

Powrót uczniów do szkoły.

Wracajmy uważnie!

Wracamy inni,

Jedni do szkół wracają z entuzjazmem i cieszą się widokiem koleżanek i kolegów. Innym towarzyszą ambiwalentne odczucia (pokazał już to krótki powrót przed wakacjami)– mieszanina radości i niepokoju spowodowanego zmianą w tym, co przez ostatnie miesiące stało się dla nas pandemiczną rutyną. Dla niemałej części jest to doświadczenie trudne, naznaczone lękiem przed ponownym wejściem w interakcje z koleżanką z ławki, znajomymi z klasy, kolegą ze świetlicy i... odnalezienia się ponownie w roli ucznia, w tradycyjnej formule. Po ponad roku od wybuchu pandemii wszyscy jesteśmy inni, więc nie odtworzymy już szkoły, która istniała do marca poprzedniego roku. Nawet jeśli byśmy sobie tego życzyli, nie jest to możliwe. Przed nami więc nie tyle powrót, ile ponowne spotkanie i stworzenie szkoły, która trochę lepiej służyłaby zmęczonym pandemią uczniom i uczennicom, niemniej spracowanym nauczycielkom i nauczycielom, a także rodzicom.

W kilka dni lub tygodni nie wymyślimy szkoły na nowo. Jednak szkoła „trochę inna” jest w naszym zasięgu. Możemy zbudować szkołę mądrzejszą o doświadczenia ostatniego roku, **bardziej uważną, skupioną na uczniach i nauczycielach**, a nie tylko na podstawie programowej i egzaminach zewnętrznych.

Wzywanie przed nami. O czym pomyśleć?

W natłoku pracy nie powinien zniknąć żaden z kluczowych obszarów:

- **przygotowanie i wsparcie nauczycieli** – zadbanie o zespół nauczycielski, ponowną integrację grona pedagogicznego i jego dobrostan, wsparcie kompetencyjne nauczycieli w pierwszych tygodniach pracy;
- **zadbanie o dobrostan uczniów i uczennic** – zapewnienie, że powrót do stacjonarnej szkoły nie odbije się negatywnie na dobrostanie uczniów i uczennic, a odzyskane poczucie bezpieczeństwa, przynależności i relacje rówieśnicze z czasem zaczną wspierać proces uczenia się uczniów i uczennic;
- **projektowanie środowisk uczenia się** – dostosowanie metod nauczania i oceniania do zmienionych okoliczności, stopniowe wprowadzanie uczniów i uczennic do ponownego poznawania treści przedmiotowych;
- **współpraca i komunikacja z rodzicami** – zadbanie o to, by rodzice potrafili wesprzeć swoje dzieci w powrocie do stacjonarnej szkoły, odpowiedzenie na ich obawy i nadzieje;
- **zapewnienie bezpieczeństwa** – wprowadzenie procedur, które redukuje ryzyko transmisji wirusa i maksymalnie zabezpieczają wszystkich pracowników szkoły oraz uczennice i uczniów.

Szkoła trochę inna, czyli jaka?

Szkoła na miarę wyzwań, przed którymi stoimy (pandemia jeszcze się nie zakończyła), to szkoła, która **w centrum stawia ucznia i nauczyciela, ich emocje i potrzeby, jako konieczne warunki dla efektywnego procesu uczenia się**. To szkoła, która nie koncentruje się tylko na nadrabianiu zaległości, nadganiu straconego czasu, uzupełnianiu brakujących ocen czy weryfikowaniu, kto ścigał w czasie zdalnych klasówek. Nawet jeśli dzięki takiej polityce na papierze wszystko zacznie szybciej wyglądać tak jak dawniej, zapłacimy za to wszyscy (uczniowie i nauczyciele) bardzo wysoką cenę.

Skoro jednak postulujemy powrót do szkoły trochę innej, to co dokładnie warto zmieniać, jak planować i organizować pracę na kolejne tygodnie i miesiące?

1. Zadbajmy o dobrostan i relacje

Efektywne funkcjonowanie w szkole, w tym uczenie się, nie będzie możliwe bez odbudowania poczucia bezpieczeństwa uczniów i uczennic, odbudowania relacji rówieśniczych w grupie i poczucia przynależności do klasowej i szkolnej wspólnoty. Nie będzie także możliwe bez wsparcia uczniów i uczennic w ponownym odnalezieniu motywacji do bycia w szkole i uczenia się. Powrót do szkoły powinien zacząć się od dobrze zaplanowanych zajęć z wychowawcą lub szkolnym pedagogiem/psychologiem.

2. Szczególnie uważajmy na dzieci, które wymagają wsparcia specjalistów

Psychologowie i terapeuci są zgodni – w prawie każdej klasie znajdą się uczniowie i uczennice, którzy po powrocie do szkoły będą potrzebowali wsparcia specjalistów, a nie tylko życzliwej rozmowy z wychowawcą. Wyzwaniem dla wszystkich nauczycieli i nauczycielek jest wczesne rozpoznawanie niepokojących objawów, informowanie o dostępnej pomocy i kierowanie do specjalistów.

3. Odłóżmy nieco kartkówki, sprawdziany i stopnie

Pokusa sprawdzania wiedzy uczniów i uczennic i uzupełniania ocen będzie bardzo silna. Warto się jej jednak oprzeć – sprawdziany, kartkówki i oceny to dodatkowy stres dla młodych ludzi. W pierwszych tygodniach warto rozważyć odroczenie kartkówek, zastąpienie stopni informacją zwrotną czy samooceną lub stawienie ocen tylko chętnym. Warto pamiętać, że poziom osiągnięć uczniów może być bardzo zróżnicowany – niektórzy uczniowie poradzą sobie bardzo dobrze, a inni będą mieli ogromne trudności, co obniży ich motywację do starania się i wysiłku do pracy. Oczywiście wygeneruje także wysokie napięcie i stres.

4. Proponujemy pracę w parach, zespołach i grupach

Izolacja znacząco ograniczyła lub wręcz zniszczyła relacje rówieśnicze w klasie. Warto aktywnie starać się o ich odbudowę i wzmocnienie. Służyć temu mogą też zadania realizowane w ramach lekcji przedmiotowych – korzystajmy więc obficie z pracy w parach i grupach. Taka praca oddaje społeczny charakter procesu uczenia się i ułatwia uczenie się od siebie.

5. Wykorzystajmy zainteresowania uczniów i uczennic i zaangażujmy w naukę przez działanie

W miarę możliwości skupmy się na tych tematach, które dają największą szansę zainteresowania uczennic i uczniów. Zaproponujmy metody pracy, które pozwolą na większą aktywność uczniów i uczennic – uczenie metodą projektu, zadania problemowe oparte o realne wyzwania.

6. Wspierajmy się wzajemnie w gronie nauczycieli i nauczycielek

Okres edukacji zdalnej to w wielu szkołach moment odrodzenia i wzmocnienia współpracy i wzajemnego wsparcia nauczycieli i nauczycielek. Pamiętajmy o tym również w okresie stopniowego wracania do stacjonarnej szkoły i utrzymajmy te formuły wspólnej pracy i spotkań, które się sprawdziły. W gronie wychowawców wypracowujmy pomysły na ponowne wprowadzanie uczniów i uczennic w świat szkoły, a w gronie przedmiotowców twórzmy zadania i projekty przedmiotowe na czas powrotu.

7. Wsłuchajmy się w głos uczniów i uczennic na temat powrotu

Uczennicom i uczniom przynajmniej w takim samym stopniu jak dorosłym zależy na udanym powrocie do stacjonarnej szkoły. Warto tę okazję wykorzystać i wsłuchać się w głos młodych ludzi. Często to oni najlepiej wiedzą czego potrzebują, by w szkole ponownie poczuć się bezpiecznie, co może pomóc im w efektywnej nauce oraz kto z ich rówieśników może potrzebować dodatkowego wsparcia. Samorząd uczniowski jako głos uczniów i uczennic może być tu ważnym źródłem informacji.

8. Wyciągnijmy wnioski z doświadczenia edukacji zdalnej

Ostatni rok był dla szkoły bezprecedensowy. Nigdy jeszcze w tak krótkim czasie nie dowiedzieliśmy się tak wiele o uczeniu się i nauczaniu, o naszych uczniach, naszym przedmiocie i kulturze pracy naszej szkoły. Wykorzystajmy tę okazję do krytycznej, szczerzej rozmowy i wyciągnijmy z doświadczenia ostatniego roku wnioski, które pozwolą nam w kolejnych latach budować coraz lepszą szkołę. Rozmawiajmy o tym co i dlaczego się udało oraz o tym, co nie wyszło i jak moglibyśmy następnym razem zrobić to lepiej.

Pozwólmy sobie na błędy

Duże wyzwanie budowania „trochę innej” szkoły ponownie spocznie zapewne w największej mierze na barkach dyrekcji szkół, nauczycielek i nauczycieli, których wspierać będą w głównej mierze działające oddolnie organizacje pozarządowe i społeczne inicjatywy. W tym procesie

oddolnego wymyślania post-pandemicznej szkoły wzajemnie się wspierajmy, dzielimy pomysłami i doświadczeniami, uczmy od siebie nawzajem i spokojnie dopasowujemy rozwiązania do potrzeb naszych szkół.

Nikt z nas nie jest jeszcze ekspertem od budowania szkoły stacjonarnej po wielotygodniowym lub wielomiesięcznym okresie zdalnej edukacji. W toku przygotowań i w pierwszych tygodniach po powrocie popełnimy zapewne wiele błędów. Pozwólmy sobie na nie, pytajmy o opinię uczniów, rodziców, innych nauczycieli, dyrektorów i spokojnie poprawiamy nasze rozwiązania. Pamiętajmy, że do budowania „trochę innej” szkoły sami przystępujemy wyczerpani ponad roczną pracą w pandemii.

Pracujemy nad budowaniem pozytywnego nastawienia do nauki

Zwracamy uwagę jakich **słów używamy** zwracając się do uczniów (np. konieczność nadgonienia z materiałem, zbyt mało czasu), bo to wpływa bezpośrednio na komfort psychiczny dzieci.

Skupmy się na tworzeniu „środowiska do nauki”:

- zauważanie i informowanie ucznia o jego zaangażowaniu i ważnych podkreślenia działaniach w pracy, niezależnie od osiągnięć końcowych- stawiamy na **punktowanie procesu** dojścia i wykonania zadania
- udzielamy często **informacji zwrotnych**- skupiamy się i akcentujemy to, **co uczeń już opanował** i umie w obrębie sukcesu na który się umówiliśmy. Wskazanie konkretnych obszarów, które powinien poprawić i sposobów jak ma to zrobić
- wykorzystujemy często pracę w grupie, jako **okazję do przedyskutowania razem** i upewnienia się czy dobrze zadanie zostało zrobione
- stosujemy **innowacje** typu- metoda zielonego długopisu do podkreślenia tego, co zostało wykonane prawidłowo lub praca domowa do wyboru (1 -podstawowa 2- dodatkowa albo kilka propozycji)
- często nawiązujemy **indywidualną relację z uczniem**, potwierdzamy, że widzimy jego zaangażowanie, starania, potrzeby, emocje itp.

Świadomie wykorzystujemy każdą okazję i planujemy długofalowe działania służące budowaniu lub odbudowywaniu wspólnoty i bycia zespołem

- podejmujemy systematyczne działania służące nawiązywaniu relacji i otwartości w komunikowaniu swoich emocji i potrzeb. Przyzwyczajajmy dzieci i młodzież do mówienia o

słabościach, obawach, lękach dbając o warunki „dobrej rozmowy” (równe prawa, szczerze dzielimy się odczuciami, nauczyciel też się dzieli swoimi odczuciami)

- uczyliśmy konstruktywnych sposobów rozwiązywania konfliktów
- stwarzamy przestrzeń do wspólnych działań i projektów grupowych:

- wspólne wyjścia
- imprezy i gry zespołowe
- praca w parach i grupach
- rytuały grupowe

Diagnostujemy i wspieramy uczniów z dysfunkcjami i tych, którym jest trudniej odnaleźć się w rzeczywistości szkolnej

Uczniowie różnie będą sobie radzić z trudnościami z uwagi na to, że dzielą się na tych:

- z dużymi zasobami osobistymi (równowaga emocjonalna, dobre relacje, zdolności, kreatywność, zaradność, odporność na stres)
- z deficytami społecznymi lub osobistymi ale z silnym oparciem w rodzinie
- z małymi zasobami i bez wsparcia

Warto uważnie obserwować dzieci i wszelkie zmiany w ich zachowaniu. „Pochylać” się nad dzieckiem, zadawać pytania (zwłaszcza w rozmowach indywidualnych):

- Jak teraz czujesz się w klasie - z czym Ci najtrudniej, z kim możesz „złapać” kontakt?
- Czy i jak chciałbyś zmienić obecną sytuację?
- Czego potrzebujesz ode mnie i od klasy? Jak mogę Ci pomóc?

Jeśli stan psychofizyczny ucznia ulega pogorszeniu, warto zwrócić się o pomoc do specjalisty.

Rozmawiamy z uczniami o higienie psychicznej i radzeniu sobie ze stresem

Ważne, aby uczniowie systematycznie uczyli się korzystać po ciężkim dniu w szkole z aktywnych form relaksu i odprężenia, zamiast długich godzin spędzonych przed ekranem telefonu lub komputera, nasilających jeszcze bardziej napięcie i zmęczenie systemu nerwowego. Dobry okazać się może:

- sport i aktywność fizyczna (taniec, spacer, rower, spacer z psem, plac zabaw itp.)

- hobby i czas na realizację zainteresowań
- głębokie, wydłużone i spokojne oddychanie - sprawia, że ciało pozbywa się napięcia, a umysł wycisza się z nadmiaru przeżyć i emocji
- relaksacja (napinanie i rozluźnianie mięśni lub odczucie ciepła i ciężkości) Trening psychologiczny Schultza i Jacobsona (dostępny na You Tube)
- masaż relaksacyjny

Pamiętajmy, że ponowne wejście w obowiązki i rutynę szkolną (po wielu miesiącach zdalnej nauki) **to dłuższy proces** i ważne, aby pozwolić uczniom stopniowo się z nim zmierzyć. Mądrze i uważnie im towarzyszyć i „nie zarzucać” od pierwszych dni zbyt dużą ilością obowiązków, ani motywować do nauki „strasząc” dużą ilością sprawdzianów i ogromnymi zaległościami w materiale do nadrobienia.

Opracowanie: mgr Regina Strulak

psycholog, psychoterapeuta

Do opracowania artykułu wykorzystano materiały ze strony CEO, szkolenia organizowane przez Fundację JIM i NAGLE SAMI