

Pomoc psychologiczno-pedagogiczna uczniowi po pandemii Uczeń w kryzysie



Trudności występujące podczas nauczania zdalnego

ze strony rodziców:

- trudności techniczne,
- brak czasu ze strony rodziców,
- niedostosowanie formy zajęć i treści do możliwości uczniów i rodziców,
- brak jasnej instrukcji do zadań itp.



Trudności występujące podczas nauczania zdalnego

Ze strony nauczycieli:

- chaos, dezinformacja,
- brak możliwości sprawdzenia faktycznej wiedzy uczniów,
- konieczność dokonania samodzielnie wszelkich zmian w programach edukacyjnych (także zmian w IPET),
- trudności z przeniesieniem niektórych zajęć w wirtualną przestrzeń,
- brak lub niemożność przekształcenia na potrzeby e-edukacji niektórych zajęć, np. rehabilitacji ruchowej, integracji sensorycznej,
- przeciążenie treściami dydaktycznymi.



Trudności występujące podczas nauczania zdalnego

Ze strony specjalistów świadczących pomoc psychologiczno-pedagogiczną:

- zgłaszane przypadków depresji wśród uczniów i rodziców,
- wypalenie zawodowe nauczycieli, stres, lęk,
- brak przygotowania psychicznego do ekspozycji społecznej za pomocą multimedialnych,
- brak przygotowania do tego typu pracy (online),
- brak poczucia bycia kompetentnym,
- konieczność ponownego „procesu grupowego” – jako wyzwanie dla całych oddziałów klasowych.
- brak kontaktu osobistego, „twarzą w twarz”,
- utrudnione możliwości przekazania i kształtowania różnorodnych umiejętności odnalezienia się w zmiennych sytuacjach społecznych,
- utrudniona możliwość zamodelowania, pokazania, rozwijanie empatii,
- brak możliwości adekwatnego oceniania.

Trudności występujące podczas nauczania zdalnego

Ze strony uczniów:

- brak warunków do udziału w lekcjach – dzielenie się sprzętem z rodzeństwem/rodzicami, brak miejsca do udziału w lekcji, odgłosy z zewnątrz,
- trudności techniczne związane z dołączeniem do zajęć,
- początkowo zajęcia w formie materiału do zrobienia, zadań – przesłanych e-mailem, bez kontaktu „na żywo” z innymi uczestnikami,
- brak kontaktu z rówieśnikami,
- nadmiar zadań i lekcji do odrobienia w domu,
- trudności w uzyskaniu pomocy od osób dorosłych czy nauczyciela w zrozumieniu materiału – tylko w formie on-line,
- konieczność samodzielnego wyszukiwania informacji,
- brak możliwości uczestniczenia w zajęciach praktycznych (technika, plastyka, wychowanie fizyczne),

- ogromne bariery komunikacyjne wynikające z lęku przed wystąpieniami on-line (nie tylko wideo, ale także głosowymi), lęk przed wyśmianiem „za plecami”, krytyką, „lęk przed nagraniem przez innych mojego wystąpienia”,
- brak dostępu do książek, bibliotek,
- nadmiar godzin w kontakcie z multimediami i wiążące się z tym uzależnienia oraz inne objawy psychosomatyczne,
- spadek motywacji, niechęć, znudzenie, trudności ze skupieniem się, przemęczenie,
- pojawiające się objawy depresji, trudności z uzyskaniem w tym zakresie pomocy,
- brak lub niemożność przeniesienia na potrzeby e-edukacji niektórych zajęć, np. rehabilitacji ruchowej, Integracji Sensorycznej,
- „Parodia WF-u”, brak ruchu, zajęć sportowych, kółek zainteresowań, SKS,



Nauka zdalna w wypowiedziach **uczniów** była oceniana **zdecydowanie pozytywniej** niż w opiniach ich rodziców, pomimo że, jak sami twierdzili, była dla nich mniej efektywna i mniej motywująca.

Atrakcyjność zdalnej edukacji ze strony uczniów wynika:

- z możliwości ściągania,
- otrzymywania pomocy ze strony innych,
- możliwości spania w trakcie lekcji,
- możliwości zrzucenia nieaktywności w czasie zajęć na problemy z Internetem,
- możliwości grania podczas lekcji oraz braku kontroli ze strony rodziców.

Są to w rzeczywistości nieprawidłowości i **zagrożenia** wynikające z korzystania z tej formy edukacji

Skutki nauki zdalnej

- dzieci miały utrudniony kontakt z osobami świadczącymi specjalistyczną pomoc (psycholog, pedagog),
- ograniczeniu uległa ich interakcja w relacjach społecznych,
- wydłużył się czas spędzany przed komputerem,
- ograniczona została aktywność kulturalna dzieci i młodzieży (brak wycieczek, imprez szkolnych, koncertów, zajęć pozalekcyjnych),
- konieczność pozostania w domu, czasem w trudnej sytuacji rodzinnej, ograniczony kontakt z dziadkami,
- brak możliwości korzystania z bezpłatnych posiłków w szkole i innych placówkach,
- zachwianie poczucia bezpieczeństwa, obawa o swoje i bliskich zdrowie, a także rosnące poczucie odosobnienia,
- samotność, poczucie wyizolowania, strach przed stratą rówieśników, kontaktów, pozostanie samemu z trudami nauki i organizacji pracy.

Skutki nauki zdalnej

- brak należytego wsparcia w sytuacjach kryzysowych
- brak możliwości porozmawiania z nauczycielem/specjalistą „twarzą w twarz”,
- zadania do samodzielnego wykonania w domu, poprzedzone często krótką instrukcją – bez możliwości konsultacji, uzyskania pomocy,
- brak możliwości prowadzenia niektórych zajęć online,
- sytuacje stresowe, kryzysowe: wycofanie się, reakcje lękowe,
- trudności ze strony rodziców z kontrolą sposobu i czasu kontaktu z multimediami,
- większa liczba godzin przed multimediami - pojawiające się objawy uzależnienia od multimediiów,
- niechęć do angażowania się dzieci w inne formy spędzania wolnego czasu/aktywności, pojawiające się symptomy depresji,
- ułatwiony dostęp do niewłaściwych treści – np. streamy youtuberów, wulgarne treści,
- przeciążenie treściami dydaktycznymi do samodzielnego opracowania.

Skutki nauki zdalnej

- cyberzagrożenia – cyberprzemoc rówieśnicza,
- lęk przed powrotem, oceną, odbiorem przez kolegów, koleżanki,
- zmiany w fizycznym funkcjonowaniu dzieci – wzrost wagi, brak akceptacji zmian
- dzieci objęte kształceniem specjalnym, zajęciami z pomocy PP mogą mieć więcej trudności z powodu braku zajęć specjalistycznych,
- uczniowie ze specjalnymi potrzebami utracili ważne dla nich w edukacji poczucie bezpieczeństwa, poczucie przynależności do wspólnoty klasowej, relację z nauczycielem,
- ze względu na ograniczenia sprzętu w niektórych domach nie wszystkie dzieci mogły brać udział w lekcjach,
- trudności emocjonalne z powodu izolacji,
- brak bezpośredniego kontaktu z wychowawcą, ulubionym nauczycielem,
- tęsknota za przyjaciółmi, spotkaniami, zajęciami dodatkowymi,

Skutki nauki zdalnej:

- ograniczenie dostępu do usług wsparcia, w szczególności związanych ze zdrowiem psychicznym
- brak dostępu do dziennej pomocy psychiatrycznej, świetlic środowiskowych czy socjoterapeutycznych,
- pogorszenie się kondycji psychicznej całego społeczeństwa,
- lęk przed przyszłością,
- uczniowie zmęczeni, apatyczni, odizolowanie od bezpośrednich kontaktów rówieśniczych. Skutkuje to trudnościami w nauce, a także wzrostem zachowań ryzykownych,
- zaburzenia lękowe, depresyjne, jak również – Zespół Stresu Pourazowego, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, zaburzenia snu.



Rekomendowane formy wsparcia dla uczniów w kryzysie wywołanym pandemią.

1. Należy zwiększyć dostępność pomocy psychologicznej, budować świadomość uczniów, aby wiedzieli, w jaki sposób i komu mogą zgłaszać swoje problemy.
2. Promować aktywne formy radzenia sobie w sytuacji kryzysowej. Ważne jest, aby uczniowie wiedzieli, gdzie mogą uzyskać pomoc, ale też by wychowawcy klas tworzyli atmosferę zaufania, w której łatwiej o tę pomoc się zwracać.
3. Konieczne jest, by uczniowie i nauczyciele wiedzieli, gdzie mogą szukać pomocy/wsparcia w sytuacji realnego zagrożenia życia i zdrowia.
4. W związku z osłabioną kondycją psychiczną oraz niższą efektywnością nauczania zdalnego warto dostosować wymagania edukacyjne do obecnych możliwości, a także stworzyć lepsze warunki do wspierania psychicznego uczniów.
5. Ograniczyć zadania nauczycieli związane z prowadzeniem dokumentacji sprawozdawczej.

Rekomendowane formy wsparcia dla uczniów w kryzysie wywołanym pandemią.

6. Konieczne jest uświadomienie wychowawcom ich roli i wpływu oraz wskazanie prostych sposobów troski o kondycję psychiczną uczniów (zwykłe rozmowy, zainteresowanie przeżyciami uczniów, proste zabawy integracyjne, wstępne rozpoznanie dotyczące liczby uczniów o bardzo złej kondycji psychicznej, którzy mogą wymagać większej pomocy).
7. Niezbędna jest bardziej intensywna, dwustronna współpraca nauczycieli i wychowawców (którzy są najbliżej uczniów) z pedagogiem/psychologiem szkolnym oraz pracownikami poradni psychologiczno-pedagogicznych.
8. Potrzebne wydaje się stworzenie możliwości realizacji pasji, zażywania ruchu na świeżym powietrzu, kontaktu z przyrodą, udziału w zajęciach sportowych,
9. Realizować programy profilaktyczne najlepiej, te wychodzące na przeciw rzeczywistym problemom uczniów.

Obserwacje własne – problemy popandemiczne

- wzmożona aktywność na forach społecznościowych, – wzrost konfliktów międzyrówieśniczych związany z tą działalnością.,
- brak potrzeby kontaktów bezpośrednich, mniejsza aktywność, własna inicjatywa, niższa samodzielność w podejmowaniu działań,
- problemy w procesie dydaktycznym – zdaniem nauczycieli szczególnie w klasach szóstych – pandemia na poziomie klasy czwartej i piątej – utrudniła przejście do treści trudniejszych,
- brak kreatywnych pomysłów na rozwiązanie problemów – zdecydowanie mniejsza samodzielność,
- aktywność internetowa związana z poszukiwaniem własnej tożsamości – spowodowała wzrost problemów dotyczących identyfikacji płciowej, transseksualności (zwłaszcza dotyczy dziewcząt).

Obserwacje własne – problemy popandemiczne

- wzrost liczby uczniów w sytuacjach okołorozwodowych,
- frustracja nauczycieli – przełamywanie problemów uczniów, lęk związany z powrotem do zdalnej formy nauczania, jak i z faktem, iż nauczanie zdalne redukujące rolę nauczyciela, jest – mniej efektywne – ale jest możliwe,
- wzrost objawów depresyjnych – tak u nauczycieli, jak u uczniów,
- wzmożona chęć bycia w centrum uwagi, moda na oryginalność, bycia innym – związki homoseksualne – zwłaszcza u dziewcząt,
- wzrost zajęć dodatkowych w formie on-line (nauka języków obcych, korepetycje),
- znacznie wrosła ilość uczniów szukających kontaktu z psychologiem, pedagogiem – to zdecydowany pozytywny!



Jak pomagać uczniowie w kryzysie?

- rozmawiać – skupiać się na emocjach – nie na sytuacjach, które należy traktować poważnie,
- nie udzielać dobrych rad, odwoływać się do własnych doświadczeń,
- szanować granice,
- nie wymagać od uczniów/swoich dzieci tego, czego nie wymagamy od siebie,
- aktywnie słuchać,
- jak coś daję, to nie odbieram – najczęstsza kara – zabieranie telefonów,
- konsekwencja w reagowaniu,
- udzielać prostych komunikatów – pozbawionych przenośni, metafor,
- być uważnym – reagować na sygnały (na przykład somatyczne),
- nie przeciągajmy dzieci/młodzieży do własnej rzeczywistości, starajmy się wejść w ich świat – zwłaszcza ten wirtualny.

**SZUKAJMY WSPARCIA,
POMOCY W TYCH, KTÓRZY
SĄ OBOK NAS!!!**



Rekomendowane formy wsparcia dla uczniów w kryzysie wywołanym pandemią COVID - 19

W obliczu panującej sytuacji kryzysowej nadal poszukuje się skutecznych rozwiązań. W związku z tym należy być elastycznym w kwestii wdrażania różnych metod i form pomocy.



Dziękuję za uwagę!

Przygotowali:

Romana Jakubczyk – psycholog szkolny

Mirosław Michna – pedagog szkolny

BIBLIOGRAFIA

1. Anna Gulczyńska, Psychoterapia w szkole dylematy w kontekście pandemii covid 19, Forum Pedagogiczne, 2021.
2. Beata Górnicka, „W trybie zdalnym...” - nauka - wychowanie - opieka nad uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w czasie pandemii. Refleksje i rozterki pedagoga, 2020.
3. Fundacja JiM, Jak wspierać dziecko w powrocie do szkoły po pandemii? Poradnik dla rodziców, 2021.
4. Szymon Grzelak, Dorota Żyro, Jak wspierać uczniów po roku epidemii? Wyzwania i rekomendacje z obszaru wychowania, profilaktyki i zdrowia psychicznego, Instytut Profilaktyki Zintegrowanej, Warszawa, 2021.
5. Wiesław Poleszak, Jacek Pyżalski, Psychologiczna sytuacja dzieci i młodzieży w dobie epidemii [w:] Edukacja w czasach pandemii wirusa. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele, red. J. Pyżalski, Wydawnictwo EduAkcja, Warszawa 2020.

LINKI

- <https://epozytywnaopinia.pl/edukacja-zdalna-a-rozwoj-fizyczny-dzieci/>
- <https://horyzontywychowania.ignatianum.edu.pl/HW/article/view/2146/2150>
- https://repozytorium.ka.edu.pl/bitstream/handle/11315/30789/CIESLIK_Szkolne_wsparcie_psychologiczno_pedagogiczne_w_dobie_pandemii_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- https://web.archive.org/web/20220519074609id_/https://www.wydawnictwo.wsge.edu.pl/pdf-145097-70626?filename=Edukacja%20oraz%20pomoc.pdf
- <https://web.swps.pl/centrum-prasowe/informacje-prasowe/22390-o-edukacji-w-czasie-pandemii-2>
- <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/program-wsparcia-psychologiczno-pedagogicznego-dla-uczniow-i-nauczycieli-w-pandemii/>
- https://www.spteresin.pl/pliki/jak_wspierac_dzieco_po_zdalnym_nauczaniu.pdf