



## Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 2

22-400 Zamość ul. Okrzei 24

tel./fax: 084-639-59-96

email: poradnia2@o2.pl

[www.ppp2zamosc.pl](http://www.ppp2zamosc.pl)

### NOWE OTWARCIE – materiał dla wychowawców klas

Wszyscy, zarówno uczniowie, jak i nauczyciele i rodzice, znajdujemy się obecnie w sytuacji trudnej i nietypowej. Okres zamknięcia w domach, zdalnej nauki i drastycznych obostrzeń jest na razie za nami, ale nikt do końca nie potrafi przewidzieć, co przed nami, bo też nikt nie miał wcześniej tego rodzaju doświadczeń. Jako dorośli stanęliśmy przed zadaniem uporządkowania chaosu i przygotowania dzieci na coś, o czym sami wiemy niewiele. Nie wracamy do szkoły, jaką znamy sprzed roku, organizacja nauki będzie wyglądała inaczej, wciąż musimy pamiętać, że sytuacja jest wyjątkowa i wszyscy muszą się w tym na nowo odnaleźć.

Większość osób jest zmęczona kontaktami przez Internet, przez portale społecznościowe, platformy i komunikatory. Odczuliśmy, że wprawdzie spotkania w sieci wiele ułatwiają, ale nie mogą zastąpić spotkań na żywo. Lekcje prowadzone w tej formie miały zalety ale i wszelkie wady komunikacji zdalnej – trudniej było o płynną komunikację, aktywne słuchanie, wspólne doświadczenia. Obraz czy dźwięk bywały niedoskonałe, wiele reakcji emocjonalnych można było ukryć, albo po prostu wyłączyć kamerę. Nauczycielowi trudniej było zaobserwować komunikację niewerbalną, dostrzec, jak uczniowie reagują, zorientować się, jaki jest poziom zainteresowania tematem oraz elastycznie reagować.

Jest wiele dzieci, które czas zamknięcia w domach wspominają dobrze i nie mają ochoty na powrót do szkoły. Dotyczy to zwłaszcza tych osób, którym w szkole było z różnych względów trudno, miały problemy w relacjach – dla nich zamknięcie mogło być wybawieniem od porażek, odrzucenia i walki o przetrwanie. Część uczniów w przymusowym zamknięciu wreszcie odetchnęła, a teraz musi pożegnać ten czas i wrócić do szkoły. Duża grupa uczniów jednak deklaruje chęć powrotu do szkoły, a mimo to jest to powrót trudny. Potrzebujemy powrotu do świata, do jakiego przywykliśmy, ale jest niemożliwe. Świat szkolny, relacje klasowe uległy zmianom, wiele przyjaźni się rozluźniło lub zmodyfikowało swój charakter. Perspektywa powrotu do nieznanej szkolnej rzeczywistości sprawia, że uczniowie muszą mierzyć się z lękiem i niepewnością odnośnie do tego, co ich czeka, a także z innymi problemami. Pozytywem może być docenienie tego, co kiedyś było codziennością – zwykłych kontaktów i możliwości spędzania wspólnego czasu. Jednak pół roku to długi okres, w którym w domach uczniów wiele się wydarzyło. Rodziny doświadczały silnego stresu, strachu przed chorobą, pogorszenia sytuacji materialnej z powodu utraty pracy, czy tęsknoty za dawno niewidzianymi członkami rodziny. Wielu dzieciom doskwierał brak relacji z rówieśnikami, przeciążenie ciągłym kontaktem z domownikami, nadmierna kontrola, miały trudności w realizowaniu zdalnej nauki, brakowało im fizycznej aktywności. Zamknięcie nasilało wcześniejsze problemów indywidualne czy rodzinne i zaburzało poczucie bezpieczeństwa.

I oto teraz te dzieci po tak różnych doświadczeniach wracają do szkoły. To, co mogą zrobić dorośli, aby ułatwić uczniom powrót, to przede wszystkim z nimi rozmawiać. Poświęcić pierwsze tygodnie na adaptację, popracować nad więziami naruszonymi przez ostatnie miesiące, zintegrować się, obserwować, jakie problemy pojawiają się w grupie. Podstawą jest ocena, w jakim stanie psychicznym uczniowie wracają do szkoły. Bo przecież wyzwania minionego półrocza dotyczyły wszystkich, a dzieci i młodzież poradziła sobie z nimi różnie, w zależności od warunków i zasobów osobistych i rodzinnych. Jako dorośli powinniśmy przede wszystkim usłyszeć, czego oni potrzebują, uznać ich emocje, nazwać problemy, dać poczucie że nie są sami, stworzyć przestrzeń do

bezpiecznej rozmowy o tym. Rozmowy, w której musimy starać się przygotować uczniów na różne scenariusze, sami nie wiedząc, jak będzie wyglądała szkoła w tych nietypowych warunkach. Warto ten nowy rok szkolny potraktować jako nowe otwarcie i okazję, aby nawiązać bliższe, bardziej empatyczne relacje, zacząć partnerski dialog z uczniami, zadbać o ich bezpieczeństwo i być uważnym na ujawniające się problemy.

Poniżej przedstawiamy propozycje na pierwsze po powrocie do szkół lekcje z wychowawcą. Należy w nich kłaść nacisk na emocje dzieci i młodzieży, na budowanie klimatu zaufania i poczucia bezpieczeństwa, w którym będą oni mogli sygnalizować nauczycielowi swoje potrzeby w nietypowych warunkach. Witamy dzieci po długiej przerwie, w skład której weszły wakacje, więc możliwe, że dla niektórych dzieci to właśnie emocje z nimi związane będą dominujące. Warto też poświęcić na to czas i pozwolić uczniom rozmawiać o sprawach aktualnie dla nich istotnych. Jednak równolegle z zapoznawaniem ich z nowymi zasadami i ograniczeniami funkcjonowania w szkole, należy zachęcać i umożliwiać rozmowę o ich doświadczeniach, przeżyciach i obawach związanych z sytuacją epidemiologiczną, tak tą minioną, jak też obecną i przyszłą.

Propozycja zajęć:

**Temat:** Emocje dzieci i młodzieży związane z izolacją i powrotem do szkoły w okresie zaostrzonego reżimu sanitarnego.

**Celem zajęć jest:**

- ponowna integracja grupy
- rozpoznanie stanu emocjonalnego uczniów
- rozpoznanie potrzeb uczniów

**Potrzebne materiały:** arkusze papieru/flip charty, pisaki, karteczki samoprzylepne, piłka

**Przebieg zajęć** – zajęcia rozpoczynamy od ćwiczenia wprowadzającego, które integruje grupę, podnosi energię i wprowadza do tematu. W dalszej kolejności, w zależności od czasu, jakim dysponuje nauczyciel, można wybrać jedno lub więcej ćwiczeń rozwijających tematykę i podsumować ćwiczeniem zamykającym spotkanie.

**Ćwiczenia wprowadzające** – budujące pozytywny klimat w grupie:

- 1) Kto tak jak ja – zabawa w kręgu, krzesel jest o jedno mniej niż uczestników. Osoba, która nie ma krzesła stoi na środku i mówi zdanie: „Kto tak jak ja w czasie pandemii...” kończąc je stwierdzeniem, które dla niego jest prawdą (np. spał długo, unikał oglądania telewizji, więcej kłócił się z rodzeństwem). Osoby, które też tak miały wstają i jak najszybciej się przesiadają.

Osoba, dla której krzesła zabrakło, podaje kolejne stwierdzenie. Gra toczy się do momentu, aż każdy będzie miał okazję stanąć na środku.

- 2) Zabawa w skojarzenia – grupa siedzi w kręgu, nauczyciel rozpoczyna, rzucając piłeczkę do jednej z osób i jednocześnie wypowiadając słowo związane z bieżącą sytuacją (izolacja, wirus, nauka zdalna itp.). Uczeń, który złapie piłkę, mówi słowo, które kojarzy mu się z wcześniej podanym i rzuca piłkę do kolejnej osoby.

**Ćwiczenia rozwijające temat** – dające możliwość wymiany poglądów i ekspresji emocji:

- 1) Zdania niedokończone – uczestnicy siedzą w kręgu, każdy ma długopis i kartkę, na której dole jest napisane jedno z niedokończonych zdań – można wymyślić własne lub użyć poniżej zaproponowanych. Każda osoba kończy zdanie, zagina kartkę tak, aby nie było widać jej odpowiedzi i podaje kartkę kolejnej osobie zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Ćwiczenie kończy się, gdy każda osoba wpisze swoje zakończenie każdego zdania. W omówieniu zadania – po wspólnym przeczytaniu lub rozwieszeniu ich w sali – warto rozmawiać o różnicach i podobieństwach w emocjach i odbiorze poszczególnych sytuacji związanych z pandemią.

Przykładowe zdania:

- W trakcie kwarantanny częściej niż zwykle...
  - Podczas zamknięcia najbardziej brakowało mi...
  - Zdalna nauka...
  - Podczas izolacji denerwowało mnie...
  - Mój sposób na poprawę samopoczucia podczas izolacji to...
  - Najlepsze podczas kwarantanny było...
  - Najtrudniejsze było dla mnie...
  - Gdyby nie koronawirus, to...
  - Podczas izolacji podobało mi się...
  - Największym ograniczeniem było...
- 2) Analiza obecnej sytuacji – powrót do szkoły w zmienionych warunkach. Uczestnicy dzielą się na cztery zespoły, które mają za zadanie wypisać jak najwięcej różnych:
- dobrych stron tej sytuacji

- złych stron tej sytuacji
- szans wynikających z powrotu do szkoły – co może wynikać pozytywnego
- zagrożeń wynikających z powrotu do szkoły – czego się obawiają w obecnej sytuacji.

Grupy dzielą się wyniki pracy i rozwieszają arkusze na ścianach. Każdy uczeń dostaje po kilka samoprzylepnych karteczek, które przykleja przy twierdzeniach, z którymi się zgadza, które są mu bliskie. Omówienie wyników, ukazanie różnic i podobieństw w przeżywaniu sytuacji trudnych i nowych, niwelowanie poczucia izolacji i osamotnienia. Nauczyciel zyskuje orientację, co jest dla uczniów najtrudniejsze w obecnej sytuacji i jakich potencjalnych problemów może się w klasie spodziewać.

3) Wracamy do szkoły (młodsze dzieci) – dzieci rysują samodzielnie lub na przygotowanych wcześniej „buźkach”, jakie emocje wywołała u nich perspektywa powrotu do szkoły. Następnie opowiadają o swoich rysunkach. Nauczyciel wypisuje na tablicy nazw uczuć i emocji, które dzieci wymieniają. Powstaje lista, którą nauczyciel uzupełnia o emocje, które nie padły z ust dzieci (m. in. radość, strach, złość, wstyd, smutek, niepewność, spokój, tęsknota).

Nauczyciel robi krótkie wprowadzenie na temat emocji, zawiera ono wyjaśnienie/przypomnienie, że wszystkie emocje są dobre i pozytywne, możemy czuć więcej niż jedną emocję na raz, albo mogą się one zmieniać lub przeplatać ze sobą. W wyjaśnieniach warto odnosić się do bieżącej, bliskiej dzieciom sytuacji, np. Kasia cieszy się, że spotka się z koleżankami, ale smutno jej było zostawiać w domu małego braciszka i martwi się, że będzie musiała przestrzegać nowych, dziwnych zasad higieny podczas zabawy.

Nauczyciel rozdaje kolorowe samoprzylepne karteczki i tworzy na tablicy/ podłodze/ arkuszu papieru „mapę” na której rozmieszczone są nazwy i ilustracje emocji. Dzieci przyklejają swoje karteczki tam, gdzie znajdują się aktualnie odczuwane przez nich emocje. Każdy może nakleić swoje naklejki na polach wszystkich emocji, które u siebie odnajduje w związku z sytuacją rozpoczęcia nauki. Jeżeli któreś dziecko chce opowiedzieć, gdzie trafiły jego naklejki, może to zrobić. W omówieniu kładziemy nacisk na normalizację emocji: wiele osób czuje lęk, radość, niepewność, nie jestem jedyną osobą, która przeżywa stres i napięcie w tej sytuacji, powrót do szkoły w takich okolicznościach może być trudny.

Nauczyciel omawia te emocje, które miały najwięcej wyborów, czyli dominują w jego klasie. Zbiera wspólnie z dziećmi sposoby na to, żeby miłe uczucia trwały dłużej i na radzenie sobie z nieprzyjemnymi emocjami. Temat warto kontynuować na kolejnych spotkaniach, zachęcając dzieci do rozmawiania i zgłaszania problemów.

- 4) Grupowe skojarzenia – uczniowie podzieleni na kilka grup otrzymują arkusz z zapisanym hasłem, do którego mają dopisać wszystkie swoje skojarzenia. Po zakończeniu zadania przekazują arkusz następnej grupie, a sami dopisują skojarzenia do kolejnego hasła. Gdy każda grupa napisze już swoje skojarzenia do każdego hasła, dzielimy się nimi na forum. Można wtedy porozmawiać wspólnie o podobieństwach, różnicach oraz dać młodzieży przestrzeń do dalszej dyskusji.

Proponowane hasła:

- Lockdown
- Teraz doceniam...
- Szkoła po pandemii...
- Koronawirus
- Dobrze byłoby, gdyby teraz w szkole...
- Nauka zdalna

- 5) Rozmowa w parach – uczniowie dowolną metodą dobierają się w początkowe pary, w dalszej części ćwiczenia będą zmieniać się tak, aby każdą rozmowę odbywać z kimś innym. Podczas dwuminutowych cykli para ma za zadanie porozmawiać na podany przez nauczyciela temat. Nauczyciel sygnalizuje koniec czasu i konieczność zmiany w parach oraz podaje kolejne tematy.

Przykładowe tematy:

- Jak się dzisiaj czujesz?
- Co myślisz o powrocie do szkoły?
- Jak minęły Ci wakacje?
- Wolisz lekcje zdalne czy chodzenie do szkoły? Dlaczego?
- Jakie były Twoim zdaniem plusy izolacji?
- Jak radziła sobie Twoja rodzina w tamtym czasie?

- Co najbardziej przeszkadzało Ci w podczas kwarantanny?
- Czego ci najbardziej brakowało podczas izolacji?
- Jakie były Twoje sposoby na poprawienie sobie humoru?
- Czy masz teraz jakieś obawy? Jakie?
- Co było najprzyjemniejsze podczas izolacji?

### **Ćwiczenia zamykające:**

- 1) Na podstawie waszych doświadczeń i emocji ostatnich kilku miesięcy, co moglibyście poradzić osobom z innej planety, które czeka pandemia. Z których z tych rad można stworzyć uniwersalny kodeks, przydatny także dla Ziemi?
- 2) Rundka kończąca – każda osoba z kręgu dzieli się, z czym kończy zajęcia. Ćwiczenie można wykonać z wykorzystaniem piłeczki, którą uczniowie sobie przekazują – mówi ta osoba, do której rzucono piłeczkę

Opracowanie:

Arnika Pyś, psycholog

### **Warto skorzystać:**

[https://www.swps.pl/images/2015/Aktualnosci/Scenariusze\\_lekcji\\_Media.pdf](https://www.swps.pl/images/2015/Aktualnosci/Scenariusze_lekcji_Media.pdf)

[https://kulczykfoundation.org.pl/czulosc-i-wolnosc/czulosc-i-wolnosc/Trudny\\_Powrot\\_Do\\_Szkoly](https://kulczykfoundation.org.pl/czulosc-i-wolnosc/czulosc-i-wolnosc/Trudny_Powrot_Do_Szkoly)

<https://laboratoriumzmiany.org/>

[https://kulczykfoundation.org.pl/edukacja/baza-wiedzy/Dzieci\\_W\\_Lockdownie](https://kulczykfoundation.org.pl/edukacja/baza-wiedzy/Dzieci_W_Lockdownie)