**INFORMACJE PEDAGOGA**



 **Polskie szkoły przechodzą przyspieszoną reformę. Nauka zdalna wymusiła na wszystkich zmiany, do jakich nikt się nie przygotowywał - ani rodzice, ani nauczyciele, ani uczniowie. Wielu narzeka z tego powodu na nadmiar pracy i obowiązków.**

**Nuda, braki w kompetencjach cyfrowych, kryzys psychiczny dzieci i młodzieży, wyostrzenie nierówności, to tylko niektóre problemy zdalnego nauczania. Ostatnie miesiące pokazały też, jak ważnym elementem edukacji są relacje między uczniami, a także uczniów z nauczycielami i rodzicami. Uczniowie w obliczu nauczania zdalnego nie utrzymują bezpośrednich kontaktów z rówieśnikami. Może to powodować nieprawidłowości w przyszłym funkcjonowaniu społecznym oraz być przyczyną pojawienia się u dzieci lęków podczas bezpośrednich kontaktów z innymi ludźmi**.

**Jeśli Twoje dziecko, rodzina potrzebuje wsparcia można skorzystać z pomocy:**

**Centrum Psychologiczno – Pedagogiczne ul. A. Mickiewicza 23 70-382 Szczecin tel. 91 506 54 60 e-mail:** **cpp@miasto.szczecin.pl**

**Kryzysowy telefon zaufania dla osób dorosłych 116 123**

**Całodobowa bezpłatna linia zaufania dla dzieci 800 080 222**

**Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Szczecinie Dział Interwencji Kryzysowej**

**Sekcja Interwencji Kryzysowej ul. gen. Wł. Sikorskiego 3, 70-323 Szczecin pok. 101 91 46 46 333 punkt-konsultacyjny@mopr.szczecin.pl całodobowo pomoc psychologiczna; oddziaływania korekcyjno-edukacyjne**

**Sekcja Terapii i Profilaktyki Sekcja Terapii i Profilaktyki 91 46 46 334 poniedziałek-piątek, 8:00-20:00 pomoc psychologiczna: program korekcyjno-edukacyjny; program pogłębiony**

**E-mail:** pomoc@pomocrodzinie.pl

**Jak wspierać dziecko w powrocie do szkoły po pandemii ...**

*https://jim.org › wp-content › uploads › 2020/05 › Jak-...*

Potencjalne problemy, które mogą wystąpić podczas *powrotu* do *szkoły* ... wyczuwalne napięcie – zarówno to emocjonalne, jak i w ciele *naszego* ... *Dzieci potrzebują* czasu na to, aby wejść w nowy rytm funkcjonowania. ... także spróbować uświadomić dziecku, z *czego* taki stan może wynikać. ... I zawsze po mnie *wraca*.



**Kilkanaście lat temu dzieci zaraz po lekcjach zostawiały tornistry w domu, po czym wybiegały na podwórko, aby grać w klasy lub w piłkę nożną. Dziś, zamiast przebywać na świeżym powietrzu, młodzież coraz częściej wybiera alternatywną formę rozrywki – gry komputerowe. Dzięki nim łatwo przeżyć wiele pozytywnych emocji i zrelaksować się po męczącym dniu spędzonym w szkole. Niestety, bardzo szybko można się też od nich uzależnić.**

**Jeśli obawiasz się, że twoje dziecko nie kontroluje już swojej aktywności przy komputerze, przeanalizuj czy:**

** pogarsza się w nauce,**

** coraz częściej zapomina o ważnych sprawach, ma kłopoty z koncentracją,**

** spędza większość wolnego czasu przed komputerem i robi to kosztem innych zainteresowań,**

** ma obsesję na punkcie grania, rozmawia tylko o grze, szuka na jej temat informacji w Internecie, czyta – ale tylko artykuły związane z grą,**

** podczas gry jest w zupełnie innym świecie, nie reaguje na zwołania,**

** zaniedbuje lekcje i obowiązki domowe, bo gra komputerowa jest ważniejsza,**

** reaguje agresywnie w momentach, gdy rodzice nakazują wyłączenie komputera,**

** ma kłopoty z zaśnięciem, a rano ze wstawaniem,**

** zrywa kontakty z rówieśnikami w rzeczywistym świecie,**

** nie pamięta, by zjeść, a czasem nawet ledwo może zdążyć do toalety,**

** nie zdaje sobie sprawy, ile czasu spędza przed komputerem albo doskonale wie, ale kłamie i ukrywa ten fakt,**

** jest zmienne emocjonalnie, ma huśtawki nastroju, łatwo się buntuje**.



**Terapia Uzależnień Szczecin**

[**Adres**](https://www.google.com/search?newwindow=1&client=firefox-b-d&q=terapia+uzale%C5%BCnie%C5%84+szczecin+adres&stick=H4sIAAAAAAAAAOPgE-LWT9c3LKksMUmuKtSSzU620s_JT04syczPgzOsElNSilKLixexKpekFiUWZCYqlFYl5qQe3ZOXmXq0RaG4KrkqNTkzTyERpAwANBE7y1QAAAA&ludocid=11146423559311194530&sa=X&ved=2ahUKEwjBluL0j-7uAhVHnaQKHSSoDPwQ6BMwBHoECAwQBw)**: Storrady-Świętosławy 5/1, 71-602 Szczecin**

[**Telefon**](https://www.google.com/search?newwindow=1&client=firefox-b-d&q=terapia+uzale%C5%BCnie%C5%84+szczecin+telefon&ludocid=11146423559311194530&sa=X&ved=2ahUKEwjBluL0j-7uAhVHnaQKHSSoDPwQ6BMwBnoECAUQAg)**:** [**506 756 270**](https://www.google.com/search?newwindow=1&client=firefox-b-d&q=O%C5%9Brodki%20leczenia%20uzale%C5%BCnie%C5%84%20od%20komputera%20dla%20m%C5%82odzie%C5%BCy%20NFZ&sa=X&ved=2ahUKEwiKzs2-j-7uAhVH-aQKHZ6SD2YQvS4wA3oECAIQPQ&biw=1366&bih=626&tbs=lf:1,lf_ui:2&tbm=lcl&rflfq=1&num=10&rldimm=13940583891613537678&lqi=Cj9PxZtyb2RraSBsZWN6ZW5pYSB1emFsZcW8bmllxYQgb2Qga29tcHV0ZXJhIGRsYSBtxYJvZHppZcW8eSBORlpaggEKP2_Fm3JvZGtpIGxlY3plbmlhIHV6YWxlxbxuaWXFhCBvZCBrb21wdXRlcmEgZGxhIG3Fgm9kemllxbx5IG5meiI_b8Wbcm9ka2kgbGVjemVuaWEgdXphbGXFvG5pZcWEIG9kIGtvbXB1dGVyYSBkbGEgbcWCb2R6aWXFvHkgbmZ6kgEaYWRkaWN0aW9uX3RyZWF0bWVudF9jZW50ZXKqAUcQASpDIj9vxZtyb2RraSBsZWN6ZW5pYSB1emFsZcW8bmllxYQgb2Qga29tcHV0ZXJhIGRsYSBtxYJvZHppZcW8eSBuZnooCw&rlst=f)

**Nasz Gabinet Szczecin**

[**Adres**](https://www.google.com/search?newwindow=1&client=firefox-b-d&q=nasz+gabinet+szczecin+adres&stick=H4sIAAAAAAAAAOPgE-LVT9c3NEw2NYq3LCw21pLNTrbSz8lPTizJzM-DM6wSU1KKUouLF7FK5yUWVymkJyZl5qWWKBRXJVelJmfmKSSCpAEGWNlcTgAAAA&ludocid=13940583891613537678&sa=X&ved=2ahUKEwjAtcqOkO7uAhVRs6QKHTzXD9AQ6BMwBHoECBEQBw)**: Bohaterów Getta Warszawskiego 16/2, 70-303 Szczecin**

[**Telefon**](https://www.google.com/search?newwindow=1&client=firefox-b-d&q=nasz+gabinet+szczecin+telefon&ludocid=13940583891613537678&sa=X&ved=2ahUKEwjAtcqOkO7uAhVRs6QKHTzXD9AQ6BMwBnoECAcQAg)**:** [**519 775 225**](https://www.google.com/search?newwindow=1&client=firefox-b-d&q=O%C5%9Brodki%20leczenia%20uzale%C5%BCnie%C5%84%20od%20komputera%20dla%20m%C5%82odzie%C5%BCy%20NFZ&sa=X&ved=2ahUKEwiKzs2-j-7uAhVH-aQKHZ6SD2YQvS4wA3oECAIQPQ&biw=1366&bih=626&tbs=lf:1,lf_ui:2&tbm=lcl&rflfq=1&num=10&rldimm=13940583891613537678&lqi=Cj9PxZtyb2RraSBsZWN6ZW5pYSB1emFsZcW8bmllxYQgb2Qga29tcHV0ZXJhIGRsYSBtxYJvZHppZcW8eSBORlpaggEKP2_Fm3JvZGtpIGxlY3plbmlhIHV6YWxlxbxuaWXFhCBvZCBrb21wdXRlcmEgZGxhIG3Fgm9kemllxbx5IG5meiI_b8Wbcm9ka2kgbGVjemVuaWEgdXphbGXFvG5pZcWEIG9kIGtvbXB1dGVyYSBkbGEgbcWCb2R6aWXFvHkgbmZ6kgEaYWRkaWN0aW9uX3RyZWF0bWVudF9jZW50ZXKqAUcQASpDIj9vxZtyb2RraSBsZWN6ZW5pYSB1emFsZcW8bmllxYQgb2Qga29tcHV0ZXJhIGRsYSBtxYJvZHppZcW8eSBuZnooCw&rlst=f)

**Centrum Terapii Uzależnień ODNALEŹĆ SIEBIE**

**Ośrodek leczenia uzależnień w Szczecinie**

[**Adres**](https://www.google.com/search?newwindow=1&client=firefox-b-d&q=centrum+terapii+uzale%C5%BCnie%C5%84+odnale%C5%BA%C4%87+siebie+szczecin+adres&stick=H4sIAAAAAAAAAOPgE-LVT9c3NEwrLkhOSc-10JLNTrbSz8lPTizJzM-DM6wSU1KKUouLF7HaJqfmlRSV5iqUpBYlFmRmKpRWJeakHt2Tl5l6tEUhPyUPxNt1pF2hODM1KTNVobgquSo1OTNPIRFkAABRQ0KGcAAAAA&ludocid=4297349200537032103&sa=X&ved=2ahUKEwi-wOyMke7uAhVCNuwKHTqcDb4Q6BMwBHoECA0QBw)**: ul, Teofila Starzyńskiego 2/pok. 425, 71-742 Szczecin**

[**Telefon**](https://www.google.com/search?newwindow=1&client=firefox-b-d&q=centrum+terapii+uzale%C5%BCnie%C5%84+odnale%C5%BA%C4%87+siebie+szczecin+telefon&ludocid=4297349200537032103&sa=X&ved=2ahUKEwi-wOyMke7uAhVCNuwKHTqcDb4Q6BMwBnoECAAQAg)**:** [**728 163 963**](https://www.google.com/search?newwindow=1&client=firefox-b-d&q=O%C5%9Brodki%20leczenia%20uzale%C5%BCnie%C5%84%20od%20gier%20komputerowych&sa=X&ved=2ahUKEwiToeOFke7uAhXbwAIHHQ9zB7UQvS4wBnoECAIQSQ&biw=1366&bih=626&tbs=lf:1,lf_ui:2&tbm=lcl&rflfq=1&num=10&rldimm=4297349200537032103&lqi=CjRPxZtyb2RraSBsZWN6ZW5pYSB1emFsZcW8bmllxYQgb2QgZ2llciBrb21wdXRlcm93eWNoWmwKNG_Fm3JvZGtpIGxlY3plbmlhIHV6YWxlxbxuaWXFhCBvZCBnaWVyIGtvbXB1dGVyb3d5Y2giNG_Fm3JvZGtpIGxlY3plbmlhIHV6YWxlxbxuaWXFhCBvZCBnaWVyIGtvbXB1dGVyb3d5Y2iSARphZGRpY3Rpb25fdHJlYXRtZW50X2NlbnRlcqoBPBABKjgiNG_Fm3JvZGtpIGxlY3plbmlhIHV6YWxlxbxuaWXFhCBvZCBnaWVyIGtvbXB1dGVyb3d5Y2goCw&rlst=f)

