodawczyni i współautorka pierwszego „Ogólnopolskiego badania higieny cyfrowej osób dorosłych". Mama trójki dzieci.

VULCAN
35 lat innowacji

Wyobraźmy sobie **przyszłość**

Od 35 lat doskonalimy polską oświatę

Firma VULCAN to największy edtech w Polsce. Ekspert w dziedzinie zarządzania oświatą. Lider w dostarczaniu oprogramowania dla szkół tworzący innowacyjne narzędzia informatyczne, które umożliwiają lepszą organizację procesów dydaktycznych, ułatwiają komunikację między nauczycielami, uczniami i rodzicami oraz pozwalają na efektywną analizę danych i raportowanie.

Ponad połowa nauczycieli w Polsce
jest obsługiwana przez program Płace VULCAN

65% absolwentów
szkół podstawowych rekrutuje się przez systemy VULCAN

Centrum Kompetencji VULCAN
jest największą w Polsce platformą szkoleniową dla pracowników oświaty

vulcan.edu.pl

eduSensus

Empirus

Hanna Adamkiewicz, Justyna Jonac, Helena Włochowicz

Jak zadbać o ucznia, który przeżywa trudne sytuacje?

Fragmenty Przewodnika metodycznego, który razem ze Scenariuszami zajęć stanowi dodatek do programu multimedialnego MOC EMOCJI PRO Poziom 2. Kompetencje emocjonalno-społeczne.

(na podstawie: Kluczyńska, Zabłocka-Żytka 2020)

Różnego rodzaju kryzysy dotykają uczniów na co dzień, utrudniając im funkcjonowanie w środowisku szkolnym i rówieśniczym.

O kryzysie mówimy wtedy, gdy na skutek zdarzenia, które jest przeszkodą w realizacji celów życiowych oraz budzi silne emocje (może to byćna przykład choroba dziecka lub jego najbliższych, śmierć, rozwód rodziców), dochodzido załamania linii życiowej. Często młodych ludzi dotykają trudne doświadczenia, które przekraczają ich możliwości samodzielnego poradzenia sobie z problemami. W takich sytuacjach potrzebują oni pomocy dorosłych.

Ważne, by nauczyciel/wychowawca dostrzegł ucznia doświadczającego kryzysu i stał się dla niego wsparciem. Nastolatek w takiej sytuacji może się inaczej zachowywać, manifestować trudne emocje, przejawiać reakcje buntownicze bądź wycofywać się z relacji z innymi, a najlepszymi metodami zbierania informacji o uczniu są rozmowa i obserwacja.

1. Rozmowa

Jedną z najprostszych form poznania ucznia, jego trudności, emocji i myśli jest rozmowa. Może ona być rodzajem wsparcia i pomocy. Aby przyniosła oczekiwane efekty, powinna spełniać kilka warunków:

- zapewnienie bezpiecznej i przyjaznej atmosfery rozmowy:
  - uczeń powinien wyrazić zgodę na rozmowę;
  - powinien poznać cel rozmowy;
  - rozmowa powinna odbywać się w miejscu, w którym uczeń będzie dobrze się czuć (gdzie nie będzie osób postronnych, będzie zapewniona dyskrecja i nic nie będzie ucznia dodatkowo niepokoić czy rozpraszać);
  - czas rozmowy należy dostosować do potrzeb ucznia (tak, by nie tracił możliwości uczestnictwa w innych lekcjach);
- szczerość w rozmowie:
  - wskaż, co cię niepokoi;
  - przedstaw dobre intencje rozmówcy;
  - przy zapewnieniu dyskrecji poinformuj, że są kwestie, których nauczyciel nie może pozostawić w tajemnicy – na przykład informacje o czymś, co zagraża zdrowiu czy życiu ucznia lub innych osób;
- język dostosowany do poziomu poznawczego ucznia:
  - w rozmowie z nastolatkiem zadawaj więcej pytań otwartych i bazuj na jego potrzebie samostanowienia i kształtującej się tożsamości, na przykład „Co myślisz o...?”;
- uważne słuchanie:
  - w czasie rozmowy uważnie słuchaj ucznia i uwzględniaj jego potrzeby (na przykład niechęć do rozmowy na dany temat w określonym momencie);
  - dbałość o strukturę rozmowy:

- rozpoczynaj rozmowę od bardzo ogólnych tematów – neutralnych i niezagrażających;
  - w głównej części rozmowy zajmij się omówieniem problemu; trudne rozmowy niosą wiele emocji i wzbudzają silne i nieprzyjemne przeżycia;
  - pamiętaj o zamknięciu rozmowy oraz zaplanowaniu czasu na wyciszenie silnych emocji ucznia;
- dopytanie:
  - zachowaj otwartość i gotowość na pytania ucznia, zadbaj o czas na nie;
  - zapewnienie o gotowości do rozmowy, gdy uczeń będzie tego potrzebować:
- poinformuj ucznia o gotowości do kolejnej rozmowy, jeśli będzie jej potrzebował.

2. Obserwacja ucznia

Nieumiejętność radzenia sobie z trudnymi sytuacjami oraz przeżywany kryzys mogą zostać zaobserwowane w zachowaniu i sposobie funkcjonowania ucznia. Obserwacja jest jednym z podstawowych narzędzi diagnostycznych.

Prowadzenie obserwacji powinno uwzględniać:

- **wygląd zewnętrzny ucznia** – ubiór, uczesanie nastolatka mogą stanowić odzwierciedlenie przeżywanych przez niego emocji;
- **reakcje niewerbalne** – mimika, reakcje fizjologiczne (zaczerwienienie skóry, zwiększona potliwość), sposób poruszania się, dynamika ruchów, częsta zmiana pozycji, manipulowanie dłońmi, drapanie się, tiki nerwowe;
- **sposób mówienia i zasób słów** – warto zwrócić uwagę na intonację, głośność wypowiedzi, ilość przekazywanej treści oraz używane słowa;
- **zachowani**e – u uczniów w sytuacjach kryzysowych można zaobserwować zmianę w ich dotychczasowym zachowaniu, może być ona dyskretna, zdarza się, że nastolatkowie ukrywają przeżywane trudności pod agresywnym, wulgarnym zachowaniem lub wycofaniem;
- **środowisko rówieśnicze** – o trudnościach ucznia mogą świadczyć zmiany w relacjach.

Szczególnie ważne jest, by wszelkie obserwacje ucznia dotkniętego trudną sytuacją interpretować z ostrożnością. Należy patrzeć na niego holistycznie, brać pod uwagę cały dostępny wachlarz informacji, by nie wyciągać pochopnych i mylnych wniosków.

3. Praktyczne przykłady pomocy uczniom w różnych sytuacjach kryzysowych

3.1. PRZEWLEKŁA CHOROBA SOMATYCZNA UCZNIA

Długotrwałe przebywanie chorego dziecka w domu i brak bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami są powodem osamotnienia oraz trudności w rozwoju społecznym.

Sposoby wsparcia ucznia:

- zadbanie o harmonijny rozwój ucznia oraz pytanie o jego potrzeby w zakresie kontaktu z klasą;
- wspieranie jego rozwoju społecznego, adekwatnie do wieku; ustalenie z rodzicami i chorym dzieckiem, jakie informacje mogą zostać przekazane rówieśnikom w klasie;
- wywiad/rozmowa wychowawcy z klasą na temat tego, jak dzieci w klasie rozumieją nieobecność chorego ucznia;
- edukacja uczniów na temat choroby przewlekłej, związanych z nią trudności i ograniczeń, pomagająca rówieśnikom w lepszym zrozumieniu chorego i byciu bardziej otwartym na niego;
- umożliwienie choremu uczniowi realizacji zadań projektowych w mniejszych grupach na przykład z wykorzystaniem komunikatorów Skype, Teams czy innych platform powszechnie dostępnych w szkole;
- aktywizowanie i mobilizowanie klasy do budowania relacji z chorym rówieśnikiem;
- stały kontakt wychowawcy z rodzicami.

3.2. ŻAŁOBA PRZEŻYWANA PRZEZ UCZNIA

Sposoby wsparcia ucznia:

- utrzymanie dotychczasowego trybu i rytmu funkcjonowania (gwarantuje to poczucie stałości, na którym opiera się poczucie bezpieczeństwa);
- podążanie za indywidualnymi potrzebami dziecka i gotowość do kontaktu (uważne i indywidualne traktowania ucznia);
- szczerość w kontakcie (która jest warunkiem, by uczeń podzielił się swoimi przeżyciami, trudnościami, gdy będzie widział empatyczne zainteresowanie ze strony dorosłego);
- umożliwienie uczniowi radzenia sobie z sytuacją zgodnie z jego możliwościami i umiejętnościami (tworzenie przestrzeni do konfrontowania się z problemem pod czujnym okiem dorosłego);
- świadomość opiekuna dotycząca własnych myśli, emocji związanych z tematem śmierci (wspieranie osób w żałobie wymaga uporządkowania własnego przeżywania śmierci oraz poradzenia sobie z osobistymi stratami, których doświadczyliśmy czy doświadczamy).

3.3. KRYZYS ZDROWIA PSYCHICZNEGO RODZICÓW UCZNIA

Choroba psychiczna czy zaburzenia psychiczne dorosłych mogą utrudniać im odgrywanie różnych ról, w tym realizację zadań rodzicielskich. Choroba psychiczna może istotnie wpływać na funkcjonowanie osoby chorej i tym samym zmieniać funkcjonowanie całego systemu rodzinnego (według de Barbaro 1997).

Jednak choroba psychiczna rodzica bywa czynnikiem ryzyka zdrowia psychicznego dzieci i przyczyną codziennych trudności, takich jak:

- **zamiana ról** – młode osoby przestają być dziećmi i przejmuję role dorosłych, angażują się w wykonywanie czynności domowych, które często przekraczają ich możliwości;
- **silne poczucie odpowiedzialności** – dziecko przejęte sytuacją domową, przeżywające ją, zapomina o realizacji swoich potrzeb, co może prowadzić do ich niewłaściwego odczytywania i kompensowania nieadekwatnie do sytuacji: dziecko może popaść np. w nieodpowiednie towarzystwo, w uzależnienia, może mieć kłopoty w zachowaniu i nauce (zdekoncentrowanie, zmęczenie, nieprzygotowanie do zajęć, nieobecności itp.); zagubienie i niepewność – dziecko nie rozumie do końca zmian w zachowaniu chorego dorosłego, często czuje się zagubione i niepewne; nie radzi sobie w sytuacji częstych hospitalizacji rodzica i jego niezdolności do funkcjonowania w rodzinie na dotychczasowym poziomie;
- **lęk przed utratą rodziców** może sprawiać, że uczniowie robią wszystko, by pozostać w domu, pilnować chorującego dorosłego, rezygnują z chodzenia do szkoły, czasami sami skarżą się na objawy takie jak ból brzucha, ból głowy, ogólne złe samopoczucie, co ich zdaniem usprawiedliwia pozostanie w domu;
- **osamotnienie i brak wsparcia** – dziecko czuje się osamotnione, nie wie, gdzie szukać wsparcia;
- **wstyd przed oceną innych i lęk przed stygmatyzacją** – utrudniają proszenie o pomoc, są stygmatyzujące.

Sposoby wsparcia ucznia:

- udzielenie wsparcia emocjonalnego poprzez rozmowę na terenie szkoły lub w poradni psychologiczno-pedagogicznej;
- pomoc w nauce na przykład poprzez włączenie dziecka do zajęć wyrównawczych (jeśli pojawią się zaległości szkolne) bądź zorganizowanie pomocy koleżeńskiej;
- kontakt z rodzicami/opiekunami prawnymi i przedstawienie rodzicom oferty pomocy na przykład psychologa i pedagoga szkolnego;
- rozmowa z nauczycielami o trudnościach dziecka – współpraca nauczycieli i specjalistów szkolnych w celu zapewnienia efektywniejszej pomocy, z uwzględnieniem sytuacji kryzysowej ucznia i jego aktualnych trudności.

3.4. IMIGRACJA

Wspieranie procesu adaptacji ucznia w klasie szkolnej poprzez:

- pomoc w poznaniu i zrozumieniu panujących zasad, co pozwala na przezwyciężanie zagubienia i wzmacnia poczucie bezpieczeństwa ucznia;
- organizowanie dodatkowych lekcji języka polskiego oraz przedmiotów sprawiających dziecku trudność;
- włączanie ucznia w życie klasy i szkoły, aby budować tożsamość i identyfikować go z nową grupą rówieśników;
- angażowanie kolegów w pomoc nowemu uczniowi;
- edukowanie uczniów całej szkoły w zakresie różnorodności kultur;
- udostępnianie pomocy specjalistycznej, na przykład psychologa, pedagoga;
- wspieranie rady pedagogicznej w pracy z uczniem pochodzącym z innej kultury, kształtowanie nowych umiejętności w tym zakresie, ale także poszerzanie wiedzy na temat migrantów;
- wspieranie rodziców-imigrantów;
- reagowanie na wszelkie, nawet najmniejsze przejawy dyskryminacji, agresji wobec imigrantów;
- uczenie otwartości i akceptacji dla innych kultur.

3.5. DZIECKO W SYTUACJI ROZWODU RODZICÓW

Rozstanie rodziców jako sytuacja kryzysowa może doprowadzić do takich zaburzeń u dziecka, jak moczenie nocne, lęki, bezsenność, brak apetytu, ból głowy, brzucha, depresja lub inne objawy psychosomatyczne, a także do zmian w zachowaniu (na przykład: pogorszenia ocen w szkole, wagarowania, ucieczek z domu, kłamstw czy kradzieży).

Sposoby wsparcia ucznia:

- **obserwowanie ucznia** – jeśli nauczyciel zaobserwuje zmiany w zachowaniu ucznia i obniżenie osiąganych przez niego wyników w nauce, to powinien zinterpretować te zjawiska jako ważne sygnały informujące o tym, że uczeń potrzebuje pomocy;
- **szczera rozmowa z rodzicami** na temat obserwacji niepokojących zachowań u dziecka;
- **wspólne ustalenie planu pomocy dziecku;**
- **angażowanie ucznia w jakąś przyjemną dla niego aktywność**, która pozwoli mu przekierować uwagę na inne sprawy niż problemy w domu;
- **empatyczna i życzliwa postawa nauczyciela** bądź innej dorosłej osoby w szkole pozwalająca dziecku poczuć się bezpiecznie i wzmacniająca proces jego adaptacji do nowej sytuacji.

Centralny Dom Technologii

PFR Fundacja

ŁĄCZYMY ŚWIAT EDUKACJI, NAUKI I TECHNOLOGII

W Centralnym Domu Technologii działamy – *stacjonarnie w Warszawie i online* – na rzecz rozwoju nowoczesnej edukacji w duchu STEAM. Wspieramy dzieci i młodzież, nauczycieli oraz edukatorów w zdobywaniu interdyscyplinarnych kompetencji przyszłości. Uczymy, jak lepiej mierzyć się z wyzwaniami i wykorzystywać szanse, które daje technologia.

W CDT pokazujemy, jak uczyć skutecznie wykorzystując najnowsze technologie i innowacyjne rozwiązania edukacyjne z wykorzystaniem pracy metodą projektu oraz STEAM.

- Dostęp do edukacji – bezpłatne narzędzia dydaktyczne, kanał YouTube CDT
- Darmowe warsztaty dla nauczycieli i uczniów szkół publicznych

DLA NAUCZYCIELI I EDUKATORÓW

Zajęcia stacjonarne:

Pomagamy zapoznawać się z konkretnymi narzędziami technologicznymi, wspieramy w wykorzystaniu ich do realizacji podstawy programowej, a także opracowujemy nowe formuły pracy z uczniami oparte na ich aktywności.

Webinary online:

Zajęcia prowadzone przez ekspertów skierowane do nauczycieli, w trakcie których uczestnicy zdobędą praktyczną wiedzę na temat efektywnego wykorzystywania nowoczesnych technologii w procesie nauczania, umożliwiając im skuteczne przekazywanie wiedzy uczniom.

DLA UCZNIÓW

Warsztaty stacjonarne:

Przez cały rok szkolny prowadzimy warsztaty wspierające rozwój kompetencji przyszłości. Uczniowie szkół podstawowych i wyższych mogą wziąć udział w tematycznych warsztatach i poznać podstawy programowania, druku 3D czy robotyki.

Propozycje zajęć dla klas z całej Polski, w trakcie których uczestnicy będą mieli okazję zapoznać się z fascynującym światem przedsiębiorczości i zagadnieniami związanymi ze sztuczną inteligencją.

Dla biznesu:

Nasze centrum biznesowo-konferencyjne mieści się w sercu Warszawy, oferując przestronne pomieszczenia, które pomieści do 200 osób. CDT stanowi doskonałe miejsce spotkań przedstawicieli świata nauki, technologii i biznesu.

Oferujemy organizację różnorodnych wydarzeń komercyjnych – przygotujemy dla Państwa profesjonalne wystąpienia, zarówno pojedyncze, jak i panelowe, transmitowane dla różnej liczby odbiorców.

Dołącz do naszej edukacyjnej społeczności i rozwijaj swoje umiejętności w inspirujący sposób!

ul. Krucza 50, budynek Cedet, 1 piętro, 00-025 Warszawa

więcej informacji: www.cdt.pl

nowa era
Empiriusz
Technologia VR zgodna
z postawą programową
Lekcje chemii,
biologii
i geometrii
w innym wymiarze
Empiriusz
Empiriusz
SPRAWDŹ
empiriusz.pl

Sylwetki laureatów I edycji konkursu

eduSensus EDUCATION AWARDS

Zwycięzcy konkursu prezentują się bliżej poprzez nasz redakcyjny kwestionariusz.
Przeczytaj koniecznie!

Joanna Lewandowska

LOGOPEDA ROKU 2023

1. **Dobry nauczyciel to taki, który..**
   …jest wymagający i konsekwentny, ale jednocześnie gdy zachodzi potrzeba potrafiący dostosować się do poziomu dziecka.

2. **Dobra szkoła to taka, która …**
   …jest otwarta dla każdego dziecka.

3. **Twój największy autorytet?**
   Moim największym autorytetem jest moja mama, osoba dobra, kochająca i zaradna, zadziwia mnie każdego dnia.

4. **Jaką książkę lub film poleciłabyś każdemu dziecku?**
   Każdemu dziecku poleciłabym cudowne wiersze Tuwima i Brzechwy pełne humoru, rymu, rytmu, z pouczającym morałem i pięknymi ilustracjami, które rozwijają i kształtują mowę dziecka.

5. **Jaką książkę lub film poleciłabyś każdemu dorosłemu?**
   Każdemu dorosłemu poleciłabym film „Chłopiec w pasiastej piżamie".

6. **Czego starasz się uczyć dzieci?**
   Uczę szacunku do drugiej osoby, tolerancji, a także wiary we własne siły i możliwości.

7. **Czego uczysz się od dzieci?**
   Od dzieci uczę się spojrzenia na różne rzeczy z innej perspektywy, czasem muszę przestawić tok myślenia, żeby nadążyć i być na bieżąco z ich oczekiwaniami. Ktoś kiedyś mądrze powiedział, że każde pokolenie ma swój czas, moje dzieciństwo, a ich dzieciństwo to dwa różne światy.

8. **Twój ulubiony przedmiot w latach szkolnych?**
   Bardzo lubiłam biologię, kocham zwierzęta, lubię naturę.

9. **Twoje najcenniejsze wspomnienie ze szkoły?**
   Wspólne zabawy z koleżankami na przerwach: gra w klasy, w chłopka, w gumę.

10. Zostałaś nauczycielem, ponieważ…

…marzyłam o tym od dziecka. Zawsze bawiłam się w szkołę, uczyłam rodzeństwo i koleżanki. Wybierając pedagogikę zrobiłam to z pełną świadomością. Lubię to, co robię.

11. Najcenniejsza rada zawodowa jaką kiedykolwiek dostałaś?

Wierzyć w siebie.

12. Twoje motto w pracy?

„Zanim coś zrobisz pomyśl dwa razy".

13. Gdzie szukasz pomysłów, które wykorzystujesz w pracy?

Korzystam z różnych źródeł internetowych, platform edukacyjnych, ze szkoleń oraz fachowych pozycji zarówno z zasobów bibliotecznych jak i własnych.

14. Skąd czerpiesz motywację?

Motywację czerpię z sukcesów i postępów dzieci, ale także z opinii i uznania rodziców, koleżeństwa.

15. Z czego jesteś najbardziej dumna?

Jestem bardzo dumna z tego, że otrzymałam tytuł Logopedy Roku 2023. To niesamowite wyróżnienie i ogromny zaszczyt, a także utwierdzenie mnie w przekonaniu, że to co robię ma sens.

16. Co jest dla Ciebie największym wyzwaniem?

Największym wyzwaniem jest dla mnie sprostanie wymaganiom TIK we współczesnej edukacji.

17. Co daje Ci najwięcej satysfakcji w pracy?

Najwięcej satysfakcji w pracy daje mi uśmiech dziecka, radość i zadowolenie, a także nawet najmniejszy jego postęp.

18. Czego najbardziej nie lubisz w swojej pracy?

Najbardziej nie lubię biurokracji, ponieważ zabiera zbyt dużo czasu.

19. Gdybyś mogła udzielić jednej wskazówki logopedom, którzy dopiero zaczynają pracę co by to było?

Każde dziecko ma indywidualne potrzeby i możliwości, pedagog/logopeda powinien pamiętać, że nie zawsze da się pracować z każdym dzieckiem według tego samego wzorca, trzeba poszukiwać najlepszych dla dziecka rozwiązań, czasem trzeba wychodzić poza schematy i zacząć zupełnie od innej strony. Chwalić dziecko nawet za minimalne postępy choćby były dalekie od doskonałości.

20. Gdybyś mogła pstryknąć palcami i zmienić jedną rzecz w szkole co to by było?

Gdybym mogła zmienić coś w mojej szkole, chciałabym, aby dzieci w mojej szkole miały większe możliwości poznawania rzeczywistości poprzez bezpośredni kontakt ze sztuką, kulturą, architekturą, historią, itp. poprzez wyjazdy, wycieczki (teatr, zoo, muzeum, czy urząd pocztowy itp.). W środowisku wiejskim ogranicza nas wiele czynników.

Z opinii jury

Historia pani Joanny to historia o nadzwyczajnym specjaliście "ukrytym" w niewielkiej, wiejskiej szkole. Na uwagę zasługuje, szerokie wykorzystanie nowych technologii w terapii logopedycznej. Wyjątkowo zgłoszenie zostało wysłane przez mamę podopiecznej Pani Joanny. Wzruszające jest czytać: W podziękowaniu za to, że Zosia patrzy, wskazuje, słucha i mówi. NIESAMOWITE!

Znam ludzi, którzy - podobnie jak pani Joanna - pracują u podstaw, mrówczo i z zaangażowaniem, stawiając na piedestale ludzi, relacje, osobisty kontakt i bycie razem. Tego oko Internetu samo nie wyłowi, a to takie właśnie osoby są podwaliną dobrej, serdecznej edukacji.

Innowacyjne i profesjonalne podejście oraz zapewnienie indywidualnie dopasowanego programu do każdego uczestnika terapii logopedycznej, wieloletnie doświadczenie w pracy z dzieckiem, otwartość na nowe rozwiązania.

Jakub Tylman

PEDAGOG ROKU 2023 ORAZ ZDOBYWCA TYTUŁU PEDAGOG ROKU 2023 – NAGRODA PUBLICZNOŚCI

1. **Dobry nauczyciel to taki, który...**
   Jest partnerem dla każdego ucznia i uczennicy.

2. **Dobra szkoła to taka, która...**
   Jest drugim domem dla każdego dziecka, miejscem bezpiecznym, twórczym i przyjaznym.

3. **Twój największy autorytet?**
   Są ich miliony, ale zawsze w życiu kierowałem się wartościami moich rodziców, którzy od dziecka pokazywali mi wartość w każdym człowieku niezależnie od tego, jaki miał kolor skóry czy skąd pochodził.

4. **Jaką książkę lub film poleciłbyś każdemu dziecku?**
   „Mały Książę".

5. **Jaką książkę lub film poleciłabyś każdemu dorosłemu?**
   „Weź pokochaj smoka" – trudna, ale otwierająca oczy książka!

6. **Czego starasz się uczyć dzieci?**
   Tego, by nie bały się poznawanie świata, by odważnie szły przez życie, sięgały gwiazd, marzyły i spełniały marzenia!

7. **Czego uczysz się od dzieci?**
   Ogromnej pokory, tego, że popełniać błędy jest rzeczą ludzką.

8. **Twój ulubiony przedmiot w latach szkolnych?**
   Plastyka.

9. **Twoje najcenniejsze wspomnienie ze szkoły**
   Cudowni ludzie.

10. **Zostałeś nauczycielem ponieważ...**
    Miałem potrzebę zmiany systemu, by naprawiać to co się jeszcze uda.

11. **Najcenniejsza rada zawodowa jaką kiedykolwiek dostałeś?**
    Nigdy nie przejmuj się tym, co będą mówić inni.

12. **Twoje motto w pracy?**
„Niemożliwe nie istnieje"

13. **Gdzie szukasz pomysłów, które wykorzystujesz w pracy?**
Inspiruje mnie życie, więc tak naprawdę wszędzie. Często podczas podróży tych małych i dużych.

14. **Skąd czerpiesz motywację?**
Dają mi ją uczniowie, uczennice, kiedy widzę ich uśmiech!

15. **Z czego jesteś najbardziej dumny?**
Z tego, że udaje mi się, poprzez moje działania, przywracać godność dzieciom, z której je odarto.

16. **Co jest dla Ciebie największym wyzwaniem?**
Do tej pory to była walka z system i walka z niezrozumiałą polityką, która wtargnęła buciorami do szkół próbując odebrać własne zdanie..

17. **Co daje Ci najwięcej satysfakcji w pracy?**
Kiedy widzę efekty działań, szczęśliwe dzieci, świat, który może być kolorowy i szkołę, która może być fajna!

18. **Czego najbardziej nie lubisz w swojej pracy?**
Dokumentacji. A w zasadzie tony papierów…

19. **Gdybyś mógł udzielić jednej wskazówki pedagogom, którzy dopiero zaczynają pracę – co by to było?**
Aby zawsze działali zgodnie ze swoim sercem i odważnie szli przez życie!

20. **Gdybyś mógł pstryknąć palcami i zmienić jedną rzecz w szkole – co to by było?**
Aby w każdej szkole każdy uczeń czułby się dobrze - potrzebny, zauważony, zrozumiały i szanowany.

Z opinii jury

Za pozytywne inspirowanie młodego pokolenia, nieszablonowe podejście i realizowanie roli pedagoga w nowatorski sposób.

Imponujący dorobek Pana Jakuba. Sam chciałbym przenieść się do „podstawówki" gdzie spotkałbym takiego Pana Kleksa XXI wieku.

Ponadprzeciętne zaangażowanie w pracę nauczyciela, inspirowanie innych, wpływ na środowisko, w którym pracuje, (…) obrońca praw ucznia, (…) Człowiek z pasją.

Marek Grzywna –

VR-EDU INNOWATOR ROKU 2023

1. Dobry nauczyciel to taki, który …

… inspiruje, nie narzuca, słucha i daje przestrzeń do rozwoju, przestrzeń do eksperymentowania i popełniania błędów.

2. Dobra szkoła to taka, która …

.,. nie jest enklawą oderwaną od rzeczywistości, jest miejscem dialogu, przyjacielskich relacji, jest miejscem, w którym panuje normalność.

3. Twój największy autorytet?

To pytanie jest już „passe". Nie ma ideałów i to bardzo dobrze. Możemy się kimś inspirować, w zakresie konkretnego tematu czy dziedziny życia. Ważne, aby chciało nam się rozwijać, robić więcej, stawiać sobie kolejne cele i je osiągać.

4. Jaką książkę lub film poleciłbyś każdemu dziecku?

Czytajcie to, co lubicie. Każdy jest inny. Jeśli czytacie coś więcej niż tylko szkolne lektury, to już osiągnęliście wiele.

5. Jaką książkę lub film poleciłabyś każdemu dorosłemu?

Grywalizacja Pawła Tkaczyka. Może to będzie pierwszy krok do zmiany myślenia o otaczającym nas świecie, a może inspiracja do wprowadzenia nowych metod nauczania

6. Czego starasz się uczyć dzieci?

Nie staram się. Robię to. Uczę ich życia- wykorzystywania wiedzy w codziennych czynnościach, a przyszłościowo w życiu zawodowym.

7. Czego uczysz się od dzieci?

Wszystkiego co ich. Trochę jak wampir, chcę znać ich perspektywę i ich świat, dzięki temu przełamuję barierę międzypokoleniową.

8. Twój ulubiony przedmiot w latach szkolnych?

Biologia, tak jestem biologiem z „pierwszego" wykształcenia

9. **Twoje najcenniejsze wspomnienie ze szkoły?**
Świetny nauczyciel biologii, który miał „dobry vibe". Takich ludzi potrzeba nam w edukacji.

10. **Zostałeś nauczycielem ponieważ ...**
… tak chciałem od zawsze.

11. **Najcenniejsza rada zawodowa, jaką kiedykolwiek dostałeś?**
Nie pamiętam. Natomiast odwracając to pytanie, moja rada dla nauczycieli: Więcej luzu i swobody, oby nie ograniczały i nie przytłaczały Was podręczniki 😊

12. **Twoje motto w pracy?**
Działaj, nie narzekaj 😊 Cel to marzenie z datą realizacji

13. **Gdzie szukasz pomysłów, które wykorzystujesz w pracy?**
Wszędzie, w Internecie, w drodze do pracy, w pracy, z Tiktoka, Instagrama, z konferencji…

14. **Skąd czerpiesz motywację?**
Tak już mam, że sam siebie „nakręcam".

15. **Z czego jesteś najbardziej dumny?**
Z tego co robię i w jakim jestem miejscu.

16. **Co jest dla Ciebie największym wyzwaniem?**
„Betony". Tu chyba nie będę dojaśniał.

17. **Co daje Ci najwięcej satysfakcji w pracy?**
Kolejne wyzwania, działanie… Musi się dużo dziać 😊

18. **Czego najbardziej nie lubisz w swojej pracy?**
Papierologii (zbędnej).

19. **Gdybyś mógł udzielić jednej wskazówki pedagogom, którzy dopiero zaczynają pracę co by to było?**
Bądź sobą, nie zakładaj maski, rozmawiaj z uczniami i uczennicami, buduj relacje oparte na zaufaniu i współpracy.

20. **Gdybyś mógł pstryknąć palcami i zmienić jedną rzecz w szkole co to by było?**
Pstrykanie palcem nic nie da 😉 Trzeba zmieniać, robić swoje, wprowadzać innowacje, pozbyć się „ocenozy", iść przed siebie nawet jeśli „wiatr wieje w oczy".

Z opinii jury

Innowator, inspirator, wizjoner.

Ambasador VR w Edukacji. Technologii, która zapewnia nowy wymiar możliwości i jakości nauczania.

Chylę czoła przed Panem Markiem, za jego dorobek, dzielenie się wiedzą i promowanie VR w edukacji na tak szeroką ogólnopolską skalę.

Wpływ na wykorzystanie technologii VR w edukacji, które zmienia życie uczniów, przekształca proces nauczania i wznosi edukację na nowy poziom jakościowy.

Umiejętność podejścia do każdego ucznia w indywidualny sposób, aby każdy z nich mógł znaleźć swoją własną ścieżkę do odkrywania wiedzy.

AMOS
AMOS
Glue
Stick
pah
ZBIERAJ
puste tubki
ZYSKAJ
kleje GRATIS

fiorello®

„Zdecydowanie
polecam te kredki
dla pierwszoklasisty”

fiorello®

Szkoła w Chmurze

SZKOŁA RÓWNYCH SZANS 2023

Szkoła w Chmurze to największa i jedna z najbardziej progresywnych szkół w Polsce. Działamy przede wszystkim w modelu edukacji domowej, zamieniając „muszę" na „chcę" (lub „nie chcę"). Dzięki współdziałaniu uczniów i uczennic, rodziców, nauczycieli i nauczycielek oraz specjalistów i specjalistek z zakresu edukacji tworzymy szkołę adekwatną do "tu i teraz". Szkoła w Chmurze pozwala wziąć odpowiedzialność za swój proces edukacji, prowadząc go w zgodzie ze sobą, w odpowiedzi na swoje potrzeby.

Model edukacji opieramy na trzech głównych elementach:

1. **Realizacji podstawy programowej na platformie edukacyjnej.** Dzięki temu rozwiązaniu uczniowie i uczennice mają możliwość pracy we własnym tempie oraz uwalnianie czasu na rozwój pasji.
2. **Zdobywaniu kompetencji XXI wieku** tj. kierowanie sobą, kreatywność, komunikacja, współpraca w grupie, rozwiązywanie problemów, krytyczne myślenie. Uczniowie i uczennice zdobywają je m.in. poprzez udział w warsztatach, szkoleniach, realizację własnych inicjatyw i projektów.
3. **Budowaniu relacji społecznych.** Ich nawiązywanie i utrzymywanie wspieramy, poprzez organizację wydarzeń stacjonarnych i wyjazdów, prowadzenie centrum spotkań, zapewnienie opieki psychologicznej, wsparcie zespołu opiekunów uczniów i rodziców.

Nagrodę odbiera wicedyrektor Kamil Stachowiak

W Szkole w Chmurze uczą się uczennice i uczniowie z różnych części Polski, małych miast, wsi, miast wojewódzkich. Osoby rozwijające swoje pasje i talenty, poszukujące własnej ścieżki, czy wracające do zdrowia. Około 4,4% uczniów i uczennic posiada orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego.

Podejmujemy szereg działań i aktywności na rzecz budowania komfortu i bezpieczeństwa u uczniów i uczennic, tworzeniu atmosfery współpracy, odpowiadaniu na indywidualne potrzeby uczniów i uczennic.

Stawiamy na równy dostęp do innych form edukacji. Dlatego w naszej szkole nie ma czesnego, tak aby każdy kto potrzebuje mógł uczyć się w tworzonym przez nas modelu, w systemie edukacji domowej. Nawet w sytuacji obcięcia nam finansowania z tytułu subwencji oświatowej dla szkół niepublicznych w połowie roku szkolnego nie wprowadziliśmy obowiązkowych opłat, ani nie zmniejszyliśmy oferowanego przez nas wsparcia. Stawiamy także na dostęp uczniów do nowych technologii, w październiku 2023 otwieramy pierwsze Centrum Robotyki Szkoły w Chmurze w Warszawie. Na uczniów i uczennice czekają już m.in.: robot kolaboracyjny, mikrokontrolery, strefa kodowania, drukarki 3D, sale do projektowania 3D, czy studio nagrań.

Skąd wiemy, że to co robimy działa? Od uczniów, uczennic i ich rodziców. "Według mnie Szkoła w Chmurze pozwala na więcej niż inne szkoły. Pozwala na rozwijanie swoich pasji, na swobodne uczenie się bez ograniczeń czasu, na poznawanie nowych osób, które też chcą być traktowane tak jak inni, dlatego właśnie wybrałam Szkołę w Chmurze". "Dzięki szkole zobaczyłam że jestem wartościowym człowiekiem, że jestem ważna dla nauczycieli i poznałam bardzo dużo fajnych ludzi z różnych klas".

Zobacz relację z wręczenia nagród eduSensus Education Awards >

Szkoła nr 357 w Warszawie

WYRÓŻNIENIE W KATEGORII SZKOŁA RÓWNYCH SZANS 2023

Szkoła Podstawowa nr 357 na warszawskim Bemowie to szkoła, która oferuje swoim uczniom i wychowankom takie warunki, aby wszystkie dzieci czuły się w szkole bezpiecznie i potrafiły właściwie zachować się w różnych sytuacjach życiowych.

Nasze cele realizujemy dzięki konsekwencji, współpracy i partnerstwu. Wartości, którymi się kierujemy i które wpajamy naszym uczniom i wychowankom to uczciwość, wyrozumiałość i tolerancja wobec innych, dobro i wrażliwość na drugiego człowieka. Jesteśmy odpowiedzialni, kreatywni, otwarci na zmiany, tworzymy miłą, radosną i przyjazną atmosferę pracy oraz nauki w naszej szkole.

Wkładamy wiele pracy w to, aby wspierać aktywność poznawczą oraz twórczą naszych uczniów i wychowanków. Staramy się wspierać każde dziecko w rozwijaniu swojego potencjału oraz w przezwyciężaniu trudności szkolnych. To co dla nas szczególnie ważne - każde dziecko powinno mieć możliwość wszechstronnego rozwoju na miarę swoich możliwości, co zostało ujęte w Koncepcji Pracy Szkoły. Nasza polityka odnosi się do pedagogiki Janusza Korczaka i opiera się na partnerstwie między dzieckiem a wychowawcą i wspieraniu w rozwoju. Wchodząc do naszej szkoły, w holu głównym znajduje się motto: PER ASPERA AD ASTRA, co podając za słownikiem języka polskiego znaczy dosł. 'przez ciernie do gwiazd'; przen. 'przez trudy, cierpienia do sukcesu' i właśnie ono przyświeca naszej codziennej pracy.

Nagrodę odbiera koordynator konkursu Lucyna Borkowska

Ważne są dla nas więzi i budowanie dobrych relacji, zarówno z uczniami, jak i rodzicami. Wierzymy, że dobre relacje są podstawą konstruktywnych i skutecznych działań na rzecz naszych uczniów. Stawiamy na poznawanie siebie i naszych dzieci. Zachęcamy i stwarzamy możliwości do odkrywania mocnych i słabych stron oraz predyspozycji. Realizujemy program Indywidualni.pl, dzięki czemu nasi uczniowie i nauczyciele mają możliwość odnoszenia się na co dzień do najskuteczniejszych metod przekazywania i zdobywania wiedzy. Stosujemy metody oparte na wiedzy neurobiologicznej. Naszych uczniów wspieramy zarówno w rozpoznaniu strategii skutecznego uczenia się, jak i mocnych stron, zainteresowań oraz talentów. Wspieramy w rozwoju pasji zarówno podczas systemowych działań, jak doradztwo zawodowe na wszystkich etapach edukacyjnych czy licznych konkursach i aktywnościach dostępnych dla całej społeczności szkolnej, które pełnią również rolę integracyjną.

Podejmujemy trud indywidualizacji zarówno podczas zajęć dydaktycznych, jak i terapeutycznych czy świetlicowych, zarówno wobec uczniów zdolnych, jak i tych, którzy potrzebują pomocy i wsparcia. W ramach działań systemowych prowadzimy na wszystkich poziomach nauczania diagnozy sytuacji dydaktycznej i obejmujemy pomocą w nauce wszystkich potrzebujących jej uczniów. Oferujemy szeroką gamę zajęć specjalistycznych. Cyklicznie nasi terapeuci prowadzą zajęcia z profilaktyki ryzyka dysleksji dla uczniów klas pierwszych.

Zobacz relację z wręczenia nagród eduSensus Education Awards >

IT:GIRLS

BO KTO POWIEDZIAŁ, ŻE KOPCIUSZEK NIE MOŻE KODOWAĆ?

Pobierz scenariusz lekcji o nowych technologiach i zainspiruj swoich uczniów!

Liliana Bilska

LOGOPEDA ROKU NAGRODA PUBLICZNOŚCI 2023

Specjalny Ośrodek Szkolno- Wychowawczy nr 2 w Skarżysku--Kamiennej.

W zawodzie pracuje od 13 lat. Jest logopedą, neurologopedą, pedagogiem, oligofrenopedagogiem.

Prowadzi terapię dzieci z zaburzeniami rozwoju systemu językowego: autyzm, ORM, zespół Downa, zespół Aspergera, dyslalia, dwujęzyczność.

Swoją pracę opiera przede wszystkim na założeniach metody krakowskiej. Ukończyła kilkadziesiąt szkoleń wchodzących w skład powyższej metody oraz blisko 100 godzin praktyk w Centrum Metody Krakowskiej w Krakowie.

Przebyła szkolenia z zakresu: AAC, terapii behawioralnej, terapii żuchwy itp. terapia ręki.

Cieszy się ogromnym uznaniem wśród rodziców. Większość rodziców dzieci uczęszczających na Wczesne Wspomaganie Rozwoju Dziecka prosi, by terapię z ich dziećmi prowadziła właśnie Pani Liliana. W swojej pracy wykorzystuje terapię miofunkcjonalną i poszukuje nowych rozwiązań dobierając metody do potrzeb dzieci. Poszerzając zakres swoich umiejętności podczas pracy stosuje nowe technologie np. forbrain (urządzenie do stymulacji słuchowej do treningu mózgu). Cechuje ją otwartość, rzetelność i wytrwałość w dążeniu do zamierzonego celu.

Zobacz relację z wręczenia nagród eduSensus Education Awards >

Justyna Rychwalska

VR-EDU INNOWATOR ROKU NAGRODA PUBLICZNOŚCI 2023

Szkoła Podstawowa nr 1 im. Marii Skłodowskiej-Curie w Mysłowicach, ul. Wielka Skotnica 2.

Wprowadziłam wiele nowych metod i działań edukacyjnych w swojej pracy. Sama wiele jeżdżę i się szkolę na konferencjach, kongresach czy spotkaniach edukacyjnych. Prowadzę swoje media społecznościowe o nazwie „Herstoryczna belferka", które cały czas się rozwijają. Jestem osobą ciągle poszukującą ale i dającą wiele od siebie. W tym roku wprowadziłam ocenianie kształtujące bez stopni na moich zajęciach, dodatkowo od zeszłego roku działam na WOS-ie w celu pomocy moim uczniom. Zmodyfikowałam zajęcia aby rozmawiać o depresji, emocjach, stresie, wartościach i swoich mega mocy. Dzięki tym zajęciom wiem, że uratowałam kilka istnień w mojej szkole działając razem z rodzicami i pedagog szkolną. Swoje zajęcia nadal kontynuuję, co więcej – zamierzam wprowadzić zajęcia popołudniowe na kształt warsztatów, głównie dla dziewczynek, na temat wiary w swoje możliwości i walki o równe prawa w przyszłości o nazwie „Pokochaj siebie". Aktualnie również biorę udział w kursie herstorii „Co Wy o nich wiecie?" organizowanym przez Muzeum Historii Kobiet oraz Akademii Antydyskryminacyjnej dla nauczycieli i edukatorów. Jestem również od 6 lat opiekunką Samorządu Uczniowskiego i co roku bierzemy udział w różnych akcjach i projektach ogólnopolskich.

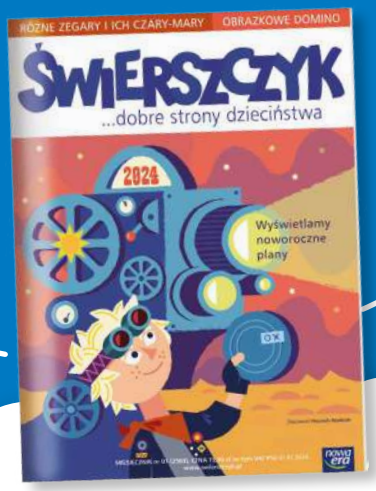
Mimo młodego wieku mam już na swoim koncie pewne osiągnięcia, z których jestem dumna, a mianowicie: publikacje w formie poradnika metodycznego dla nauczycieli oraz scenariusz „zwycięstwo aliantów" które są udostępnione na zintegrowanej Platformie Edukacyjnej. Prócz tego w tym roku zostałam autorką scenariusza do akcji BohaterOn „Włącz Historię!" (scenariusz „Iskra Nadziei"). Występowałam również na dwóch konferencjach online dla nauczycieli oraz wzięłam udział jako prelegentka w akcji „Nauczyciele grają dla WOŚP". Podczas tych wystąpień mówię o technologiach informatycznych, które świetnie nadają się na zajęcia, nie tylko z historii. Włączyłam się również do akcji „Bieg belfrów". Na lekcjach wiedzy o społeczeństwie, które również prowadzę, staram się rozmawiać z uczniami na różne tematy, szczególnie te dotyczące tolerancji. Uważam że w dzisiejszych czasach takie lekcje są szczególnie ważne.

Na swoich zajęciach wykorzystuję aplikacje typu forest, dark stories, 10 kroków do, plickers, wombo, okulary VR, kahoot, quizizz, wakelet, genially, canva, padlet, classsroom. Sama tworzę materialy do escape roomów czy gier terenowych typu szyfry, rebusy, karty pracy, stacje zadaniowe, kody QR itp.

Zobacz relację z wręczenia nagród eduSensus Education Awards >

Poznaj wielką rodzinę czasopism Świerszczyka!

Dzieci, tak jak dorośli, różnią się zainteresowaniami, ulubionymi rozrywkami i sposobem spędzania wolnego czasu. Dlatego w rodzinie Świerszczyka znajdziesz magazyny stawiające na różne aktywności.



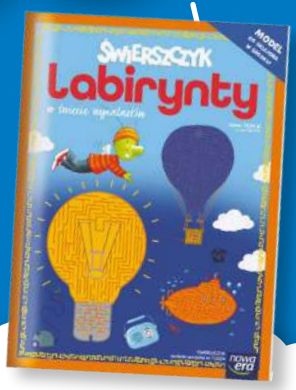
Dziecięcy miesięcznik literacki o najdłuższych w Europie tradycjach. **Dla kochających czytać – samodzielnie lub wspólnie z rodzicami!**

NOWOŚĆ

Kwartalnik plastyczny z instrukcjami rysowania, malowankami i innymi zabawami. **Dla kreatywnych wirtuozów kredki i ołówka!**

Kwartalnik z zabawami słownymi i logicznymi doskonalącymi kompetencje językowe. **Dla lubiących alfabet oraz łamanie głowy i języka!**

Pismo z wyszukankami, zagadkami i zadaniami ćwiczącymi zdolności poznawcze i manualne. **Dla spostrzegawczych, którzy wypatrzą najdrobniejszy szczegół!**

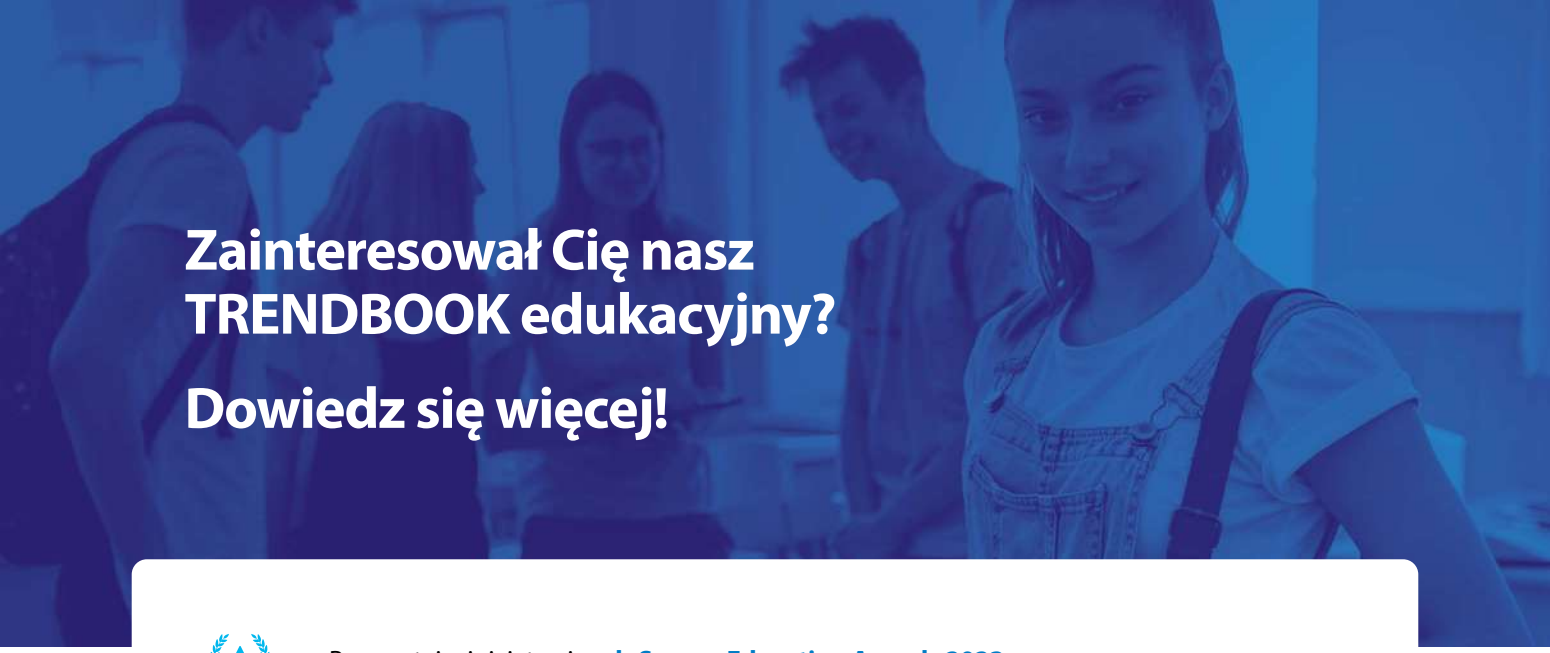


Magazyn z łamigłówkami w pięknej oprawie graficznej. Każdy numer przybliża inną tematykę. **Dla tych, którzy lubią gimnastykę mózgu i ręki!**

Wszystkie magazyny kupisz w kioskach, salonikach prasowych i dobrych sklepach. Zamówisz je także w pakietach prenumerat na

sklep.swierszczyk.pl

10 % rabatu z kodem HOPS24



Zainteresował Cię nasz TRENDBOOK edukacyjny?

Dowiedz się więcej!

Przeczytaj o inicjatywie **eduSensus Education Awards 2023**.

Poznaj wszystkie zastosowania **eduSensus MOC EMOCJI PRO Poziom 2. Kompetencje emocjonalno-społeczne.**

Sprawdź bezpłatne **DEMO programu**.

Śledź profil eduSensus na Facebooku, aby otrzymywać zaproszenia na ciekawe wydarzenia i inspirujące webinaria.

Obejrzyj **debatę Nowej Ery na temat kondycji psychicznej uczniów**.

Chcesz się podzielić swoimi spostrzeżeniami na tematy zawarte w TRENDBOOKU? Napisz do nas na **spe@nowaera.pl.**

COPYRIGHT NOWA ERA 2023

REDAKCJA: Karolina Kowalska-Ziółkowska, Zuzanna Szustakiewicz.
Wypowiedzi laureatów pochodzą od nich samych, skrótów dokonała redakcja

KOREKTA I REDAKCJA JĘZYKOWA: Marcin Romanowski

OPRACOWANIE GRAFICZNE: Berenika Kołaczyńska

AUTORZY ZDJĘĆ: Jacek Ura (zdjęcia laureatów eduSensus Awards), archiwum prywatne ekspertów (zdjęcia wykorzystane w wywiadach), Freepik (freepik, wavebreakmedia), Envato Elements (Media_photos, erika8213, ORION_production, valeriygoncharukphoto, LightFieldStudios, halfpoint, vozdvizhenskayadina, ElenNika, karra-stock, bialasiewicz, drazenphoto, YuriArcursPeopleimages), Adobe Stock: vejaa (AI)