

## „Pandemia a sytuacja adaptacyjna i psychospołeczna dzieci i młodzieży”

3 grudnia 2020 spotkaliśmy się na szkoleniu online „**Pandemia a sytuacja adaptacyjna i psychospołeczna dzieci i młodzieży**”, w którym wzięli udział pracownicy Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej w Chojnicach oraz zaproszeni pedagodzy chojnickich szkół.



W czasie spotkania przyjrzeliliśmy się specyfice zjawiska pandemicznego, a szczególnie izolacji i jej konsekwencjom. Prześledziliśmy zmiany, które zaszły w różnych obszarach życia młodych ludzi.

Co zabrała im pandemia?

Już wiemy, że najbardziej ucierpiały relacje, których nie da się zastąpić kontaktem zapośredniczonym (takim, który odbywa się za pośrednictwem narzędzi do obsługi nowych technologii).

A jak wychodzi nam nauka na odległość?

W maju i czerwcu br. 34 polskie szkoły przystąpiły do badania „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa”. Badacze skupili się nie tylko na przygotowaniu technicznym czy sposobach realizacji zajęć online, ale także na relacjach, doświadczanych emocjach czy higienie cyfrowej. Większość uczniów i nauczycieli wykazuje objawy przemęczenia cyfrowego, dlatego bezwzględnie powinniśmy zadbać o bezpieczeństwo w tym zakresie. Trzeba też pamiętać, że szkoła to nie tylko nauka - to również możliwość życia w grupie, profilaktyka, wychowanie...Istnieje bezpośredni związek między utrzymywaniem kontaktu z rówieśnikami/rodzicami/nauczycielami a dobrostanem psychicznym dzieci. Pandemia przynosi nam też inne trudności, z którymi musimy się mierzyć - poczucie zagrożenia, brak stabilizacji czy stałą ekspozycję na stres. Jak o sobie zadbać?

Jak wspierać dzieci i młodzież? Co nam sprzyja a co może wzmacniać lęk i napięcie w tym niełatwym czasie?

To pytania, które nie pozostały bez odpowiedzi. Rady, wskazówki, rekomendacje i inspiracje stanowiły istotną część szkolenia.

Dziękujemy prowadzącej Magdalenie Stolp.