



**DLA UCZNIA, RODZICA,
NAUCZYCIELA**

POMOC PSYCHOLOGICZNO- PEDAGOGICZNA

Daria Jakielczyk, Karolina Różycka



W zmieniającym się świecie, szczególnie w czasie po nauce zdalnej, długim okresie izolacji społecznej oraz narażeniu na długotrwały stres, niepewność co do przyszłości i rozwoju pandemii może okazać się, że uczniowie będą potrzebować bardziej, niż kiedykolwiek wcześniej pomocy psychologa lub pedagoga. Zapraszamy do artykułu, w którym opiszemy, kiedy warto zwrócić się po pomoc i gdzie ją można uzyskać.

Kiedy warto zwrócić się po pomoc?

Pomoc pedagogiczna jest udzielana uczniowi w sytuacji przejawiających się trudności w sferze edukacyjnej, intelektualnej i poznawczej. Jednak co to oznacza w praktyce? Możemy u ucznia zaobserwować następujące trudności:

- trudności z czytaniem, pisanem,
- trudności matematyczne oraz z myśleniem logicznym
- trudności ze zrozumieniem i przyswojeniem nowego materiału
- trudności z zapamiętywaniem nowych treści lub przypomnieniem sobie tego co się uczeń nauczył, zapominanie
- trudności z koncentracją, uwagą
- trudności z wyciąganiem wniosków, uogólnianiem, łączeniem faktów
- trudności z koordynacją wzrokowo-ruchową, spostrzeganiem
- trudności w sferze emocjonalno-społecznej

Pomoc psychologiczna jest udzielana uczniowi w sytuacji, kiedy uczeń ma trudności w sferze emocjonalnej, społecznej i psychicznej. Jeśli obserwujemy u siebie następujące trudności to może okazać się konieczne wsparcie psychologiczne:

- trudności z radzeniem sobie z emocjami,
- brak umiejętności wyrażania emocji w sposób adekwatny
- obniżony stan emocjonalny
- zmienność nastrojów, uczucie niepokoju
- trudności z radzeniem sobie ze stresem
- trudności w relacjach z rówieśnikami
- niskie umiejętności konstruktywnego rozwiązywania konfliktów
- trudności w nawiązywaniu relacji
- nieadekwatna samoocena ucznia, niskie poczucie własnej wartości
- tendencja do reagowania w agresywny sposób
- nieśmiałość w relacjach, lękliwość społeczna
- trudności z radzeniem sobie w różnych sytuacjach społecznych (np. rozmowa z kimś obcym, prośenie o pomoc, odmawianie innym itp.)
- trudna sytuacja życiowa lub rodzinna
- poczucie bezsensu, niechęć, brak motywacji, widzenie przyszłości z czarnych barwach
- samookaleczenia i myśli rezygnacyjne
- każda sytuacja w której uczeń czuje się źle



Ilość sytuacji wymagających wsparcia jest bardzo duża, więc możliwe, że nie wszystkie przykłady zostały ujęte w powyższym zestawieniu. Natomiast Rodzicu i Uczniowi pamiętaj, że za każdym razem, gdy poczujesz, że sobie z czymś nie radzisz warto poprosić o pomoc nauczyciela, psychologa szkolnego, pedagoga szkolnego lub Dyrektora szkoły - te osoby wysłuchają Ciebie i wskażą drogę do rozwiązania problemu.

GDZIE UZYSKAĆ POMOC?

W szkole

Jeśli zauważasz u siebie lub swojego dziecka powyżej opisane trudności to pierwszym kontaktem powinna być szkoła, w której z jednej strony dziecko może otrzymać pomoc, z drugiej będzie także stanowić cenne źródło wiedzy na temat funkcjonowania ucznia i jego trudności.

Do kogo można zwrócić się w szkole?

- **Wychowawca klasy** – warto na samym początku porozmawiać z wychowawcą, który pomoże zorganizować pomoc psychologiczno-pedagogiczną, dobrać odpowiednie kroki pomocowe; czasami sama rozmowa z wychowawcą może okazać się pomocna i pomoże w rozwiązaniu trudności ucznia;
- **Nauczyciel przedmiotowy** - jeśli trudności dotyczą konkretnego przedmiotu np. trudności z ortografią to pomoc można uzyskać bezpośrednio u tego nauczyciela;
- **Pedagog lub Psycholog szkolny** - jeśli z jakiegokolwiek powodu nie chcą Państwo wtajemniczać nauczycieli lub podjęte do tej pory kroki nie pomogły można się zwrócić bezpośrednio do o pedagoga szkolnego – pani Karoliny Różyckiej lub psychologa szkolnego – pani Darii Jakielczyk, które posiadają także specjalistyczną wiedzę z zakresu pomocy psychologiczno-pedagogicznej – prosimy o kontakt za pośrednictwem dziennika elektronicznego w celu umówienia dogodnych terminów spotkań

Zewnętrzne Instytucje

Specjalistyczną pomoc można uzyskać także w innych placówkach publicznych i prywatnych. Przeszukując zasoby Internetu możemy znaleźć wielu specjalistów i placówek, w których możemy uzyskać pomoc. Natomiast, dla naszego rejonu pojawiły się dwie zewnętrzne instytucje, w których można uzyskać bezpłatną pomoc psychologiczną, pedagogiczną, psychiatryczną czy neurologiczną. Szczegółowe informacje na temat tych placówek znajdują się w załączniku 2 i 3.

Bezpłatna Infolinia

Dzieci, młodzież, nauczyciele i rodzice mogą uzyskać wsparcie, dzwoniąc na bezpłatną, całodobową infolinię 800 080 222. Pod tym numerem dyżurują specjaliści, którzy udzielają pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Polecamy także Ogólnopolski Telefon Zaufania 116 123.

Listę różnych telefonów zaufania znajdą Państwo pod tym linkiem:
<https://ocalsiebie.pl/szybka-pomoc/>

Poradnia psychologiczno-pedagogiczna

Kolejnym miejscem, w którym można uzyskać pomoc psychologiczno-pedagogiczną jest poradnia. Głównym zadaniem poradni jest dokładna i skrupulatna diagnostyka trudności ucznia. Specjaliści pracujący w poradni psychologiczno-pedagogicznej mają do dyspozycji różne testy i narzędzia pozwalające zbadać poziom funkcjonowania ucznia w różnych obszarach i dzięki temu zauważyć na jakim polu uczeń ma trudności. Dla przykładu, w szkole może być zauważone jedynie, że uczeń ma trudności z nauką czytania, zaś w poradni zostanie określona dokładna przyczyna tych trudności, czy to jest kwestia koncentracji ucznia, trudności z pamięcią, problemy w spostrzeganiu wzrokowym, dysleksja czy jeszcze inny rodzaj trudności. Dzięki tej wiedzy, zarówno rodzice, jak i nauczyciele i specjaliści w szkole będą mogli odpowiednio pokierować procesem nauki czy terapii, aby wspomóc konkretny rodzaj trudności ucznia. Po przeprowadzonym procesie diagnozy poradnia psychologiczno-pedagogiczna wydaje opinię lub orzeczenie, na której jest opisana diagnoza wraz z jej wynikami oraz zalecenia do pracy w szkole i w domu. O badanie w poradni psychologiczno-pedagogicznej wnioskuje Rodzic dziecka i to on jest odpowiedzialny za dostarczenie dokumentów do szkoły, jeśli chce, żeby były one w szkole respektowane.

Jednak na diagnostyce nie kończy się rola poradni, bowiem można też uzyskać pomoc w postaci porad, konsultacji ze specjalistami oraz co najważniejsze można dziecko czy nastolatka zakwalifikować na terapię psychologiczną, pedagogiczną lub logopedyczną. Zdarza się także, że poradnia w swojej ofercie ma także inne rodzaje zajęć terapeutycznych, dlatego zawsze warto pytać się o możliwe formy pomocy u źródła. Każda szkoła jest przypisana rejonowo do danej poradni publicznej, w której pomoc uzyskuje się całkowicie bezpłatnie. Nasza szkoła należy do rejonu Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Puszczykowie. Jeśli są zainteresowani Państwo skorzystaniem z oferty poradni to poniżej załączamy kontakt do poradni.



ul. Jana Żupańskiego 2, Puszczykowo



+48 61 22 45 168



ppppuszczykowo@powiat.poznan.pl



<http://poradnie.powiat.poznan.pl/puszczykowo/>

Oczywiście mogą Państwo korzystać także z oferty poradni niepublicznych, w których nie obowiązuje rejonizacja.