



Kilka przykładowych aspektów i obszarów, które należałoby uwzględnić przygotowując zbiór działań wspierających w ramach „dawki uderzeniowej”.

1. Pomocne zasady i sposób podejścia.

- Skupianie się na uczniach ich potrzebach i aktualnych możliwościach, a nie na spodziewanych osiągnięciach edukacyjnych. Cierpliwość wobec uczniów, dla których edukacja zdalna była nieskuteczna i mają braki w przyswojeniu i opanowaniu materiału. Pomoc w uzupełnieniu i zrozumieniu niezbędnych treści.
- Rozpoczynanie lekcji od chwili swobodnej rozmowy (samopoczucie, drobne zdarzenia z codzienności, przeżywane troski).
 - Wykorzystanie humoru i żartów jako sposobu rozładowania napięć.
- W trybie zajęć online czujność i natychmiastowe reagowanie na absencję dzieci na lekcji, brak aktywności lub inne obserwowane problemy (orientacja w przyczynach, kontakt z rodzicami, ewentualnie podjęcie współpracy w tej sprawie z pedagogiem/psychologiem szkolnym).
- Po powrocie do szkoły wprowadzenie ograniczeń korzystania z telefonów komórkowych w trakcie zajęć szkolnych (także wycieczek, programów profilaktycznych), by uczniowie angażowali się w działania w kontakcie bezpośrednim bez odrywania uwagi do Internetu i rzeczywistości wirtualnej. Zakaz mógłby być wprowadzony systemowo, np. oddanie telefonów do wychowawcy. Brak możliwości korzystania z telefonów w czasie większości przerw. Ewentualnie jedna przerwa na sprawdzenie telefonu. Rodzice w sprawach pilnych mogą kontaktować się przez sekretariat szkoły.
- Elastyczność siatki godzin i dostosowanie jej do potrzeb wychowawczo-profilaktycznych oraz do ograniczonej dostępności kadry prowadzącej takie zajęcia.

2. Integracja w ramach zespołów klasowych, wycieczki, przyroda.

- Prowadzenie dostosowanych do wieku gier, zabaw lub ćwiczeń integracyjnych podczas lekcji wychowawczych.
 - Świadome wzmacnianie relacji rówieśniczych - np. poprzez wprowadzanie prostych wspólnych zadań, które integrowałyby grupę wokół jakiegoś wartościowego działania (obecnie uczniowie integrują" się sami i nie zawsze konstruktywnie). Zadania powinny być zarazem proste, wartościowe, minimalnie chociaż atrakcyjne dla uczniów.
 - Organizowanie wirtualnych wspólnych wycieczek do zamków, teatrów i muzeów.
 - Wycieczki i spacer z wychowawcą (a gdy będzie to możliwe zielone szkoły), które pozwalają na pracę nad dobrą kondycją, dostarczają endorfin i zapewniają kontakt z rówieśnikami
- Wprowadzenie spacerów edukacyjnych jako stałych elementów planu lekcji (wspólne wychodzenie z całą klasą lub z grupami rotacyjnie), które połączą cele edukacyjne i integracyjne.

3. Powrót szerokiej oferty zajęć pozalekcyjnych, sportowych i kulturalnych.

- Umożliwienie uczniom udziału w zajęciach pozalekcyjnych pomagających w rozwijaniu zainteresowań i pasji oraz pozwalających na ciekawe i wartościowe spędzenie czasu (zajęcia artystyczne, kluby teatralne i filmowe, zajęcia sportowe).
- Szerokie otwarcie boisk, sal gimnastycznych i basenów dla dzieci i młodzieży (wiele sportów rozgrywa się w naturalnym dystansie i nie ma podwyższonego ryzyka zakażeń).

4. Jak najszersza realizacja sprawdzonych programów profilaktycznych.

- Realizacja programów profilaktycznych, które wzmacniają kondycję psychiczną dzieci i młodzieży, zapobiegają problemom i zachowaniom ryzykownym (w tym uzależnieniom behawioralnym) i spełniają funkcję integracji uczniów w oparciu o pozytywne wartości.
 - Prowadzenie treningów komunikacji społecznej pomocnych w powrocie do zasad obowiązujących w kontaktach z innymi, oraz programów spełniających funkcję adaptacyjną, które na nowo pomogą wejść w grupę oraz usprawnią integrację i klimat społeczny grup i klas (zajęcia takie prowadzić mogą doradcy zawodowi, pedagodzy, psycholodzy szkolni, specjaliści z poradni, trenerzy programów profilaktycznych).
- Prowadzenie programów zwiększających kompetencje w zakresie, edukacji emocjonalnej, radzenia sobie ze stresem, rozwiązywania konfliktów, mediacji rówieśniczych.
- Korzystanie z dostępnych możliwości przeprowadzenia diagnozy problemów i potencjału uczniów, jako dobrej podstawy dla adekwatnych do potrzeb, skutecznych działań profilaktycznych i wychowawczych. w tym w szczególności programów opartych na dobrej diagnozie aktualnych problemów dzieci i młodzieży.
- Włączenie w działania wychowawcze i profilaktyczne tematyki związanej z organizacją i higieną procesu nauki i czasu wolnego.

5. Organizacja wsparcia psychologicznego.

- Sprawna identyfikacja uczniów, których zachowanie może wskazywać na istnienie głębszych problemów.
- Jak najszybsze objęcie pomocą psychologiczną dzieci i młodzieży, która ma bardzo słabą kondycję psychiczną, a w szczególności tych uczniów, którzy w okresie pandemii doświadczyli jakiejś formy traumy.
- Monitorowanie skuteczności udzielanej pomocy. W razie potrzeby podjęcie kolejnych działań.

6. Działania skierowane do rodziców.

- Poszerzanie wiedzy i kompetencji zainteresowanych rodziców w zakresie dobrej komunikacji, umiejętności wychowawczych poprzez warsztaty lub spotkania prowadzone przez specjalistów (np. warsztaty „Szkoła dla rodziców i wychowawców”).
- Uwrażliwianie rodziców na niepokojące objawy, które mogą świadczyć o poważniejszych trudnościach psychicznych dzieci oraz przekazanie wiedzy o sposobach właściwego reagowania (w oparciu o zaangażowanie psychologów i pedagogów szkolnych, specjalistów z PPP, a także poprzez wskazanie odpowiednich portali internetowych i publikacji).
- Przekazywanie rodzicom wiedzy dotyczącej nadużywania Internetu przez dzieci i młodzież, w tym także sięgania po treści szkodliwe dla ich rozwoju. Informowanie o sposobach rodzicielskiego monitorowania korzystania z Internetu.