



NAUCZYCIELU - RAZEM DAJE MOC

2021-07-07

Anna Korfel-Jasińska, Zastępca Prezydenta Miasta Krakowa ds. Edukacji, Sportu i Turystyki zaprasza przed przerwą wakacyjną na moduł IV projektu - *Powrót do szkoły - „na nowo czy od nowa” - bądź gotowy.*

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3

- *adres ten sam, ale to już nie będzie ta sama szkoła - do jakiej szkoły wrócimy?*
- *dlaczego to nie będzie jak powrót z długich wakacji? Powrót do „normalności” czy adaptacja do nowych warunków.*
- *jak się do tego przygotować?*
- *co będzie wówczas priorytetem?*
- *jak wykorzystać doświadczenia nabyte podczas pracy zdalnej? itp.*

Adres ten sam, ale czy to będzie ta sama szkoła?

Okres pandemii zmienił świat, wiele sfer i obszarów naszego życia. Co oczywiste, wpłynął też na edukację, wymusił nową jej formułę na czas największego zagrożenia. Jak będzie funkcjonować szkoła po powrocie dzieci pod znany im adres? Czy będzie taka sama jak sprzed okresu pandemii? Odpowiedź wydaje się oczywista. Taka sama nie będzie... Trzeba sobie to uświadomić i odpowiednio przygotować się na przyjęcie uczniów.

Zmiany w szkole będą dotyczyły nie tylko samej organizacji, wdrożenia dodatkowych, nowych zasad funkcjonowania związanych z przestrzeganiem, np. reżimu sanitarnego, ograniczeniami dotyczącymi organizowania imprez i uroczystości szkolnych czy klasowych, organizowania wycieczek klasowych, wspólnych wyjazdów.

Ważne będą zmiany związane z przyniesionym przez uczniów do szkoły nowym „bagażem” w postaci różnorodnych doświadczeń, przeżyć, emocji, lęków, obaw nagromadzonych w okresie nauki zdalnej, izolacji społecznej. Duża część tego „bagażu” jest i pewnie jeszcze przez jakiś czas będzie nowa dla dzieci, młodzieży i nauczycieli, co oczywiście wynika z wyjątkowej dla wszystkich nowej sytuacji w jakiej się znaleźliśmy. Być może trzeba będzie nieco zmienić (przynajmniej w początkowym okresie nauki stacjonarnej) priorytety, założenia, cele do osiągnięcia, którymi do tej pory było przede wszystkim przekazywanie wiedzy, w dużej mierze skupianie się na realizowaniu programu dydaktycznego. To oczywiście jest bardzo ważne. Jednak, aby móc to kontynuować niezbędne jest w pierwszej kolejności zadbanie o odzyskanie przez uczniów poczucia bezpieczeństwa, stworzenie możliwości rozładowania napięcia, zminimalizowania lęków i obaw.

Istotne będzie odbudowywanie więzi i relacji rówieśniczych. Konieczne wydaje się również ponowne uspołecznianie uczniów (jest ono aktualnie w regresie – dzieci komunikują się głównie poprzez media). Konieczna wydaje się również praca nad lękiem przed otrzymaniem



niższych, niż dotychczas (podczas nauki zdalnej) ocen.

Potencjalne problemy, które mogą wystąpić podczas powrotu dzieci do szkoły.

W dobie pandemii wszyscy, zarówno uczniowie, nauczyciele, jak i rodzice, byli niejako zmuszeni do odnalezienia się w nowej rzeczywistości. Rzeczywistości, w której dominował kontakt online oraz nikt nie mógł spotykać się osobiście, również dzieci w szkole. Była to dla wszystkich nowość, która wymagała pewnej elastyczności, aby móc się do niej przystosować.

Gdy nadejdzie czas na powrót uczniów do rzeczywistości i funkcjonowania sprzed czasów pandemii, pojawi się radość, ale również szereg obaw. Niepewność i obawy mogą wywołać potencjalne sytuacje, tj.:

- **Niechęć wyjścia dziecka z domu do szkoły.**

Ważne jest wówczas wykazanie zrozumienia w stosunku do obaw dziecka. Pamiętajmy, aby starać się zniwelować te obawy, np. poprzez pokazanie ulubionej zabawki, czy przypomnienie aktywności, która miała miejsce w szkole, z której dziecko czerpało radość.

- **Pogorszenie ocen.**

Jest to bardzo wyraźny znak, że dziecko nie przystosowało się w pełni do powrotu. W tej sytuacji nauczyciel powinien wykazywać się dużą cierpliwością w stosunku do dziecka, dawać mu wsparcie i motywację oraz być w stałym kontakcie z rodzicami w celu monitorowania sytuacji.

- **Pogorszenie koncentracji i uwagi.**

Jeśli uczeń dłużej wykonuje proste dla niego zadania i ćwiczenia, jest rozkojarzony, wykonywanie czynności, które robił do tej pory i je lubił przychodzi mu z trudem, może to być oznaką osłabienia koncentracji i uwagi.

W takiej sytuacji warto zadbać o stanowisko pracy na lekcji, aby zawsze było uporządkowane oraz postarać się zminimalizować liczbę bodźców wokół ucznia, np. przesadzenie do pierwszej ławki, blisko nauczyciela. Przed nauką warto jest również zawsze dobrze wywietrzyć klasę oraz postarać się, aby temperatura powietrza w pomieszczeniu wynosiła 20-22 stopnie Celsjusza.

- **Wyczuwalne napięcie - zarówno to emocjonalne, jak i w ciele naszego ucznia.**

Jeśli dziecko jest rozdrażnione, czy też złości się nie mając ku temu żadnych widocznych powodów, może to być również skutek stresu związanego z powrotem do szkoły. W takiej sytuacji powinniśmy postarać się zapewnić dziecku dużo wsparcia oraz poczucia bezpieczeństwa.

- **Kłopoty ze snem.**



Wysypianie się i dobra jakość snu mogą być bardzo pomocne w redukowaniu negatywnych symptomów związanych z powrotem do szkoły. Błędne nawyki dobowego rytmu dnia wypracowane w czasie pandemii doprowadzają do „błędnego koła deprywacji snu”.

Deprywacja snu powoduje, że mózg dziecka jest nadmiernie pobudzony, a to dodatkowo utrudnia zasypianie. Konsekwencją deprywacji snu są:

- **Problemy z koncentracją** podczas lekcji.
- **Zaburzenia w procesach poznawczych** – głównie trudności z zapamiętywaniem tego, co jest na lekcji oraz odtwarzaniem tego, czego nastolatek nauczył się w domu, często właśnie zarywając noc.
- **Zły nastrój, drażliwość**, a w konsekwencji reagowanie agresją na najmniejsze bodźce.
- **Zwiększona absencja w szkole** – głównie na pierwszych lub ostatnich lekcjach. Rano dziecko nie jest w stanie wstać, a po południu potrzebuje drzemki.
- **„Odpywanie”** w czasie lekcji – pogorszenie ocen.
- **Zmniejszona wydajność w sporcie**, spowolnione odruchy.
- **Niezborność ruchów**, co może skutkować urazami.

Rolą nauczyciela jest przypominanie rodzicom, aby starali się, by ich dziecko kładło się spać zawsze o tej samej porze, w dobrze wywietrzonym pokoju, unikało niebieskich ekranów na dwie godziny przed snem i co najważniejsze – wyciszało się i zrelaksowało przed snem, np. muzyką relaksacyjną oraz byciem przy nim – w przypadku dzieci młodszych.

- **Unikanie rówieśników.**

Po długiej nieobecności dziecka w szkole możliwe jest osłabienie więzi między nim, a rówieśnikami. Prawdopodobne jest, że dziecko będzie miało trudności z ponowną adaptacją w grupie rówieśniczej. Ważnym czynnikiem jest obserwowanie zachowania dziecka, aby wiedzieć, czy zaszły jakieś zmiany, które mogą świadczyć o problemach w grupie rówieśniczej. Bardzo ważne jest, abyśmy pomogli dziecku na nowo odnaleźć się w kontaktach z innymi dziećmi, ponieważ brak naszej pomocy może skutkować negatywnymi następstwami takimi, jak: całkowite zamknięcie się w sobie, izolowanie się od grupy rówieśniczej, odrzucenie przez rówieśników. To wszystko może przełożyć się na pogorszenie funkcjonowania w życiu codziennym i proces nauki, poprzez wolniejsze przyswajanie wiedzy oraz pogorszenie ocen.

Jako nauczyciele postaramy się znowu zbliżyć do siebie uczniów poprzez organizowanie aktywności, która będzie dla nich atrakcyjna. Starajmy się urozmaicać wspólnie spędzony czas w szkole.

Jak nauczyciele mogą przygotować się do powrotu uczniów do szkoły, na co mają



zwracać uwagę, jak reagować w pojawiających się trudnych sytuacjach?

Im dłużej trwa nieobecność ucznia w szkole, tym trudniej może mu być powtórnie zaadaptować się do nowych warunków. Dlatego też, bardzo ważne jest, aby otoczenie dziecka znajdującego się w trudnej sytuacji, dostosowało wszelkie podejmowane działania do jego potrzeb i możliwości. Ogromne znaczenie ma stworzenie w klasie takiej atmosfery, która będzie sprzyjać dzieleniu się swoimi emocjami i trudnościami. Wskazane jest, aby ustalić wcześniej do kogo dziecko może zwrócić się o pomoc, w razie pojawienia się różnych trudności czy emocji, z którymi nie jest w stanie samo sobie poradzić. Osobą udzielającą takiego wsparcia może być nauczyciel, pedagog, szkolny psycholog albo kolega z klasy, który powiadomi o problemie wyznaczoną osobę.

Bardzo ważne jest, aby na samym początku ustalić jasne dla dziecka zasady postępowania w nowej sytuacji i określić strategie radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Zasady te muszą także dotyczyć okresu przejściowego, mającego na celu powtórny adaptację do środowiska szkolnego. Takie działania pozwolą na obniżenie napięcia emocjonalnego u dziecka i zredukowanie uczucia lęku. Jeżeli mamy do czynienia ze starszym dzieckiem, możemy włączyć je do procesu decyzyjnego i wspólnie ustalić zasady postępowania w tej trudnej dla niego sytuacji. Dzięki temu dziecko chętniej będzie tych zasad przestrzegać. Możemy je zapisać w formie kontraktu. Wybór odpowiedniej dla dziecka formy zależy od jego indywidualnych możliwości i potrzeb. Pamiętajmy o tym, aby uważnie obserwować dziecko i wszelkie zmiany w jego zachowaniu. Jeżeli stan psychofizyczny dziecka ulega pogorszeniu, warto zwrócić się o pomoc do specjalisty.

Warto ograniczyć również zakres obowiązków uczniów, a także obniżyć czasowo wymagania. Dzieci potrzebują czasu na to, aby wejść w nowy rytm funkcjonowania. Trudności emocjonalne wynikające z powrotu do szkoły po długiej nieobecności w połączeniu z naciskiem, by dziecko szybko wróciło do swoich obowiązków, może tylko pogorszyć jego stan.

Redukcja wymagań w praktyce może polegać na:

- okresowym zwolnieniu ucznia z odpowiedzi ustnych/pisemnych,
- zamianie odpowiedzi pisemnych na ustne i odwrotnie (w zależności od tego, które są dla ucznia bardziej stresujące),
- zadawaniu uczniowi tylko podstawowych pytań umożliwiających zaliczenie materiału,
- nauce przez zabawę,
- chodzeniu do szkoły "w kratkę" (w wyjątkowych, trudnych przypadkach) - na wybrane przez ucznia lekcje, kiedy czuje się ono na siłach.

Jak wrócić do rytmu codziennego chodzenia do szkoły?

W celu osiągnięcia sukcesu podczas przystosowywania się dziecka do nowej sytuacji, należy zadbać o jego pozytywne nastawienie do powrotu do szkoły. Wczesne wstawanie, uczestniczenie w lekcjach, obowiązek odrabiania prac domowych czy, w przypadku młodszych dzieci, rozłóżka z rodzicami to wyjątkowo trudne zadania dla naszego ucznia. Możemy zadbać o to, aby dziecko nabrało ochoty do mierzenia się z tymi wyzwaniem oraz zbudowało na nowo pozytywny obraz szkoły, co znacznie ułatwi mu proces adaptacyjny.



Zadbaj o skupianie uwagi na pozytywnych wydarzeniach oraz zachowaniach dziecka. Dostrzeganie pozytywnych zachowań przeciwdziała spadkowi motywacji u dziecka, a także w odpowiedni sposób wpływa na rozwój, np. "Super, dobrze spakowałeś tornister!", "Cieszę się, że zgłaszałeś się dzisiaj do tablicy", "Kuba, bardzo mi się podoba, jak odrobiłeś zadanie domowe z matematyki, skupiłeś się i byłeś bardzo uważny. Dla mnie to bardzo dobra praca - jestem z Ciebie dumny".

Zadbaj o motywację. Pamiętajmy, że normalne, codzienne zachowanie też warto zauważać, jeśli zaczęlibyśmy doceniać tylko to, co wyjątkowe, może to pogorszyć samoocenę dziecka i zmniejszać jego motywację. Zwrócenie uwagi na pozytywy jest bardzo ważne przy pracy z trudnymi dziećmi, szczególnie z tymi przejawiającymi zachowania opozycyjne. Ważne jest, aby stosować to systematycznie.

Stosując pochwały wzmacniamy pożądane zachowania. Pochwały motywują dziecko do wykonania obowiązków, budują pozytywną samoocenę, utralają zachowania, które pojawiają się sporadycznie, a także informują, co jest dobrym, akceptowanym i pożądanym przez dorosłych zachowaniem. Dobrze skonstruowana pochwała powinna przypominać przekonujący komplement, czyli mówić o rzeczach prawdziwych - takich, które inni mogą potwierdzić.

W przypadku wielu dzieci pożądane zachowania doskonale wzmacniają pochwały społeczne: uśmiech, przytulenie, kontakt wzrokowy oraz okazanie uwagi. Pochwały powinny być stosowane jak najczęściej. Istotne jest to, że nie powinniśmy ograniczać się do pochwał za idealne wykonanie zadania - często warto pochwalić coś, co było zrobione lepiej niż zazwyczaj.

Warto w tym miejscu również wspomnieć o nagrodach, które są jednym ze sposobów zwiększania motywacji zewnętrznej. Bardzo często jest tak, że wolimy wykonać dodatkową pracę wtedy, gdy dostaniemy za to nagrodę. Ten rodzaj motywacji może się szczególnie sprawdzić przy wyjątkowo oporowych dzieciach. Ale, aby nagroda nie stała się pewnego rodzaju przekupstwem, nie powinna być stosowana w celu niedopuszczenia do trudnego zachowania. W takiej sytuacji powinno się wyciągnąć konsekwencje poprzez zabranie przywileju na określony czas.

Ważne jest, aby dziecko czuło wsparcie z naszej strony, powinniśmy budować atmosferę wzajemnego szacunku, akceptacji oraz zrozumienia dla dziecka oraz jego obaw. Dziecko, które czuje się bezpiecznie łatwiej ponownie odnajdzie się w środowisku szkolnym.

Co będzie priorytetem?

Wszyscy mamy nadzieję, że powrót dzieci i młodzieży do szkół nastąpił na stałe. Ale czy będzie to łatwe? Na co szczególnie, przynajmniej w początkowym okresie nauki stacjonarnej zwrócić uwagę, jakie postawić sobie priorytety?

Nie od dziś wiadomo, że czynnikiem zapewniającym sprawne funkcjonowanie uczniów w szkole zarówno w obszarze edukacji, jak i w obszarze funkcjonowania społecznego jest stan psychiczny, emocjonalny. Sytuacja pandemii nie pozostała bez wpływu na ten obszar życia.



Zaburzone poczucie bezpieczeństwa, stałości, przewidywalności, często poczucie zagrożenia to odczucia, które w mniejszym lub większym nasileniu były obecne w życiu młodych ludzi.

Wobec powyższego kluczowe wydaje się więc zadbanie o tę sferę funkcjonowania, aby móc realizować założenia i cele czysto dydaktyczne.

Na co jeszcze należy zwrócić uwagę w pierwszej kolejności?

Relacje społeczne (uczeń-nauczyciel, uczeń-uczeń, nauczyciel-rodzic) – one również ucierpiały w ostatnim czasie. Sytuacja pracy i kontaktów w formie zdalnej w znacznym stopniu ograniczyła wpływ nauczyciela (przy najlepszych chęciach) na stan emocjonalny uczniów oraz możliwość modelowania ich relacji z rówieśnikami. Stąd też nie bez powodu zaczęto mówić o rosnącej liczbie dzieci i młodzieży wymagających opieki i pomocy specjalistycznej (psychiatrycznej, psychologicznej, terapeutycznej).

Co robić, aby pomóc uczniom w osiągnięciu równowagi emocjonalnej, przywrócić, odświeżyć dobre relacje w grupie?

Do realizacji tego celu potrzebne są działania stosowane i znane przed okresem kryzysu wywołanego pandemią. Nowe są tematy, problemy i sytuacje z jakimi przyszło się nam wszystkim zmierzyć. Nieocenioną formą pomocy w sytuacjach trudnych jest wspieranie – podejmowanie wszelkich działań umożliwiających odzyskanie poczucia bezpieczeństwa oraz komfortu psychicznego, a w efekcie zebranie sił do pracy, nauki. Pod pojęciem wszelkich działań kryje się okazywanie troski, dawanie poczucia akceptacji, empatii, wysłuchiwanie z okazywaniem zrozumienia. Pomocne w radzeniu sobie z problemami jest zapewnienie poczucia, że nie pozostaje się z problemem samemu, dzielenie się uwagą. Cenna jest wymiana informacji, jak każdy z nas radzi sobie w tych trudnych czasach. Stwarzanie możliwości rozmawiania i wyrażania swoich emocji, co pozwala zmniejszyć napięcie. Ważne jest przekazywanie uczniom informacji na temat nowych zasad obowiązujących na terenie szkoły (np. dotyczących reżimu sanitarnego) w sposób zwięzły, jasny, spokojny.

Jak najczęściej będzie to możliwe należy podejmować pracę z zespołem klasowym stosując metody „tradycyjne” – np. gry i zabawy zespołowe wzmacniające integrację, umacniające więzi, ukazujące to, co łączy grupę. Stosowanie metod (np. opis emocji i doświadczeń związanych z czasem pandemii) umożliwiających dostrzeżenie przez uczniów atutów sytuacji, w której się znaleźli, ale również ograniczeń, poszukiwanie konkretnych rozwiązań. Daje to poczucie możliwości zmiany zaistniałej sytuacji, poczucie panowania nad nią. Spokój psychiczny, dobre relacje uczniów z rówieśnikami i nauczycielami dadzą szansę na prowadzenie edukacji oraz jej przebieg w sposób efektywny.



Jak wykorzystać doświadczenia zdobyte podczas pracy zdalnej?

- Zdobyć przez nauczyciela wiedzy o umiejętności obsługi programów komputerowych przez dzieci oraz o biegłości pracy z komputerem.
- Zdobyć wiedzy o sytuacji rodzinnej uczniów podczas pandemii (- czy ktoś w najbliższej rodzinie choruje, - czy rodzina objęta była kwarantanną, - czy zmieniła się sytuacja materialna rodziny, - czy uczeń chorował). Wiedza o sytuacji rodzinnej ucznia i jego stanie psychicznym pozwoli nauczycielowi na szybką interwencję w zakresie pomocy psychologiczno - pedagogicznej (ułatwienie kontaktu z psychologiem, pedagogiem szkolnym, zarówno uczniowi, jak i jego rodzicom).
- Nauczyciel widzi, jakie jest zaangażowanie dziecka do zadań stawianych mu podczas pracy zdalnej (czy „ściąga” podczas sprawdzianów, czy wzbogaca zdobywaną wiedzę...).
- Nauczyciel może podjąć próby zachęcenia swych uczniów do zaprezentowania umiejętności pozaszkolnych, np. uczeń grający na jakimś instrumencie może wykonać dla kolegów koncert online.
- Poza czasem poświęconym tylko nauce nauczyciel nie omija tematów osobistych, którymi chcą podzielić się uczniowie.
- W trakcie pracy zdalnej uczący ma możliwość dostosowania tempa pracy do możliwości indywidualnych ucznia.
- Nauczyciel może dodatkowo wzmacniać swych uczniów poprzez opracowywanie i prezentowanie ich wytworów (np. plastycznych, literackich...) na stronie internetowej szkoły bądź w innych komunikatorach.

Specjalistyczna Poradnia Wczesnej Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej

Publikacje nauczycieli:

- [Drama w terapii zaburzeń.](#)
- [Uczeń z niepełnosprawnością intelektualną w szkole ogólnodostępnej.](#)
- [Pomoc psychologiczno-pedagogiczna udzielana podczas bieżącej pracy z dzieckiem w klasach I-III szkoły podstawowej.](#)
- [Kompetencje SORE warunkujące efektywne wsparcie szkoły w procesie jej rozwoju.](#)
- [Dzień samorządności strategią rozwijającą twórczą aktywność dziecka.](#)
- [Terapia EEG Biofeedback.](#)
- W poszukiwaniu zdrowego rozsądku: [Wstęp](#), [Mamy problem z...](#) , [Jednoznaczny komunikat](#), [Dziwaczności językowych ciąg dalszy](#), [Nie bój się](#), [Żeby dziecku było łatwiej](#), [Bartuś Niewolno](#), [Moje dziecko nie chce jeść](#).
- [Nauczyciel w szkole uczącej się.](#)
- [Mamo gdzie mieszkają emocje? Czyli słów kilka o codziennym wspieraniu rozwoju emocjonalnego dziecka.](#)
- [Krótki Podręcznik Stymulacji Rozwoju. Zasady uczenia.](#)
- [Krótki Podręcznik Stymulacji Rozwoju. Bariery.](#)
- [Krótki Podręcznik Stymulacji Rozwoju. Analiza zachowania.](#)
- [Krótki Podręcznik Stymulacji Rozwoju. Działania proaktywne.](#)
- [Istota komunikacji w rozwoju mowy dzieci.](#)



**Magiczny
Kraków**

- [Mutyzm](#)

Link dodatkowy: [Publikacje – OWPP](#)

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 4

[Zatroskani XXI - Jaka szkoła po pandemii – perspektywy, oczekiwania, potrzeby](#)