

1. Jak rozmawiać z dziećmi o niepokojącej sytuacji związanej z koronawirusem?

https://rodzice.fdds.pl/wiedza/jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-niepokojacej-sytuacji-zwiazanej-z-koronawirusem/?fbclid=IwAR2QuqR4XOoz6eEGoUw_QEwGzr9uys5AyZSjJaL0SoYC9wm0n3z69vGUNgE

Wskazówki od Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę są bardzo pomocne w przeprowadzeniu rozmowy wspierającej dzieci i młodzież. Z tego artykułu dowiesz się: jak odpowiadać na trudne pytania dzieci na temat sytuacji związanej z pandemią, co robić by minimalizować obawy dziecka i jak wesprzeć dziecko w tym trudnym czasie?

2. Jak wspierać dzieci/młodzież w radzeniu sobie z lękiem przed koronawirusem?

<https://www.facebook.com/.../pcb.291483482.../2914834721889218/...>

Propozycja od TherapyTools z FB zawiera konkretne strategie, które mogą wykorzystać dorośli (rodzice, nauczyciele) na wsparcie dzieci i młodzieży w radzeniu sobie z lękiem przed koronawirusem. Strategie te to: normalizacja lęku, sprawdzenie perspektywy, przekierowanie uwagi na innych, kontrola napływu informacji, sprawdzenie poziomu wiedzy.

3. E-book "jak sobie radzić z lękiem, strachem, niepokojem, paniką?"

<https://nvclab.pl/w-glab-strachu/>

Nauczyciele by dbać o swoich uczniów potrzebują też zadbać o siebie, więc ta propozycja w formie e-booka od Laboratorium Porozumienia Bez Przemocy – NVCLab.pl zawiera konkretne praktyki radzenia sobie ze strachem i lękiem.

4. Jak zadbać o siebie w tym trudnym czasie (dla uczniów i nauczycieli)

<https://drive.google.com/.../16V9qxUbSa-nQ4bSKD6aOvloNx.../view...>

Propozycja od TherapyTools z FB jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne tworząc "plan samoopieki". Zawiera on poszczególne sfery życia, o które warto się zatroszczyć, pozostając w domu. Te sfery to: hobby, relacje rodzinne, relacje ze znajomymi, relaks, zdrowie fizyczne, rozrywka, umysł.

5. Jak być bezpiecznym w sieci - platforma internetowa z programem edukacyjnym dotyczącym cyberbezpieczeństwa (Asy Internetu)

https://beinternetawesome.withgoogle.com/pl_all

Propozycja w formie gry online dla dzieci i młodzieży dotycząca wiadomości na temat bezpieczeństwa w sieci. Może być wykorzystana przez pedagogów w ramach realizacji zadań z obszaru profilaktyki.

6. Jak uczyć się skutecznie online?

<https://kreatywnaakademia.pl/higiena-uczenia-sie/>

Artykuł zawiera bardzo wiele cennych wskazówek jak zadbać o higienę uczenia się przez uczniów w przestrzeni online. Do wykorzystania przez nauczycieli w trakcie prowadzenia zdalnie lekcji.

opracowanie Anna Walczak – doradca metodyczny