**Metody wspierania ucznia w kryzysie – pomysły dla wychowawców (lekcje wychowawcze).**

Materiał prezentowany w z publikacji pod redakcją prof. Jacka Pyżalskiego pt. ***Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19.*** ***Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele.***

(2020, Warszawa: EduAkcja Sp. z o.o. www.edu-akcja.pl)

Rozdział: Wiesław Poleszak i Jacek Pyżalski: *Psychologiczna sytuacja dzieci i młodzieży w dobie epidemii* (s. 7).

Poniżej przedstawiamy kilka propozycji dotyczących pracy z uczniem w czasach pandemii. Celem jest tu wspieranie uczniów w radzeniu sobie z doświadczanymi skutkami sytuacji kryzysowej. Propozycje zgrupowane są według klucza strategii oddziaływań.

**Działania informacyjne**

**Co uczeń powinien wiedzieć, żeby poczuł się lepiej i sprawnie przeszedł kryzys?**

Powinien wiedzieć, czym jest kryzys, skąd biorą się towarzyszące mu emocje, jak przebiega i czym powinien się skończyć. Stąd też pierwsza lekcja wychowawcza realizowana online powinna być poświęcona pandemii i jej konsekwencjom dla naszego życia psychicznego.

Do jej prowadzenia można wykorzystać wiedzę z powyższego rozdziału.

PROPONOWANE DZIAŁANIA

Niech każdy z uczniów w klasie opisze swoje emocje i doświadczenia związane z czasem pandemii. W grupach kilkuosobowych, pracując online, uczniowie podzielą się efektami swojej pracy i wypiszą wszystko, co wspólne dla ich doświadczeń, co się powtarza. Niech poszukają prawidłowości w tym, co wypracowali. Wyniki swojej pracy mogą skonfrontować z wiedzą o kryzysie pochodzącą z materiałów od wychowawcy. Dzielenie się tym, co łączy, stanowić może okazję zarówno dla interakcji, jak i budowania wspólnoty.

Dobrze żeby uczniowie spojrzeli na kryzys wywołany pandemią przez pryzmat atutów i ograniczeń tej sytuacji. Identyﬁkacja tych pierwszych pozwala skoncentrować się na dostrzeżeniu szans na rozwój. Ponadto pozwala dostrzec sytuację w całości, a nie tylko koncentrować się na lęku i niepokoju. Uświadomienie negatywnych stron pozwoli potraktować sytuację poważnie, a jednocześnie skupić uwagę uczniów na poszukiwaniu konkretnych rozwiązań zaistniałej sytuacji. Ważne, żeby uczniowie wynieśli z lekcji przekonanie, że ta sytuacja jest do zmiany.

**Nadzieja na zmianę to ważny czynnik leczący w psychologii.**

**Co wniosła w nasze życie pandemia koronawirusa?**

POZYTYWY

Spędzamy dużo czasu z rodzicami ..........................................................................................................................................

NEGATYWY

Nie można się spotykać na boisku ..........................................................................................................................................

PROPONOWANE DZIAŁANIA

Pracę tę należy rozbić na trzy etapy. W pierwszym etapie każdy uczeń sam wpisuje do tabeli swoje reﬂeksje. Drugi etap to praca w grupach wyznaczonych przez nauczyciela. Dobieramy uczniów do grup według określonego klucza, tak żeby mogli się lepiej poznać. Stworzenie prostej tabeli online (na dysku Google czy w dokumentach Oﬃce) pozwoli uczniom pracować jednocześnie w grupach (dobrze, żeby skorzystali podczas pracy z komunikatorów umożliwiających dyskusję). Trzeci etap to podsumowanie wychowawcy (realizacja może przyjąć dowolną formę – może to być komunikacja poprzez czat, nagranie lub komunikator).

Przykładowa tabela do zajęć online

PROPONOWANE DZIAŁANIA

Do podsumowania zajęć (raczej w klasach starszych) można wykorzystać wiersz pod tytułem „Świat się zatrzymał i stoi zdumiony” Beaty Boruckiej, prowadzącej na Facebooku proﬁl Mądra Babcia.

Wiersz dostępny jest pod tym linkiem: **www.facebook.com/Slownikpolskopolski/posts/2926566750723333**

**Działania edukacyjne.**

**Co uczeń powinien umieć, żeby lepiej radzić sobie z sytuacją kryzysową?**

Jedną z kluczowych umiejętności, których potrzebujemy, żeby poradzić sobie z kryzysem, jest umiejętność rozmawiania i wyrażania swoich emocji. Umiejętność ta pozwala na zmniejszenie potencjalnego napięcia, jakie tworzy sytuacja, warunki, w których przebywamy, oraz relacje z domownikami. Sprawne wyrażanie emocji jest kolejnym czynnikiem pomocowym określanym mianem katharsis. Sprowadza się to do trzech prostych kroków: nauczenia uczniów nazywania swoich emocji, dzielenia się swoimi emocjami (modelowanie) i zachęcania do wyrażania emocji w rozmowie indywidualnej, ale też w grupie.

PROPONOWANE DZIAŁANIA

Uczniowie otrzymują dwa zadania do wykonania. Pierwsze polega na znalezieniu w internecie deﬁnicji słowa „emocje”. Następnie prosimy uczniów o opracowanie jak najdłuższej listy różnych emocji. Uczniowie razem przygotowują listę online (np. na dysku Google czy dysku OneDrive), a po jej utworzeniu wspólnie poszukują nazw emocji, których doświadczają w związku z pandemią.

Przykładowa tabela do zajęć online

**Emocje i ich deﬁnicje**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa emocji** | **Definicja** |
| Strach | To odpowiedź na bezpośrednie, realne, fizyczne zagrożenie (np. napad, wypadek, kataklizm) |
| Lęk | To doświadczanie zagrożenia, którego nie można powiązać z jakimś konkretnym czynnikiem. To nieokreślone zagrożenie i niepewność |
|  |  |
|  |  |

Działania alternatywne

**Co uczeń może zrobić samodzielnie w sytuacji kryzysu?**

W sytuacjach kryzysowych niezmiernie ważne są dwa procesy – wysłuchiwanie (pozwala odwentylować emocje i nazwać problem) oraz działanie (podejmując działania, wychodzimy z bezradności i zdobywamy nowe doświadczenia). Stąd też należy wykorzystać naturalną potrzebę młodych ludzi do edukacji i wspierania innych.

PROPONOWANE DZIAŁANIA

Przykładowe działania mogą iść w dwóch kierunkach. Pierwszym zadaniem online dla uczniów, którzy dobrze radzili sobie w rozmowie o kryzysie i emocjach, może być zachęcenie ich do wspierania poprzez komunikatory szkolnych kolegów i koleżanek. Drugim działaniem jest wykorzystanie tej wyjątkowej sytuacji otwarcia na potrzeby innych do działań rówieśniczej edukacji. Uczniów lepiej radzących sobie z nauką można zachęcić do pomagania w nauce rówieśnikom. Działaniem alternatywnym może być także wykorzystanie sztuki. Istotne może być pisanie pamiętnika (tradycyjnego lub online), pisanie wierszy, opowiadań, rysowanie, malowanie, taniec. Warto motywować uczniów do tego rodzaju aktywności.

Podsumowując rozważania niniejszego rozdziału, trzeba stwierdzić, że nie możemy pracować edukacyjnie z uczniami, abstrahując od ich aktualnej sytuacji życiowej, stanu emocjonalnego oraz posiadanych zasobów niezbędnych do radzenia sobie z obecną rzeczywistością. Jak wskazaliśmy wyżej, jest wiele działań, które możemy w tym obszarze podjąć jako nauczyciele, mimo że nie jesteśmy specjalistami z obszaru wsparcia kryzysowego.