

# Zdalne formy pomocy psychologicznej

dr Grzegorz Kata

Specjalistyczna Poradni Psychoprofilaktyki i Terapii Rodzin

Zespół Poradni nr 2 w Lublinie

Wyższa Szkoła Ekonomii i Innowacji w Lublinie

---



# Punkt wyjścia - diagnoza

- Badania prowadzone przez Wiesława Poleszaka i Grzegorza Katę – *Psychospołeczne uwarunkowania radzenia sobie z kryzysem wywołanym pandemią Covid-19*
  - Różne grupy wiekowe
  - Badania podłużne

## Dominujące emocje

Radość

Złość


Smutek

Strach

Lęk

Nadzieja

Współczucie




# Deklarowane zachowania adaptacyjne

Poszukiwanie wsparcia u innych

Przekonanie, że poradzę sobie

Próby zrozumienia własnych przeżyć



# Deklarowane zachowania nieadaptacyjne

## Unikanie kryzysu i zaangażowania

Poczucie dezorganizacji działania

Odrzucanie wsparcia

Poczucie przytłoczenie  
codziennymi obowiązkami

Brak poczucia skuteczności

Rezygnacja z aktywności

+

•

○

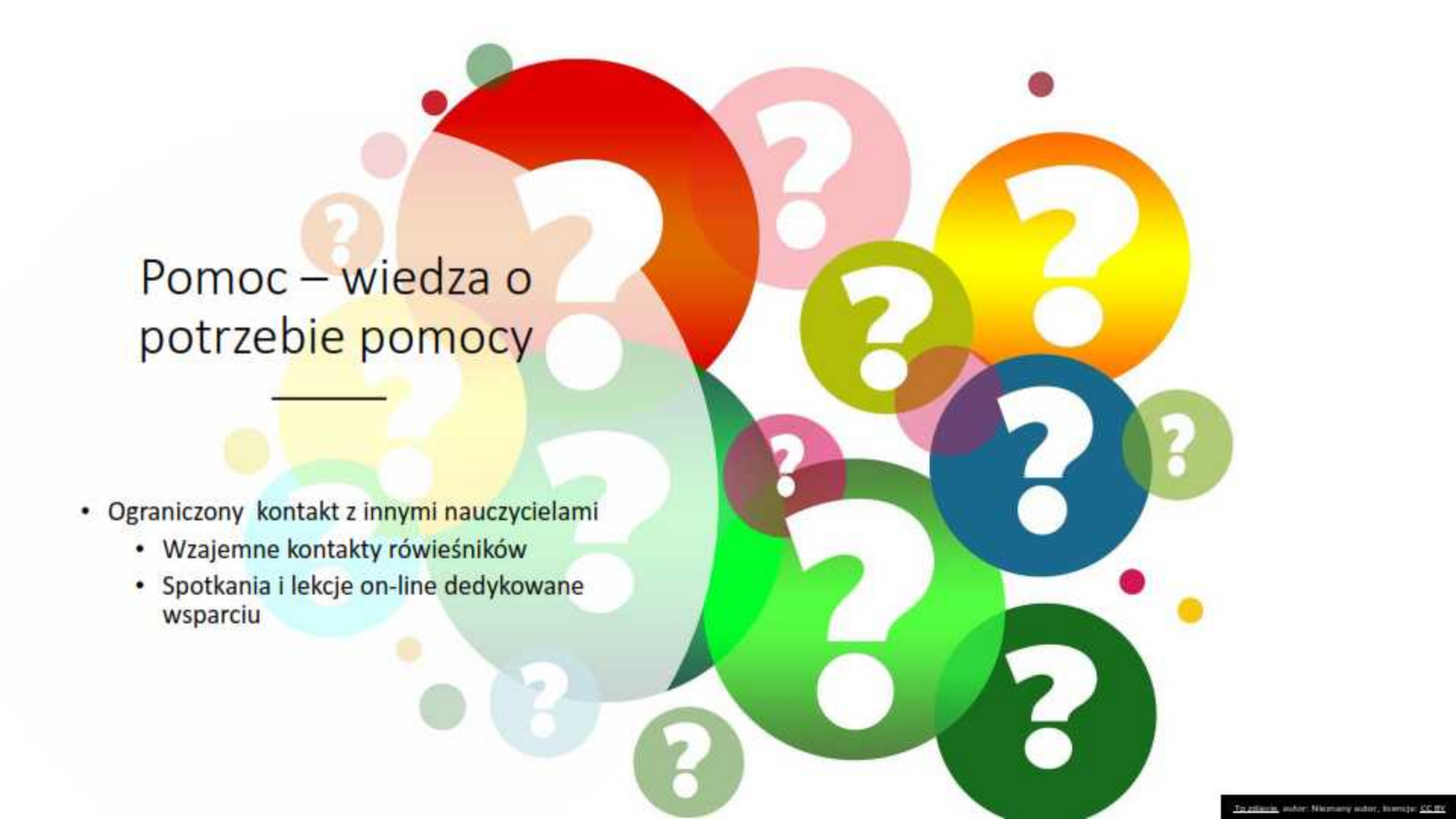
# Pomoc - wsparcie

- Celem jest wyposażanie osoby, uruchamianie potencjału, rozwój:
  - Wiedzy
  - Umiejętności
  - Zasobów
- w celu sprawniejszego radzenia sobie z trudnościami, realizacji potrzeb i osiągnięcia osobistych celów



## Pomoc – warunek konieczny to kontakt

- Kontakt, relacja w nauczaniu zdalnym przestały być *spontaniczne*
  - Ograniczenie liczby spotkań
  - Ograniczenie kanałów komunikacji
- Rozpoczęcie rozmowy, nawiązanie kontaktu wymagają inicjatywy



## Pomoc – wiedza o potrzebie pomocy

---

- Ograniczony kontakt z innymi nauczycielami
  - Wzajemne kontakty rówieśników
  - Spotkania i lekcje on-line dedykowane wsparciu



+

o **owie podczas e-lekcji:**



## Warunki zdalnego kontaktu


- Modelowanie osób dorosłych
- Wstyd – samoocena, warunki domowe, wygląd
- Poczucie bezpieczeństwa – zasady grupowe, netykieta, cyberprzemoc
- Zaufanie



## Wspólnota przeżyć i emocji

- Budowanie „wspólnoty” w wirtualnej formie:
  - Dzielenie się doświadczeniami, zainteresowaniami, pasjami z wykorzystaniem zasobów medialnych
- Wspólne budowanie przestrzeni:
  - Whiteboard
  - Ikony
  - Pokoje
  - Zespoły





## Pomoc – zrozumienie własnych przeżyć

---

- Modelowanie osób dorosłych
- Poczucie wspólnoty przeżyć
- Miejsce i czas na rozmowę o przeżycia i emocjach (w przeciwieństwie do unikania tematu)
- „Skalowanie” – ankieta o emocjach
- Pokój zwierzeń, ankieta zwierzeń





---

## Pomoc – opór i agresja

---

- Opór to wyzwanie – uczeń wymaga zmiany sposobu oddziaływań, formy, metod, czasu
- Odniesienie do relacji
- Agresja – netykieta, zasady grupowe, konsekwencje



## Pomoc – dezorganizacja, przysłowienie obowiązkami

- Sposób i rodzaj odpoczynku
  - bank kreatywnych pomysłów rówieśniczych?
  - Wyzwanie na zadanie z foto potwierdzeniem?
  - Mini wolontariat – pomoc we własnym otoczeniu?



Kryzys to nienormalna sytuacja, w której normalne zasady i sposoby działania mogą być nieadekwatne – wymaga zmiany

Dziękuję za uwagę!

