

nr 42

skrypty belfra



Dolnośląski Ośrodek
Doskonalenia
Nauczycieli
we Wrocławiu
Filie w Jeleniej
Górze, Legnicy,
Wałbrzychu

Agata Gajos

Jak wspierać uczniów w readaptacji w szkole po pandemii i po zdalnym nauczaniu?

Refleksje po zakończeniu roku 2020/2021 z myślą o przyszłości





Najważniejsze, żeby nie zgodzić się wewnętrznie na to, że rok szkolny 2020/2021 jest stracony. Ocaliliśmy, ile się dało. Przede wszystkim pomogliśmy uczniom wrócić do szkoły i doceniliśmy ich wysiłek

W okresie pandemii w większym lub mniejszym nasileniu doświadczaliśmy kryzysu emocjonalnego, który jest subiektywnym odczuwaniem bądź doświadczaniem sytuacji jako niemożliwej do rozwiązania. Temu stanowi towarzyszy poczucie bólu i cierpienia; wyczerpują się zasoby jednostki, narasta poczucie bezradności, utraty zdolności do działania, umiejętności kontrolowania własnego życia i siebie samego. Dotychczasowe sposoby radzenia sobie z trudnościami okazują się nieskuteczne.

Niezaspokojone potrzeby oraz związane z tym stany frustracji mogą powodować powstawanie różnych zaburzeń w zachowaniu, których efektem mogą być trudności wychowawcze czy nieprzystosowanie społeczne

Wszystkim nam towarzyszyło poczucie niepewności, braku wpływu na rzeczywistość, lęk o zdrowie swoje i bliskich, o pracę, o przyszłość. Zdalne stały się praca, rozrywka i relacje społeczne; oznaczało to ciągłe przebywanie w przestrzeni wirtualnej, długie godziny ze smartfonem, przed komputerem czy telewizorem. Z jednej strony nauka dzieci i praca rodziców często odbywały się w jednym mieszkaniu, co niejednokrotnie tworzyło napięcie i wywoływało konflikty w rodzinach. Z drugiej strony izolacja społeczna powodowała frustrację z powodu braku możliwości zaspokajania ważnych potrzeb, również rozwojowych, takich jak potrzeba bezpieczeństwa, kontaktów społecznych, przynależności grupowej, własnego działania, pozytywnych wzorców nowych przeżyć. Zaspokajanie tych potrzeb jest jednym z najważniejszych czynników prawidłowego rozwoju i funkcjonowania dzieci oraz młodzieży. Zahamowany został częściowo rozwój społeczny uczniów, zwłaszcza z tych młodszych klas. Potrzeby są źródłem podejmowania przez dziecko różnych form aktywności. Niezaspokojone potrzeby oraz związane z tym stany frustracji mogą powodować powstawanie różnych zaburzeń w zachowaniu, trudności wychowawczych, nieprzystosowania społecznego. Po długiej nieobecności powrotowi do szkół towarzyszyły nowe obawy. Relacje społeczne w klasie tworzą się w dużym stopniu w szkole, choć zawsze znaczenie mają kontakty nieformalne – kto z kim spotyka się, czy ma kontakt z innymi osobami w czasie wolnym od zajęć. W okresie pandemii ta druga sfera stała się pierwszoplanowa, w tej sytuacji łatwiej o rzeczywiste wykluczenia lub subiektywne poczucie odrzucenia.

U wielu z nas pojawił się podwyższony poziom lęku

Z psychologicznego punktu widzenia, im większy odczuwamy lęk czy stres tym bardziej widzimy rzeczywistość zero-jedynkowo. Usztyniamy się, to znaczy jest w nas mniej ciekawości poznawczej, mniej tolerancji, akceptacji dla inności. Stwarza to pole do powstawania sporu, konfliktu, wrogości, a także poczucia osamotnienia. W związku z sytuacją pandemii u wielu z nas pojawił się podwyższony poziom lęku, którego reprezentacją mogą być zaburzenia depresyjne (wewnętrzne reprezentacje problemów) lub agresja (zewnętrzne reprezentacje dyskomfortu psychicznego). W takiej sytuacji znaleźli się zarówno nauczyciele, uczniowie, jak i rodzice.

Stres powoduje wydzielanie w organizmie kortyzolu i adrenaliny, a to powoduje jego mobilizację; wybieramy ucieczkę albo walkę. W tym stanie funkcje poznawcze mózgu, przyswajania wiedzy, racjonalnego, logicznego myślenia są pomniejszone.

Na początku lockdownu lekcje zdalne przez niektórych młodych ludzi, wcześniej mających skłonność do lęków, były odbierane lepiej niż przez większość ich rówieśników. To młodzież, która bała się trudnych sytuacji w szkole, konfrontacji z nauczycielem, z rówieśnikami. Właśnie te osoby najbardziej obawiały się powrotu do stacjonarnego trybu nauki. Inną przyczyną niechęci powrotu do szkolnych ławek w pełnym wymiarze mogło być u niektórych młodych osób także i to, że nabrały masy ciała, czemu sprzyjały brak regularnych zajęć fizycznych i obostrzenia dotyczące wychodzenia z domu. Wiele dziewcząt zaczęło się drastycznie odchudzać w obawie przed reakcją rówieśników, a to może przełożyć się na problemy z zaburzeniami odżywiania.

Wracając do szkół w nowym roku szkolnym, warto pamiętać, że uczniowie nie są już tacy sami jak przed lockdownem

Tuż przed końcem roku trudno było uczniom zmobilizować się do nauki, często byli niezmotywowani, nie stawiali sobie innego celu poza dotrzymaniem do wakacji. U młodych ludzi, którzy przez długie miesiące byli zamknięci w domach, zauważa się częstsze uzależnienia behawioralne od smartfona i od komputera. Wpływ na to miało między innymi przeniesienie kontaktów z rówieśnikami do mediów społecznościowych. Wielu rodziców zgłasza ten problem - dzieci spędzają czas z telefonem w dłoni, a próba zabrania go wiąże się z buntem i agresją. Na psychikę młodych ludzi mają też wpływ lęki rodziców. Dodatkowe problemy pojawiły się pandemii także u dzieci, które doświadczały przemocy w rodzinie – wcześniej ich stan mógł zostać zauważony w szkole. Są też uczniowie, którzy wstydzili się włączyć komputer i uczestniczyć w lekcji, ponieważ zdarzało się, że nauczyciel i klasa byli świadkami, jak ich rodzic wpadał do pokoju z krzykiem, wewnątrz mieszkania było bardzo ubogie lub młodsze rodzeństwo biegało po pokoju.

Nie wiadomo jeszcze, jak długo mogą utrzymywać się objawy depresyjne związane z lockdownem i pandemią, tym bardziej, że sytuacja nadal nie jest pewna i nie wiadomo, czy we wrześniu nauczanie wróci do normalnego trybu.

Wracając do szkół w nowym roku szkolnym, warto pamiętać, że uczniowie nie są już tacy sami jak przed lockdownem. Nauczyciele także mogą odczuwać obawy, niepewności, lęki, ale trzeba zrobić wszystko, aby nie przekazywać ich dzieciom. Nie chodzi o to, by ukrywać przed uczniami negatywne uczucia, ale o to, by rozmawiać z nimi o ich rodzajach, o tym, jak je w sobie rozpoznawać, odreagowywać, gdzie szukać wsparcia. Rodzice nie zawsze radzą sobie z problemami swoich dzieci; bywa, że nie rozumieją ich, nie potrafią pomóc lub bagatelizują sprawę, mówiąc „nie przesadzaj”, a to utrudnia kontakt i często uniemożliwia pomoc.

Ważne są także nasze relacje z uczniami wymagające mądrego balansowania między wymaganiami i zrozumieniem problemów poszczególnych uczniów

Młodzi ludzie są obecnie mocno zagubieni. Zanurzeni w często dezinformacyjnym świecie wirtualnym, uzależniając się od smartfona, gier, for społecznościowych, bezmyślnie wpadają w bezdenną studnię przeglądarek internetowych. Pewne jest to, że dobre relacje w świecie rzeczywistym działają leczniczo, zwłaszcza teraz, po trudnym czasie pandemii i izolacji społecznej. Bardzo cenny jest kontakt młodzieży ze sobą, wchodzenie w interakcje, budowanie rówieśniczego środowiska. Starajmy się, żeby było one przyjazne i bezpieczne. Ważne są także nasze relacje z uczniami wymagające mądrego balansowania między wymaganiami a zrozumieniem problemów poszczególnych uczniów. Jako nauczyciele, wycho-





wawcy, pedagodzy i psychologowie możemy stwarzać warunki do bezpiecznego rozwoju społecznego młodych ludzi.

Dobrze byłoby uświadomić sobie, że problemy były i będą (podobne we wszystkich szkołach, ale występujące w niejednakowym nasileniu). Powrót do szkoły kilka tygodni przed wakacjami, a więc bez długiej perspektywy wspólnej pracy, wywołał złożone reakcje uczniów.

Dobrze było spotkać rówieśników. W wielu szkołach odbywały się wycieczki klas z wychowawcami i nauczycielami towarzyszącymi. Wspólnie spędzony czas poza szkołą, poza szkolnymi obowiązkami, bez rozmów o ocenach czy zaległościach był nie do przecenienia. Trzeba jednak mieć świadomość, że w trakcie lockdownu mogły powstać nowe podziały na bardziej zintegrowane grupki i uczniów-samotników. Tak dekompozycja klasy może silniej na relacje i prace w zespole.

Dobrze było spotkać się bezpośrednio z nauczycielami, ale trudno wrócić do dawnego rytmu pracy – panowało większe rozluźnienie, zwłaszcza w kontekście ministerialnych wezwań do łagodnego traktowania uczniów, niewykorzystywania tego krótkiego czasu do surowego sprawdzania wiedzy i umiejętności uczniów, które trudniej było zweryfikować zdalnie.

Tytanów pracy trzeba zawsze zauważyć i docenić, ale warto docenić także wysiłek uczniów słabszych, nawet przy nie do końca zadowalających efektach

Wyraźniejszy stał się podział wśród uczniów. Niektórzy uczniowie są wewnętrznie zmotywowani do pracy i uczyli się niezależnie od okoliczności (część bardzo intensywnie wykorzystwała czas, zwykle przeznaczony na dojazdy, na naukę języków, własne lektury, rozwój zainteresowań, a także na indywidualne konsultacje z nauczycielami czy na spotkania w ramach tutoringu). Są też uczniowie, którzy w miarę dobrze sobie poradzili, pozostając na podobnym poziomie aktywności jak w czasie nauczania stacjonarnego. Są jednak uczniowie, którzy źle lub bardzo źle funkcjonowali w czasie zdalnego nauczania (brak organizacji pracy, rosnące zaległości, prace „internetowe”, milczenie na lekcjach); po powrocie do szkoły część mówiła wprost: „nadrobię zaległości w czasie wakacji” albo „od września będzie inaczej”.

Co robić? To samo, co zawsze, tylko intensywniej i z większą empatią

Tytanów pracy zawsze trzeba zauważyć i doceniać. Solidni, pracowici, systematyczni, brali udział w konkursach, byli aktywni i przygotowani na lekcjach zdalnych, mieli poczucie solidarności z nauczycielem i pomagali w organizacji pracy na lekcji. To ci, którzy zawsze mieli sprawny mikrofon i zawsze wiedzieli, który akapit tekstu jest omawiany.

Trzeba docenić wysiłek uczniów słabszych, nawet przy nie do końca zadowalających efektach. Warto umożliwić chętnym uzupełnianie, nadrabianie (jeżeli jest to możliwe - na lekcjach, na konsultacjach; ustnie, pisemnie); zachęcić niechętnych do uzupełniania i nadrabiania, do zrobienia czegokolwiek, żeby im samym udowodnić, że są w stanie coś jednak zrobić. W miarę możliwości i sił traktować uczniów indywidualnie (w porozumieniu z wychowawcą czy pedagogiem i psychologiem szkolnym). Pamiętać, kto jest z dużej rodziny i kto miał trudniejsze warunki do pracy, np. mieszkaniowe. Pamiętać o uczniach ze zgłoszonymi problemami, np. z depresją. Pamiętać o uczniach z dysfunkcjami. Odróżnić sprytnych, („powiem coś, choć nic nie wiem.”) od rzeczywiście przygotowanych. Pamiętać o milczących nieśmiały, którzy wiedzą, ale nie powiedzą. Lepiej zawyżyć ocenę niż dać ocenę za niską. Uczniowie są zmęczeni inaczej – może nawet niektó-

rzy będą mieli dość komputera. Przygotować inny wrzesień – jednak bardziej powtórkowy, połączony już z „naocznym” sprawdzaniem wiedzy i kompetencji uczniów. Zrobić listę uczniów, którzy mają poważne zaległości, i poświęcić im dodatkowy czas we wrześniu.



Optymistyczna puenta

Zadziwiające, jak wielu jest nauczycieli i uczniów, którym chciało się chcieć. Jest to. pocieszające. Etos twórczej pracy (nauczycielskiej i uczniowskiej) nie odszedł do lamusa. Szkoła okazała się nie tylko potrzebna, ale nawet – atrakcyjna.

Bibliografia

1. *Konsekwencje pandemii Covid 19 dla edukacji* z 9.03.2021r. Fundacji *Dajemy dzieciom siłę*. <https://www.youtube.com/watch?v=lfPPEECV8-M> (dostęp 18.08.2021).
2. *One są wśród nas – dziecko z depresją*. Materiały szkoleniowe ORE <http://poradnie.powiat.poznan.pl/swarzedz/www/2021/03/06/one-sa-wsrod-nas-publicacje-osrodka-rozwoju-edukacji/> (dostęp 18.08.2021).
3. *One są wśród nas – dziecko z zaburzeniami lękowymi*. Materiały szkoleniowe ORE http://www.bc.ore.edu.pl/Content/198/07ore_leki.pdf (dostęp 18.08.2021).
4. *Jak przetrwać pandemię*, prof. Bogdan de Barbaro <https://uwb.edu.pl/nawosci/aktualnosci/jak-przetrwac-pandemie-wyklad-online/6e0a7028> (dostęp 18.08.2021).

Autorki:

Anna Ziemiańska-Sulima,
polonistka w Akademickim Liceum Ogólnokształcącym
Politechniki Wrocławskiej.

Agata Gajos,
nauczyciel-konsultant w Dolnośląskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli
we Wrocławiu.



Dolnośląski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli we Wrocławiu

Dolnośląski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli we Wrocławiu jest jednostką organizacyjną Samorządu Województwa Dolnośląskiego, akredytowaną przez Kuratorium Oświaty we Wrocławiu. Posiada siedzibę główną we Wrocławiu oraz Filie w trzech lokalizacjach: w Jeleniej Górze, Legnicy i Wałbrzychu obejmując zasięgiem całe województwo dolnośląskie.

Zajmuje się organizacją i prowadzeniem różnorodnych form doskonalenia kadry kierowniczej szkół i placówek oświatowych oraz nauczycieli. Proponuje realizację programów wsparcia szkół w ich jakościowym rozwoju. Jest organizatorem wydarzeń edukacyjnych o charakterze lokalnym, regionalnym i międzynarodowym. W ramach statutowych zadań prowadzi działalność promocyjno-wydawniczą oraz konsultacje dla nauczycieli. Współpracuje z szeroko pojętym środowiskiem edukacyjnym - instytucjami działającymi na rzecz oświaty, wyższymi uczelniami, pracodawcami.

Zapraszamy dyrektorów szkół i placówek oraz nauczycieli do skorzystania z naszej oferty szkoleniowej. Proponujemy formy tradycyjne i prowadzone zdalnie. Różnorodna problematyka szkoleń zapewni Państwu podnoszenie kompetencji zawodowych w różnych obszarach, również związanych z realizacją kierunków polityki oświatowej państwa i województwa dolnośląskiego.

Zapraszamy na stronę dodn.dolnyslask.pl/oferta/

Działamy skutecznie i profesjonalnie. Realizujemy różnorodne formy szkolenia: warsztaty, rady szkoleniowe, seminaria, konferencje i inne wydarzenia edukacyjne

Oferta szkoleń jest różnorodna, z uwzględnieniem zgłoszonych przez Państwa potrzeb. Realizujemy projekty edukacyjne: „Lekcja: Enter”, „Kompetencje 4.0” (polsko-czeski), „Groß und Klein gemeinsam - Duzi i Mali razem. Transgraniczna współpraca dla wspierania edukacji przedszkolnej w zakresie kultury i języka sąsiada (polsko-niemiecki)

Dedykujemy Państwu serię wydawniczą „Skrypty belfra” i „Skrypty metodyczne”

Nie pozostajemy obojętni na bieżące problemy nauczycieli - nasi konsultanci i doradcy metodyczni prowadzą konsultacje indywidualne, w tym on-line



W ROKU SZKOLNYM 2021/2022 OFERUJEMY

- **Skrypty Belfra i Skrypty Metodyczne**
- **Projekty edukacyjne:** Lekcja: Enter na zDolny Śląsk, Cyfrowy nauczyciel z Dolnego Śląska - Wsparcie placówek doskonalenia nauczycieli i bibliotek pedagogicznych w realizacji zadań związanych z przygotowaniem i wsparciem nauczycieli w prowadzeniu kształcenia na odległość
- **Cykliczne spotkania:** Samorządowe poniedziałki - Klub dyskusyjny Belfra; Wtorki metodyczne - Klub dyskusyjny Belfra; Środy Szefów - Klub dyskusyjny Belfra; Czwartki w DODN - Klub dyskusyjny Belfra; Piątki dla wychowawców - Klub dyskusyjny Belfra.

dodn.dolnyslask.pl