

Lista czynników, które mogą mieć wpływ na podwyższenie poziomu napięcia i lęku, a także obniżenie nastroju i poziomu funkcjonowania poznawczego. Podział na kategorie wiekowe pozwala rozgraniczyć i uwypuklić główne trudności z jakimi zmagają się dzieci i nastolatki na różnych etapach edukacji i rozwoju, ze szczególnym uwzględnieniem sytuacji powrotu do szkół po pandemii COVID-19.

Szkoła podstawowa – klasy 1-3



ZWIĄZANE Z EDUKACJĄ

- > Obawy o nieporadzenie sobie z nauką stacjonarną, samodzielnością
- > Konieczność pilnego nadrabiania wiadomości
- > Sprawdzanie zeszytów, kart pracy
- > Odpowiedzi przed tablicą i przed całą klasą „na żywo”
- > Trudności w skupieniu się w innych warunkach niż domowe
- > Pogłębienie nierówności w poziomie zdobytej wiedzy/umiejętności i radzenia sobie z nauką



ZWIĄZANE Z RELACJAMI

- > Obawy związane z poznaniem nowej klasy, wychowawcy i szkoły (w przypadku klas 1)
- > Brak poczucia przynależności do grupy klasowej
- > Niepewność, jak będzie wyglądał kontakt z wychowawcą „na żywo”
- > Obawy przed naruszeniem struktury klasy i trwałości nawiązanych wcześniej relacji
- > Nieznajomość innych dzieci z klasy
- > Straty/choroby/wyjazdy bliskich osób
- > Izolacja bliskich ze względu na chorobę
- > Lęk przed rozdzieleniem z rodzicami, rodziną



POZOSTAŁE

- > Dezorganizacja szkoły, chaos, zmienne zasady i procedury
- > Niepewność co do zasad sanitarnych, trudność z ich przestrzeganiem
- > Obawy związane z pandemią, strach przed zachorowaniem, zarażeniem innych członków rodziny
- > Wcześniejsze wstawanie (zmęczenie)
- > Hałas w szkole (szczególnie dla dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej)

Szkoła podstawowa – klasy 4-8



ZWIĄZANE Z EDUKACJĄ

- > Weryfikowanie wiedzy zdobytej podczas nauki zdalnej
- > Obawy przed pogorszeniem ocen
- > Niepokój przed niezdaniami sprawdzianów, kartkówek
- > Trudności w przystosowaniu się do nauki stacjonarnej
- > Konieczność pilnego nadrabiania wiadomości
- > Sprawdzanie zeszytów i zaległości w notatkach
- > Obawy, że powrót będzie łączył się z tak dużym poziomem stresu, że utrudni przyswajanie wiedzy
- > Poczucie niekompetencji i braków edukacyjnych po okresie zdalnej nauki
- > Strach przed wypowiedzianiem się przed klasą „na żywo”
- > Odpowiedzi przed tablicą i przed całą klasą „na żywo”
- > Niepokój przed odpytywaniem, w celu pokazania niewiedzy ucznia
- > Brak elastyczności i zwracania uwagi na potrzeby klasy ze względu na sztywność programu nauczania
- > Przeciążenie ilością zajęć pozaszkolnych, wyrównawczych, doszkalających
- > Trudności w skupieniu się w innych warunkach niż domowe



ZWIĄZANE Z RELACJAMI

- > Obawy związane z poznaniem nowej klasy i szkoły, brak poczucia przynależności do grupy klasowej (w przypadku klas 4)
- > Obawy przed naruszeniem struktury klasy i trwałością nawiązanych wcześniej relacji
- > Niepokój dotyczący kontaktów „na żywo”, funkcjonowania w rozmowach, na przerwach
- > Obawa przed odbiorem i oceną ze strony rówieśników (przede wszystkim wyglądu)
- > Presja ze strony rodziców, przy jednoczesnym braku wsparcia
- > Straty/choroby/wyjazdy bliskich osób
- > Izolacja bliskich ze względu na chorobę
- > Presja ze strony nauczycieli
- > Obawa przed odbiorem i traktowaniem ze strony nauczycieli
- > Oddalenie się, zmiana relacji, poczucie wrogości ze strony nauczycieli po okresie zdalnego nauczania
- > Niepewność w relacjach „na żywo”



POZOSTAŁE

- > Dezorganizacja szkoły i lekcji, chaos, zmienne zasady i procedury
- > Niepewność co do zasad sanitarnych, trudność z ich przestrzeganiem
- > Obawy związane z pandemią, strach przed zachorowaniem, zarażeniem innych członków rodziny
- > Wcześniejsze wstawanie, konieczność wyszykowania się i dojechania do szkoły
- > Niepokój, czy zmiana na naukę stacjonarną nie jest przejściowa, czy znów nie będą wracać do nauki online
- > Mniej czasu na odpoczynek i sen (przez dojazdy)
- > Konflikty i problemy finansowe w rodzinie
- > Brak możliwości rozwijania pasji
- > Obawa, czy uda się zrealizować plany wakacyjne

Szkoła ponadpodstawowa



ZWIĄZANE Z EDUKACJĄ

- > Konieczność pilnego nadrobienia wiadomości
- > Weryfikowanie wiedzy zdobytej podczas nauki zdalnej
- > Obawy przed pogorszeniem ocen
- > Niepokój przed niezdaniem sprawdzianów, kartkówek
- > Trudności w przystosowaniu się do nauki stacjonarnej
- > Niepokój przed odpytywaniem, w celu pokazania niewiedzy ucznia
- > Przeciążenie ilością zajęć pozaszkolnych, wyrównawczych, doszkalających
- > Trudności w skupieniu się w innych warunkach niż domowe
- > Lęk przed przyszłością, maturą, zdaniem egzaminów kończących szkołę
- > Lęk przed wyborem zawodu (jak będzie wyglądał dany zawód po pandemii?)
- > Konieczność nadrobienia praktyk, stres związany z trudnością ich realizacji



ZWIĄZANE Z RELACJAMI

- > Obawy związane z poznaniem nowej klasy i szkoły, brak poczucia przynależności do grupy klasowej (w przypadku klas 1)
- > Obawy przed naruszeniem struktury klasy i trwałością nawiązanych wcześniej relacji
- > Obawa przed odbiorem i oceną ze strony rówieśników (przede wszystkim wyglądu)
- > Presja ze strony rodziców przy jednoczesnym braku wsparcia
- > Straty/choroby/wyjazdy bliskich osób
- > Izolacja bliskich ze względu na chorobę
- > Obawa przed odbiorem i traktowaniem ze strony nauczycieli
- > Oddalenie się, zmiana relacji, poczucie wrogości ze strony nauczycieli po okresie zdalnego nauczania



POZOSTAŁE

- > Dezorganizacja szkoły, chaos, zmienne zasady i procedury
- > Wcześniejsze wstawanie, konieczność wyszykowania się i dojechania do szkoły
- > Obawy związane z pandemią, strach przed zachorowaniem, zarażeniem innych członków rodziny
- > Niepokój, czy zmiana na naukę stacjonarną nie jest przejściowa, czy znów nie będą wracać do nauki online
- > Mniej czasu na odpoczynek i sen (przez dojazdy)
- > Konflikty i problemy finansowe w rodzinie
- > Brak możliwości rozwijania pasji
- > Mniejsze możliwości dodatkowego zarobku
- > Obawa, czy uda się zrealizować plany wakacyjne