

Drodzy nauczyciele!

Przed Wami i Waszymi uczniami powrót do szkoły stacjonarnej.

Ostatni rok to czas ciągłego przystosowywania się do zmian, braku stabilizacji, dla wielu okres niepokoju i lęku o zdrowie własne i najbliższych, zaadaptowania się do nauki zdalnej, pozbawienia kontaktów bezpośrednich z rówieśnikami i ważnymi osobami, zmniejszenie aktywności fizycznej. To czas, w którym niektórzy radzili sobie edukacyjnie lepiej, ale większość jednak gorzej, zaś szczególnie dzieci i młodzież izolację okupiła problemami emocjonalnymi i motywacyjnymi. I choć wydawać się może, że powrót kojarzy się tylko z radością i wyczekiwaniem, to jednak wiąże się także z ogromnym napięciem. Dla nas wszystkich to kolejna zmiana, do której trzeba się przystosować. Dzieci obawiają się tego, co ich czeka na lekcjach, ale także boją się wrócić do grupy rówieśniczej. Znów wszystko się zmieni. Niektórzy wracają z zupełnie innych domów, w których część rodziców się rozstała, w których było dużo napięcia, złości, pretensji, konfliktów, w niektórych rodzinach pogorszyły się warunki materialne. Nie każde dziecko miało przestrzeń i warunki do skorzystania w pełni z edukacji, jaką proponowaliście, i boją się teraz oceny tego, co wyniosły lub nie z Waszych zajęć. Część dzieci zaczęła uciekać w świat wirtualny i w takim kontakcie z rówieśnikami zaczęła się czuć bezpiecznie. Wiemy, że edukacyjnie ten czas nie był czasem najlepszym, ale to, co znacznie bardziej ucierpiało, to RELACJE i EMOCJE tych młodych ludzi.

Dlatego prosimy Was, abyście najbliższe tygodnie, których do końca roku szkolnego nie zostało tak wiele, poświęcili nie na nadrabianie zaległości, ale na

NADRABIANIE RELACJI

To jest to, czego po okresie izolacji wszyscy potrzebujemy najbardziej. Bez relacji nie ma edukacji. Bez przestrzeni w sercu, bez poradzenia sobie z emocjami, nie ma przestrzeni w głowie na naukę. Radość przeplata się z napięciem, stresem, strachem. Bez uporządkowania tego chaosu, bez rozmowy o tym, co się działo, bez zbudowania poczucia bezpieczeństwa w grupie na nowo nie ma szans na zrozumienie i zapamiętanie materiału. Cała energia dzieci i młodzieży i tak będzie skoncentrowana na relacjach. Muszą zbudować grupę rówieśniczą i zaufanie do dorosłego od nowa.

Nadrabianie materiału, a szczególnie sprawdzanie, czego nauczyły się w czasie edukacji zdalnej, bardzo potęguje stres dzieci, i może doprowadzić nie tylko do rozwoju zaburzeń psychosomatycznych, ale także sprawić, że wypadną na sprawdzianach gorzej, niż w rzeczywistości. Lęk pogarsza nasze funkcjonowanie, szczególnie obniża funkcje poznawcze jak pamięć czy uwaga. Nie testujcie ich, nie sprawdzajcie, pomóżcie wrócić do normalności. Kiedy poczują się bezpiecznie, i tak dowiedzą się, co potrafią, a czego nie. Pomóżmy im uporać się ze stresem, bez dodatkowego potęgowania tego doświadczenia – aby byli w stanie unieść to na swoich barkach. Wyjdźcie z nimi na świeże powietrze, przeprowadźcie lekcje w plenerze, pozwólcie, by rozmawiały, pracowały w grupach, a przede wszystkim, wybierzcie zadania, które będą miały w sobie element zabawy. Wykorzystajcie godziny wychowawcze na rozmowę o tym, co dla nich ważne, a lekcje na pracę zespołową, na odkrywanie tego, co w rzeczywistości, na doświadczanie wszystkimi zmysłami. Inspirujcie i

zaciekawcie, teraz bardziej niż kiedykolwiek potrzebują poczuć, że uczenie się, to coś więcej niż nauka.

Zadbajcie także o siebie. Wiemy, że także dla Was to trudny czas. Jesteśmy też po to, by Was w tym wspierać. Tylko spokojny nauczyciel może uspokoić uczniów. Możemy wszyscy być razem w tej sytuacji. Priorytetem niech będzie nasze zdrowie psychiczne, priorytetem niech będą ludzie – nauczyciel, uczeń, rodzic.

Wasza pomoc dzieciom i młodzieży w nadrobieniu relacji, w poczuciu się bezpiecznie w szkole, w poradzeniu sobie z trudnymi doświadczeniami, i poukładaniu emocji, to obecnie najważniejszy element profilaktyki zaburzeń stresowych.

Jeśli potrzebujecie inspiracji, metod, rozmowy o powrocie albo sami mierzycie się z trudnościami powrotu – zapraszamy do kontaktu: k.pryczek-staszczyk@spwrit.elodz.edu.pl

Zespół Specjalistycznej Poradni Wspierania Rozwoju i Terapii