2020 - 2021

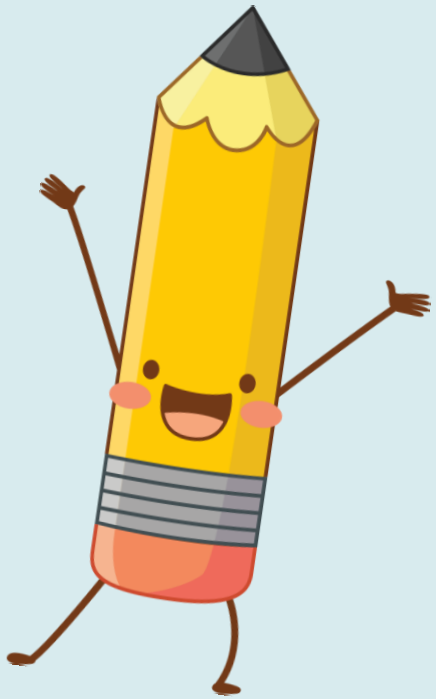
Mini-ghid de adaptare cognitivă, emoțională și comportamentală la un an școlar cu totul "altfel"

Pregătiți pentru școală online și offline!

Un nou an școlar a început!

- Deși sperăm la o perioadă mai lungă de activitate față în față la școală, probabil, acesta va fi un an în care ne așteaptă experiențe inedite și nimic nu va fi așa cum ne așteptăm.
- Haideți să dăm oportunitatea acestui an școlar să fie unul fabulos din toate punctele de vedere!
- Noi, psihologii, alături de întreaga echipă din cadrul proiectului, suntem aici pentru tine și pentru părinții tăi.
- Parcurgând acest ghid, vom descoperi împreună idei și soluții la diferite probleme cu care e posibil să te confrunți.

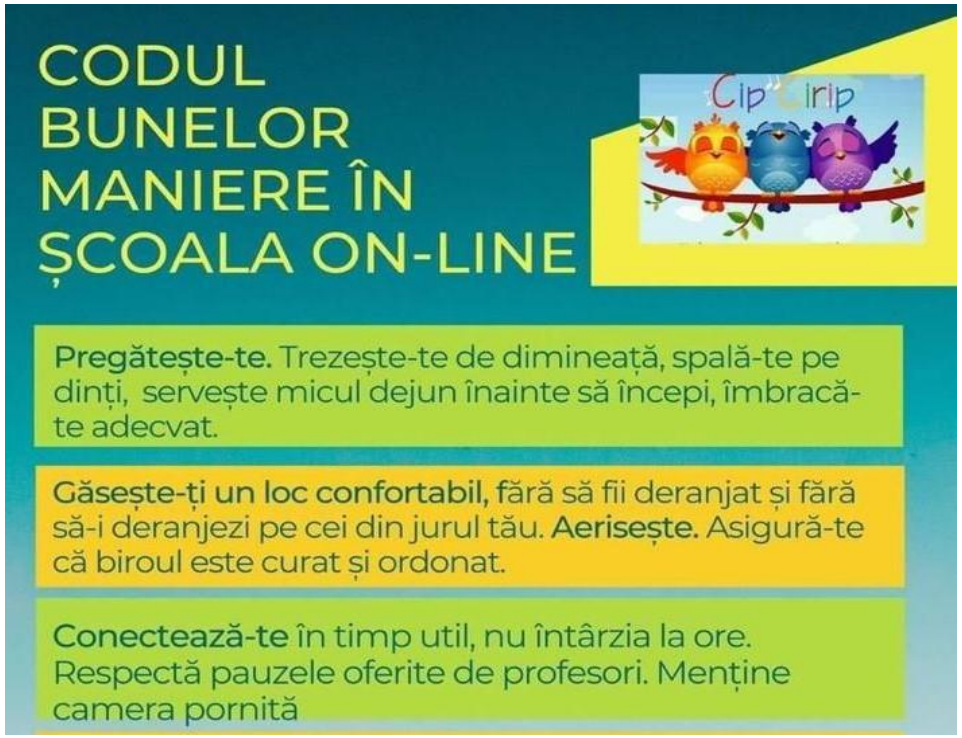
Pentru elevi

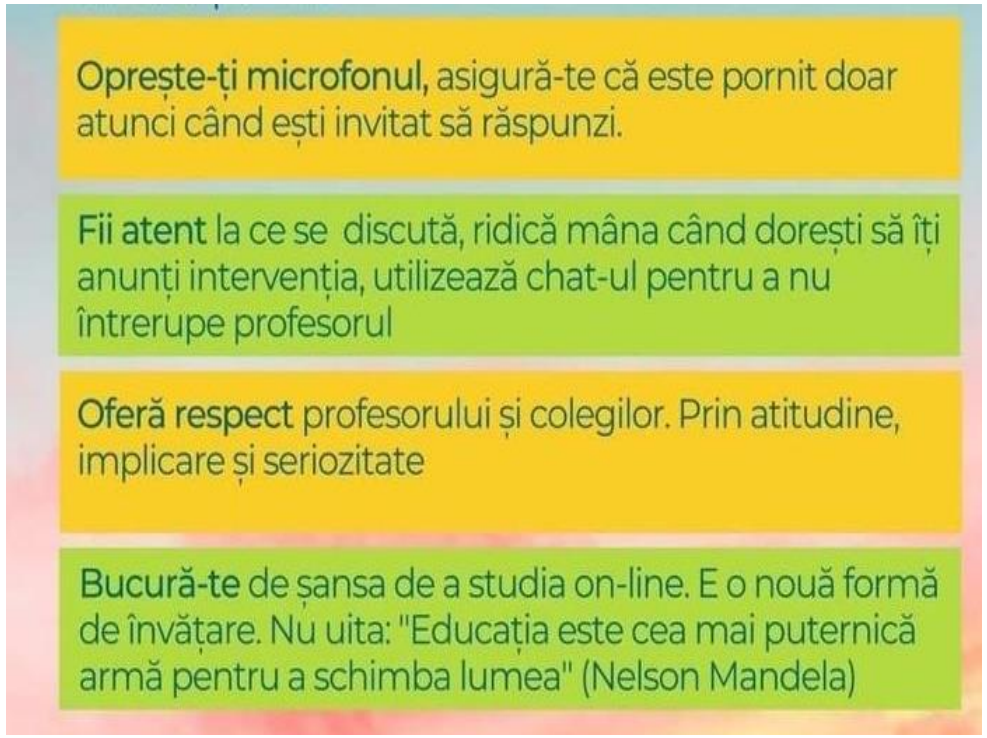


Responsabilitățile elevului în perioada de școală online

- Școala online este obligatorie, la fel cum este și atunci când mergem fizic la școală.
- Dacă nu ai posibilitatea să participi la orele online, ai datoria de a rezolva săptămânal fișele de lucru pe care cadrele didactice voluntare ți le aduc acasă.
- Dacă ai posibilitatea de a face școala online, fii recunoscător și participă activ la fiecare oră, apreciind efortul cadrelor didactice, care pregătesc atent fiecare lecție pentru ca voi să aveți parte de experiențe de învățare valoroase.
- Totuși, nu exagera cu utilizarea telefonului/tabletei sau laptopului. În pauzele dintre ore, fă câteva exerciții de mișcare la aer curat iar după ore închide orice ecran și fă activități de recreere offline.
- Bucură-te dacă ai șansa de a studia online. Nu toți copiii au acest privilegiu!

Exemple de comportament





Pentru părinți

Când stresul și teama pun stăpânire peste mintea copilului tău:

- Asigură-l că este în siguranță
- Nu nega ceea ce simte - Spune-i că este în regulă să se simtă uneori așa, toți trecem prin stări de teamă, anxietate, stres uneori!
- Spune-i că ești alături de el și veți învinge îngrijorările sale împreună!
- Faceți câteva exerciții de respirație profundă împreună
- Ajută-l să exteriorizeze îngrijorările prin desen
- Ieșiți împreună la o plimbare la aer curat, în natură
- Petrece timp împreună cu copilul până reușește să alunge gândurile de îngrijorare, nu-l lăsa niciodată singur cu anxietatea sa.
- Cere ajutorul psihologilor din echipa acestui proiect dacă nu reușiți să rezolvați această problemă acasă.

Activitate

NU POȚI CONTROLA?
DĂ-I DRUMUL SĂ PLECE...
În orice situație, există unele lucruri pe care le poți controla, iar altele pe care nu le poți controla.
Orice lucru pe care nu îl poți controla imaginează-ți că este un balon pe care , după ce tragi aer adânc în piept, îi dai drumul să zboare, să plece...

LUCRURI PE CARE LE POT CONTROLA :
#1 să fiu recunoscător pentru ce am
#2 cum îmi petrec timpul liber
#3 să dorm suficient
#4 să fiu atent la AICI și ACUM
#5 să vorbesc despre ceea ce simt
#6 să cer ajutorul
#7 să petrec timp afara
#8 să fiu bun și iubitor față de mine
#9 să îi tratez pe ceilalți cu amabilitate și respect
#10 cât efort depun să rezolv sarcini
#11 să învăț din greșelile mele
#12 să învăț din feedback-ul primit
#13 cum raspund la provocari
#15 cum contribui eu in familia mea
#16 cum sarbatoresc micile victorii
#17 de câte ori spun "mulțumesc"
#18 modul meu de gândire
#19 să încerc din nou
#20 să lucrez pentru scopurile mele
#21 să respir constient
#22 să încerc lucruri noi
#23 să iau o pauză cand am nevoie
#24 să îmi amintesc mie ca eu sunt suficient
#25 să găsesc binele in fiecare situație

Pentru cadre didactice

Când nu mă împac cu tehnologia

- Pentru ca elevii noştri să aibă parte de o educaţie de calitate şi acum în vremuri neprielnice pentru şcoală, acum e mai important ca oricând să înlăturăm prejudecăţile despre utilizarea tehnologiei/predarea online!
- ”Ce să fac dacă nu mă descurc?” ...
- Pentru încurajare, gândeşte-te că este o provocare de a duce actul didactic la un nou nivel, cheia succesului fiind ”adaptarea din mers” şi toate cadrele didactice învaţă prin descoperire în aceste vremuri. Trebuie doar să găseşti acele aplicaţii care se potrivesc cel mai bine disciplinei tale. Resursele pentru cadrele didactice pe acest subiect sunt nenumărate.

Cum facem predarea online o experiență fantastică?

Începe fiecare oră cu exerciții de spargere a gheții pentru captarea atenției

- Integrează mișcare, exerciții de brain gym inspirate de pe youtube în lecțiile online pentru energizare (elevii să nu "înțepenească" în fața ecranului ascultându-te).
- Creează hărți conceptuale pentru ca lecțiile să fie mai atractive vizual (popplet.com)
- Creează mini-quiz-uri la începutul orei ca să vezi ce știu elevii despre ce urmează să predai iar la finalul orei le poți folosi din nou pentru a verifica ce au înțeles (Quizizz, Google forms)
- Folosește aplicații interactive pentru ca ei să nu fie doar spectatori pasivi în ora online (menti.com, wheelofnames.com, liveworksheets.com)
- Utilizează tabla colaborativă pentru activități de echipă (jamboard, padlet)

Cu puțin exercițiu, creativitate și dedicare, predarea online poate fi eficientă și captivantă, ea nu trebuie să fie o dictare plictisitoare a lecțiilor!

Sunt aici pentru a te ajuta!

Dacă nu reușești să gestionezi unele dintre aceste probleme, sau altele, adresează-te echipei noastre și te ajutăm, încercând să găsim împreună soluții la provocările cu care te confrunți!

Psiholog
Bojin Emese Roberta