

HEINAL OSWIATOWY

NR 6-7/204
2021

Miesięcznik Małopolskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli

www.mcdn.edu.pl

Ukazuje się od 1992 r.

ISSN 1233-7609

Świat współczesnego
dziecka, ucznia

Od redakcji 3

Zagadnienia oświatowo-educacyjne

Krzysztof Gerc

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży po roku pandemii
COVID-19 – znane i nowe wyzwania 3

Katarzyna Czekierda-Pieciuk

Jak rozpoznać objawy kryzysu lub zaburzenia psychicznego
u ucznia i gdzie szukać pomocy? 10

Daria Modrzejewska

Zdalna edukacja w szkole podstawowej oczami ucznia
i nauczyciela 15

Małgorzata Karwala

Wpływ pandemii wirusa COVID-19
na pogorszenie dobrostanu dzieci i młodzieży 18

Marta Głogowska

Trudne emocje oraz problemy z organizacją czasu –
jak pomagać, jak reagować, jak integrować uczniów
w okresie zdalnego nauczania 22

Lidia Ippoldt

Nowe wyzwania biblioterapeutyczne wobec dzieci
w świecie pandemii 24

Z perspektywy doradcy

Joanna Rzońca

Subskrybuję, więc jestem 26

Z naszych doświadczeń – przykłady dobrej praktyki

Krzysztof Chojecki

Czym jest relacja między nauczycielem a uczniem
i jakie są sposoby, aby ją budować? 30

Mariola Kozak

Wartości zostały zaktualizowane.
Proces zakończono. Możliwy ciąg dalszy 33

Barbara Dec

Szkolna rzeczywistość w pandemii 35

Miesięcznik „Hejnal Oświatowy” można otrzymać w siedzibach Małopolskiego Centrum Dookonalenia Nauczycieli: MCDN Ośrodek w Krakowie, ul. Garbarska 1; MCDN Ośrodek w Nowym Sączu, ul. Jagiellońska 61; MCDN Ośrodek w Oświęcimiu, ul. Bema 4; MCDN Ośrodek w Tarnowie, ul. Nowy Świat 30.

Okładka: Świat dziecka, fot. M. Calik



Wydawca:

Małopolskie Centrum Dookonalenia Nauczycieli

Rada Wydawnicza:

dr Łukasz Cieślak (przewodniczący, dyrektor MCDN), Małgorzata Dutka-Mucha, Zygmunt Fryczek, Barbara Ledwoń, Ewa Sojat

Rada Redakcyjna:

prof. dr hab. Stanisław Palka (przewodniczący) – UJ, dr hab. Krystyna Ablewicz prof. UJ, dr hab. Władysław Błasiak prof. UP, SWPW, Lech Gawryłow – OKE w Krakowie, dr Krzysztof Gerc – UJ, dr hab. Jolanta Karbowiczek prof. Ignatianum, dr Iwona Ocetkiewicz – UP, dr hab. Teresa Olearczyk prof. KA, prof. dr hab. Marian Śnieżyński – UPJP2

Redaguje zespół w składzie:

Daria Grodzka (redaktor naczelna), dr hab. Małgorzata Kaliszewska prof. UJK, Joanna Peter (OKE w Krakowie), Marzena Sula-Matuszkiewicz (PBW w Krakowie), Halina Wesołowska (wicedyrektor MCDN), Sylwester Kopeć (sekretarz redakcji) oraz zespół nauczycieli konsultantów MCDN: dr Ilona Dudzik-Garstka, dr Małgorzata Jaśko, Mariola Kozak, Wojciech Papaj

Redaktor naczelna:

Daria Grodzka
tel.: (12) 61 71 111; fax: (12) 623 77 41
d.grodzka@mcdn.edu.pl

Adres redakcji:

Redakcja „Hejnal Oświatowy”
ul. Lubelska 23 (MCDN)
30-003 Kraków
tel.: 12 61 71 111; fax: 12 623 77 41
<http://hejnaloswiatowy.mcdn.edu.pl/>

Opracowanie materiałów i korekta:

Anna Róża Płatek

Warunki przyjmowania materiałów:

Materiały do publikacji należy przesyłać na adres redaktor naczelnej: d.grodzka@mcdn.edu.pl

Tekst: o objętości do 10 tys. znaków ze spacjami, format Word for Windows, czcionka Calibri; rozmiar czcionki 11; odstęp wiersza pojedynczy; wymagany tytuł i krótkie wprowadzenie – lead; krótka informacja o autorze; przypisy i bibliografia zamieszczone pod tekstem.

Redakcja zastrzega sobie prawo do adiacji i dokonywania zmian formalnych w artykułach. Redakcja nie zwraca nadesłanych materiałów oraz zastrzega sobie odmowę publikacji materiału bez podania przyczyny.

Przedruk materiałów publikowanych w „Hejnal Oświatowy” bez zgody wydawcy jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem na źródło.

Czasopismo ukazuje się w wersji papierowej (wersja pierwotna) oraz on-line.

Nakład 1000 egzemplarzy

Skład i druk: Digital Art Studio Gała Przemysław

ISSN 1233-7609

Drodzy Czytelnicy



Zapraszam do lektury ostatniego przed wakacjami „Hejnału Oświatowego”. Wiele artykułów w tym numerze porusza kwestię sytuacji psychologicznej dzieci i młodzieży związanej z pandemią COVID-19. Wprowadzenie do problematyki stanowi artykuł dr. Krzysztofa Gerca, który podejmuje próbę odpowiedzi na pytania: w jakim zakresie stan izolacji wpłynął na dobrostan psychiczny dzieci i młodzieży; czy zmiany w funkcjonowaniu obserwowane u dzieci mają charakter trwały oraz w jaki sposób wspierać psychologiczne zasoby młodych ludzi podczas ich powrotu do edukacji stacjonarnej.

Celem kolejnego tekstu jest przedstawienie różnic pomiędzy zaburzeniami psychicznymi a kryzysami występującymi u dzieci i nastolatków oraz wskazanie miejsc, gdzie można szukać pomocy. Analizie poddano wpływ pandemii COVID-19 na zwiększenie występowania zaburzeń psychicznych oraz kryzysów. Autorka szuka odpowiedzi na pytanie, jak nauczyciel może pomóc swoim podopiecznym w czasie nauczania zdalnego, by kształtować ich samoocenę i nie stracić z nimi autentycznego kontaktu.

Pandemia przyspieszyła i zwielokrotniła przenoszenie przez dzieci i młodzież rówieśniczych relacji do sieci. Wzmocniła też zjawisko poszukiwania autorytetów, wzorców do naśladowania i źródła wiedzy o otaczającym świecie na portalach typu YouTube, czy Tik Tok. Jak podkreśla autorka tekstu, warto orientować się w tym, co naszej młodzieży oferują influencerzy, których kanały subskrybują setki tysięcy polskich dzieci i nastolatków i których chcą naśladować. W imieniu całej redakcji życzę udanej lektury

Daria Grodzka
redaktor naczelna
miesięcznika „Hejnal Oświatowy”

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży po roku pandemii COVID-19 – znane i nowe wyzwania

dr Krzysztof Gerc

Problematyka niniejszego artykułu dotyczy charakterystyki czynników, które wiążą się ze specyfiką funkcjonowania dzieci i młodzieży w okresie izolacji społecznej, wynikającej z pandemii COVID-19.

Podjęte analizy oraz przedstawiony przegląd badań stanowią próbę odpowiedzi na następujące pytania: w jakim zakresie – spowodowany przez powszechne zagrożenie zdrowia – stan izolacji wpłynął na dobrostan psychiczny dzieci i młodzieży; czy obserwowane u dzieci zmiany w funkcjonowaniu mają charakter trwały oraz w jaki sposób wspierać psychologiczne zasoby dzieci podczas ich powrotu do edukacji stacjonarnej.

Sytuacja psychologiczna dzieci i młodzieży związana z pandemią COVID-19 i modyfikacją okoliczności życia i rozwoju, które wywołała, jest obecnie przedmiotem licznych eksploracji badawczych i społecznych (Głowacz i Schmits, 2020; Stavridou i in., 2020; Singh i in., 2020; Kossowska i in., 2020). Wynikające z analiz empirycznych konkluzje wskazują wstępnie, iż m.in. z uwagi na zaburzenie stabilizacji funkcjonowania w systemie rodzinnym oraz w relacjach rówieśniczych radykalną potrzebę zmiany nawyków, odnoszących się do aktywności szkolnej oraz odpoczynku, a także deficyt tzw. bezpiecznej rutyny życia – dzieci i młodzież szczególnie dotkliwie mogą odczuwać stres związany z obecną sytuacją pandemiczną. Stanowisko potwierdzające te dane wyraził również Zespół ds. COVID-19 przy Prezysie Polskiej Akademii Nauk w publikacji z 25 stycz-

nia 2021 roku (Zespół ds. Covid-19 przy Prezesie PAN, Stanowisko 10, 2021).

We wspomnianym dokumencie określono potencjalne konsekwencje pandemii COVID-19 dla edukacji dzieci i młodzieży. Dotyczą one m.in. płynności i efektywności kształcenia w okresie tzw. zdalnego nauczania, pogłębienia różnic w opanowaniu podstawy programowej przez uczniów wywodzących się ze środowisk o zróżnicowanym statusie ekonomicznym i społecznym, zaś w odleglejszej perspektywie – trudności w podjęciu satysfakcjonującego zatrudnienia. Pomimo intensywnej współpracy i ogromnego zaangażowania rodziców, nauczycieli i uczniów w proces dydaktyki zdalnej młodzi ludzie coraz powszechniej deklarują obawy odnośnie do potencjalnie niższych kompetencji społecznych, umiejętności współdziałania lub uczenia się. Pojawiające się co jakiś czas w przestrzeni medialnej informacje o konieczności szybkiego uzupełnienia deficytów w wiedzy uczniów, wynikające z zawieszenia stacjonarnej pracy szkół bądź potrzebie ponownej weryfikacji umiejętności opanowanych w trakcie edukacji zdalnej potęgują lęk dzieci i obawy rodziców, komplikując i tak już trudną emocjonalnie sytuację, w jakiej znalazły się te dwie grupy podmiotów wychowania.

Przedstawione we wstępie artykułu opinie cytowanych badaczy oraz doświadczenia zgroma-



Lekcja, fot. O. Danilevich, www.pexels.com

dzone przez rodziców i nauczycieli w ostatnich kilkunastu miesiącach inspirują do postawienia kilku ważnych pytań. Pierwsze związane jest wprost z kontekstem pandemii i można je sformułować w następujący sposób: w jakim zakresie pandemia oraz spowodowany przez zagrożenie zdrowia stan izolacji wpłynęły na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Drugie pytanie odnosi się do trwałości zmian, które bywają obecnie identyfikowane u dzieci, a mogą być łączone ze szczególnym kontekstem życia, który epidemia spowodowała. Trzecia wątpliwość ma charakter bardziej ogólny – może nawet jest najistotniejsza – i dotyczy sposobów skutecznych oddziaływań protekcyjnych w przyszłości, czyli w czasie kiedy dzieci wrócą do edukacji stacjonarnej oraz do tzw. spontanicznego i naturalnego funkcjonowania w środowisku rówieśniczym.

Poszukując odpowiedzi na pierwsze pytanie, można odwołać się do rezultatów analiz Lianga (2020) oraz Liu z zespołami badaczy (2020), ujawniających wbrew powszechnemu przypuszczeniu, że nie tylko stan izolacji społecznej oraz spowodowanej przez nią frustracji dzieci może wpływać negatywnie na ich kondycję emocjonalną, lecz również przyczyniają się do tego: deficyt prywatności i intymności, niepokój o przyszłość swoją i najbliższych, pozbawienie nadziei na realizację marzeń, trudność w podtrzymywaniu więzi koleżeńskich, a u adolescentów – także zagrożenie dla stabilności relacji uczuciowych.

Dom w ostatnich kilkunastu miesiącach stał się miejscem pracy, nauki, zabawy i odpoczynku. Czy w tych okolicznościach nadal może pozostawać środowiskiem stanowiącym dla większości dzieci azyl bezpieczeństwa? Powrót do tzw. normalności popandemicznej wobec postawionego pytania oznacza jednocześnie konieczność podjęcia przez środowiska rodzinne oraz szkolne próby odzyskiwania naturalnego znaczenia przestrzeni, w którym powinno się ono rozwijać oraz odbudowy struktury czasu, który pozostaje do jego dyspozycji. Spełnienie tego warunku być może pozwoli na stopniowe odzyskiwanie przez dzieci poczucia bezpieczeństwa oraz kreowanie motywacji do naturalnej i spontanicznej realizacji przez nie potrzeb rozwojowych, w tym zdobywania doświadczeń poznawczych i społecznych.

Androniki Stavridou z zespołem badaczy (2020) zauważa złożony kontekst ryzyka doświadczania

przez dzieci różnych form przemocy, stanowiących konsekwencję przeżywania przez rodziców skomplikowanych następstw izolacji w ich życiu rodzinnym i zawodowym, a także w wymiarze ekonomicznym. Warto dodać, że jeszcze przed pandemią badacze interesowali się zdrowiem psychicznym, zwłaszcza dzieci i młodzieży – według przedpandemicznych statystyk jedno dziecko na pięcioro boryka się z zaburzeniami zdrowia psychicznego (Bor i in., 2014). W obecnej sytuacji tym bardziej trzeba uświadomić sobie, że stoimy przed poważnym wyzwaniem zapewnienia dzieciom i młodzieży istotniejszego, a także skuteczniejszego wsparcia psychologicznego.

Z *Ogólnopolskiej diagnozy skali i uwarunkowań krzywdzenia dzieci. Raport z badań*, opracowanej przez Fundację „Dajemy Dzieciom Siłę” i opublikowanej dwa lata przed pandemią (2018), wynika, że: 77% młodych ludzi było ofiarami krzywdzenia; ponad połowa badanych doświadczyła przemocy od swoich rówieśników, a 41% – również od bliskich. Co piąty młody człowiek pomiędzy 13. a 17. rokiem życia deklaruwał „obciążające doświadczenie seksualne”. Zachowania autodestrukcyjne pojawiły się u 16% respondentów pomiędzy 11–17. rokiem, a co jeszcze bardziej niepokojące, 7% młodych z grupy 13–17-latków próbowało popełnić samobójstwo; to zjawisko częściej dotyczyło dziewcząt. Dodatkowo, liczna grupa młodzieży wychowuje się w niesprzyjających warunkach, gdzie w rodzinie pojawiają się: nadużywanie alkoholu (15%), rozwody lub dramatyczne rozstania rodziców (14%), czy choroby i zaburzenia psychiczne wśród najbliższych (9%).

Z przytoczonych badań wynika również informacja, która może stanowić o optymizmie terapeutycznym także w okolicznościach doświadczeń związanych z pandemią – niemal 9 na 10 młodych ludzi ma w swoim otoczeniu przynajmniej jedną osobę, na której wsparcie może liczyć, a to może stanowić ważny czynnik ochronny. Należy zaznaczyć, że rzeczywista skala problemów może się znacznie różnić od przedstawionych w cytowanym raporcie ze względu na ograniczenia metody kwestionariuszowej i odmowy udziału w badaniu ze strony szkół, jak i rodziców.

Funkcjonujemy w czasach obfitujących w nowe i nieznane do tej pory dzieciom trudności, w kryzysy (m.in. związane z przeżywaniem samotności, ale też zwiększonej presji na używanie środków ko-

munikacji w przestrzeni wirtualnej); w okolicznościach stymulujących do szybkiego i nieuniknionego podejmowania nowych wyzwań (dotyczących edukacji zdalnej), dlatego w trosce o przywrócenie lub utrzymanie dobrostanu psychicznego warto wyposażać dzieci w kompetencje pozwalające im skutecznie radzić sobie z przeciwnościami losu (por. Oshio i in., 2003).

Stoimy przed poważnym wyzwaniem zapewnienia dzieciom i młodzieży skuteczniejszego wsparcia psychologicznego

W poszukiwaniu sposobów skutecznego zmniejszenia się z aktualnie występującymi zagrożeniami zdrowia psychicznego dziecka pomocne mogą okazać się rozstrzygnięcia naukowe o wartości aplikacyjnej sprzed epidemii. Szczególną aktywność w zakresie badań nad zwiększaniem dobrostanu dzieci i młodzieży oraz troskę o ich zdrowie psychiczne wykazywała w ostatnich latach European School Heads Association (ESHA). Organizacja ta podejmuje liczne działania, mające na celu promocję zachowań prozdrowotnych. Swoją aktywność opiera ona na przekonaniu, że **troska o zdrowie psychiczne dziecka jest kwestią kluczową, bowiem gwarantuje w przyszłości zdrowie całego społeczeństwa**. Programy realizowane przez ESHA uwzględniają również społeczny kontekst wzrastającej liczby osób dotkniętych zaburzeniami psychicznymi. Silny nacisk w proponowanych przez ESHA programach położony jest na przezwyciężanie zjawiska stygmatyzacji i ochronę podstawowych praw dzieci chorych, z niepełnosprawnością oraz osób marginalizowanych. W ramach działań podejmowanych przez ESHA akcentowana jest troska o prawidłową diagnozę zaburzeń u dzieci i młodzieży, a nade wszystko stymulowanie prozdrowotnej zmiany stylu życia. Szeroko pojęta edukacja postrzegana jest natomiast jako obszar wiodący dla wprowadzenia pożądanych zmian.

Działania promujące zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży są przedmiotem troski wielu zespołów badawczych, także tych o charakterze międzynarodowym. Za niezwykle interesującą należy uznać inicjatywę, która była udziałem szwajcarsko-niemiecko-amerykańskiej grupy (Horn i in.

2010), podejmującej pracę terapeutyczną z młodzieżą, mającą umożliwić skuteczne radzenie sobie z problemami emocjonalnymi, u źródeł których pozostawały niepowodzenia szkolne, sytuacje o charakterze stresującym i traumatycznym. Dzieciństwo i adolescencja, zdaniem wspomnianych badaczy, jest okresem krytycznym w rozwoju człowieka z wielu powodów. Jednym z nich jest np. obserwowana zależność między zaburzeniami nastroju w wieku młodzieńczym a pojawieniem się zaburzeń afektywnych w dorosłości. Psychopatologiczne wzorce zachowania pojawiające się u dzieci i młodzieży implikują negatywne konsekwencje rozwojowe nie tylko w okresie dzieciństwa, ale często prowadzą także do zaistnienia zaburzeń w okresie dorosłości, ewolucji ich objawów i nasilenia. Można zatem przyjąć konstatację, że **ofensywna promocja zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży stanowi najefektywniejszą ochronę przed brakiem pożądanego przystosowania o charakterze psychospołecznym w dorosłości.**

Dla okresu późnego dzieciństwa (wieku szkolnego) charakterystyczna jest większa różnorodność zaburzeń i form ich występowania. Zadania rozwojowe przypadające na ten okres, obejmujące przede wszystkim konstituowanie się nowej tożsamości, ustalanie relacji z rówieśnikami czy nabywanie nowych umiejętności, bywają źródłem wielu trudnych dla dziecka sytuacji, związanych z doświadczaniem niepowodzenia. Nazbyt często pojawiające się niepowodzenia mogą obniżać poczucie własnej wartości, a w konsekwencji czynić dziecko bardziej podatnym na traumy psychiczne. Stan izolacji społecznej i związany z tym fakt, iż znaczną ilość czasu dzieci spędzały w towarzystwie osób dorosłych, przyczynił się do zaistnienia ryzyka dla rozwoju samodzielności dziecka. Można podejrzewać, że starsze dzieci, częściej niż miało to miejsce przed pandemią, okresowo będą poszukiwały potwierdzenia słuszności swojego postępowania lub aktywności ze strony osób dorosłych. Częściej również mogą manifestować bezradność lub zachowania, które jeszcze przed rokiem określilibyśmy jako nieadekwatne rozwojowo, czy wręcz infantylne.

Zaburzenia zdrowia psychicznego młodzieży bywają związane z trudnościami w określeniu zmieniającej się własnej tożsamości, z problemami w poszukiwaniu swojego miejsca w roz-

maitych relacjach społecznych, czy wreszcie z konsekwencjami burzliwych przemian neurohormonalnych, jakie zachodzą w organizmach adolescentów (Bomba i in, 2003). Oznacza to, że czas pandemii i wynikającej z niej potrzeby izolacji społecznej może nasilić naturalnie występujące w rozwoju dzieci i młodzieży trudności związane z pokonywaniem kryzysów. Nie musi jednak oznaczać trwałych i negatywnych konsekwencji dla tej grupy. Pytanie o trwałość zmian psychologicznych u dzieci i młodzieży, stanowiących następstwo okoliczności życia w pandemii, jest wyzwaniem, które nauka podejmie w najbliższych latach. Można jednak, odwołując się do teorii psychologicznej oraz analiz opartych na dowodach naukowych, przyjąć pewne założenia i oszacować ryzyko potencjalnych trudności.

Część nastolatków w naturalny sposób, niezależnie od okoliczności pandemicznych, wychowywała się w przeszłości w potencjalnie zagrażających ich prawidłowemu rozwojowi środowiskach, a wbrew obawom – nie podejmowała zachowań ryzykownych ani też nie ujawniała poważnych zaburzeń zdrowia psychicznego (Zolowski, Bullock, 2012). Przejście dziecka przez kolejne etapy rozwojowe – w każdych okolicznościach społecznych i zróżnicowanych kulturowo – wiąże się z pewnymi niebezpieczeństwami, lecz także wyznacza nowe inspiracje i unikalne szanse, które warto wykorzystywać. Zmiany rozwojowe odnoszą się do tak wielu obszarów funkcjonowania dzieci i młodzieży, że często w naturalny sposób pojawiają się nowe wyzwania i dylematy, których nie różnicują one od tych, do których byli przyzwyczajeni. Dla środowiska wychowawczego stanowi to wyjątkową szansę minimalizacji zagrożeń zdrowia psychicznego, związanego z izolacją społeczną i podwyższonym poziomem lęku, towarzyszącym pandemii.

Dziecko staje przed całkowicie nowymi zadaniami rozwojowymi, wobec których konieczna jest modyfikacja dotychczas stosowanych strategii służących adaptacji. Dzieci i młodzież potrzebują bezpiecznego i przewidywalnego wsparcia dorosłych oraz towarzyszenia rówieśników, by zmierzyć się ze zmianami zachodzącymi w czasie w ich rozwoju. W tym kontekście warto wspomnieć o odporności psychicznej dziecka, która stanowi fundament, w oparciu o który młodzi ludzie są w stanie funkcjonować adaptacyjnie, na-

wet pomimo niesprzyjających wydarzeń (Oshio i in. 2003; Sikorska i Paluch, 2018). W trudnych sytuacjach bywa konieczna pomoc z zewnątrz, ale jednocześnie potrzebne są też pewne umiejętności dziecka, optymizm, ufność bądź przekonanie dziecka o jego osobistych możliwościach podejmowania skutecznego działania.

Analizując skalę zagrożenia zdrowia psychicznego dzieci po izolacji społecznej oraz szacując trwałość ewentualnego ryzyka, warto przywołać obowiązujące w psychologii rozwoju rozstrzygnięcia odnoszące się do oddziaływań profilaktycznych, adresowanych do dzieci i młodzieży.

Warto wyposażać dzieci w kompetencje pozwalające im skutecznie radzić sobie z przeciwnościami losu

Pierwsza sugestia sprowadza się do następującego warunku: zanim podejmie się jakiekolwiek działania mające rozwijać prężność psychiczną dziecka, należy sprawdzić, czy proponowane oddziaływania nie zakłócają naturalnej, już ukształtowanej jego odporności (Southwick i in., 2014). Oddziaływania trwale wspierające rozwój powinno się przeprowadzać w sytuacji relatywnie dużej elastyczności w kształtowaniu się tożsamości osoby z uwzględnieniem różnych, ważnych aspektów jej motywacji i potrzeb (Masten, Tellegen, 2012). Powinny one być dostosowane do kompetencji i zasobów dzieci na określonym etapie rozwojowym, a także uwzględniać różnice kulturowe między nimi (Zalkoski, Bullock, 2012; Southwick i in., 2014).

W tej perspektywie selekcja wyłącznie znaczących czynników chroniących, działających na dziecko jest kwestią skomplikowaną, ponieważ dynamizm zmian rozwojowych oznacza jednocześnie współoddziaływanie wielu czynników. Oznacza to potrzebę przygotowania interwencji profilaktycznej na wielu płaszczyznach, a nie ograniczenie jej do kształtowania pojedynczych, pożądanych cech dziecka – metodologicznie oznaczałoby to nieuprawnioną selekcję wielu zmiennych (por. Zalkoski, Bullock, 2012). Czynniki wpływające na zwiększenie odporności psychicznej dziecka można zatem uznać za wieloaspektowe oraz pochodzące zarówno od rodziny i od środowiska społecznego dziecka, ale też wynikające z kontekstu jego indywidualnych cech.

Działania profilaktycznych, zgodnie ze współczesną konwencją promocji zdrowia psychicznego, nie powinniśmy przeznaczać wybranym (np. w aspekcie cech osobowości) grupom dzieci, lecz stosować je powszechnie. Wymagają one również działania systemowego, ponieważ czynniki ryzyka mają tendencję do występowania u młodych ludzi w formie skumulowanych problemów. Obecność jednego czynnika zwiększa prawdopodobieństwo pojawienia się kolejnego. Uwzględniając fakt, że nasze zachowanie zależy w dużej mierze od kontekstu zdarzeń oraz od sytuacji, warto rozwijać umiejętność „elastycznej regulacji” ułatwiającej dziecku radzenie sobie w różnych okolicznościach sytuacyjnych i życiowych (Southwick, i in., 2014). Stanowi to ważne założenie w procesie budowy systemu pomocy dziecku i rodzinie po pandemii, gdzie konieczne będą raczej oddziaływania długofalowe i międzyinstytucjonalne niż incydentalne, podejmowane przez jeden podmiot, udzielający wsparcia psychologicznego.

Jak pokazuje klasyczny model rozwijania odporności psychicznej dziecka autorstwa Masten i Tellegen (2012), działania interwencji skoncentrowane na zwiększaniu liczby i jakości zasobów u dzieci oraz ich dostępności podejmowane poprzez wzmacnianie czynników ochronnych powinny zadziałać jako efekt kompensacyjny wobec spodziewanych negatywnych skutków traumy. Dlatego też programy prewencji przeznaczone dla młodych ludzi mogą koncentrować się na kreowaniu możliwości zwiększania czynników ochronnych, modyfikacji poziomu określonego zasobu lub troski i dbałości o ograniczenie wpływu czynników ryzyka. Wszelkie działania prewencyjne (także podejmowane w czasie pandemii i po tym dramatycznym okresie) ułatwia fakt, że odporność psychiczna jest czymś zwyczajnym i dostępnym, nie zaś elitarnym, przeznaczonym dla wąskiego grona wtajemniczonych osób.

Warto w tym kontekście przywołać przykład dobrej praktyki – szkolny program interwencyjny *Piramida* opracowany przez zespół Michelle Jayman (2015) i zrealizowany z sukcesem w Anglii, Walii i Irlandii Północnej. Celem programu było rozwijanie kompetencji społeczno-emocjonalnych u dzieci z niską odpornością psychiczną w wieku 11–13 lat. Badania ewaluacyjne programu pokazały, że w grupie eksperymentalnej wy-

stąpiła znaczna poprawa w zakresie obserwowanych cech rozwoju społeczno-emocjonalnego w przeciwieństwie do grupy kontrolnej. Pozwoliło to zespołowi badawczemu sformułować wniosek, że dobrze opracowany i profesjonalnie przeprowadzony program pozytywnej prewencji (rozwijającej zasoby), przeznaczony dla uczniów, może pomóc w budowaniu odporności psychicznej dziecka i przyczynić się do poprawy jego dobrostanu psychologicznego.

W podsumowaniu jednego z najsłynniejszych badań Emmy Werner (1993), prowadzonego na hawajskiej wyspie Kauai, wymieniono liczne czynniki ochronne, które pomogły adolescentom z grup wysokiego ryzyka prowadzić satysfakcjonujące życie na kolejnych etapach rozwojowych. Zaliczono do nich m.in. umiejętności związane z realistycznym tworzeniem planów odnoszących się do własnej przyszłości zawodowej, systematycznym działaniem albo poczuciem pewności, że możliwe jest pokonywanie trudności życiowych. Znaczący dorobek nauki wynikający z trzydziestu dwóch lat cytowanych badań podsuwa również współcześnie sugestie odnoszące się do okoliczności przeprowadzenia skutecznej interwencji profilaktycznej.

Najważniejszą i zarazem optymistyczną konkluzją wynikającą z potężnego przedsięwzięcia badawczego Werner była nadzieja, że koncentrując się na mechanizmach ochronnych, jesteśmy w stanie udzielić skutecznej pomocy dzieciom i młodzieży w satysfakcjonującym psychologicznie funkcjonowaniu nawet wówczas, gdy sytuacja rozwojowa jest wyjątkowo niesprzyjająca. Badania Werner oraz ich interpretacja wskazują jednocześnie na pewne warunki skuteczności oddziaływań profilaktycznych. Dążąc do właściwego przebiegu adaptacji młodych ludzi, należy w działaniach skupionych na procesach ochronnych uwzględnić cztery najistotniejsze obszary: 1) zmniejszające oddziaływanie ryzyka (czynnika, który jest interpretowany jako zagrażający); 2) ograniczenie prawdopodobieństwa wystąpienia negatywnej reakcji łańcuchowej (uwzględnienie ryzyka splotu niekorzystnych okoliczności i efektu przyczynowo-skutkowego); 3) promowanie u dzieci i młodzieży doświadczania poczucia własnej wartości i skuteczności i 4) kreowanie nowych możliwości.

Wśród oczekiwanych działań środowiska szkolnego zmierzających do zminimalizowania trudno-

ści w rozwoju społecznym uczniów realizujących edukację zdalną wymienia się współcześnie potrzebę reintegracji zespołów rówieśniczych oraz zwiększenie motywacji dzieci do podejmowania relacji społecznych. Zauważa się niebezpieczeństwo generalizowania skutków sytuacji, w których dziecko pozbawione systematycznego treningu w pokonywaniu trudności i niedoświadczające na co dzień w zadowalającym stopniu poczucia bycia skutecznym będzie gorzej adaptowało się do nowych sytuacji społecznych w przyszłości. Może to implikować pogorszenie jego samooceny, częstsze doświadczenie lęku i osamotnienia, co stanowi istotne zagrożenie zaistnienia i ewoluowania objawów zaburzeń zdrowia psychicznego. Niesie to także oczywiste ryzyko funkcjonowania dydaktycznego ucznia poniżej jego możliwości poznawczych – zdarza się, że słabsze wyniki w nauce nie są bezpośrednią przyczyną trudności emocjonalnych, a nawet zachowań suicydalnych, ale wiążą się z utratą zainteresowania nauką (Carson i in., 2003).

Dzieci i młodzież potrzebują bezpiecznego i przewidywalnego wsparcia dorosłych

Pragnąc zapewnić warunki do osiągnięcia przez młodych ludzi sukcesów edukacyjnych, a także kreując sytuacje sprzyjające ich optymalnemu rozwojowi, kreatywności i bezpiecznemu funkcjonowaniu w grupie rówieśniczej oraz we wszelkich innych obszarach życia, stajemy przed koniecznością uznania kwestii zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży za fundamentalną. Poszukując obszaru priorytetowego w dążeniu do „odbudowywania” zdrowia psychicznego dzieci po pandemii, warto nawiązać do znanego w psychologii przesłania: „Lepiej się czujesz, lepiej się uczysz” (ENETOSH, za: Szymańska, 2014, s. 10).

To najistotniejszy powód, by hierarchizując cele wychowawcze i edukacyjne na czas po powrocie dzieci do edukacji stacjonarnej jako priorytetowe, uczynić oddziaływania pedagogiczne, zmierzające najpierw do określenia kondycji psychologicznej dzieci, a jeśli – zaistnieje taka potrzeba, we współpracy z rodzicami, pilnego wzmocnienia ich zasobów psychologicznych. Nie oznacza to, że kwestie dydaktyczne i realizację podstawy programowej

uznamy za drugorzędne lub nawet marginalne. Przeciwnie, edukacja stacjonarna uwzględniająca nowe, nabyte w trakcie nauki zdalnej kompetencje uczniów, odwołująca się do nich i nadająca im wartość w połączeniu z klasycznymi sposobami przekazywania wiedzy może stanowić cenny element powrotu do „normalności”. Istotne jest zachowanie odpowiednich proporcji w formułowaniu celów profilaktycznych i edukacyjnych, uwzględniające indywidualne zasoby i potrzeby dzieci w procesie powrotu do stacjonarnej realizacji misji szkół i placówek oświatowych.

Słowa kluczowe: zdrowie psychiczne, pandemia COVID-19.

Bibliografia:

- Bomba J., Modrzejewska, Pilecki M., Ślosarczyk M.: *Depresyjny przebieg dorastania jako czynnik ryzyka powstawania zaburzeń psychicznych – piętnastoletnie badania prospektywne*. „Psychiatria Polska” nr 1/2003, t. XXXVII.
- Bor W., Dean A. J., Najman J., Hayatbakhsh R.: *Are child and adolescent mental health problems increasing in the 21st century? A systematic review*. „Australian and New Zealand Journal of Psychiatry” vol. 48, 7/2014.
- Carson R. C., Butcher J. N., Mineka S.: *Psychologia zaburzeń*. T. 1. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2003.
- Glowacz F., Schmits E.: *Psychological distress during the COVID-19 lockdown: The young adults most at risk*. „Psychiatry Research” nr 293/2020.
- Horn A. B., Pössel P., Hautzinger M.: *Promoting Adaptive Emotion Regulation and Coping in Adolescence. A School-based Programme*. „Journal of Health Psychology” vol. 16, 2/2011.
- Jayman M., Ohl M., Hughes B., Fox P.: *Improving the Social-Emotional Health of Young People in Early Secondary Education. Preliminary Findings from a Study of the Pyramid Intervention Project*. [W:] T. M. Ostrowski, I. Sikorska, K. Gerc (ed.). *Resilience and health in a fast-changing world*. Kraków: Jagiellonian University Press, 2015.
- Kossowska M., Letki N., Zaleskiewicz T., Wichary S.: *Człowiek w obliczu pandemii. Psychologiczne i społeczne uwarunkowanie zachowań w warunkach kryzysu zdrowotnego*. Sopot: Wydawnictwo Smak Słowa, 2020.
- Liang L., Ren H., Cao R. et al.: *The effect of COVID-19 on youth mental health*. „Psychiatry Q” nr 91/2020.
- Liu J. J., Bao Y., Huang X., Shi J., Lu L.: *Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19*. „Lancet. Child Adolescent Health” nr 4(5)/2020.
- Masten A. S., Tellegen A.: *Resilience in developmental psychopathology. Contributions of the project competence longitudinal study*. „Development and Psychopathology” nr 24(2)/2012.
- Ogólnopolska diagnoza skali i uwarunkowań krzywdzenia dzieci. Raport z badań. Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, 2018. <https://diagnozaskrzywdzenia.pl/raport.pdf> (dostęp: 28.04.2021).
- Oshio A., Kaneko H., Nagamine S., Nakaya M.: *Construct validity of the adolescent resilience scale*. „Psychological Reports” nr 93(3)/2003.
- Sikorska I., Paluch M.: *Resilience in adolescents: temperament and family dynamics as protective factors*. [W:] T. Ostrowski, B. Piasecka, K. Gerc (eds.). *Resilience and health: challenges for an individual, family and community*. Kraków: Jagiellonian University Press, 2018.
- Singh S., Roy D., Sinha K., Parveen S., Sharma G., Joshi G.: *Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations*. „Psychiatry Research” nr 293(August)/2020.
- Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R.: *Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives*. „European Journal of Psychotraumatology” nr 5(1)/2014.
- Stanowisko 10. zespołu ds. COVID-19 przy Prezesie PAN. *Konsekwencje pandemii COVID-19 dla zdrowia psychicznego i edukacji dzieci i młodzieży*. <https://informacje.pan.pl/index.php> (dostęp: 28.04.2021).
- Stavridou A., Stergiopoulou A. A., Panagouli E., Mesiris G., Thirios A., Mougiakos T., Troupis T., Psaltopoulou T., Tsolia M., Sergeantanis T. N., Tsitsika A.: *Psychosocial consequences of COVID-19 in children, adolescents and young adults: A systematic review*. „Psychiatry and Clinical Neurosciences” nr 74(11)/2020.
- Szymańska J.: *Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkole*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji, 2014. https://bezpiecznaszkola.men.gov.pl/projekty/ochrona-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-młodzieży_2014.pdf (dostęp: 12.04.2021).
- Werner E. E.: *Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study*. „Development and Psychopathology” nr 5(4)/1993.
- Zolkoski S. M., Bullock L. M.: *Resilience in children and youth: A review*. „Children and Youth Services Review” nr 34(12)/2012.

* * *



Dr Krzysztof Gerc – doktor nauk humanistycznych, psycholog, Zakład Psychologii Rozwoju i Zdrowia, Instytut Psychologii Stosowanej UJ w Krakowie. Członek Rady Redakcyjnej „Hejnału Oświatowego”.

Jak rozpoznać objawy kryzysu lub zaburzenia psychicznego u ucznia i gdzie szukać pomocy?

Katarzyna Czekierda-Pieciuk

Od ponad roku wszyscy funkcjonujemy w szczególnych warunkach. Dla nas dorosłych jest to trudne, a co dopiero dla dzieci i młodzieży, u których mózgi dopiero rozwijają się, przez co są szczególnie podatne na wszelkie zmiany. Nauka przeszła w tryb zdalny, relacje z kolegami zostały ograniczone głównie do kontaktów online. Taka sytuacja może powodować u naszych podopiecznych pojawianie się kryzysów emocjonalnych, a nawet zaburzeń.

W artykule przybliżę Państwu różnicę między zaburzeniami psychicznymi a kryzysami emocjonalnymi u dzieci i młodzieży. Zwrócę uwagę na czynniki sprzyjające pojawianiu się kryzysów i zaburzeń oraz na sygnały alarmujące. Na koniec podpowiem, jak rozmawiać z rodzicami, by wzmocnić ich rolę wychowawczą, oraz gdzie szukać profesjonalnej pomocy.

Problem z kondycją psychiczną dzieci i młodzieży narastał jeszcze przed pandemią. Coraz więcej osób zmagало się z trudnościami psychicznymi, natomiast miejsc i specjalistów, którzy mogliby pomóc w leczeniu, było jak na lekarstwo. Dziecięce szpitale i oddziały psychiatryczne na długi czas zostały zamknięte. Jak się okazuje, lekarzy psychiatrów ze specjalizacją dziecięcą jest w Polsce około 400. To kropla w morzu potrzeb. Do smutnego obrazu polskiej „rzeczywistości pomocowej” dzieci i młodzieży doszła pandemia. Czas nauki zdalnej, brak kontaktu z rówieśnikami, ograniczone zajęcia dodatkowe, zamknięcie w czterech ścianach, w których niejednokrotnie dochodzi do przemocy – oto niektóre jej efekty. Ponadto rodzice pracujący również w domu, sami borykający się z problemami udźwignięcia nowego rodzaju wypełniania obowiązków, niejednokrotnie niebędący w stanie lub niepotrafiący udzielić odpowiedniego wsparcia/pomocy swoim pociechom.

Z Raportu Organizacji Narodów Zjednoczonych z maja 2020¹ dotyczącego dzieci z Hiszpanii i Włoch wynika, że ich rodzice zgłaszali, iż w cza-

sie pandemii COVID-19 dostrzegali u swoich dzieci: trudności z koncentracją (77%), drażliwość (39%), niepokój (39%), nerwowość (38%). 31% dzieci skarżyło się na poczucie osamotnienia. W Polsce natomiast, jak wynika z badań przeprowadzonych przez Dolnośląską Szkołę Wyższą², 44% nastolatków ma objawy depresyjne. W porównaniu z rokiem 2018 taki stan dotyczył 20% młodzieży. Zatem wzrost jest znaczący. Z kolei wg ekspertów z Telefonu Zaufania dla dzieci i młodzieży (116 111), w 2020 roku aż 12,5 tys. młodych osób wysłało za pomocą specjalnego formularza wiadomości z prośbą o pomoc. To o 3 tys. więcej niż w roku poprzednim. Policja interweniowała średnio dwa razy dziennie. Biorąc pod uwagę powyższe dane, z łatwością można zauważyć, że kryzysy psychiczne, a w konsekwencji zaburzenia będą pojawiały się częściej niż przed marcem 2020 roku. Przyjrzyjmy się zatem, czym jest kryzys psychiczny, a czym zaburzenie.

Kryzys psychiczny

Kryzys psychiczny to ostre, przejściowe doświadczenie zakłócenia równowagi psychicznej spowodowane zagrożeniami powiązаныmi z sensem życia, systemem wartości, koncepcji własnej osoby, skutkiem konfrontacji z zaskakującą sytuacją bądź wydarzeniem krytycznym³. Doświadczenie to przekracza możliwości samodzielnego radzenia sobie z problemami. Polega na zakłóceniu normalnego biegu zdarzeń w życiu człowieka. Wymaga zatem zastosowania zmian sposobów myślenia

i działania. Warto w tym miejscu nadmienić, że kryzys jest normalną ludzką reakcją na niecodzienne doświadczenie. Każdy człowiek w swoim życiu doświadczał, doświadcza lub będzie doświadczał różnego rodzaju kryzysów, o różnym nasileniu. Czy sobie z nim poradzimy, czy stanie się dla nas adaptacyjny, w przeciwieństwie do dezadaptacyjnego, zależy od kilku czynników. Jednak najpierw przyjrzyjmy się, jakie są rodzaje kryzysów.

Istnieją cztery rodzaje kryzysów: rozwojowe, sytuacyjne, egzystencjalne, środowiskowe. Kryzysy rozwojowe są spowodowane przez wydarzenia zachodzące w toku rozwoju człowieka. Powodują gwałtowną zmianę lub istotny zwrot w jego dotychczasowym życiu. Są naturalnym zjawiskiem adaptacyjnym. Toteż służą przystosowaniu się człowieka do nowo zaistniałych warunków. Erick Erickson w *Teorii rozwoju psychospołecznego*⁴ ujmuje rozwój jako proces, w którym jednostka poprzez kryzysy psychospołeczne osiąga wyższy poziom integracji. Dokonuje się on dzięki rozwiązywaniu trudności związanych ze zmianami na płaszczyznach: biologicznej, psychicznej oraz społecznej. Zatem rozwój jest wzajemnym dostosowywaniem się do siebie jednostki i środowiska.

Według Ericksona rozwój następuje w kolejnych fazach. Jego przebieg zależy od doświadczeń wcześniej nabytych przez osobę. W każdej fazie pojawiają się nowe przeszkody biologiczne, społeczne, psychiczne. Wywołują one kryzysy i zastrzegają walkę pomiędzy dążeniami do progresji i regresji. Możliwość przejścia do następnej fazy jest warunkowana owocnym pokonaniem wszystkich przeszkód z fazy poprzedniej. Trudności, które pojawiły się w danym momencie, są włączane do struktury ego jako elementy harmonijnej całości. Dopiero wtedy równowaga zostaje osiągnięta, jednak już na wyższym poziomie złożoności. Erickson wymienia następujące rodzaje konfliktów: pomiędzy zaufaniem a nieufnością (w okresie niemowlęcym), pomiędzy autonomią a wstydem i zwątpieniem (we wczesnym dzieciństwie), między inicjatywą a poczuciem winy (w okresie przedszkolnym), między pracowitością a poczuciem niższości (wiek szkolny), tożsamością a niepewnością roli (w wieku adolescencyjnym, uznanym przez badaczy za najważniejszy), pomiędzy intymnością a izolacją (we wczesnej dorosłości), kreatywnością a stagnacją (dorosłość) oraz ostatni: pomiędzy integralnością ego a rozpaczą (dojrzałość).

Drugi rodzaj kryzysów to kryzysy sytuacyjne. Charakteryzują się tym, że zostały wywołane przez nagłe i nieoczekiwane wydarzenia, utratę czegoś lub kogoś ważnego. Pojawiają się w sytuacjach rzadkich i nadzwyczajnych, będących zaskoczeniem. Są nieprzewidywalne i niekontrolowalne. Mogą powodować bezradność wobec trudności wymagającej zmiany osobowości, postępowania, a czasem przemiany struktury wewnętrznej lub zaakceptowania utraty czegoś. Mogą być reakcją na udział w wypadkach komunikacyjnych, utratę pracy, informację o ciężkiej chorobie własnej lub członka rodziny, śmierć bliskiej osoby. Co ciekawe, mogą się pojawić również w odpowiedzi na informacje pozytywne, np. w momencie zawarcia małżeństwa, urodzenia dziecka, ukończenia studiów, zmiany kierunku kariery zawodowej czy nadzwyczajne osobiste osiągnięcia.

W Polsce 44% nastolatków ma objawy depresyjne

Kryzysy egzystencjalne z kolei cechują się przeżywaniem wewnętrznych konfliktów i lęków związanych z celowością życia, wolnością, niezależnością. Są typowe dla bilansów życiowych dokonywanych przez 40-, 50- i 60-latków, ale również dla nastolatków. Dlatego twierdzę, że nauczyciele, którzy są w okresach przeżywania bilansów życiowych, mają szansę na dobre porozumienie z nastolatkami. A tym samym mogą nawiązać z nimi lepszy kontakt, zwłaszcza w czasie pandemii. Ostatni rodzaj kryzysów to te środowiskowe. Możemy je przeżywać w momencie naturalnej lub spowodowanej przez człowieka katastrofy, tj. w obliczu powodzi, huraganu, wojny, kryzysu gospodarczego, emigracji i epidemii właśnie.

Kryzysy, które przedstawiłam powyżej, mogą się ze sobą pokrywać. Zauważmy, że w obecnych czasach wielu z nas może doświadczać kryzysu środowiskowego, wywołanego pandemią COVID-19. Jednocześnie możemy być w trakcie przeżywania kryzysu rozwojowego (nastolatki i dzieci), przeżywać kryzys egzystencjalny lub/i sytuacyjny, ponieważ np. ktoś bliski odszedł lub straciliśmy pracę. Nasza psychika w takim momencie może być nadwyrężona. Sposoby radzenia sobie i mechanizmy obronne, które do tej pory działały, mogą okazać się niewystarczające. Jeżeli my – dorośli możemy mieć z tym trudność, to co dopiero dzieci i nastolatki. Wówczas mogą pojawić się zaburzenia psychiczne.

Zaburzenia psychiczne

Amerykański *Podręcznik diagnostyczny i statystyczny zaburzeń psychicznych DSM-IV⁵* definiuje zaburzenie psychiczne jako: „(...) klinicznie znaczący syndrom bądź wzorzec behawioralny lub psychologiczny, który obserwujemy u danej jednostki i który ma związek z odczuwanym w danym momencie cierpieniem (bolesnym symptodem) lub upośledzeniem (zakłóceniem w jednej bądź więcej niż w jednej sferze funkcjonowania), lub ze znacznie zwiększonym ryzykiem poniesienia śmierci, odczuwania bólu, upośledzenia czy poważnego ograniczenia swobody działania. Dodatkowo ów syndrom lub wzorzec musi być czymś więcej niż ogólnie akceptowaną i usankcjonowaną kulturowo reakcją na konkretne wydarzenie, na przykład śmierć ukochanej osoby. Bez względu na jego podstawową przyczynę, musi on w danym momencie być przejawem behawioralnej, psychologicznej lub biologicznej dysfunkcji występującej u danej osoby (...)”.

Zaburzenia psychiczne mogą być utrwalone, nawracające, mogą też stopniowo ustępować (być w remisji) lub przebiegać jako pojedynczy epizod. Są przedmiotem zainteresowania psychiatrii klinicznej. Mogą przebiegać z dużymi zaburzeniami emocji i nastroju, zaburzeniami myślenia i złożonej aktywności, zaburzeniami świadomości, a także z objawami wytwórczymi, np. urojeniami i omamami. Do zaburzeń psychicznych zaliczamy m.in.: zaburzenia lękowe, obsesyjno-kompulsywne, część zaburzeń psychosomatycznych, zaburzenia afektywne, odżywiania, psychiczne organiczne, osobowości, zaburzenia związane z uzależnieniami, zaburzenia seksualne.

Wśród dzieci i młodzieży możemy wyróżnić obszary zaburzeń psychicznych wokół:

- zachowań niedostosowanych społecznie, niszczycielskich, agresywnych (tzw. zaburzenia eksternalizacyjne);
- zaburzeń lękowych, zaburzeń nastroju (tzw. zaburzenia internalizacyjne);
- problemów i zaburzeń psychicznych związanych z doświadczaniem choroby somatycznej i/lub niepełnosprawności.

Jak rozpoznać zaburzenia? Grupy ryzyka

Czy wszystkie dzieci są narażone na wystąpienie zaburzeń psychicznych? Nie. Istnieją nato-

miast grupy ryzyka, które chciałabym tu pokrótce przedstawić. Oprócz czynnika genetycznego (związanego z dziedziczeniem skłonności do wystąpienia zaburzenia psychicznego) nauczyciel powinien zwrócić uwagę na dzieci z rodzin dysfunkcyjnych, zaniedbane wychowawczo, o niższym statusie społecznym lub ekonomicznym. Winien skupić uwagę również na dzieciach mających niższe możliwości intelektualne, dzieciach doświadczających przemocy w rodzinach.

Szczególną grupę, o której, mam poczucie, niewiele się mówi, stanowi grupa dzieci i młodzieży pochodzących z rodzin o wysokim statusie społecznym. Dzieci te są zadbane finansowo i organizacyjnie, jednak brak im podstawowej opieki emocjonalnej ze strony rodziców. Brak im wsparcia i wyrozumiałości. Spotykają się za to z wymaganiami bądź wygórowanymi oczekiwaniami ze strony swoich bliskich. Co robić w takiej sytuacji? Jako nauczyciele możemy jedynie wspierać proces wychowawczy dziecka, ponieważ głównymi odpowiedzialnymi za skuteczność wychowania są rodzice.

Nastolatek z depresją

W tym miejscu zaprezentuję Państwu rys ucznia, który może cierpieć na depresję. Zgodnie z informacją z początku artykułu, aktualnie 44% nastolatków prezentuje objawy depresji. Przełożmy to na konkretne liczby. W klasie liczącej 30 osób około 13 z nich będzie miało objawy depresyjne. 13 osób! Liczba wstrząsająca.

Jak zatem rozpoznać ucznia borykającego się z depresją? Będzie to osoba, u której możemy zaobserwować brak sił psychicznych i fizycznych. Brakuje jej motywacji lub na chwilę się mobilizuje, by po wykonaniu zadania (np. nauczaniu się do klasówki) znów zapaść w „letarg”. Zamknąć się w swoim pokoju, paść na łóżko i... leżeć, patrząc się w sufit. Pragnę zwrócić uwagę, że nie ma to nic wspólnego z lenistwem, a raczej z poczuciem braku sensu wykonywanych czynności, a nawet braku sensu życia.

Bywa, że są to osoby o rysie perfekcjonisty, chcące ze wszystkimi wymaganiami być na bieżąco, tzw. wyrabialscy. Osoby te mają świadomość ilości obowiązków do wykonania, co je demotywuje i „przybija” jeszcze bardziej. Obawiają się, że nie dadzą rady, nie będą w stanie wykonać zadań, które sobie postawiły. Potrafią świetnie planować,

organizować sobie czas pracy, jednak problem polega na tym, że nie są w stanie przejść do działania (widząc ilość zadań). Trudno im odpuścić, zmniejszyć sobie wymagania, niejednokrotnie w wieloletnim procesie wychowania nałożone przez rodziców. Uczniowie ci będą dużo spali, ale nie dlatego, że zarwali noc (co przed klasówkami może się zdarzać). Będą dużo spali, chcąc uciec od rzeczywistości, „wyciąć” się z niej. Na lekcjach mogą sprawiać wrażenie nieobecnych.

Na co szczególnie zwrócić uwagę w czasie prowadzenia lekcji? Dziecko/nastolatek zaczął zachowywać się inaczej niż zwykle. Może to być symptom jakiejś zmiany zachodzącej w życiu ucznia, w nim samym. Do tej pory uczeń był aktywny na lekcjach, często się zgłaszał. Teraz tego nie robi. Stał się apatyczny, markotny, sprawia wrażenie znudzonego lub zawieszonego gdzieś w swoich myślach. Może się zdarzyć, że częściej niż zwykle nie pojawia się na lekcjach lub jest nieprzygotowany do lekcji. Nie wysłał prac na czas, pojawiają się zaległości w nauce. W niektórych przypadkach przyjdą do nas, do wychowawców, przyjaciele ucznia zaniepokojeni stanem kolegi. Postarajmy się potraktować te sygnały poważnie. Dzięki nim możemy mieć szansę w porę zareagować i tym samym pomóc uczniowi uniknąć wielu kłopotów w przyszłości. Co jeszcze warto zrobić? Bądźmy szczególnie otwarci na potrzeby młodych ludzi. Starajmy się obserwować klasę uważnie, bez kontroli i krytyki. Bądźmy akceptujący, łagodni i wyrozumiali. Słuchajmy i rozmawiajmy. Miejmy czas dla naszych podopiecznych.

Jako psycholog szkolny z wieloletnim doświadczeniem zdaję sobie sprawę, że w dobie konieczności realizacji podstawy programowej może nie być przestrzeni na „luźne” rozmowy z nastolatkiem. Jednak z mojego doświadczenia wynika, że uczeń, który w porę otrzyma pomoc – np. porozmawia o swoich problemach z nauczycielem, bez problemu nadrobi wszelkie zaległości w wiedzy, które uzbierały się podczas przeżywania trudnego dla niego czasu. Zachęcam do przeznaczania godzin wychowawczych, a czasem nawet lekcji przedmiotowych, zwłaszcza w czasie zdalnego nauczania, na rozmowy na „tematy życiowe”. Pytajmy uczniów, jak się czują, jak sobie radzą itd. Dzięki temu młodzi ludzie zyskają przestrzeń do wymiany myśli, emocji. Zauważą, że ich odczucia kogoś interesują, że są dla kogoś ważni. A to prosta droga do budowania poczucia własnej wartości.

Z rozmów z nauczycielami wiem, że w czasie zdalnego nauczania, by nie tracić żywego kontaktu z nastolatkami, sprawdzają się również następujące metody:

- wspólny klasowy Messenger, aby nauczyciel mógł mieć stały kontakt z uczniami;
- zadanie na weekend, np. spacer, z którego uczniowie wyślą zdjęcie ze swoich aktywności;
- wysyłanie zdjęć z prac plastycznych wykonanych w domu (to daje nam dodatkową informację również o tym, w jakich warunkach dziecko żyje);
- wspólne prace w mniejszych grupkach/parach (uczniowie często spotykają się po lekcjach zdalnych, są w stanie to zrobić);
- realne godziny wychowawcze z kamerką. Możemy wtedy poruszyć dyskusję, zadając następujące pytania: Z czym wam było łatwo, z czym trudno w tym tygodniu? Jak sobie radzicie, gdy wszyscy w domu pracują zdalnie? Jak się czujecie, gdy nie możemy się połączyć? Jak sobie radzicie z natłokiem obowiązków szkolnych? itp.;
- częstsze zebrania/spotkania z rodzicami, by zorientować się, jaki jest ich wpływ i kontrola nad uczeniem się dzieci.

Jak wspierać proces wychowawczy?

Prócz bezpośredniego kontaktu z uczniem możemy starać się wpływać w sposób pośredni, poprzez rozmowy z rodzicami. W czasie indywidualnych rozmów możemy pokazać opiekunom, czym rzeczywiście jest wzmacnianie poczucia własnej wartości, a co może w tym przeszkadzać. Weźmy przykład porównywania. Wszelkie porównywanie z rówieśnikami (co często czynią rodzice, np.: „Nie mogłaś się bardziej postarać? Zobacz, Zosia dostała 5”) jest bezskuteczne. Jedyne skuteczne porównywanie polega na zestawieniu osiągnięć/możliwości/zdolności/umiejętności dziecka z przeszłości ze stanem obecnym. Dzięki temu uświadamiamy dziecku, że skoro było w stanie wcześniej czegoś dokonać, nadal jest w stanie to zrobić. Opisany sposób jest kolejną dobrą metodą, by wzmocnić samoocenę ucznia.

Jak wspierać proces wychowawczy? Uczmy rodziców, czym jest aktywne słuchanie. Jest mówieniem o swoich emocjach w reakcji na czyjeś zachowanie, np.: „Zaczynam się irytować, gdy proszę cię czwarty raz, abys odrobił lekcje”,

w przeciwieństwie do: „Wkurzasz mnie, bo nadal masz nieodrobione lekcje”. Z mojego psychoterapeutycznego doświadczenia wynika, że rodzice często mylą te dwa komunikaty, uważając je za jeden i ten sam.

Kolejna sprawa to akceptacja dziecka takim, jakim jest. Rodzice niejednokrotnie mają pewne oczekiwania w stosunku do swoich pociech. Nie zwracają uwagi na ich indywidualne talenty. Trudno rodzicom zaakceptować, że dziecko ma np. świetne umiejętności językowe, a gorsze zdolności matematyczne. Nie odpuszczają wizji syna/córki jako lekarza bądź prawnika. I znów zadanie dla nas nauczycieli, byśmy zachęcali rodziców do widzenia dzieci takimi, jakimi są. Z ich umiejętnościami i zdolnościami. Jeżeli my, widząc zdolności dziecka, ukażemy je rodzicom jako coś wyjątkowego, zwiększymy prawdopodobieństwo, że również opiekunowie je zaakceptują.

Jeżeli natomiast zauważą Państwo niepokojące sygnały w zachowaniu dziecka (podane w powyższych akapitach), proszę przeprowadzić z rodzicami spokojną i wyważoną rozmowę na ten temat. Może się okazać, że rodzice do tej pory rzeczywiście nie dostrzegli nic niepokojącego. Wtedy warto opisać konkretne, zauważone przez Państwa zachowania. Celem rozmowy powinno być zasugerowanie rodzicom potrzeby udania się z dzieckiem do specjalisty (psychologa, psychoterapeuty lub/i psychiatry).

Drugim krokiem może być ukazanie skutków nieleczenia kryzysu czy zaburzenia, by rodzice nie bagatelizowali niepokojącej sytuacji. Informacje o konsekwencjach nieleczonych objawów depresyjnych lub innych zaburzeń psychicznych można uzyskać od psychologa szkolnego. Z mojej praktyki wynika, że wspólne rozmowy wychowawcy z rodzicami, przeprowadzone przy wsparciu psychologa/pedagoga szkolnego, dawały dobre rezultaty.

Trzeci krok to prośba o dostarczenie do szkoły opinii z poradni psychologiczno-pedagogicznej lub od psychologa/psychiatry, już po wizycie dziecka u specjalisty. Dzięki temu dowiemy się, jak wpierać ucznia z problemami emocjonalnymi.

Poniżej zamieszczam informację o miejscach, w których nastolatki mogą otrzymać pomoc w kryzysie. Listę tę można przekazać bezpośrednio uczniom:

- Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego – 800 70 2222;

- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – 116 111;
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – 800 12 12 12;
- Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym – 116 123;
- Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci – 800 100 100;
- Policyjny Telefon Zaufania – 800 12 02 26;
- Poradnie pedagogiczno-psychologiczne w szkołach – PPP;
- Powiatowe centra pomocy rodzinie – PCPR;
- Lokalne ośrodki (centra) interwencji kryzysowej – OIK;
- Pomocowe strony internetowe: pokonackryzys.pl, liniawsparcia.pl, niebieskalinia.info;
- Numer alarmowy – 112;
- Bezpłatna pomoc psychologiczna w województwach: <https://pzn.org.pl/bezplatna-pomoc-psychologiczna-w-wojewodztwach/>;
- Pomoc dla dzieci i młodzieży; dla ofiar przemocy; dla osób z uzależnieniami: <https://forumprzeciwdepresji.pl/wazne-telefony-antydepresyjne>.

Mam nadzieję, że powyższe rady, sugestie oraz informacje okażą się pomocne w rozpoznawaniu u dzieci i młodzieży kryzysów lub symptomów zaburzeń psychicznych. Zachęcam do zaufania swojej intuicji, niebagatelizowania niepokojących objawów. Im szybciej działania pomocowe zostaną wdrożone, tym większe prawdopodobieństwo wyjścia z kryzysu.

Słowa kluczowe: kryzys psychiczny, zaburzenia psychiczne, depresja.

Przypisy:

- ¹ <https://pulsmedycyny.pl/pandemia-covid-19-niezbędne-sa-inwestycje-na-rzecz-zdrowia-psychicznego-raport-onz-991229> (dostęp: 28.04.2021).
- ² <https://centrumprasowe.dsw.edu.pl/94729-koronawirus-czas-szczegolnie-trudny-dla-nastolatkow-nbsp> (dostęp: 28.04.2021).
- ³ Z. Płużek, *Psychologia pastoralna*, Kraków 2002.
- ⁴ E. Erikson, *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Warszawa 2000.
- ⁵ R. C. Carson, J. N. Butcher, S. Mineka, *Psychologia zaburzeń*, t. 1, Gdańsk 2003.

* * *

Katarzyna Czekierda-Pieciuk – psycholog, pedagog specjalny, dyplomowany psychoterapeuta.

Zdalna edukacja w szkole podstawowej oczami ucznia i nauczyciela

dr Daria Modrzejewska

Sytuacja związana z wybuchem pandemii COVID-19 wymusiła przejście systemu nauczania na formę zdalną, na każdym etapie edukacji. Cała sytuacja była i jest wyzwaniem dla wszystkich grup związanych z edukacją szkolną – nauczycieli, uczniów, a także rodziców.

Zdalne nauczanie od samego początku budzi wiele kontrowersji i wątpliwości. Coraz częściej staje się przedmiotem badań i analiz. Jedne z częściej przywoływanych badań *Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych podczas epidemii koronawirusa*¹, których współautorem jest profesor Jacek Pyżalski, były przeprowadzone w 34 szkołach podstawowych i ponadpodstawowych z całej Polski. W badaniu wzięli udział uczniowie klas 6–8 szkoły podstawowej oraz wszystkich klas szkół ponadpodstawowych, z wyjątkiem klas maturalnych, a także nauczyciele oraz rodzice.

Pytania, które postawili badacze, dotyczyły m.in.: opinii uczniów, rodziców oraz nauczycieli na temat zdalnej edukacji, ich ocen własnego przygotowania do takiej formy nauczania i uczenia się; sposobu, w jaki wszystkie trzy grupy poradziły sobie z obowiązkiem realizacji lekcji w formie zdalnej; zaangażowania uczniów, rodziców i nauczycieli w tę formę realizacji zajęć lekcyjnych; trudności, jakie wszystkie trzy grupy napotkały podczas edukacji zdalnej; oczekiwań w zakresie wsparcia dla nauczycieli, rodziców i uczniów w realizacji obowiązku szkolnego w formie zdalnej.

Jak pokazują badania, większość uczniów korzysta z nowych technologii podczas zdalnych lekcji, jednak najpopularniejszym narzędziem do nauki jest smartfon, który znacznie ogranicza możliwości różnicowania aktywności podczas zdalnej lekcji. Autorzy raportu zwracają jednak uwagę na to, iż wśród badanych jest grupa uczniów, która nie ma dostępu do sprzętu komputerowego lub też jakość sprzętu czy połączenia internetowego znacznie utrudniają zdalną naukę. Z kolei oceniając wła-

sne kompetencje cyfrowe, „45% nauczycieli czuło się przygotowanych do edukacji zdalnej jedynie w stopniu małym i umiarkowanym” (tamże).

W raporcie szczególną uwagę należy także zwrócić na wskazania dotyczące oceny kondycji psychicznej przez nauczycieli oraz uczniów. I tu wyniki budzą niepokój. Wszyscy badani twierdzą, że w czasie nauki zdalnej ich samopoczucie psychiczne uległo pogorszeniu. Nauczyciele dodają, iż ich relacje z kolegami i koleżankami z pracy także pogorszyły się w porównaniu ze stanem sprzed pandemii. Wypowiedzi 10% uczniów wskazują na występowanie u nich symptomów depresyjnych. Badane grupy wymieniają także szereg dolegliwości psychosomatycznych, które pojawiły się podczas przedłużającego się okresu zdalnej nauki, np.: bóle głowy, brzucha, trudności w zasypianiu itd. Szczegółowe wnioski oraz i płynące z nich rekomendacje zostały opisane w publikacji dostępnej on-line² (<https://zdalnenauczanie.org>).

Cytowane wyżej badania, jak i własne doświadczenia w pracy zdalnej z uczniami skłoniły mnie do przeprowadzenia rozmów z uczniami, jak i nauczycielami w wybranych szkołach podstawowych w Łodzi. Z uwagi na to, iż w badaniach poświęconych edukacji zdalnej w czasie pandemii często pomija się uczniów i nauczycieli klas 1–3, przeprowadzone przeze mnie rozmowy objęły także tę grupę. Refleksje uczniów oraz nauczycieli, z którymi przeprowadziłam rozmowy, dotyczyły następujących kwestii: dobrych stron zdalnej edukacji, słabych stron tej edukacji, problemów w zdalnym nauczaniu przedmiotu oraz pomysłów na poprawę jakości e-nauczania.

Wypowiedzi respondentów wskazują na pewne różnice w ocenie zdalnej edukacji na pierwszym i drugim etapie edukacyjnym. Przede wszystkim umiejętności cyfrowe (choćby w obsłudze komputera) dzieci klas 1–3 w porównaniu z uczniami z klas 4–8 są zdecydowanie niższe, co także wpływa na wiele aspektów związanych z przebiegiem lekcji on-line. Dlatego też asysta rodziców młodszych uczniów jest w wielu momentach lekcji niezbędna. Nie bez znaczenia są także specyficzne cechy rozwojowe uczniów klas 1–3 takie jak: większa męczliwość, nie w pełni rozwinięta zdolność koncentracji uwagi, co w porównaniu ze starszymi dziećmi w zdecydowanym stopniu rzutuje na jakość nauczania zdalnego, szczególnie, że ma ono bardziej statyczny charakter w porównaniu z nauczaniem realizowanym w szkole.

W obecnej sytuacji widać, jak ważną rolę w procesie uczenia się pełnią przerwy międzylekcyjne, szczególnie w edukacji wczesnoszkolnej – dają możliwość zredukowania napięcia powstałego podczas lekcji lub rozładowania energii i tym samym wpływają korzystnie na gotowość poznawczą ucznia do kolejnych zadań. Podczas zdalnego nauczania tych niezwykle ważnych w procesie edukacyjnym przerw nie ma lub też ich forma nie spełnia swoich funkcji. Stąd też wzmożona męczliwość, niepokój, drażliwość oraz problemy z utrzymaniem dyscypliny podczas zdalnych lekcji w klasach 1–3.

W wypowiedziach nauczycieli klas 1–3 zdecydowanie częściej pojawia się uwaga, iż zakres programowy, jaki mają do zrealizowania, tylko w niewielkim stopniu jest możliwy do realizacji w nauczaniu zdalnym. Wiele treści jest wręcz niemożliwych do realizacji w formie zdalnej, szczególnie w klasie pierwszej, na co zwraca uwagę jedna z nauczycielek, np.: nauka czytania i pisanie, wprowadzenie liter i pojęcia liczby, ćwiczenia ręki, ćwiczenia ruchowe, usamodzielnianie dziecka. Nauczyciele klas 1–3 o wiele częściej dostrzegają mniejszą samodzielność w procesie uczenia się uczniów tych klas. Twierdzą oni, że często „prace wykonywane są przez innych członków rodziny” (cyt. badania własne). Kolejny ważny problem, opisywany także w innych badaniach na temat edukacji zdalnej w dobie pandemii, dotyczy uspołeczniania uczniów, co jest newralgicznym obszarem pracy właśnie w edukacji wczesnosz-

kolnej. „W wielu sytuacjach zniknął **społeczny aspekt uczenia się** – nauczyciele zaczęli pracować wyłącznie w relacji nauczyciel–uczeń, **pominając współpracę pomiędzy uczniami**”³.

W rozmowach z uczniami zauważyłam, iż potrzeba kontaktu społecznego jest zróżnicowana w deklaracjach uczniów klas 1–3 i klas 4–8. Młodszy uczniowie zdecydowanie częściej sygnalizują potrzebę kontaktu z rówieśnikami albo nauczycielami. Jak sami przyznają, tęsknią za swoją szkołą. Odczucia starszych uczniów, przynajmniej w pierwszym okresie pandemii, są zgoła inne. Z uwagi na to, iż od pewnego czasu kontakty rówieśnicze toczą się także w świecie wirtualnym, nie odczuli oni aż tak mocno braku rówieśników. Jednakże z upływem czasu także starszym uczniom zaczął doskwierać brak realnego kontaktu z rówieśnikami, co więcej, coraz częściej starsi uczniowie zgłaszają potrzebę kontaktu, rozmowy z nauczycielami.

Zwłaszcza starsi uczniowie, zapytani o dobre strony zdalnej edukacji, przyznawali, że zdalne nauczanie jest dla nich: „mniej wymagające”, „mniej trzeba się uczyć”; „nadażam ze wszystkim”; „jest mniej zadań do zrobienia” (cyt. badania własne). Jednak niektórzy uczniowie tę sytuację widzą inaczej, negatywnie oceniając model nauczania oparty tylko na przesyłaniu przez nauczycieli „zadań do zrobienia”, bez chociażby video-kontaktów, który w tej sytuacji jest dla uczniów namiastką edukacyjnej relacji z nauczycielem. Padały też słowa krytyki pod kątem metod i form zdalnego nauczania. Młodzi ludzie oczekują bardziej zróżnicowanych metod, pożądane są także video-lekcje, które jak pisałam wcześniej, w pewien sposób zastępują bezpośredni kontakt z nauczycielem, a także bardziej dynamizują sam proces nauczania i uczenia. Trzeba jednak przyznać, że niektórym uczniom zdalne lekcje dają większe poczucie bezpieczeństwa. Można przypuszczać, iż zdalna edukacja sprzyja uczniom nieśmiałym. W ich wypowiedziach często pojawia się stwierdzenie: „mniej się stresuję przed klasą i nauczycielem” (cyt. badania własne).

Wypowiedzi nauczycieli częściej odnoszą się jednak do słabych stron zdalnej edukacji, choć dostrzegają oni także korzyści. Pomimo tego iż nauczyciele od dawna korzystają z nowych technologii w nauczaniu, zdalna edukacja w obecnej formie jest dla nich nowym doświadczeniem,

które przyczyniło się do wzrostu ich kompetencji cyfrowych. Poznane nowe techniki i formy pracy zdalnej z pewnością wzbogacą ich metodyczny warsztat pracy. Dla części nauczycieli prowadzenie zdalnych lekcji z domu jest także postrzegane w kategoriach korzyści, szczególnie tych ekonomicznych, w sytuacji, gdy nauczyciel pracuje w więcej niż jednej szkole lub dojazd do pracy zajmuje mu sporo czasu.

Jak wcześniej wspomniałam, negatywne oceny przeważają jednak nad korzyściami. Wiele z nich dotyczy technicznych, czy też technologicznych barier, np. słaba jakość połączenia internetowego, brak sprzętu w domach uczniów lub ich niewystarczająca jakość. Uczniowie często korzystają tylko z telefonów komórkowych, co utrudnia prowadzenie zajęć. Niestety częstym problemem są tzw. zgubieni uczniowie, którzy nie uczestniczą w lekcjach realizowanych w formie zdalnej. Mimo że sytuacja związana z pandemią wymusiła na nauczycielach poszerzenie swoich kompetencji w zakresie zdalnych metod i technik pracy, to nadal oceniają oni swoje umiejętności jako niewystarczające w posługiwaniu się technologiami cyfrowymi w edukacji.

Na pytanie o samopoczucie zdecydowana większość uczniów i nauczycieli wspomniała o wpływie zdalnego nauczania w okresie pandemii na pogorszenie ich dobrostanu psychicznego. Izolacja negatywnie wpływa także na relacje nauczycieli z kolegami, koleżankami z pracy. Nauczyciele czują się sfrustrowani, zagubieni i pozostawieni bez realnej pomocy i wsparcia. W wielu sytuacjach, zarówno tych dydaktycznych, jak i wychowawczych, zmuszeni są radzić sobie sami. Wiele mówi się o dydaktycznym aspekcie zdalnej edukacji, natomiast niewiele o kwestiach związanych z wychowaniem. Dodatkowo wiele organów prowadzących szkoły zredukowało liczbę godzin przeznaczoną na pomoc psychologiczno-pedagogiczną. Tych niesprzyjających czynników jest o wiele więcej, o czym alarmują sami nauczyciele. Pomimo fizycznego braku uczniów w szkole problemy wychowawcze nie zniknęły, co więcej, pojawiły się nowe, ściśle związane z sytuacją, w jakiej wszyscy się znaleźliśmy. I tu szkoły, a przede wszystkim nauczyciele, wychowawcy, pedagodzy zdani są na siebie. Pomimo tych niesprzyjających warunków wspierają swoich uczniów i pomagają im.

Trudno jest jednoznacznie podsumować przeprowadzone przeze mnie rozmowy. Wnioski w przeważającej mierze są niepokojące. Choć oferty szkoleń dla nauczycieli dotyczące wykorzystania e-narzędzi w zdalnym nauczaniu pojawiają się jak grzyby po deszczu, to według mnie nie spełniają one pożądanego oczekiwania, nie zaspokajają potrzeb zarówno jednej, jak i drugiej grupy. Niestety wiele szkoleń ogranicza się do prezentacji narzędzi, aplikacji, które można wykorzystać w zdalnej edukacji. Brakuje kompleksowego podejścia do przygotowania nauczycieli. Po pierwsze, trudność sprawia dostosowanie podstawy programowej do zdalnej formy nauczania, bo w istocie nie jest ona do takiej formy nauczania przygotowana. Po drugie, zapoznaje się nauczycieli z technikami, aplikacjami, programami, natomiast nie z koncepcją dydaktyki cyfrowej, od której należałoby zacząć. Na taką potrzebę wskazuje także przywołany wcześniej w raporcie prof. Pyżalski. „Gorzej jest z **jakością dydaktyki cyfrowej** – ten obszar stanowczo wymaga wsparcia i rozwoju, bo np. według połowy uczniów zajęcia nie były ciekawe”(tamże).

Wspólny mianownik, który wybrzmiewa w większości badań nad zdalną edukacją w okresie pandemii, to POTRZEBA systemowego (nie punktowego) i kompleksowego wsparcia dla nauczycieli, zarówno w obszarze dydaktyki, jak i wychowania. Co więcej, należy także zadbać o dobrostan psychiczny nauczycieli, co od wielu lat jest pomijane, albowiem „droga do dobrej szkoły to wsparcie nauczycieli” (tamże).

Słowa kluczowe: zdalna edukacja, kompetencje cyfrowe.

Przypisy:

- ¹ G. Ptaszek, G. Stunża, G. D. Pyżalski, J. Dębski, M. Bigaj, *Edukacja zdalna. Co stało się z uczniami, ich rodzinami i nauczycielami?* Gdańsk, 2020.
- ² <https://zdalnenauczanie.org> (dostęp: 5.04.2021).
- ³ G. Ptaszek, G. Stunża, G. D. Pyżalski, J. Dębski, M. Bigaj, dz. cyt., s. 10.

* * *



Dr Daria Modrzejewska – adiunkt w Katedrze Resocjalizacji i Profilaktyki Społecznej Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, nauczyciel mianowany, pedagog, wychowawca.

Wpływ pandemii wirusa COVID-19 na pogorszenie dobrostanu dzieci i młodzieży

Małgorzata Karwala

Wydział Badań i Analiz w Małopolskim Centrum Doskonalenia Nauczycieli przedstawia przegląd wyników badań *Wpływ pandemii wirusa COVID-19 na pogorszenie dobrostanu dzieci i młodzieży*.

Pod koniec roku 2019 w Chińskiej Republice Ludowej, a następnie na całym świecie, problemem zdrowotnym stał się nowy wirus COVID-19. Tak rozpoczęła się pandemia. W marcu 2020 roku również w Polsce ogłoszono stan epidemii i wprowadzono przepisy regulujące kształcenie na odległość (nauczanie zdalne). W ramach różnych form pracy placówek oświatowych realizowano także kształcenie hybrydowe i stacjonarne w przypadku dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym (uczniowie klas 4–8 oraz szkół ponadpodstawowych uczą się w trybie zdalnym od



Nauka zdalna, fot. S. Mccutcheon, www.pexels.com

roku, z niewielką przerwą; edukacja przedszkolna i wczesnoszkolna odbywała się w trybie stacjonarnym do momentu wystąpienia trzeciej fali pandemii w Polsce). Zmiany w sposobie realizacji kształcenia, wychowania i opieki spowodowały określone konsekwencje dla dobrostanu dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli.

Skutki pandemii dla dzieci i młodzieży, wynikające z wprowadzenia obostrzeń, były przedmiotem badań psychologów, psychiatrów i socjologów. Wyniki tych badań powinny być wnikliwie analizowane przez nauczycieli i specjalistów. Jeden wniosek jest jednoznaczny – nastąpiło pogorszenie dobrostanu dzieci i młodzieży objawiające się niepokojącymi zaburzeniami zdrowia fizycznego i psychicznego. Niniejszy artykuł prezentuje wyniki badań przeprowadzonych przez psychologów i psychiatrów, fundacje zajmujące się pomocą dla dzieci i młodzieży oraz Biuro Rzecznika Praw Dziecka.

Na szczególną uwagę zasługują wnioski z badań w ramach projektu badawczego *Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa* prowadzone przez zespół w składzie: dr hab. Grzegorz Ptaszek (profesor AGH, prezes Polskiego Towarzystwa Edukacji Medialnej i kierownik badania), dr hab. Jacek Pyżalski (profesor UAM), dr Maciej Dębski (Wydział Nauk Społecznych Uniwersytetu Gdańskiego, prezes Fundacji *Dbam o Mój Zasięg*), dr Grzegorz Stunża (Wydział Nauk Społecznych Uniwersytetu Gdańskiego) i Magdalena Bigaj (Fundacja *Dbam o Mój Zasięg*).

1. Badana populacja:

- uczniowie klas 6–8 szkoły podstawowej oraz wszystkich klas szkół ponadpodstawowych

(liceów, techników, liceów zawodowych) z wyjątkiem klas maturalnych;

- rodzice lub opiekunowie wyżej wymienionych uczniów, przy czym kwestionariusz badania był wypełniany tylko przez jednego rodzica (opiekuna) z gospodarstwa domowego; kiedy do szkoły biorącej udział w badaniu uczęszczało więcej niż jedno dziecko (podopieczny), rodzic (opiekun) odpowiadał na pytania w odniesieniu do najstarszego z nich;
- nauczyciele wszystkich przedmiotów w badanych grupach uczniów (klas 6–8 szkoły podstawowej oraz wszystkich, oprócz maturalnych, klas szkół ponadpodstawowych).

2. Wnioski z badań w poszczególnych obszarach. Obszar dobrostanu:

- Uczniowie, rodzice oraz nauczyciele twierdzą, że ich aktualne samopoczucie psychiczne oraz fizyczne jest gorsze w porównaniu do czasu sprzed pandemii.
- Około 20% badanych uczniów twierdzi, że ich zdrowie psychiczne i fizyczne poprawiło się w porównaniu do czasu sprzed pandemii.
- Czas spędzony przed ekranem i w Internecie w okresie zdalnego nauczania zasadniczo wzrósł w grupie badanych uczniów i nauczycieli. Dotyczy to również weekendów.
- Wśród uczniów, rodziców oraz nauczycieli widoczne są wyraźne symptomy nadużywania mediów cyfrowych: przemęczenie, przeładowanie informacjami, niechęć do korzystania z komputera i Internetu oraz rozdrażnienie z powodu ciągłego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych.

Obszar technologii i kompetencji cyfrowych:

- Prawie 60% rodziców ocenia co najmniej dobrze przygotowanie nauczycieli i szkół do prowadzenia zdalnej edukacji.
- 45% nauczycieli czuje, że ich przygotowanie do prowadzenia zajęć w sposób zdalny jest na poziomie małym i umiarkowanym.
- Nauczyciele najczęściej pracują metodami podającymi (wyświetlanie filmu, prezentacji, publikowanie treści), zdecydowanie rzadziej korzystają z metod aktywizujących (quizy, dzielenie na grupy i wspólna praca online).
- Połowa badanych uczniów ocenia lekcje prowadzone zdalnie jako mniej atrakcyjne niż przed pandemią.

Obszar relacji:

- Ponad połowa uczniów uważa, że ich relacje rówieśnicze w klasie przed pandemią były lepsze.
- Co piąty uczeń ma poczucie, że relacje z wychowawcą były lepsze przed pandemią.
- Nauczyciele często wskazują w pytaniach otwartych, że odczuwają brak tradycyjnych, bezpośrednich relacji z uczniami.
- Edukacja zdalna negatywnie przekłada się na relacje osobiste (domowe) wielu nauczycieli.

Obserwuje się stopniowy, negatywny wpływ pandemii COVID-19 na stan zdrowia psychicznego. Zarówno występowanie obecnie zaburzenia psychicznego, jak stwierdzenie takiego zaburzenia w przeszłości jest czynnikiem ryzyka braku adekwatnej adaptacji do przebiegu epidemii. Najczęstsze i zależne od wstępnego stanu zdrowia psychicznego były następujące reakcje: reakcja depresyjna (41–74%), zachowania unikające (39–68%), stres (27–66%), lęk (6–37%)¹.

Wnioski te wysunięto w początkowej fazie epidemii, kiedy przeprowadzono badania wśród różnych grup populacyjnych na świecie. Ponad połowa badanych przedstawicieli tej populacji raportowała wówczas znaczący wpływ pandemii na ich dobrostan psychiczny, a około jedna trzecia zgłosiła lęk o nasileniu od umiarkowanego do silnego.

Grupą wiekową najbardziej dotkniętą przez pandemię są nastolatki. Aż 44% (dwa razy więcej niż w 2018 roku) zmagają się z objawami depresji. 20% ma myśli samobójcze. Dwie spośród trzech badanych osób mają objawy odstawienne świadczące o uzależnieniu od smartfona i komputera – tu skok nie jest duży, bo o zaledwie 6%, ale wydaje się, że uzależnienie w tej grupie uległo pogłębieniu. Również około 40% cierpi z powodu uporczywego lęku, chociaż tu wyniki nie są jednoznaczne – brytyjskie badania wskazują, że zdalne nauczanie przyniosło obniżenie poziomu stresu. Można wszelako szacować, że nawet jeden na pięciu nastolatków potrzebuje szybkiej pomocy specjalisty. Jest to bardzo niepokojący trend².

Nie można jednak wszystkich problemów wiązać wyłącznie z brakiem tradycyjnych lekcji i izolacją społeczną. Pogłębiają się bowiem stany patologiczne w samych rodzinach: dorośli też są zestresowani (według kolejnych badań coraz większa grupa boryka się z obniżeniem nastroju – aktualnie dotyczy to już blisko połowy badanych).

Polacy więcej piją, jeden na pięciu badanych stracił przynajmniej częściowo źródło dochodów, drastycznie wzrosła nie tylko liczba aktów przemocy, ale też akceptacja dla niej – w naszym badaniu aż 26% respondentów deklarowało, że w niektórych przypadkach jest ona w rodzinie uzasadniona. Zapewne większość respondentów miała na myśli klapsy, tym niemniej cierpliwość rodziców jest na wyczerpaniu, i zapewne uwaga, którą dają dziecku, to głównie uwaga negatywna (krzyk, przemoc, ciągłe kary) – pisze w artykule *Psychologia alarmują. Dzieci i nastolatki w cieniu pandemii* dr Beata Rajba, psycholog z Dolnośląskiej Szkoły Wyższej.

Dr hab. Maciej Pilecki, psychiatra w Klinice Psychiatrii Dzieci i Młodzieży UJ CM, wskazuje z kolei na wczesne sygnały ryzyka wystąpienia zaburzeń psychicznych:

- jedzenie lub spanie za dużo lub za mało,
- unikanie innych ludzi i codziennych czynności,
- utrata lub brak energii,
- poczucie odrętwienia lub wrażenie, jakby nic się nie liczyło;
- niewyjaśnione dolegliwości somatyczne,
- poczucie bezradności lub beznadziei,
- palenie, picie lub używanie narkotyków,
- poczucie zagubienia, bycia nieważnym, niepotrzebnym, na krawędzi, złym, zdenerwowanym, zmartwionym lub przestraszonym,



Lekcja, fot. J. M. Cameron, www.pexels.com

- kłótnie lub konflikty z rodziną i przyjaciółmi,
- doświadczanie poważnych wahań nastroju,
- uporczywe myśli i nawracające wspomnienia, których nie mogą powstrzymać,
- słyszenie głosów lub wiara w rzeczy, które nie są prawdziwe,
- myśli, by krzywdzić siebie lub innych;
- niezdolność do wykonywania codziennych zadań, takich jak opieka nad dziećmi, uczęszczanie do pracy lub szkoły.

Sygnały te powinny być w pierwszej kolejności zauważane przez rodziców lub opiekunów dzieci i młodzieży, ale w tej kwestii może także odegrać rolę nauczyciel wychowawca, pedagog szkolny lub specjalista pracujący w danej placówce. Niezmiennie ważne jest tu wsparcie dla rodziców – choćby polegające na wskazaniu odpowiednich specjalistów, poradni i instytucji, które mogą pomóc rodzicom w walce ze skutkami pandemii.

Natomiast dr Beata Rajba zwraca uwagę na potrzebę jak najszybszego wdrożenia programów wsparcia dzieci z problemami psychicznymi i ich rodzin. Powrót do szkoły sam w sobie nie tylko nie zmieni wiele dla tych dzieci, ale wręcz może pogorszyć ich stan. Istnieje uzasadniona obawa o zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, gdy do obecnych problemów dołączy większa presja szkolna. Z informacji zawartych na stronie MEiN wynika, że takie działania zostały podjęte, przygotowano propozycje rozwiązań i środki finansowe.

Co wobec tego robić, żeby zmniejszyć skutki pandemii dla psychiki dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli? Poniżej prezentowany jest katalog wskazówek i sprawdzonych sposobów radzenia sobie ze stresem pandemicznym przygotowany przez dr. hab. Macieja Pileckiego, doświadczonego psychiatrę dziecięcego:

- Miej w swoim życiu osoby, na których możesz polegać i z którymi możesz otwarcie rozmawiać o sobie i swoich uczuciach, okazuj też im wsparcie, gdy go potrzebują.
- Nie uzależniaj swojego poczucia wartości i satysfakcji tylko od jednego aspektu swojego życia – osiągnięć zawodowych, udanego związku, rodziny, atrakcyjności lub sprawności fizycznej.
- Miej zainteresowania i pasje, które pozwolą ci zapomnieć o kłopotach – zarówno tych zawodowych, szkolnych, jak i osobistych.

- Jest określony poziom stresu, który możesz znieść; nie bierz na siebie zbyt wiele obowiązków w jednym czasie.
- Staraj się rozwijać swoje zasoby i racjonalne metody radzenia sobie w sytuacjach stresowych.
- Poddawaj refleksji swoje życie, plany i wartości, które są dla Ciebie ważne.
- Staraj się myśleć pozytywnie, nie zafałszowuj jednak problemów, z którymi się mierzysz.
- Kryzysy wpisane są w nasze życie, wielu z nich nie unikniesz. Dopytuj innych, jak pokonywali problemy, przed którymi ty sam teraz stoisz.
- Dbaj o swoje zdrowie fizyczne – prawidłowo się odżywiaj, uprawiaj sport, miej stałe godziny snu, nie nadużywaj substancji psychoaktywnych.
- Nie czekaj zbyt długo z poszukiwaniem pomocy, jeśli doświadczasz cierpienia psychicznego.
- Reaguj na przemoc i zastraszanie innych, nie zgadzaj się na to.
- Poszukuj informacji jedynie w wiarygodnych źródłach.
- Nie śledź przez cały czas informacji o pandemii.
- Dbaj o siebie.
- Korzystaj z pomocy innych i wspieraj ludzi wokół siebie.
- Staraj się nie stracić nadziei i myśl pozytywnie.
- Akceptuj swoje uczucia.
- Porozmawiaj z dziećmi o epidemii COVID-19.
- Poproś o profesjonalne wsparcie, jeśli jest potrzebne.

Przed nami powrót dzieci i młodzieży do nauki stacjonarnej. Radość z wyczekiwanego z utęsknieniem spotkania z rówieśnikami i nauczycielami będzie można wykorzystać podczas realizacji odpowiednich programów wychowawczo-profilaktycznych, które pomogą odbudować życie szkoły, obniżyć poziom stresu związanego z pandemią oraz pozwolą na nowo cieszyć się dzieciństwem i młodością w gronie rówieśników oraz podniosą motywację do nauki.

Nauczyciele także będą potrzebowali wsparcia w zakresie zmiany sposobu nauczania. Są na pewno bogatsi o doświadczenia związane z nauczaniem zdalnym i będą mogli wykorzystać je w ramach nauki stacjonarnej, niemniej jednak czeka ich wytężona praca wychowawcza z dziećmi i młodzieżą nad niwelowaniem skutków pandemii koronawirusa.

Słowa kluczowe: pandemia, dobrostan, kondycja psychiczna, stres, bezpieczeństwo zdrowotne.

Przypisy:

- ¹ W skład zespołu badawczego weszli: dr hab. Grzegorz Ptaszek, prof. AGH, prezes Polskiego Towarzystwa Edukacji Medialnej i kierownik badania, dr hab. Jacek Pyżalski, prof. UAM, dr Maciej Dębski z Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu Gdańskiego i prezes Fundacji *Dbam o Mój Zasięg*, dr Grzegorz Stunża z Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu Gdańskiego i Magdalena Bigaj z Fundacji *Dbam o Mój Zasięg*.
- ² *Psycholodzy alarmują. Dzieci i nastolatki w cieniu pandemii*. Wywiad z dr Beatą Rajbą, psycholożką z Dolnośląskiej Szkoły Wyższej. <https://centrumpraszowe.dsw.edu.pl/124500-psycholodzy-alarmujadzieci-i-nastolatki-w-cieniu-pandemii-nbsp> (dostęp: 27.04.2021).

Bibliografia:

- *Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele*. Red. naukowa J. Pyżalski. <https://zdalnie.edu-akcja.pl/> (dostęp: 27.04.2021).
- Makaruk K., Włodarczyk K., Szredzińska R.: *Negatywne doświadczenia młodzieży w trakcie pandemii – raport z badań ilościowych*. Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, 2020.
- Pilecki M.: *Dobrostan rodziny w czasie izolacji, wynikającej z pandemii*. https://rops.krakow.pl/pliki/ROZNE_zewn/Dobrostan_rodziny_w_czasie_izolacji_wynikaj_cej_z1.pdf (dostęp: 27.04.2021).
- Ptaszek G., Biga M., Dębski M., Pyżalski J., Stunża G.: *Zdalna edukacja – gdzie byliśmy, dokąd idziemy? Wstępne wyniki badania naukowego „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa”*. Warszawa 2020.
- *Zdalna edukacja oczami uczniów, nauczycieli i rodziców – raport naukowców i poradnik* – pod patronatem Polskiego Towarzystwa Edukacji Medialnej, Fundacja *Dbam o Mój Zasięg* i Fundacja Orange. <https://zdalnenauczanie.org> (dostęp: 27.04.2021).

* * *



Małgorzata Karwala – członkini zespołu w Wydziale Badań i Analiz w MCDN, nauczyciel konsultant MCDN Ośrodek w Nowym Sączu, pedagog specjalny, edukator, ekspert komisji kwalifikacyjnych i egzaminacyjnych ds. awansu zawodowego nauczyciela. Kontakt: m.karwala@nowysacz.mcdn.edu.pl

Trudne emocje oraz problemy z organizacją czasu – jak pomagać, jak reagować, jak integrować uczniów w okresie zdalnego nauczania

dr Marta Głogowska

Celem artykułu jest ukazanie trudnych emocji, z jakimi zmagają się uczniowie podczas zdalnego nauczania, a także właściwych reakcji ze strony nauczycieli i rodziców. Przedstawione zostały również najważniejsze sposoby radzenia sobie z izolacją społeczną oraz organizacją czasu przeznaczanego na naukę i pozostałe obowiązki szkolne.

Na przestrzeni lat szkolne nauczanie przeszło istotną rewolucję, a rok 2020 stał się nie lada wyzwaniem zarówno dla nauczycieli, jak i uczniów. Pandemia i związana z nią izolacja społeczeństwa w dużej mierze oddziałują na zachowania uczniów. Każdy człowiek jest inny, ma odmienną osobowość, a co za tym idzie, we właściwy dla siebie sposób będzie reagował na odseparowanie od rówieśników, nauczycieli, znajomych, a także na zbyt dużą ilość czasu spędzanego z rodziną na wspólnej przestrzeni. Wielu uczniów nie odnajduje się w tej trudnej sytuacji, a częstym tego przejawem jest zamknięcie się w sobie, depresja, okazywanie frustracji, złości, a czasem również napadów agresji. Rolą każdego pedagoga jest właściwa ocena sytuacji, a w konsekwencji właściwy sposób działania.

Abstrahując od sytuacji zdalnego nauczania, pamiętajmy, że dziecko, które przejawia nadmierne zachowania introwertyczne lub ekstrawertyczne, wykraczające poza normy zachowania szkolnego, stanowi przede wszystkim wyzwanie dla naszego nauczycielskiego starania. W tych niełatwych sytuacjach warto odnaleźć dobre strony dziecka i umiejętnie je wzmacniać, aby nie powtarzało niewłaściwych zachowań wpływających destrukcyjnie na relacje¹. Behawioralna technika wzmacniania zachowań właściwych jest uznawana za najtrafniejszą w pracy z trudnymi zachowaniami dzieci^{2,3}. Monitorowanie postawy ucznia pozwala nam wzmacniać zachowania pożądane, jak również zauważyć, czego dziecku brakuje. Pamiętajmy

jednak, że sukces wychowawczy możliwy jest do osiągnięcia przy wsparciu zarówno ze strony szkoły, jak i rodziców. Efekty pracy nauczyciela zależą nie tylko od jego umiejętności dydaktycznych oraz zdolności uczniów – zależą też od stosunku dziecka do szkoły i nauki, a ten jest najsilniej kształtowany przez rodziców⁴.

Bardzo często u dzieci wyczuwamy stan dezorganizacji, doświadczanie przez nich lęku i trudności związanych z przeżywaniem ciężkiej i nowej sytuacji. Stan długotrwałego napięcia i stresu wzmacnia impulsywność i ryzyko depresji. Badania własne, przeprowadzone na grupie 50 uczniów, wskazują na ogromną potrzebę kontaktu z rówieśnikami podczas stanu izolacji społecznej. Rozmowa z drugą osobą jest niezwykle ważna, zwłaszcza w obliczu panującej sytuacji, w czym przydatne mogą być wszelkie formy komunikacji na odległość. Niektóre badania sugerują nawet, aby zachować kontakt werbalny lub przynajmniej kontakt wzrokowy z innymi ludźmi, aby zachować więź społeczną i zapobiec negatywnym skutkom izolacji. 65% ankietowanych uczniów przyznaje, że w sprawach związanych z nauką najbardziej brakuje im bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami, dla 40% odczuwalny jest brak bezpośredniego kontaktu z nauczycielami. Brak spokoju podczas nauki oraz brak odpowiednich warunków doskwiera 20% uczniów, a 15% zauważa u siebie problemy z umiejętnością planowania nauki.

Równocześnie z tymi zjawiskami obniżone zostają zdolności intelektualne, pojawiają się proble-

my z pamięcią i koncentracją, co w istotny sposób rzutuje na jakość uczenia się. Należy uświadamiać uczniom, jak ważna jest prośba o pomoc bez względu na to, w jakim trybie prowadzone są zajęcia. Uczeń, który czegoś nie rozumie, nie może naciskać coraz bardziej na siebie i liczyć tylko na siebie – podczas zdalnego nauczania pomoc ze strony nauczyciela, rodzica czy kolegów jest równie istotna, jak podczas nauczania stacjonarnego. Wielu uczniów jest samodzielnych i radzi sobie z obowiązkami szkolnymi coraz lepiej, pamiętamy jednak, że wciąż istnieje grupa dzieci, które nie radzą sobie z organizacją i planowaniem zadań w czasie. Dodatkowo okres zdalnego nauczania nie ułatwia im tego zadania.

Samodzielna nauka w domu może być dla dziecka trudna, ale na pewno jest wykonalna. Co istotne, samodzielne uczenie się wzmacnia umiejętność zarządzania czasem i energią, niezależność oraz kreatywne myślenie. Bardzo długi czas spędzany obecnie przed ekranem komputera wpływa na zniechęcenie do wykonywania zadań domowych za pomocą tego urządzenia, jednak sposób uczestnictwa w lekcji w trybie online zdaje się być akceptowany przez większą część.

Niezwykle istotne w procesie uczenia się jest odpowiednie miejsce do nauki – miejsce, w którym można wygodnie usiąść i skupić się. To już połowa sukcesu dla tych, którzy mają problem z koncentracją i odpowiednim rozplanowaniem zadań w czasie. Ważne jest też, aby uczyć się z dala od telewizora i innych rozpraszaczy. Zwłaszcza podczas nauki zdalnej powinniśmy zrezygnować z wszelkich powiadomień ustawionych w naszych smartfonach, a telefon najlepiej odłożyć z dala od siebie (przynajmniej na czas nauki). W koncentracji niezwykle pomocne może być również robienie notatek, które sprawi, że nasz umysł będzie zajęty i skupiony na określonym zagadnieniu. Należy uświadamiać młodemu ludziom, jak ważne jest planowanie całego swojego dnia, nawet jeśli nie wszystkie punkty uda nam się zrealizować. Powinniśmy zaczynać od zadań najprostszych, zaś zadania trudniejsze realizować wtedy, kiedy mamy najwięcej energii.

Sytuacja zdalnego nauczania może również rzutować na zespół klasowy poprzez zachwianie jego integracji. Grupa może znaleźć się w fazie niepewności, braku sprecyzowanych ról, uczniów charakteryzuje brak jedności i odpowiedniego zorganizowania. Może to niejednokrotnie generować

sytuacje konfliktowe w grupie, spowodowane brakiem zorganizowania i spójności. Konstruktywne realizowanie celów jest możliwe dzięki wzajemnemu poznaniu naszych osobowości niejako od nowa – w obliczu zaistniałej sytuacji – oraz efektywnemu wykorzystaniu potencjału wszystkich członków grupy. Uczniowie zostali postawieni w nowej sytuacji po raz pierwszy – ważnym aspektem jest pośrednia lub bezpośrednia pomoc uczniowi w adaptacji do nowej sytuacji. Nauczyciele powinni pamiętać, jak ważne jest łączenie elementów zabawy z nauką. Rozwija to osobowość uczniów poprzez wzmacnianie poczucia własnej wartości⁵.

Zachwianie tradycyjnej roli ucznia w szkole, w klasie oraz zanikanie zwyczaju wspólnego spędzania przerw czy wolnego czasu, a także rozmów negatywnie wpływają na wzajemne relacje społeczne. Przypadki samotności emocjonalnej dziecka na skutek zerwania więzi psychicznej z drugim człowiekiem lub braku osobowego kontaktu są coraz częstsze. Relacje interpersonalne najczęściej zastępują środki masowego przekazu, od których dziecko stopniowo się uzależnia, dlatego istotna jest tu rola nie tylko nauczyciela, ale przede wszystkim rodzica. Częste rozmowy z dzieckiem, sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami własnymi oraz trudnymi sytuacjami to tylko niektóre z działań, jakie powinniśmy przedsięwziąć w czasie izolacji społecznej.

Słowa kluczowe: trudne emocje, integracja uczniów, organizacja czasu.

Przypisy:

- ¹ J. Dollard, N. E. Miller, *Osobowość i psychoterapia*, Warszawa 1969.
- ² A. Kazdin, *Trening rozwiązywania problemów i warsztaty umiejętności rodzicielskich w zaburzeniu zachowania*, [w:] A. E. Kazdin, J. R. Weisz, *Psychoterapia dzieci i młodzieży. Metody oparte na dowodach*, Kraków 2006, s. 273–296.
- ³ M. A. Reinecke, C. A. Clark, *Psychoterapia poznawcza w teorii i praktyce*, Gdańsk 2005.
- ⁴ M. Babiuch, *Jak współpracować z rodzicami „trudnych” uczniów?*, Warszawa 2002, s. 14.
- ⁵ E. H. Ericson, *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Poznań 1997.

* * *

Dr Marta Głogowska – nauczyciel biologii i chemii w Państwowej Ogólnokształcącej Szkole Muzycznej II st. im. Fryderyka Chopina w Krakowie. Interesuje się neurodydaktyką, anatomią i patomorfologią człowieka oraz onkologią.

Nowe wyzwania biblioterapeutyczne wobec dzieci w świecie pandemii

dr Lidia Ippoldt

W obliczu pandemii biblioterapeuci stanęli przed nowym wyzwaniem doboru zarówno tekstów, pomagających dziecku zrozumieć nową sytuację, jak i metod możliwych do zastosowania w wirtualnym kontakcie z nim.

Potrzeby są jednym z najsilniejszych motorów aktywności człowieka. A zatem człowiek dążący do ich zaspokajania i osiągając ten stan, nie tylko utrzymuje się przy życiu, ale i zyskuje poczucie satysfakcji z jakości swojego życia. Może się rozwijać m.in. dzięki dążeniu do osiągnięcia wytyczanych sobie kolejnych celów i zadań¹. Abraham Maslow wyróżnił pięć grup hierarchicznie ułożonych potrzeb, wśród których znajdują się m.in. w drugiej grupie potrzeby bezpieczeństwa (stabilizacji, zależności, opieki, uwolnienia od strachu, lęku i chaosu, oparcia w opiece, porządku i prawa), w trzeciej potrzeby przynależności i miłości, w czwartej potrzeby samourzeczywistnienia, a ostatnią grupę tworzą potrzeby wiedzy i rozumienia².

Szkoła wydaje się idealnym miejscem i czasem dla rozbudzania, uświadamiania i pomocy w zaspokajaniu potrzeb, stąd zawieszenie zajęć szkolnych



Nauka, fot. J. M. Cameron, www.pexels.com

na okres pandemii stało się realnym zagrożeniem dla realizacji tych zadań. Nic więc dziwnego, że rodzice, wychowawcy, a także sami uczniowie szukają sposobów zapewnienia bezpieczeństwa rozwoju i nauki. Chodzi więc nie tylko o rozwój intelektualny ucznia, ale przede wszystkim emocjonalne wsparcie dziecka odizolowanego od rówieśników, żyjącego w poczuciu lęku i zagrożenia. Takim wsparciem może być literatura terapeutyczna i zajęcia (nawet te zdalne) w oparciu o nią.

Biblioterapia jest metodą stymulującą poprzez specjalnie dobraną literaturę i inne materiały tekstowe do budowania zasobów osobistych: wiedzy, a głównie samowiedzy w celu rozumienia siebie i świata społecznego, która to metoda ma za zadanie:

- a. wspomaganie rozwoju,
- b. wspieranie w sytuacjach emocjonalnie trudnych,
- c. oddziaływanie terapeutyczne³.

W obliczu pandemii i nauki zdalnej przed biblioterapeutami stanęło nowe wyzwanie, zarówno dotyczące środków terapeutycznych, jak i metod. Zagrożenie spowodowało, że nauczyciele, wychowawcy, rodzice i terapeuci poszukują literatury niwelującej lęki, uczącej pozytywnego myślenia, kompetencji społecznych, wartości, ale i wyjaśniającej – szczególnie młodszemu dziecku – tę trudną i nową sytuację. Temu ostatniemu służą z pewnością bajki terapeutyczne o koronawirusie. Można je znaleźć na stronach bibliotek (przykład: strona Biblioteki Pedagogicznej w Skawinie⁴) bądź na platformie YouTube (przykład: M. Wieczorek, *Bajka o wirusie*⁵ lub *Bajka o koronawirusie dla dzieci*⁶). Zostały one też zebrane w jednym miejscu na stronie *aktywneczytanie*⁷.

O tym, jak bajki te są potrzebne, świadczy fakt, że nawet poradnie psychologiczno-pedagogiczne zamieszczają na swoich stronach linki do tekstów o tematyce pandemicznej (przykład: Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla Dzieci z Niepowodzeniami Edukacyjnymi w Krakowie⁸). Ze wszystkich bajek tego typu dzieci dowiedzą się, czym są koronawirus, pandemia, jak trzeba się przed nimi chronić, jak zachowywać się w stosunku do innych, kiedy trzeba poddać się kwarantannie i dlaczego czasami lepiej unikać spotkań z bliskimi. Przybliżenie sytuacji z pewnością pozwoli dziecku nie tylko lepiej ją zrozumieć, ale także oswoić się z nią i nieco zniwelować lęk przed nią. Teksty te pełnią więc bardzo ważną funkcję psychoedukacyjną w rozwoju odizolowanego od normalnego środowiska ucznia.

Funkcję relaksacyjną z kolei będą miały teksty przenoszące dziecko, chociaż w wyobraźni, w świat bezpieczny, na łono przyrody, czy inne miejsce, gdzie uczeń nie będzie czuł izolacji i zagrożenia. Takie możliwości dają bajki relaksacyjne, do których warto sięgnąć nie tylko w wersji tradycyjnej, ale i tych nagranych na YouTube⁹. Wreszcie, funkcję psychoterapeutyczną spełnią teksty niwelujące lęki przed nową sytuacją, chorobą, pobytem w szpitalu, wykluczeniem, osamotnieniem, odrzuceniem. To teraz szczególnie ważna literatura, którą koniecznie trzeba wesprzeć dziecko w czasie pandemii. Można to zrobić w sposób tradycyjny, czytając lub podsuwając dziecku konkretne tytuły. Do takich sposobów uciekają się głównie rodzice obserwujący u swojego dziecka, odizolowanego od rówieśników, trudności adaptacyjne, osamotnienie, a nawet początki depresji. Przychodzą do biblioteki w poszukiwaniu tekstów uczących pozytywnego myślenia, bycia szczęśliwym, panowania nad emocjami.

Nauczyciele pozostający ze swoimi uczniami w kontakcie wirtualnym także mimo wszystko próbują realizować zajęcia z elementami bibliotecznej bajkoterapii, za pośrednictwem platform edukacyjnych. Gotowych na nie pomysłów szukają przedszkola, szkoły, ośrodki wychowawcze. Oferują je natomiast biblioteki, świetlice i poradnie psychologiczno-pedagogiczne. Zajęcia te są nieco inne niż te wcześniejsze, prowadzone na żywo, niemniej jednak wykorzystują elementy biblioterapeutyczne, ale też wszelkie inne pomoce. Jedynym warunkiem takiej formy jest wcześniej-

sze uzgodnienie zasad współpracy między osobą prowadzącą a nauczycielem i uczestnikami (nauczyciel ze swej strony musi wykazać się aktywnością w organizowaniu sprawnego przebiegu zajęć i dyscyplinowaniu uczestników) oraz odpowiednie wyposażenie sprzętowe (sprawny komputer, kamera, głośniki) po obu stronach.

Nauczyciel może skorzystać z oferty kogoś z zewnątrz, ale też samodzielnie przygotować takie warsztaty, sięgając do gotowych scenariuszy, zamieszczonych na stronach internetowych bibliotek (m.in. wspomniana wyżej Biblioteka Pedagogiczna w Skawinie w zakładce Centrum Literatury Terapeutycznej zamieszcza teksty i scenariusze do zajęć on-line). Warto podjąć wyzwanie i sięgnąć do biblioterapeutycznych form wspierania dziecka, nawet za pośrednictwem tego wirtualnego przekazu, po to, by kiedyś (miejmy nadzieję, że niedługo) mogło ono wrócić do rzeczywistego świata nie tylko zdrowe fizycznie, ale i w dobrej kondycji psychicznej.

Słowa kluczowe: biblioterapia, pandemia.

Przypisy:

- ¹ A. Uniewska, *Realizacja potrzeb człowieka jako wymiar sukcesu szkoły (w perspektywie teorii A. Masłowa)*, „Nowa Szkoła” nr 8/2009, s. 20.
- ² Tamże, s. 21.
- ³ M. Molicka, *Biblioterapia i bajkoterapia. Rola literatury w procesie zmiany rozumienia świata społecznego i siebie*, Poznań 2011, s. 153.
- ⁴ <https://www.bibpedskawina.pl/index.php/centrum-literatury-terapeutycznej> (dostęp: 31.03.2021).
- ⁵ https://www.youtube.com/watch?v=vgOjaF_ZZgg (dostęp: 31.03.2021).
- ⁶ <https://www.youtube.com/watch?v=52M3QlxD2c4> (dostęp: 31.03.2021).
- ⁷ <https://aktywneczytanie.pl/koronawirus-w-bajkach-bajki-o-wirusie/> (dostęp: 31.03.2021).
- ⁸ <https://poradnia-psychologiczna.com/news/jak-oswoic-koronawirusa> (dostęp: 31.03.2021).
- ⁹ np. <https://www.youtube.com/watch?v=P-4guZDfhqgQ> czy <https://www.youtube.com/watch?v=zx5kz31mX74> (dostęp: 31.03.2021).

* * *

Dr Lidia Ippoldt – doktor nauk humanistycznych, nauczyciel bibliotekarz w Bibliotece Pedagogicznej w Skawinie, nauczyciel biblioterapii z certyfikatem Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego.

Subskrybuję, więc jestem

dr Joanna Rzońca

Towarzyskie życie naszych dzieci i uczniów już od dawna toczyło się w sieci co najmniej tak wartko jak „w realu”. Czy zatem epidemia koronawirusa i zdalna nauka coś w tym zakresie zmieniły? Owszem, zamknięcie w czterech ścianach wzmocniło „więzi” młodych odbiorców z niewiele starszymi od nich gwiazdami YouTube i Tik Toka. Wielu młodych uważa internetowych celebrytów za swoich dobrych znajomych, a nawet przyjaciół. Ilu z nich zdaje sobie sprawę, że to tylko substytut prawdziwych relacji?

Każdy może publikować

W XX wieku zaprezentowanie swojej twórczości szerszej publiczności wcale nie było łatwe. Jeśli napisało się artykuł, powieść, stworzyło fotoreportaż czy piosenkę, trzeba było szukać wsparcia w branżowym środowisku zajmującym się tym zawodowo: w redakcjach prasowych, wydawnictwach, studiach nagrań, by rozpowszechnić swój utwór. Ta sytuacja sprawiała, że do obiegu publicznego trafiały zazwyczaj treści osób, które po pierwsze naprawdę miały coś do powiedzenia, a po drugie były zostały uprzednio zweryfikowane przez zawodowców (np. wydawców). Rzadko swoją twórczość szerszej publiczności miały okazję zaprezentować osoby bardzo młode, a jeszcze rzadziej dzieci. Nie oceniam tutaj, czy to było dobre, czy złe. Z pewnością można podać plusy i minusy ówczesnych warunków wydawniczych. Było inaczej – docieranie ze swoim przekazem do dużej grupy odbiorców było znacznie trudniejsze niż teraz.

Wiele zmieniło się, odkąd pojawił się Internet. Może nie od razu, ale na pewno od przełomu wieków, czyli około 2000 roku, kiedy to nastąpiła nowa era korzystania z sieci: Web 2.0. Dzięki gwałtownemu rozwojowi serwisów społecznościowych i blogosfery każdy użytkownik sieci może być nadawcą i odbiorcą równocześnie, a publikowanie w Internecie jest prostsze niż kiedykolwiek. Także dla młodzieży – a nawet dzieci. Bardzo łatwo jest podzielić się swoją twórczością: za pośrednictwem serwisów takich jak YouTube, Insta-

gram, Tik Tok można zaprezentować światu filmy, fotografie, utwory muzyczne, a także reportaże, recenzje, felietony. I nie trzeba być programistą, aby to zrobić.

Z jednej strony sieć stała się medium bardzo demokratycznym, dającym szansę na działalność twórczą wszystkim użytkownikom. Z drugiej strony egalitarny charakter Internetu sprawił, że pojawiło się w nim wiele treści, których wartość jest niska. Bywa też, że materiały zamieszczane w sieci stanowią poważne zagrożenie dla konkretnych osób lub całych grup społecznych. W Internecie obok siebie funkcjonują treści zarówno pożyteczne, jak i szkodliwe, treści rzetelne, ale i pełne merytorycznych błędów. Pod tym względem obowiązek weryfikacji ich jakości spoczywa na samych użytkownikach.

Czy jednak osoby w wieku 10–18 lat mają wystarczające narzędzia poznawcze, by samodzielnie takiej weryfikacji dokonać? Znakomita większość ich nie posiada. A przecież jest to grupa wiekowa, nad którą opiekunowie nie mają już kontroli, jeśli chodzi o zakres użytkowania sieci.

Prawdziwi znajomi i kumple naszych uczniów

Kolejne lockdowny i zdalna nauka sprawiły, że drastycznie zmniejszyła się liczba interakcji dzieci i młodzieży z rówieśnikami w przestrzeni realnej. A przecież człowiek jako istota społeczna potrzebuje kontaktu z drugim człowiekiem, potrzebuje poczucia przynależności do wspólnoty. Rówieśnicze relacje naszych uczniów już wcześniej były

mocno zapośredniczone medialnie, jednak przed pandemią świat realny i świat wirtualny przenikały się wzajemnie w zmiennych możej, ale mniej więcej podobnych proporcjach.

W pandemii zaczęły dominować interakcje wirtualne. Szczególnie widoczne było to w okresie od jesieni do wiosny, kiedy pogoda uniemożliwiała dłuższe spotkania na świeżym powietrzu, a lubiane przez młodzież miejsca wspólnych spotkań jak galerie handlowe, kina, kręgielnie były zamknięte. Dodatkowo restauracje typu fastfood oferowały jedynie posiłki na wynos. Pozostawały spotkania w domach, w których jednak trzeba było podzielić się przestrzenią z rodzicami również pracującymi zdalnie – co już nie jest przecież dla młodzieży tak atrakcyjne. Stacjonarne spotkania stały się trudne logistycznie do zaplanowania i zorganizowania.

W pandemii zaczęły dominować interakcje wirtualne

Co więc pozostało naszym uczniom? Ze smartfonem w dłoni całkowicie przeniknęli do świata wirtualnego. Jeśli jednak myślimy, że za pomocą telefonów kontaktują się oni głównie ze swoimi kolegami ze szkoły i podtrzymują relacje zawiązane przed pandemią „w realu”, jesteśmy w błędzie. Oczywiście wirtualne życie towarzyskie młodzieży jest faktem, nie będę temu przeczyć. Jednakże drugie tyle czasu (jeśli nie więcej) co swoim znajomym ze szkoły nasi uczniowie poświęcają młodym influencerom, których znają jedynie z sieci. Całymi dniami – często także podczas zdalnych lekcji – nasi wychowankowie śledzą filmiki zamieszczane na serwisach YouTube i Tik Tok, które obecnie są jednymi z najbardziej popularnych platform wśród dzieci i młodzieży. Są ich subskrybentami i followersami, a ich twórców traktują jak swoich „prawdziwych przyjaciół”.

Spora część z tych materiałów to nagrania tworzone i upubliczniane w sieci przez osoby młode – niekiedy w wieku naszych uczniów lub niewiele starsze. Ci nowi celebryci (zwani youtuberami i tiktokerami) stali się autorytetami, a ich działania oraz słowa rozpowszechniane w sieci bywają punktem odniesienia dla postaw i zachowań ich fanów. Środowisko młodych influencerów nie jest jednorodne: niestety część z nich stosuje mowę nienawiści oraz zachwala niepożądane zachowa-

nia, ale są i tacy, którzy włączają się w akcje charytatywne lub promują zdrowy styl życia. Z pewnością są to osoby mające niezwykle duży wpływ na dzieci i młodzież. Młodzi ludzie nie tylko obserwują i konsumują publikowane przez nich materiały, ale też emocjonalnie wiążą się ze swoimi „idolami”, czerpiąc od nich wiedzę o życiowych wartościach i relacjach międzyludzkich.

W oczach naszych uczniów są to bowiem osoby bardziej godne naśladowania niż rodzice i nauczyciele i bardziej wiarygodne niż celebryci promowani przez duże media. Młodzi youtuberzy i tiktokerzy uchodzą za tych, którzy się „jeszcze nie sprzedali” systemowi, bo wywodzą się przecież ze środowiska „zwykłych nastolatków”, a ich oddolne działania wolne od finansowego wsparcia koncernów wydają się autentyczne, prawdziwe.

Jako nauczyciele nie możemy ignorować tego zjawiska. Powinniśmy raczej przyrzeć się mu z uwagą i poddać je analizie – najlepiej z udziałem uczniów, którzy znają ten świat od podszewki. Dzięki temu wspólnie z młodzieżą wyciągniemy wnioski, które uczniom dadzą większą świadomość poruszania się w sieci, a nam, nauczycielom, pozwolą wspierać młodych ludzi w nabywaniu umiejętności dokonywania trafnych medialnych wyborów: odróżniania tego, co wartościowe i pożyteczne, od tego, co mierne, niewiarygodne lub groźne.

Patotrześci – niepokojące zjawisko

Szczególną uwagę powinniśmy zwrócić na tzw. patotrześci, czyli publikacje zawierające wulgarne, obsceniczne, szokujące i brutalne treści, w których gloryfikuje się poniżanie innych i promuje się zażywanie środków psychoaktywnych. Niestety jest tego sporo w sieci. Żadne medium społecznościowe nie jest od nich wolne – patocelebrytów znajdziemy nie tylko na YT i Tik Toku, ale też na Instagramie, Facebooku i Snapchacie. Niezwykle dużo wulgarnych i niebezpiecznych treści można również znaleźć na portalach typu wykop.pl.

Autorami patotrześci są zazwyczaj osoby starsze od naszych uczniów – młodzi dorośli pomiędzy 20. a 30. rokiem życia. Są to ludzie, którzy wchodząc w dorosłość, nie potrafili sprostać obowiązkowi związanemu z dojrzałym i odpowiedzialnym życiem oraz nie odnaleźli się na rynku pracy. Postanowili więc zaistnieć w Internecie,

publikując szokujące treści, dzięki którym szybko stali się rozpoznawalni. Jako nauczyciele i rodzice powinniśmy przynajmniej oględnie orientować się w zestawie tych „twórców”, by móc odpowiednio zareagować z chwilą otrzymania informacji, że nasze dzieci lub wychowankowie śledzą publikacje tych osób.

Jednym z pierwszych polskich patocelebrytów był Daniel Magical, który mocno dysfunkcyjne życie swojej rodziny zaczął przerabiać w internetowy biznes – Magical pokazywał libacje alkoholowe w jego domu, a za wpłaty od internautów był w stanie nawet zaatakować fizycznie swoją matkę podczas emitowanego na żywo filmu. Inni autorzy patotreści to na przykład Cypis, Rafonix, Ratafus, Gural, Linki Master, Sex Masterka. Niektórzy z nich są już nieaktywni lub się „przebranżowili”. W 2019 roku swoją działalność jako Sex Masterka zawiesiła Aniela Bogusz, która jako Lili Masti robi obecnie karierę zawodniczki MMA (mieszanych sztuk walki). Jednak jej publikowane wcześniej wulgarne treści o tematyce erotycznej wciąż są dostępne w sieci i „inspirują” naszych uczniów.

Szczególnym rodzajem patotreści są patostreamy, czyli transmisje na żywo połączone z interakcją z widzami. Dostępne są one tylko w czasie rzeczywistym, później w sieci znaleźć można jedynie ich fragmenty (shoty). Jest to jakby reality show bez scenariusza i bez reżysera, podczas którego pokazywane są w czasie rzeczywistym różne patologiczne zachowania: libacje alkoholowe (najczęściej), zażywanie substancji psychoaktywnych, bójki, zachowania ryzykowne i niebezpieczne (w ramach tzw. challenge’ów, czyli wyzwań), czynności seksualne oraz zaspokajanie potrzeb fizjologicznych. Patostreamerzy zarabiają na swoich odbiorcach, nakłaniając ich do wpłat pieniężnych za pośrednictwem różnych systemów płatności. W zamian obiecują, że po uzyskaniu odpowiednich kwot podejmą określone działania – wypiją dużą ilość alkoholu, zniszczą mebel w mieszkaniu, skoczą z dużej wysokości, pobiją kogoś itp. Te wpłaty to tzw. donejty (od ang. donate). Rodzicom i wychowawcom wydaje się to nieprawdopodobne, jednak takie rzeczy dzieją się naprawdę!

Choć wydawało się, że ogromna fala popularności patostreamów w 2018 roku opadła, to pandemia otworzyła nowy rozdział takich treści w sieci. Patotransmisji jest może w sieci nieco mniej niż jeszcze dwa lata temu, jednak są one

coraz drastyczniejsze. W grudniu 2020 roku cały świat obiegła transmisja live, podczas której rosyjski patostreamer Stas ReeFlay, zachęcony tysiąc dolarowym „donejtem” od fana, zamknął swoją odurzoną alkoholem dziewczynę na balkonie. Dziewczyna zamarzała na oczach tysięcy widzów. Nie udało się jej uratować.

Odbiorcy patotreści

Konsumentami patotreści są głównie młodsze nastolatki w wieku 13–15 lat, jednak taki przekaz dociera także do dzieci 10-letnich. Wśród starszych nastolatków tego typu materiały są już mniej popularne, co nie oznacza, że w ogóle ich nie oglądają. Bardzo niepokojący jest aktywny udział młodzieży we wpłacaniu „donejtów”. Odpowiedzi uzyskane od nastolatków w raportach i badaniach dają nieco światła na motyw uczestniczenia naszych uczniów w wirtualnym patoświecie. Dlaczego młodzi oglądają takie materiały? Dlaczego je współfinansują? Bo chcą mieć „fajnych” i znanych znajomych – a youtuberzy dziękują publicznie swoim „darczyńcom”, wymieniając głośno ich imiona lub pseudonimy podczas transmisji.

Poza tym to, co łamie normy moralne, co jest tematem tabu, zawsze przecież budziło ciekawość. Zakazany owoc najlepiej smakuje, a ci, którzy po niego sięgają, postrzegani są jako odważni, w związku z czym zasługują na uznanie i podziw w oczach młodzieży. Wielu naszym uczniom imponują takie zachowania – musimy sobie z tego zdawać sprawę. Dlatego subskrybują różne kanały.

Jest jeszcze jeden ważny powód utrzymującej się popularności patostreamingu. Pandemia pokazała nam naszą bezsilność wobec wielu zjawisk. Okazało się, że mamy tak naprawdę bardzo ograniczone możliwości kierowania naszym życiem, a mały niewidzialny wirus może całkowicie przejąć kontrolę nad światem. To wielki psychiczny cios nie tylko dla dorosłych, ale także dla dzieci i nastolatków, którzy również przeżywają tę sytuację – często pozbawieni wystarczającego wsparcia rodziców i nauczycieli, którzy sami z trudnością dają sobie z tym wszystkim radę.

Patostreaming daje jego widzom złudne poczucie sprawczości. To przecież widzowie za sprawą wspomnianych wpłat pieniężnych decydują o przebiegu akcji podczas transmisji live. Młodzi ludzie zyskują więc poczucie, że w końcu coś od nich zależy, że mają na coś realny wpływ. Może nawet zyskują

władzę nad innymi ludźmi, którzy wykonują ich polecenia. To odczucie może przyjąć przerysowaną, przejawioną formę w obliczu pandemicznego osamotnienia i ograniczenia możliwości kontaktu z rówieśnikami w inny sposób.

Na pewno nie pomaga w tej sytuacji rosnące w naszych uczniach poczucie znudzenia i monotonii. Gdy każdy dzień zdalnego życia wydaje się dokładnie tak samo nieciekawym, że nawet nie chce się ścieścić łóżka i przebierać piżamy, sięgnięcie po telefon z „rozrywkowymi” publikacjami internetowych idoli jest najprostszym sposobem na zabicie nudy. Oczywiście nie zawsze są to patotreści, jednak musimy zdawać sobie sprawę, że stanowią one jakąś część tego, co oglądają nasi uczniowie.

Youtuber/Tiktoker w klasie

A może masz w swojej klasie (lub pod swoim dachem) nastoletniego influencera? Jeśli tak, koniecznie przyjrzyj się jego działalności, porozmawiaj z nim o tym, co i dlaczego robi, okaż mu swoje zainteresowanie. Młodzież publikuje i będzie publikować w sieci – czy nauczyciele i rodzice tego chcą czy nie. Internet, szczególnie wśród młodych ludzi, tak przeniknął relacje międzyludzkie i tak bardzo zmienił naszą komunikację, że nie sposób już tego zatrzymać. A to znaczy, że trzeba to po prostu wykorzystać w praktyce szkolnej.

Oczywiście łatwość, z jaką obecnie można zamieszczać treści w Internecie, nie przekłada się bynajmniej na ich jakość: pełno jest „śmieci” pożerających czas, nierzadko pieniądze, a nawet niosących zagrożenie – o czym wspominałam wcześniej. Czy chcemy, by autorami podobnych publikacji byli nasi uczniowie? Na pewno nie. Co zatem zrobić? Jestem przekonana, że rolą współczesnych nauczycieli jest wspomaganie uczniów także w ich aktywności sieciowej, uczenie właściwych zachowań podczas korzystania z Internetu (netykieta) oraz przedstawienie im różnych twórczych i edukacyjnych możliwości tego medium.

Przejdźmy zatem do konkretów. Łatwość publikowania w sieci można wykorzystać w szkole na wiele sposobów. Najprostszą formą jest prowadzenie wraz z uczniami klasowego lub przedmiotowego bloga (nauczyciel jest administratorem bloga, a uczniowie współautorami), na którym młodzi ludzie mogą publikować swoje artykuły, recenzje, felietony, a także zamieszczać zdjęcia i filmiki. Obecnie istnieje co najmniej kilka darmo-

wych i prostych w obsłudze platform blogowych, np. Blogger (Blogspot), Wordpress czy Weebly. Udział w tworzeniu szkolnego bloga może być dla wielu uczniów początkiem ich własnej blogowej przygody. Ilu jednak młodych ludzi lubi pisać? Ilu będzie zainteresowanych taką formą zaistnienia w sieci? To, co „kręci” naszych uczniów, to raczej możliwość zaistnienia w sieci w sferze wizualnej. Dlatego jeśli mamy uczniów, którzy czują potrzebę „pokazania się”, to można również pokusić się o prowadzenie wraz z nimi edukacyjnego kanału na YouTube. Taka inicjatywa – ze względu na niezwykle wzrost popularności youtuberów i tiktokerów, którzy nierzadko tworzą treści oparte na uprzedzeniach, promujące rasizm czy seksizm – ma z pewnością dużą wartość wychowawczą, gdyż uczniowie mogą się przekonać, że vlogować w sieci można także w zupełnie inny sposób. Świetne w pracy nauczyciela są narzędzia, które umożliwiają wydawanie elektronicznych publikacji zawierających teksty i zdjęcia (np. issuu.com). Dzięki nim można przygotować publikację elektroniczną, która wygląda profesjonalnie i którą dodatkowo z łatwością można zamieścić na stronie szkoły, na blogu lub na Facebooku. W ten sposób można publikować kolejne numery gazetek szkolnych, ale też teksty przygotowane przez uczniów w ramach realizowanego w szkole projektu edukacyjnego.

Możliwości wykorzystania potencjału Internetu w szkole jest oczywiście znacznie więcej. Wciąż pojawiają się nowe aplikacje i narzędzia, dlatego dobrze jest co jakiś czas sprawdzać, co wprawdzie piszczy, by być w miarę na bieżąco. Warto również zasięgnąć rady samych uczniów – zapytać, kogo podziwiają w sieci, jakie przekazy im się podobają i dlaczego. A później wyciągnąć z tego to, co najlepsze i wykorzystać w swojej pracy z uczniami.

Słowa kluczowe: youtuberzy, tiktokerzy, influencerzy, patotreści.

* * *



Joanna Rzońca – doktor nauk humanistycznych w dyscyplinie nauk o sztuce, filmoznawca, kulturoznawca, bibliotekoznawca. Doradca metodyczny MCDN ds. plastyki i TIK. Nauczyciel i wychowawca w IV LO w Krakowie. Specjalizuje się w komunikacji twórczej oraz andragogice, czyli obszarze uczenia się i rozwoju osobistego osób dorosłych.

Czym jest relacja między nauczycielem a uczniem i jakie są sposoby, aby ją budować?

Krzysztof Chojecki

Mówi się, że relacja jest podstawą edukacji. Czym w ogóle jest relacja i jak ją budować?

W obecnym roku szkolnym nie bez powodu najpopularniejszym słowem w edukacji jest „relacja”. Słyszałem to słowo tak często, że zacząłem się zastanawiać, co ono tak naprawdę oznacza. Na początku wydawało mi się, że będę mieć dobre relacje z uczniami wtedy, gdy każdy z nich będzie mnie lubił. Coś mi jednak nie pasowało. Nie da się sprawić, aby każdy (bez wyjątku!) mnie lubił. Zacząłem drążyć ten temat. Odbyłem dziesiątki rozmów z różnymi osobami o tym, czym jest dobra relacja między dwojgiem ludzi. Przeczytałem mnóstwo artykułów na ten temat. Zacząłem wprowadzać zmiany w swoim zachowaniu wobec uczniów. Mój dobry kolega powiedział kiedyś: „Nie dawaj rad. Dziel się doświadczeniem”. Proszę pozwolić, że zrobię to w tym tekście. Od razu podkreślę – mam świadomość, że moje metody mogą być dla kogoś kontrowersyjne, dziwne, ekscentryczne. Jeśli Ty, nauczycielu, masz problem z relacją z uczniami, to proszę tylko o otwarty umysł. Może warto spróbować czegoś nowego?

Nie wyjaśniłem jeszcze, czym jest „dobra relacja”. Mam ją wtedy, gdy uczeń czuje się bezpiecznie na mojej lekcji. Tylko i aż tyle. Na poczucie bezpieczeństwa składa się wiele różnych czynników. Często pytam swoich przyjaciół o to, który przedmiot szkolny był przez nich najmniej lubiany. Odpowiadali, że matematyka. Dopytywałem dlaczego. 99% osób zaczęła dzielić się historiami nie o przedmiocie samym w sobie, a o nauczycielach matematyki, których nie wspominają zbyt dobrze. Pytałem dalej, czy na lekcjach czuli się bezpiecznie. Wszyscy – jak jeden mąż – odpowiadali przecząco. Ja mam takie same doświadczenia. Od swojej nauczycielki matematyki usłyszałem, że niczego w życiu nie osiągnę. Paradoks, prawda?

Pamiętam wiele przykrych słów, które usłyszałem również od innych nauczycieli.

Nie było dialogu między mną a nauczycielami. W tym miejscu dochodzimy do sedna sprawy. Sposób, w jaki komunikujemy się z młodzieżą, ma kluczowe znaczenie. Nie wiem, czy czytelnikom jest znany skrót NVC. NVC (ang. *nonviolent communication*) to porozumienie bez przemocy. Jest to forma dialogu, którego założeniami są empatia oraz szczere wyrażanie siebie. Zarówno my, jak i uczniowie mamy swoje potrzeby. NVC daje możliwość budowania przestrzeni do rozmowy, w której każdy będzie wysłuchany bez osądów i opinii. Czy to nie daje poczucia bezpieczeństwa?

Gdy wracam pamięcią do czasów szkolnych, słyszę w głowie słowa nauczycielki: „Znowu nie odrobiłeś pracy domowej! Ty leniu śmierdzący. Dostajesz jedynek!”. Nie ma w tym zdaniu empatii. Tak się składa, że pochodzę z rodziny, w której była choroba alkoholowa. Nie pamiętam, aby któryś z nauczycieli z empatią i życzliwością zapytał, dlaczego nie odrobiłem pracy domowej. Nie pamiętam, aby nauczyciele pytali, czy u mnie wszystko w porządku. Nie pamiętam, aby ktoś zapytał, jak się czuję. Troska o drugiego człowieka sprawia, że ten czuje się przy nas bezpiecznie. Lubię rozpoczynać lekcję od empatycznego komunikatu do uczniów: „Siema! Jak się dziś macie? Wyspaliście się? Śniadanko zjedzone? Pieski wyprowadzone na spacer? Wszystko u Was dobrze? Jak się czujecie? Tęsknię za Wami, wiecie?”. Bywają dni, w których nie mam nastroju, w których mi ciężko. Tym także dzielę się z uczniami. Ci, którzy na lekcjach zazwyczaj są mało aktywni, podnoszą mnie na duchu. Jestem nauczycielem i jestem człowiekiem, nie robotem. Mam prawo do różnych emocji i mam prawo do mówienia o nich. Często zda-

rza się, że pierwsze 10 minut lekcji poświęcamy na rozmowy o życiu i o nas samych.

Mam teraz dla Ciebie małe ćwiczenie. Ile wiesz o swoich uczniach? Czy potrafisz powiedzieć, czym interesuje się każdy uczeń? Poznając nowe osoby, zazwyczaj pytamy o to, czym się zajmują zawodowo. Uczniowie nie mają ścieżki zawodowej, ale mają swoje pasje. Warto o nich rozmawiać.

Komunikacja z uczniami jest dla mnie sprawą najważniejszą. Długo biłem się z myślami, czy przejść z uczniami na „ty”. Finalnie mówimy sobie po imieniu. To mój wybór. Staram się budować dobrą relację już na pierwszym spotkaniu z uczniem. Wrzesień. Do szkoły przychodzą nowi uczniowie. Nagle słyszę: „Dzień dobry. Proszę pana, nie mam jeszcze książki do matematyki”. Uśmiecham się szeroko i mówię: „Cześć! Jestem Krzysiek. Proszę, abyś zwracał się do mnie po imieniu. A ty jak masz na imię?”. Uczniowie są zazwyczaj skonfundowani. Niepewnie podają swoje imię. Od pierwszego dnia staram się traktować ich po partnersku. Jestem nauczycielem z wyboru. Często myślę o tym, jaka jest moja rola. Pragnę, aby moi uczniowie byli dobrymi ludźmi. Mogę to zrobić, dając dobry przykład. Jest takie powiedzenie: „Jeśli chcesz coś zmienić, zacznij od siebie”. Prawda jest taka, że nie zawsze byłem takim człowiekiem.

W przeszłości pozwalałem, by poniosły mnie emocje. Przynosiłem do szkoły swoje problemy i automatycznie dawałem ujście emocjom, wyładowując się na otoczeniu – na uczniach i kolegach z pracy. Nie kontrolowałem tego. Wykonałem sporo pracy nad sobą, nad swoim człowieczeństwem. Było to bolesne, ale opłacało się. Nikt nie lubi słuchać o swoich błędach. Miałem szczęście, że trafiłem w swoim życiu na ludzi, którzy otoczyli mnie opieką. Zwracali się do mnie z empatią, nie oceniali. Stworzyli mi bezpieczne środowisko do rozwoju. Dzięki temu mogłem się zmienić. To samo chcę dać swoim uczniom. Nie wiem, czy wspominałem – uczę matematyki.

Uczeń jako człowiek jest dla mnie najważniejszy. Jego dobro i zdrowie psychiczne są moimi priorytetami. Najpierw tworzę w danej klasie bezpieczne środowisko do nauki, a dopiero potem przechodzę do realizowania punktów z podstawy programowej. Mam świadomość, że nie każdy uczeń będzie geniuszem z matematyki. Koncentruję się na tym, aby uczniowie robili kroki do przodu. Pomagam im nadrabiać zaległości i roz-

wijać się we własnym tempie. Nie cisnę uczniów, aby osiągnęli wymarzone przeze mnie wyniki.

Lekcje staram się przeprowadzać tak, aby były dla uczniów przyjemnością. Czas na trening (rozwiązywanie zadań) dzielę, stosując regułę 50/50. 50% czasu rozwiązujemy klasyczne zadania z książek, a 50% poświęcamy na naukę przez zabawę. Zadania dobieram uczniom według ich możliwości. Chcę budować w nich poczucie małych sukcesów. Gdy na lekcji jest głośno, włączam muzykę. To właśnie ona łagodzi obyczaje. Lubię muzykę typu „chillstep”. Spokojne i zarazem energiczne dźwięki pobudzają uczniów do działania. Zdarza się, że uczeń zgłasza się i mówi, że muzyka mu przeszkadza. Ma do tego prawo. Często zachęcam swoich uczniów do wyrażania swoich potrzeb.

Sposób, w jaki komunikujemy się z młodzieżą, ma kluczowe znaczenie

Mam świadomość, że to wszystko, o czym piszę, brzmi abstrakcyjnie. Może powstawać wrażenie, że moje lekcje są placem zabaw. Wszystkie powyższe metody, które wymieniałem, są ukłoniem w stronę uczniów. Próbą dbania o ich komfort. Istnieje jednak druga strona medalu. Ja jako nauczyciel mam swoje zasady, granice i potrzeby. Dbanie o nie jest również bardzo ważne. Nie stawiam swoich potrzeb ani pod potrzeby uczniów, ani ponad nie. Wychodzę z założenia, że jesteśmy równi. Na początku każdego roku szkolnego tworzę z każdą klasą listę zasad, które zobowiązujemy się przestrzegać. To tzw. kontrakt. Mam listę zasad, których konsekwentnie przestrzegam. Co znajduje się w kontrakcie? A nie powiem! Mogę powiedzieć o tym, jak go tworzę. Tworząc kontrakt, zawsze zadaję uczniom pytania: „Jak widzicie wymarzoną lekcję matematyki?”; „Jaki jest wasz wymarzony nauczyciel?”; „Czego potrzebujecie, aby się spokojnie uczyć?”. Odpowiedzi uczniów mogą zaskoczyć. Co miesiąc pytam uczniów o to, co sądzą o lekcjach matematyki. Rozmawiamy o tym, co działa, a co nie. Zastanawiamy się nad tym, co możemy poprawić, a co powinniśmy zmienić. Gdy uczniom skończą się pomysły, dzielę się własnymi przemyśleniami.

Mówię o tym, co jest dla mnie ważne, aby lekcja przebiegała po mojej myśli. Ważne dla mnie jest to, aby na zajęciach panowała cisza, gdy tłumaczę zagadnienia i gdy rozwiązujemy zadania. Nie wy-

magam tego od uczniów. Nie narzucam im ciszy. Nie każę im się nie odzywać. Powtarzam jak mantrę, że to dla mnie ważne, aby nie przeszkadzać mi, gdy tłumaczę. Daję młodym ludziom argumenty, dlaczego to dla mnie istotne. Często idę pod prąd. Pytam o rzeczy, których nie rozumiem. Pytam o zasady, które nie mają racjonalnych argumentów. Na przykład nie rozumiem, dlaczego podczas spożywania posiłku powinno się trzymać rękę na stole. Uważam, że podczas jedzenia ręka powinna być tam, gdzie mi wygodnie. Często rozmawiam o tym z członkami swojej rodziny. O dziwo, po kilku rozmowach, zaczęli oni przyjmować moje argumenty. Są one podstawą każdej merytorycznej rozmowy na poziomie. Mówienie „bo tak jest i tyle” w ogóle do mnie nie trafia. Do uczniów też nie. Zamiast wymagać tłumaczę i argumentuję. Cisza na lekcji potrzebna jest do tego, aby móc spokojnie zdobywać wiedzę. Dzieciaki to rozumieją.

Troska o drugiego człowieka sprawia, że ten czuje się przy nas bezpiecznie

Podsumowując. Pisanie tego tekstu zmusiło mnie do wielu przemyśleń. Budowanie relacji z uczniami nie jest sprawą łatwą. My nauczyciele jesteśmy różni. Uczniowie są różni. Dzieciaki zaniedbują naukę nie dlatego, że my słabo tłumaczymy. Mamy przecież niezbędną wiedzę o danym przedmiocie. Młodzi ludzie nie uczą się dlatego, że nie mamy z nimi zbudowanej relacji. Zaakceptowanie tego faktu może boleć – jak wszystko, co nas rozwija. Warto spojrzeć obiektywnie na to, co możemy zrobić inaczej. Uczymy się przecież całe życie. Zachęcam z całego serca do tego, aby porozmawiać szczerze z uczniami o tym, jak postrzegają nas i naszą lekcję, aby podzielić się z nimi swoimi spostrzeżeniami i o tym, jak postrzegamy wspólne lekcje.

Z powodu pandemii mamy w edukacji specyficzną sytuację – nauczanie zdalne lub hybrydowe. Jeśli przed wybuchem epidemii wirusa nie zbudowaliśmy z uczniami relacji, to – krótko mówiąc – możemy mieć problem. W świecie wirtualnym czeka na młodych ludzi tak wiele innych, ciekawszych rzeczy do roboty, że uczenie się jest ostatnią czynnością, po którą sięgną. Co zatem zrobić? Analizowałem sprawę wielokrotnie. Metoda jest taka sama, jak w przypadku rozpoczynania pracy z nową klasą.

Warto w końcu zapoznać się z uczniami. Wystarczy zwykła rozmowa. Temat rozmowy i komunikacji wydaje się banalny, ale wcale taki nie jest. Umiejętność rozmowy bez oceniania odmiennych pasji, poglądów, sposobów na życie jest piekielnie trudna – wiem to z własnego doświadczenia. O czym rozmawiać z uczniami? Jak zacząć poznawanie się? Za punkt wyjścia przyjąłbym świat, w którym odbywa się edukacja zdalna, czyli świat cyfrowy. Ta przestrzeń jest naturalnym środowiskiem funkcjonowania dzisiejszej młodzieży. Zdalne nauczanie daje idealną okazję do poznania jej wnętrza. Poświęć 10 lub 15% czasu lekcyjnego na rozmowę o YouTuberach, których oglądają uczniowie albo o grach, w jakie grają. Zastanów się, jakie projekty możesz z nimi przeprowadzić, których celem będzie wzajemne poznanie się. Całkiem niedawno dowiedziałem się, że „ziomek” to dla dzisiejszej młodzieży archaizm. Czy wiesz, co znaczy słowo „boomer”? Jeśli nie, zapytaj o to uczniów. Zobaczysz, jaka wywiąże się dyskusja.

Nie bój się prosić uczniów o pomoc. Nieważne, czy jesteś osobą zaawansowaną technologicznie, czy masz problemy z korzystaniem z nowych aplikacji. Jedno jest pewne – młodzi ludzie uczą się obsługi programów i aplikacji w mgnieniu oka. Średnio kilka godzin w miesiącu poświęcam na poszukiwanie nowych narzędzi TIK, które mogą mi się przydać w prowadzeniu lekcji. Gdy znajdę coś, co mnie interesuje, podsyłam to uczniom. Następnie wyznaczam im następujące zadania – zbadanie aplikacji, znalezienie jej zastosowania na lekcji i nauczanie mnie obsługi. Takie zadania daję chętnym. Zawsze zaskakuje mnie liczba zgłoszeń.

Oto moje patenty na budowanie relacji w zdalnej edukacji. Może zainspirują kogoś do wymyślenia własnych, autorskich pomysłów. Nie bójmy się eksperymentowania.

Słowa kluczowe: relacja, nauczyciel, uczeń.

* * *



Krzysztof Chojecki – pomysłodawca i współtwórca darmowego projektu edukacyjnego „Pi-stacja Matematyka” (www.pistacja.tv), nauczyciel matematyki w szkole podstawowej. Członek grupy Superbelfrzy RP.

Wartości zostały zaktualizowane. Proces zakończono. Możliwy ciąg dalszy

Mariola Kozak

Potrzebę aktualizacji wewnętrznego, ludzkiego oprogramowania odczuliśmy wszyscy zbiorowo, gdy świat został zamknięty, czyli w marcu 2020 roku.

Zaskoczyła nas epidemia i zaskoczyła nas sytuacja, w jakiej zostaliśmy postawieni. Strach dorosłych wzmacniał strach młodych. Wrażliwość okazała się przekleństwem, a sposób funkcjonowania dla każdego z nas był zagadką. Po roku pracy zdalnej bądź hybrydowej, po roku przeżywania rozmaitych sytuacji osobistych jesteśmy o niektóre doświadczenia mądrzejsi, a po innych doznaniach – poranieni. Czy stanowimy pokolenie dotkniętych porażką? Chyba nie ma osoby, która mogłaby powiedzieć, że ma stosunek obiektywny wobec pandemii. Czy ktoś czuje się zwycięzcą? Raczej nosimy w sobie różne obawy...

Nie sposób być obiektywnym wobec faktów, zjawisk, które dotyczą nas i naszych najbliższych oraz bezpośrednio wpływają na nasz sposób życia. Zamknięcie wielu sfer gospodarki, instytucji kultury, uczelni, szkół stało się faktem. Dzisiaj żyjemy inaczej, mamy inne priorytety. O ile osoby dorosłe miały ukształtowany system wartości, to prawdopodobnie go zmodyfikowały. Odczuliśmy inne potrzeby. Dzisiaj wielu Polaków jest zainteresowanych kupnem działki, domu z ogródkiem lub nawet terenu leśnego. Byle poza miastem, byle móc wyjechać, odpocząć, być niezależnym i uwolnionym z czterech ścian.

Dorośłym jest zdecydowanie łatwiej, przynajmniej teoretycznie. W zależności od tego, jakie mamy priorytety, jakie doświadczenia, jak mocna jest nasza konstrukcja psychiczna, stajemy się zwycięzcami w codziennym znoju. Młodym jest trudniej. Lęk o zdrowie swoje i najbliższych, obawa przed nieznanym, niepewność jutra, nowe zasady funkcjonowania obowiązujące na co dzień sprawiają, że młodzi ludzie, nasi uczniowie mają do wykonania zbyt trudne zadanie. Bo jak planować swoją przyszłość, jak się uczyć, jak podejmować decyzje, gdy okoliczności ciągle się zmieniają?

Proces nauki – zwykle stopniowy, raczej niespieszny, oparł się tym razem o sprzeczne doświadczenia. Wykluczające się opinie ekspertów, niefortunne komentarze dorosłych, którzy zbyt emocjonalnie podeszli do rzeczywistości lub zachowania seniorów ignorujących nakaz noszenia maseczek („bo jesteśmy zaszczepieni”) skutkują tym, że młodzi ludzie tracą wiarę w sens nauki i wielkość autorytetów. Czy są w stanie odnaleźć się w takiej rzeczywistości bez wsparcia ze strony osób dorosłych?

Łatwiej jest nam pogodzić się z pewnymi ograniczeniami, jeżeli znamy dokładnie zakres i termin ich obowiązywania. Możemy zrezygnować z oglądania ulubionego serialu bądź uprawiania sportu pod warunkiem, że wiemy, jak długo ten czas zmiany, zawieszenia będzie trwał. I nawet jeżeli młodemu człowiekowi najpierw wydawało się, że nie jest możliwe przez miesiąc nie chodzić na siłownię, to jest on w stanie sobie z tym wyzwaniem poradzić, jeżeli ma do dyspozycji środki zastępcze, a przede wszystkim ma tę pewność, że po miesiącu będzie mógł na siłownię wrócić.

Tymczasem charakter lockdownu, przebieg epidemii, kolejne jej fale sprawiły, że tak naprawdę od roku nie mieliśmy ustalonej konkretnej perspektywy czasowej: jak długo mamy tak funkcjonować? Okres nauki zdalnej był wielokrotnie przedłużany, okres pracy zdalnej czy hybrydowej w różnych zakładach pracy był ogłaszany bezterminowo, zdarzało się, że z dnia na dzień. Odwoływane czy przywracane były różne przywileje, nie zawsze w sposób wytłumaczalny dla tzw. przeciętnego obywatela. Wszystkie powyższe czynniki sprawiły, że nasze planowanie oparte o kalendarz może wydawać się niepotrzebne.

Jako dorośli znaleźliśmy się prawdopodobnie po raz pierwszy w takiej sytuacji. Tym bardziej mło-

dzi, którzy do tej pory nie doświadczali podobnie trudnej sytuacji społecznej. A jeśli to my dorośli jesteśmy odpowiedzialni za rozwój świata, przyszłość, zjawiska cywilizacyjne i rozwój naszych dzieci, to znaczy, że to my zgotowaliśmy swoim dzieciom i uczniom taki los. Nie jest moją intencją oskarżanie kogokolwiek o działanie na czyjąś szkodę. Chcę raczej ukazać nietypowość sytuacji i niemożność przewidzenia tego, co nas jutro spotka. To sytuacja jak z *Procesu* Franza Kafki. Jak Józef K. żyjemy w absurdalnym świecie, uwikłani w brak, dystans i niemoc. Ale bogatsi w doświadczenia!

Młodzi ludzie potrzebują wskazówek. Nawet jeżeli nie mówią o tym głośno i wyraźnie, nawet jeżeli wprost nie zadają pytań, poszukują rozwiązań. Jedni w sieci, inni w zaciszu własnego pokoju, jeszcze inni w rozmowie z rówieśnikami. Obserwują otoczenie, zbierają informacje, wyciągają wnioski i kształtują swój świat. Warto im w tym pomóc: dyskretnie, fachowo, z pedagogicznym wyczuciem.

Szkoła, dydaktyka i wychowanie stoją wartościami. System wartości dla jednych się zachwiał, dla innych okazał się impulsem do szukania takich warunków życia, które zapewnią przynajmniej częściową samorealizację. Zmieniły się warunki: lekcje zdalne, nawet jeśli odbywają się w takim samym czasie i w takim samym wymiarze godzin jak lekcje stacjonarne, to mają inny przebieg i przynoszą inny efekt. Od kiedy ekran laptopa stał się klasą szkolną, nie sposób uczniowi spojrzeć w oczy. Nie można dostrzec reakcji innych uczestników spotkania na nasze słowa. W tradycyjnej klasie szkolnej można było, tak jak na dobrych warsztatach rozwoju osobistego, usiąść w kręgu i (po rundzie bez przymusu) zainicjować rozmowę o tym, w jakim momencie jesteśmy, co jest dla nas ważne lub co nas gnębi.

Tego typu rozmowa na lekcji online jest po prostu inna. Najlepszym nauczycielom, doskonałym wychowawcom udaje się do tego stopnia ożywić swoją wirtualną klasę, by uzyskać odpowiedzi na zadane pytania. Czasem te odpowiedzi są nieliczne, zdawkowe, ogólnikowe. Zawieszone w systemie zero-jedynkowym: było pytanie, jest odpowiedź. Ale proces się rozpoczął. I nawet jeśli odpowiedź na forum nie będzie szczerą, to samo pytanie zmusza do myślenia, inspiruje do działania. Zatem paradoksalnie: w tej sytuacji, kiedy młodzi ludzie potrzebują większego wsparcia, zostali oni poprzez zmianę formy nauki tradycyjnego wsparcia niemalże pozbawieni.

Nauczyciele to twardziele! Nie rezygnują! Dbają o uczniów. W czasie kwietniowego I Małopolskiego Kongresu Szkolnego Doradztwa Zawodowego szczególną popularnością cieszyły się sesje dotyczące rozwoju osobistego. Jak pomóc uczniom rozpoznać ich potrzeby, organizować własne miejsce pracy, wyznaczać sobie cele czy zdefiniować wartości tu i teraz. W obecnej sytuacji życiowej i epidemicznej. Nauczyciele bardzo chętnie, licznie i aktywnie uczestniczyli w warsztatach związanych z wymienionymi zagadnieniami.

Wykład o wdzięcznym tytule: „Ogarnij się!” uświadomił uczestnikom, że tak naprawdę w życiu nie są nam potrzebni strażnicy, którzy będą pilnować tego, co robimy. Raczej jest nam potrzebna samoświadomość i chęć podejmowania takich aktywności, które przybliżają nas do celu. Mają związek ze zdobywaniem wykształcenia lub są dla nas rozrywką, przyjemnością, odskocznią. Na tym polega samorealizacja!

Kilkuset nauczycieli uczestniczyło w zajęciach na temat zastosowania w pracy z uczniem narzędzi coachingowych. Techniki coachingowe przez jednych są uwielbiane, przez innych krytykowane. Ci ostatni mówią najczęściej, że nowa w coachingu jest tylko nazwa. Z jakiego powodu te narzędzia są popularne? Są skuteczne. Pozwalają klientowi działać świadomie i przyspieszają jego rozwój. Nauczyciele bardzo chętnie z tych narzędzi korzystają, chcą je poznawać i dzięki nim wspierać uczniów.

Żadne doświadczenie nie zwalnia nas z myślenia. To przesłanie godne dojrzałego człowieka i zarazem wyzwanie dla ucznia. Czas nauki zdalnej czy stacjonarnej powinien być przez nas dobrze wykorzystany. Mamy przed sobą perspektywę przyszłości, do której możemy się przygotować. Planowanie tego, co może się wydarzyć, powinno opierać się na dobrze rozpoznanym własnym potencjale. A ten proces dokonuje się nieustannie, w każdych warunkach: gdy upadamy pod ciężarem problemów i gdy stajemy na podium. Rzeczywista sytuacja może się zmienić, marzenia i pragnienia także! Ale najpierw muszą one zaistnieć.

Słowa kluczowe: wsparcie, uczeń, rozwój.

* * *

Mariola Kozak – nauczyciel konsultant ds. nauczania języka polskiego i doradztwa zawodowego MCDN Ośrodek w Krakowie. Członek Zespołu Redakcyjnego „Hejnału Oświatowego”.

Szkolna rzeczywistość w pandemii

Barbara Dec

Wydawało się, że bogata oferta narzędzi cyfrowych stworzy duże możliwości dla przebiegu edukacji zdalnej, jednak rzeczywistość pokazała, że sytuacja jest o wiele bardziej złożona.

Pandemia COVID-19 i zamknięcie szkół postawiła nauczycieli i uczniów w nowej, zaskakującej i frustrującej z wielu powodów sytuacji. Realizacja nauczania zdalnego stała się obowiązkiem nauczycieli, niezależnie od poziomu ich kompetencji w tej dziedzinie i gotowości. Wiązało się to z niepokojem i poczuciem niepewności. Wydawało się, że bogata oferta narzędzi cyfrowych przeznaczonych do prowadzenia zajęć online stworzy duże możliwości dla przebiegu edukacji zdalnej, jednak rzeczywistość pokazała, że sytuacja jest o wiele bardziej złożona.

Dostępność sprzętu oraz Internetu w domach, a przede wszystkim wiele kwestii społecznych związanych z nauką na odległość sprawiły, że edukacja zdalna stała się dużym wyzwaniem zarówno dla nauczycieli, jak i dla uczniów. Niełatwą sytuację nauczycieli pogłębiało poczucie zagrożenia własnego zdrowia związane z pandemią, stres i obawa o zdrowie najbliższych. Na nauczycieli spadł ciężar nie tylko skutecznego nauczania na odległość, ale również udzielania wsparcia uczniom i rodzicom w nowej rzeczywistości.

Sytuacja ta wymagała uruchomienia dodatkowych sił, wdrożenia nowych pomysłów, ale również szukania pomocy. Bezcenne okazało się wsparcie, jakie nauczyciele uzyskali ze strony koleżanek i kolegów oraz dyrektora szkoły. Dzięki niemu poradziła sobie w nowej rzeczywistości. Największym sukcesem było nawiązanie i utrzymanie kontaktu z uczniami, ich gotowość do nauczania zdalnego, aktywność, wykonywanie zadań, zainteresowanie lekcją oraz przede wszystkim zmobilizowanie uczniów do zaangażowania we własny proces uczenia się. Patrząc z perspektywy trwającego już prawie roku nauczania zdalnego, można powiedzieć, że nauczyciele i uczniowie dali radę, mimo iż niepewność tego, jak długo ta sytuacja jeszcze potrwa, wprowadza zdenerwowanie.

Nauczyciele stali się bogatsi o nowe doświadczenia. Dla wielu korzyścią zdalnego nauczania jest wzrost kompetencji informatycznych, odnajdywanie

nowych rozwiązań, metod pracy, poprawa współpracy w zespole, wymiana doświadczeń, poczucie wspólnoty w trudnej sytuacji. Okazało się, że można inaczej podejść do pracy z uczniami, wyjść z rutyny, bardziej docenić zaangażowanie uczniów niż oceniać jej efekt. Sukcesem w nauczaniu zdalnym jest aktywizacja uczniów cichych, nieśmiałych, którzy często byli niezauważani na tle klasy. Niewątpliwą korzyścią nauczania zdalnego jest uświadomienie wartości bezpośredniego kontaktu z uczniem, budowania z nim relacji, wartość „żywego” przekazywania wiedzy. U części uczniów można zauważyć wiążące się z tym obniżenie nastroju, problemy z aktywnością na lekcji, przygnębienie, brak motywacji. Nie mówiąc już o negatywnych skutkach zbyt dużej ilości czasu spędzonego przed komputerem.

Nauczyciele i uczniowie poradziła sobie z wyzwaniem, jakie postawiła przed nimi pandemia, głównie dzięki odpowiedzialności i zaangażowaniu. Pokonywanie trudności buduje i wzmacnia, szczególnie kiedy doświadczamy wsparcia ze strony innych. Dlatego ważne jest wsparcie społeczne. Docenienie pracy nauczyciela przez samych uczniów i ich rodziców, jak również docenienie pracy uczniów przez nauczycieli. Sytuacja pandemii, która niejako zmusiła nauczycieli do podjęcia edukacji zdalnej, ujawniła sporo braków i trudności w przygotowaniu do podjęcia nauczania w takiej formie. Jednak z perspektywy czasu widać satysfakcję z wykonywanej pracy, pokonywanie każdego dnia trudności technicznych, organizacyjnych i osobistych. Udaje nam się efektywnie realizować zdalne nauczanie, ponieważ jesteśmy w tym razem – my nauczyciele, nasi uczniowie i ich rodzice.

Słowa kluczowe: nauczanie zdalne.

* * *

Barbara Dec – pedagog w Szkole Podstawowej nr 88 w Krakowie, absolwentka Pedagogiki Opiekuńczo-Wychowawczej Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Zapraszamy do korzystania z oferty edukacyjnej Małopolskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli

www.mcdn.edu.pl

MAŁOPOLSKIE CENTRUM DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

ul. Lubelska 23, 30-003 Kraków

tel. + 48 12 623 76 46, + 48 12 623 76 56; fax + 48 12 623 77 41

www.mcdn.edu.pl

e-mail: biuro@mcdn.edu.pl

Ośrodek w Krakowie

ul. Garbarska 1, 31-131 Kraków

tel. + 48 12 422 14 49, +48 12 422 86 13 w. 35; fax +48 12 261 31 60

www.krakow.mcdn.edu.pl

e-mail: bok.krakow@mcdn.edu.pl

BIURO OBSŁUGI KLIENTA: tel.: +48 12 422 14 49; tel. kom. 513 042 381

Ośrodek w Nowym Sączu

ul. Jagiellońska 61, 33-300 Nowy Sącz

tel. +48 18 443 71 72, + 48 18 443 80 81 w. 23

tel./fax +48 18 443 71 72 w. 18

www.nowysacz.mcdn.edu.pl

e-mail: bok.nowysacz@mcdn.edu.pl

BIURO OBSŁUGI KLIENTA: tel.: +48 18 443 71 72 w. 25; tel. kom. 513 042 386

Ośrodek w Oświęcimiu

ul. Bema 4, 32-600 Oświęcim

tel. +48 33 844 43 14; fax +48 33 844 42 93

www.oswiecim.mcdn.edu.pl

e-mail: bok.oswiecim@mcdn.edu.pl

BIURO OBSŁUGI KLIENTA: tel.: +48 33 844 43 14 w. 33; tel. kom. 513 042 427

Ośrodek w Tarnowie

ul. Nowy Świat 30, 33-100 Tarnów

tel. +48 14 688 88 10, fax +48 14 688 88 11

www.tarnow.mcdn.edu.pl

e-mail: bok.tarnow@mcdn.edu.pl

BIURO OBSŁUGI KLIENTA: tel.: +48 14 688 88 10 w. 118; tel. kom. 513 042 389

