



**PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO
PEDAGOGICZNA**
w Mogilnie

WSPARCIE UCZNIÓW W POWROCIE DO SZKÓŁ

„ Ten, kto wraca, jest zawsze kimś innym, niż ten, który odszedł... ”

Leena Krohn.

Długa nieobecność dziecka w szkole, która może być spowodowana wieloma różnymi przyczynami, często staje się wydarzeniem bardzo stresującym, zarówno dla dziecka, jak i dla rodziców. W dobie pandemii wszyscy, zarówno uczniowie, nauczyciele, jak i rodzice, byli niejako zmuszeni do odnalezienia się w nowej rzeczywistości. Rzeczywistości, w której dominował kontakt online. Była to dla wszystkich nowość, która wymagała pewnej elastyczności, aby móc się do niej przystosować. Teraz nadszedł czas na powrót do rzeczywistości i funkcjonowania sprzed czasów pandemii. Wynika z tego wiele radości, ale również i obaw takich jak np.: niechęć wyjścia dziecka z domu do szkoły, pogorszenie ocen, koncentracji i uwagi, napięcie emocjonalne, kłopoty ze snem, a także unikanie rówieśników.

Im dłużej trwa nieobecność ucznia w szkole, tym trudniej może mu być powtórnie zaadaptować się do nowych warunków. Szczególnie osobom ze spektrum autyzmu. Dlatego też bardzo ważne jest, aby otoczenie dziecka znajdującego się w trudnej sytuacji, dostosowało wszelkie podejmowane działania do jego potrzeb i możliwości. Ogromne znaczenie ma stworzenie w klasie takiej atmosfery, która będzie sprzyjać dzieleniu się swoimi emocjami i trudnościami. Osobą udzielającą takiego wsparcia może być nauczyciel, pedagog, szkolny psycholog albo kolega z klasy, który powiadomi o problemie wyznaczoną osobę. Warto ograniczyć również zakres obowiązków uczniów, a także obniżyć czasowo wymagania. Dzieci potrzebują czasu na to, aby wejść w nowy rytm funkcjonowania. Trudności emocjonalne wynikające z powrotu do szkoły po długiej nieobecności w połączeniu z naciskiem, by dziecko szybko wróciło do swoich obowiązków, może tylko pogorszyć jego stan. Bardzo ważne jest, aby na samym początku ustalić jasne dla dziecka zasady postępowania w nowej sytuacji i określić strategie radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Zasady te muszą także dotyczyć okresu przejściowego, mającego na celu powtórny adaptację do środowiska szkolnego. Takie działania pozwolą na obniżenie napięcia emocjonalnego u dziecka i zredukowanie uczucia lęku przed szkołą. Jeżeli mamy do czynienia ze starszym dzieckiem, możemy włączyć je do procesu decyzyjnego i wspólnie ustalić zasady postępowania w tej trudnej dla niego sytuacji. Dzięki temu dziecko chętniej będzie tych zasad przestrzegać. Zasady możemy zapisać w formie kontraktu.

Wybór odpowiedniej dla dziecka formy wsparcia zależy od jego indywidualnych możliwości i potrzeb. Pamiętajmy o tym, aby uważnie obserwować dziecko i wszelkie zmiany w jego zachowaniu. Jeżeli stan psychofizyczny dziecka ulega pogorszeniu, warto zwrócić się o pomoc do specjalisty. Możemy zadać sobie pytanie, jak wrócić do rytmu codziennego? W celu osiągnięcia sukcesu podczas przystosowywania się dziecka do nowej sytuacji, należy zadbać o jego pozytywne nastawienie do powrotu do szkoły. Wczesne wstawanie, uczestniczenie w lekcjach, obowiązek odrabiania prac domowych czy rozłóżka z rodzicami to wyjątkowo trudne zadania dla naszego ucznia. Możemy jednak zadbać o to,

aby dziecko nabrało ochoty do mierzenia się z tymi wyzwaniami oraz zbudowało na nowo pozytywny obraz szkoły, co znacznie ułatwi proces adaptacyjny. Należy zadbać o skupianie uwagi na pozytywnych wydarzeniach oraz zachowaniach dziecka. Dostrzeganie pozytywnych postaw przeciwdziała spadkowi motywacji u dziecka. Zwrócenie uwagi na pozytywne jest bardzo ważne przy pracy z trudnymi dziećmi, szczególnie z tymi przejawiającymi zachowania opozycyjne.

Powrót do szkoły to konieczność przystosowania się dziecka do nowej rzeczywistości, co często skutkuje wzmożonym napięciem i niepokojem. Dzieci mogą przejawiać trudności z identyfikowaniem swojego stanu emocjonalnego i komunikowaniem potrzeb otoczeniu. Lęk i wewnętrzne napięcie mogą manifestować się poprzez angażowanie się dziecka w zachowania niepożądane o różnym charakterze i nasileniu.

Ważne jest zatem, aby wszystkie osoby mające bezpośredni kontakt z dzieckiem tzn. rodzice, opiekunowie, nauczyciele, lekarze i terapeuci uważnie obserwowali zachowanie się dziecka w różnych sytuacjach oraz wymieniali się spostrzeżeniami. Warto otworzyć się na wspólne spotkania i rozmowy w atmosferze wzajemnego zrozumienia i poczuciu wspólnego celu jakim jest pomoc dziecku. Takie podejście może okazać się bardzo konstruktywne, jeśli każda z osób dostarczy cennych wskazówek, a współpraca będzie życzliwa i oparta na wzajemnym porozumieniu.

W tym celu należy ustalić z nauczycielem możliwość regularnych konsultacji, które zapewnią odpowiednią ilość czasu na spokojną rozmowę i umożliwią wypracowanie zgodnego systemu rozwiązywania problemów. Cenne jest również nawiązanie dobrych relacji z rodzicami, wymiana doświadczeń i wzajemne wspieranie się w trudnych chwilach. Warto organizować spotkania grupy wsparcia, w trakcie których rodzice będą mogli dzielić się z innymi pomysłami np. odnośnie skutecznego redukcji stresu u dziecka po powrocie do szkoły. Konstruktywne dyskusje i wymiana poglądów w porozumieniu z nauczycielami mogą zaowocować pozytywnymi zmianami i służyć poprawie komfortu dziecka przystosowującego się do szkolnej rzeczywistości.

Doświadczenia uczniów związane z pandemią są bardzo różne. W wielu domach w odmienny sposób podchodzi się do tego tematu. Niektórzy po powrocie do klasy, kolegów, koleżanek i nauczycieli będą czuć się bezpiecznie, dla innych będzie to trudne, a dla niektórych nawet traumatyczne przeżycie. Szkoły i nauczyciele są przyzwyczajeni do wspierania swoich uczniów w pokonywaniu różnych problemów, jednak obecna sytuacja wielokrotnie te trudności spotęgowała.

Obecnie bardzo często zaznacza się, że uczniowie po powrocie do nauki w trybie stacjonarnym mogą mieć kłopoty z koncentracją i z zapamiętywaniem nowych informacji. Ich reakcje na stres związane z kolejną zmianą ich rutynowych, codziennych czynności mogą wyglądać jak zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi.

Utrzymanie niezbędnego wsparcia w obszarze zdrowia psychicznego w dłuższej perspektywie będzie wymagało, aby nauczyciele zadbali również o siebie w tym zakresie. Kształcenie na odległość stało się trudnym wyzwaniem z wielu powodów, których nie można było w pełni przewidzieć. Obciążenie pracą zdalną było znacznie większe niż w nauczaniu stacjonarnym, ponieważ oprócz standardowych lekcji, ważnym stało się angażowanie „niewidzialnych” uczniów znajdujących się po drugiej stronie monitora. Nic dziwnego, że wielu nauczycieli czuje bezradność, nieskuteczność i wyczerpanie.

Trzeba pamiętać, że standardy nowych wymagań dotyczące kształcenia uczniów w domu zaczęły być wymyślane w dniu, w którym rozpoczęło się zdalne nauczanie i niestety te wymagania wciąż się zmieniają. Nigdy wcześniej nauczyciele, pedagodzy i psychologowie szkolni nie byli w tak trudnej sytuacji. Pandemia wymusiła na całym środowisku szkolnym,

spędzanie codziennie wielu godzin będąc skupionym przed ekranem monitora. Łatwo tracimy wtedy poczucie czasu i miejsca, jesteśmy zdezorientowani i odłączeni od świata rzeczywistego.

W normalnych, niepandemicznych warunkach, kilkakrotnie w ciągu dnia doświadczamy resetowania stresu w wyniku przebywania w różnorodnych przestrzeniach, sytuacjach i grupach ludzi. W przypadku pracy wykonywanej wyłącznie na komputerze, nie mamy takiej możliwości. Pamiętajmy, że po powrocie dzieci do szkół musimy zwrócić uwagę na zróżnicowanie dzieci i młodzieży pod względem społecznym, emocjonalnym i poznawczym. Mogą oni z różnych powodów odmiennie reagować na sytuacje stresowe na lekcjach, odwołując się do wspomnień sytuacji i zdarzeń, jakich doświadczyli podczas nauki zdalnej. Uczniowie mogli doświadczyć różnych nieprawidłowości w zwykłej, codziennej rutynie. W warunkach szkolnych dzieci mogą mieć trudności w ponownym przystosowaniu się do obowiązujących schematów. Zostali przyzwyczajeni do bycia „niewidzialnymi” jeżeli tylko tego zapragnęli, czyli do wyłączenia kamer i wyciszania się.

Okres pandemii to dla rodziny okres przebywania ze sobą w bliskich kontaktach. To również czas, w jakim rodzice poznają swoje dzieci. Niestety wielu uczniów zostało zaniedbanych i zostawionych samym sobie. W szkole taki uczeń będzie wymuszał uwagę, albo wręcz przeciwnie, będzie mocno wycofany. Wielu z tych uczniów wejdzie do klasy z emocjonalnymi bliźniami po nieudanych próbach nawiązania wymarzonych relacji z najbliższymi. Ich niespełnione potrzeby w tym zakresie zakłócą zdolność do funkcjonowania. Uczniowie pragną nie tylko stabilizacji, ale i nowości. Podczas zdalnego nauczania ogromna rzesza dzieci borykała się z trudnościami w nauce, przez co utraciła pewność siebie i w znacznym stopniu obniżyła swoją samoocenę. Wspomnienia doświadczeń z okresu nauki w domu, mogą powodować uczucie zdenerwowania, smutku, złości i wielu emocji. Uczniowie będą wyrażać uczucia poprzez swoje zachowanie, które może okazać się znacznie trudniejsze do opanowania niż miało to miejsce jeszcze przed pandemią. Powszechnie wiadomo, że jakość relacji między nauczycielami, a ich uczniami zawsze miała ogromny wpływ na rozwój emocjonalny tych drugich. Utrzymywanie prawidłowych kontaktów w wirtualnej klasie było znacznie trudniejsze, niż w przypadku osobistej pracy z uczniami. Nawiązywanie bliskich, ufnych i opiekuńczych więzi może stać się trudne po powrocie do szkoły ze względu na inny poziom i sposób ich budowania w wirtualnym świecie.

Nauczyciele, którzy prawidłowo odczytują stany emocjonalne swoich uczniów i odpowiednio dostosują swoje interakcje, staną się dla uczniów najlepszym lekarstwem na powrót do normalności. Kiedy uczniowie poczują, że nauczyciel się do nich „dopasował”, będą bardziej stabilni emocjonalnie i poczują się bezpieczniej. Dzięki temu, zaczną rozwijać zaufanie do własnych możliwości, obniżą świadomość zagrożenia wynikającą z konieczności ponownej adaptacji do warunków szkolnych.

Mówią, że powroty bywają ciężkie i smutne - możliwe, ale zdarzają się również piękne powroty.... Nie patrz w przeszłość – tam już byłeś i wszystko widziałeś. Idź na przód, tam będzie ciekawiej.

Opracowała: Magdalena Sobczyńska - pedagog/logopeda