

WIADOMOŚCI PORADNIANE

wydanie XV



Witamy w nowym roku szkolnym 2026/2027

Z radością oddajemy w Państwa ręce kolejny numer „Wiadomości Poradnianych”. Początek roku szkolnego to czas nowych wyzwań, planów i doświadczeń – zarówno dla dzieci, jak i ich rodziców oraz nauczycieli.

W tym numerze przybliżamy temat radzenia sobie ze stresem oraz funkcjonowania dziecka w cyfrowym świecie.

Życzymy spokojnego, pełnego sukcesów i dobrych relacji roku szkolnego oraz przyjemnej lektury!

Dyrektor i Pracownicy Poradni Psychologiczno- Pedagogicznej w Warce

ROLA NAUCZYCIELA EDUKACJI WCZESNOSZKOLNEJ W POMAGANIU UCZNIOM W RADZENIU SOBIE ZE STRESEM

Nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej jest jedną z najważniejszych osób wpływających na funkcjonowanie dziecka w młodszym wieku szkolnym. Codzienny kontakt z uczniami sprawia, że sposób komunikowania się, organizowania pracy reagowania na trudności może zarówno zmniejszać, jak i nasilać odczuwany przez dziecko stres. Wspierające działania nauczyciela mogą więc pełnić funkcję ochronną i pomagać uczniom w radzeniu sobie z wymagającymi sytuacjami. Współczesna rola nauczyciela wykracza poza przekazywanie wiedzy. Powinien on również rozpoznawać potrzeby uczniów, wspierać ich rozwój emocjonalny i społeczny oraz dbać o ich dobrostan. Ma to szczególne znaczenie w edukacji wczesnoszkolnej, gdy dzieci dopiero uczą się samodzielnego radzenia sobie z trudnościami i odpowiedzialnego funkcjonowania.

Nauczyciel jako wsparcie w sytuacji stresu

Stres szkolny może wynikać zarówno z wymagań edukacyjnych, jak i z relacji społecznych czy funkcjonowania w środowisku szkolnym. Nauczyciel może pomóc dziecku zrozumieć trudną sytuację, obniżyć napięcie i znaleźć sposób rozwiązania problemu. Jego pomoc nie powinna ograniczać się do usunięcia źródła stresu – równie ważne jest wzmacnianie zasobów dziecka i rozwijanie jego umiejętności samodzielnego radzenia sobie. Skuteczne wsparcie wymaga uważnej obserwacji, dostrzegania sygnałów świadczących o trudnościach oraz gotowości do rozmowy. Istotne są również kompetencje komunikacyjne: aktywne słuchanie, zadawanie pytań, empatia i akceptowanie dziecka wraz z jego mocnymi stronami i ograniczeniami. Badania B. Jacennik i J. Szczepańskiej pokazują, że 77,8% badanych nauczycieli czuło się odpowiedzialnych za pomoc uczniom w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami.

Zaufanie podstawą relacji

Warunkiem skutecznego wsparcia jest relacja oparta na zaufaniu i poczuciu bezpieczeństwa. Nauczyciel powinien być przewidywalny w swoich reakcjach, komunikować się z uczniem życzliwie i z szacunkiem oraz traktować jego problemy poważnie.

Dziecko powinno wiedzieć, że może zwrócić się do nauczyciela bez obawy przed ośmieszeniem, lekceważeniem czy ocenianiem. Taka relacja pomaga zmniejszyć napięcie, wzmacnia poczucie bezpieczeństwa i daje uczniowi większą gotowość do podejmowania prób samodzielnego radzenia sobie ze stresem.

Opracowała mgr Monika Krawczyk - psycholog

CO POMAGA MI, GDY SIĘ STRESUJĘ?



spokojny oddech



rozmowa z nauczycielem



ruch



przymiślenie



chwila ciszy



rysowanie



Mój sposób:



PORADNIA PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA W WARCE
ADRES: UL. GRÓJECKA 11, 05-660 WARKA
TELEFON: 48 667 28 89, 505 761 583
EMAIL: SEKRETARIAT.PPPWARKA@GROJEC.PL



DZIECKO W CYFROWYM ŚWIECIE



Co ekran robi z emocjami i czym go zastąpić?

Jeszcze jeden filmik!”, „Dokończę rundę!”, „Nudzi mi się bez telefonu!” – te zdania zna wielu rodziców. Elektronika może uczyć i bawić, ale nie powinna zastępować ruchu, zabawy, snu i relacji.

Z perspektywy psychologa ważne jest nie tylko: „Ile czasu dziecko spędza przed ekranem?”, lecz także: „Co ekran zastępuje w jego codziennym życiu?”

Mózg potrzebuje prawdziwego świata

Biegając, wspinając się, budując, lepiąc i rozmawiając, dziecko rozwija uwagę, mowę, koordynację, wyobraźnię i samodzielność. W zabawie z innymi uczy się współpracy, czekania, przegrywania i rozwiązywania konfliktów. Ekran dostarcza gotowych obrazów i szybkich nagród, ale nie zastąpi ruchu, dotyku ani kontaktu z drugim człowiekiem.

Szybki montaż, intensywne kolory i głośne dźwięki mogą przeciążać układ nerwowy. Po wyłączeniu urządzenia dziecko bywa rozdrażnione, pobudzone lub natychmiast domaga się kolejnej treści. Jeśli po bajce trudno mu wrócić do zabawy, rozmowy albo zasnąć, treść mogła być zbyt intensywna.

Czy ekran naprawdę uspokaja?

Telefon może szybko odwrócić uwagę dziecka od złości, smutku lub nudy. Nie oznacza to jednak, że dziecko poradziło sobie z emocją. Jeżeli ekran pojawia się przy każdym napięciu, dziecko ma mniej okazji do rozwijania samoregulacji.

Zamiast od razu podawać telefon, warto powiedzieć: „Widzę, że jesteś zły. Jestem obok”, „Potrzebujesz ruchu czy chwili spokoju?” lub „Spróbujmy razem uspokoić ciało”.

Ile czasu przed ekranem?

- Do 2. roku życia – bez regularnego korzystania z ekranów; wyjątkiem mogą być krótkie rozmowy video z bliskimi.
- Od 2. do 5. roku życia – możliwie jak najmniej; jedna godzina dziennie jest maksymalną granicą, a nie zalecaną dawką.
- Starsze dzieci – ekran nie powinien wypierać snu, ruchu, nauki, zainteresowań i relacji.



Urządzenia warto wyłączać przynajmniej godzinę przed snem i pozostawiać je na noc poza sypialnią.

Dobra bajka ma spokojne tempo, prostą fabułę, nie zawiera nagłych dźwięków, chaosu i agresji. Najważniejsza jest reakcja dziecka – bajka powinna pozostawiać przestrzeń na rozmowę i własną zabawę.

Gra popularna nie zawsze jest odpowiednia

Przed pobraniem gry należy sprawdzić oznaczenie PEGI: 3, 7, 12, 16 lub 18. Cyfra wskazuje minimalny wiek odbiorcy. Gry PEGI 18, np. Grand Theft Auto V, są przeznaczone wyłącznie dla dorosłych.

Platformy takie jak Roblox i Fortnite wymagają szczególnego nadzoru. Należy sprawdzać konkretną rozgrywkę, czat, zakupy oraz ustawienia prywatności. Warto uważać także na codzienne nagrody, serie logowań i ograniczone czasowo oferty, które wywierają presję i zachęcają do częstego powracania do gry.

Bezpieczeństwo w sieci

Dziecko nie powinno przekazywać haseł i danych osobowych, wysyłać nieznanym prywatnych zdjęć, klikać w podejrzane linki ani umawiać się z osobą poznaną w internecie.

Jeśli wydarzy się coś niepokojącego, należy wysłuchać dziecka bez krzyku, zabezpieczyć wiadomości, a następnie zablokować i zgłosić sprawcę. Dziecko nie powinno być karane za to, że poprosiło o pomoc.

Co zamiast ekranu?

Zaproponuj dziecku spacer, taniec, tor przeszkód, klocki, rysowanie, lepienie, budowanie bazy, grę planszową, wspólne gotowanie lub czytanie. Pomocne może być również „pudełko na nudę” z karteczkami zawierającymi pomysły na zabawy.

Wprowadźcie rodzinne zasady: posiłki bez telefonów, codzienny ruch, urządzenia poza sypialnią i przynajmniej jeden wspólny wieczór bez ekranów.

Najważniejsze nie jest samo zabieranie urządzenia, ale tworzenie dziecku świata, do którego chce wrócić po jego wyłączeniu. Dzieci potrzebują ruchu, zabawy, bliskości, rówieśników, odpoczynku, a czasem także zwyczajnej nudy.

Opracowano na podstawie zaleceń WHO i Amerykańskiej Akademii Pediatrii oraz materiałów Ministerstwa Cyfryzacji, NASK i klasyfikacji PEGI.
mgr Kinga Dulewicz
psycholog



CYFROWY DETEKTYW



Oceń każdą sytuację. Zaznacz ✓, gdy zachowanie jest bezpieczne, lub X, gdy jest ryzykowne.

 1. Podaję hasło koledze. ☐ ✓ ☐ X	 2. Proszę dorosłego o pomoc. ☐ ✓ ☐ X	 3. Klikam nieznaną link. ☐ ✓ ☐ X
 4. Chronię swoje dane. ☐ ✓ ☐ X	 5. Spotykam się z osobą z sieci. ☐ ✓ ☐ X	 6. Zgłaszam niepokojącą wiadomość. ☐ ✓ ☐ X