

Potrzeby uczniów, a  
praktyczne działania  
nauczycieli

# Powrót uczniów po nauce zdalnej

1. Doświadczenie napięcia jako konsekwencja narastających emocji (lęku, niepewności, złości i gniewu, itp.).

2. Prowadzi to do uruchomienia zwykłych reakcji adaptacyjnych (poszukiwanie informacji, racjonalizacja, poszukiwanie wsparcia u bliskich, uciekanie w czynności zastępcze itp.).

3. Napięcie może objawiać się niemal obsesyjnymi zachowaniami np. ciągłym i natrętnym śledzeniem przyrostu zachorowań w Polsce i na świecie

- 1. Narastający dyskomfort sprawia, że sięgamy po nadzwyczajne środki wewnętrzne lub zewnętrzne.

2. Zmieniamy perspektywę spojrzenia na problem, weryfikujemy cele życiowe, szukamy oparcia w autorytetach lub instytucjach, staramy się zrobić coś pożytecznego dla innych, szukamy pomocy u specjalistów, itp.).

3. Powyższe działania dają nam poczucie stabilizacji i odzyskiwania kontroli nad życiem, objawy ulegają złagodzeniu.

# Trudności adaptacyjne mogą się objawiać:

- ciągłym powracaniem do tematu pandemii

(pytania o śmierć, chorobę bliskich),

- koszmarami nocnymi,

- niepokojnym snem,

- budzeniem się z płaczem,

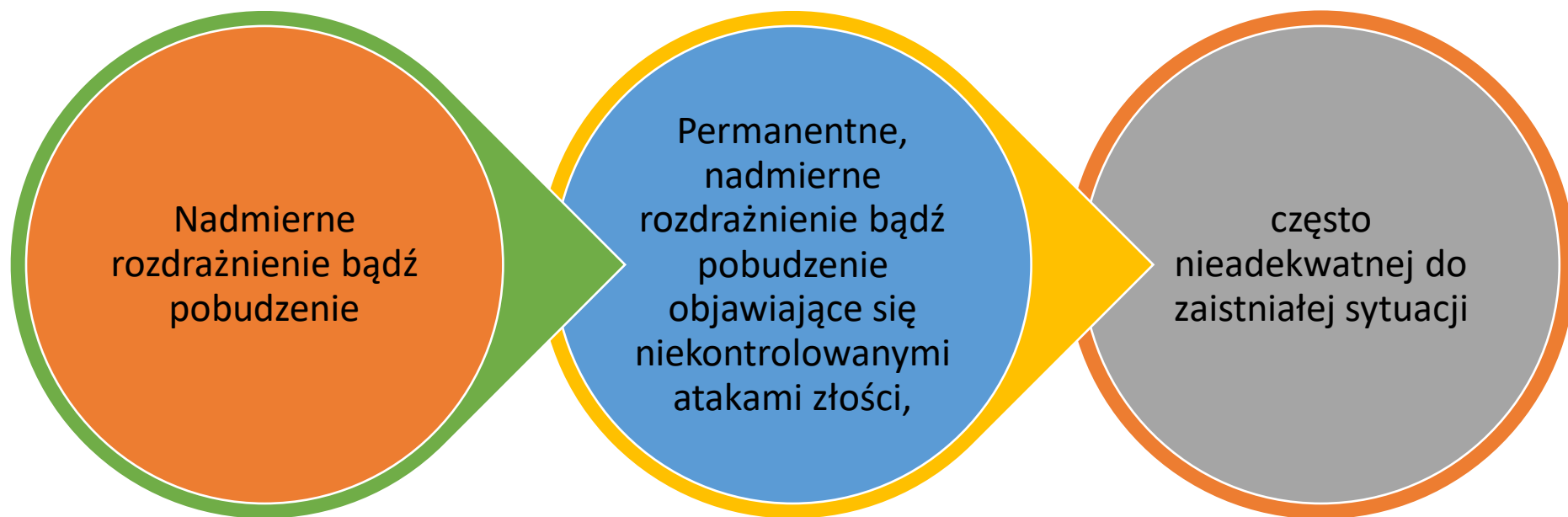
- palpitacją serca

Unikanie obiektów

Unikanie miejsc, które przypominają o negatywnym wydarzeniu

(np. maseczka, szpital, przychodnia)

•



# Objawy fizjologiczne takie jak nawracająca:

- gorączka,

- nieuzasadnione bóle różnych narządów organicznych,

- zespół chronicznego zmęczenia,

- kłopoty z odżywianiem,

- problemy trawienne,

- bóle pleców, kręgosłupa

# Obszary identyfikacji trudności adaptacyjnych

1. Zmiana emocjonalności – nadmierna lub ograniczona emocjonalność.

2. Sprawność poznawcza – gwałtowne obniżenie wyników w nauce.

3. Relacje rówieśnicze – wycofanie albo trudności w utrzymywaniu relacji.

4. Zmiana zachowań.

5. Objawy somatyczne, których wcześniej nie było

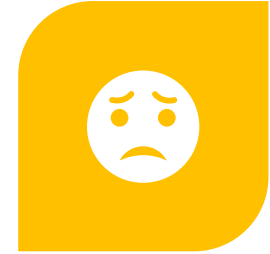
# Nieadekwatne reakcje emocjonalne



NASILENIE LĘKU W  
PORÓWNANIU Z OKRESEM  
PRZED PANDEMIA:



- LĘK PRZED WYBRANYM  
PRZEDMIOTEM LUB  
PRZEDMIOTAMI,



- LĘK PRZED  
NAUCZYCIELAMI (REALNY  
LUB PROJEKCYJNY),



- LĘK PRZED KONTAKTEM  
Z RÓWIEŚNIKAMI



(UNIKANIE KONTAKTU,  
TRZYMANIE SIĘ Z DALEKA,  
WYCOFANIE)



# Narzędzia do wykorzystania

- Obserwacja funkcjonowania w klasie

- Skala wpływu COVID-19 i izolacji domowej na dzieci i młodzież (Mireia Orgilés, Alexandra Morales & José Pedro Espada) w polskiej adaptacji Wiesława Poleszaka i Grzegorz Katy

- Skala Highly Sensitive Child (HSC Polish Version) – Monika Baryła-Matejczu

# Działania nauczycieli:

Słowa wypowiedane przez nauczyciela są okazją do budowania i nawiązywania relacji z uczniami, dlatego powinny być przez nich starannie dobierane.

Mogą one kierować percepcją i nastrojem, eskalować zachowanie albo zmniejszać negatywne pobudzenie u uczniów.

Sposób wyrażania się może pocieszyć, ale też aktywować negatywne wspomnienia powstałe podczas nauki zdalnej.

Dlatego, aby słowa mogły spełnić swoją funkcję należy dobrze je dostosować do napotkanej sytuacji.



Podczas interakcji z młodymi osobami należy często używać synonimu słowa „dawać”.



Uczniowie, którzy mają niezaspokojone potrzeby emocjonalne, powinni często słyszeć słowo „dam ci”, zwłaszcza gdy stawiamy przed nim pewne wymagania.



Możemy dać czas, przestrzeń do pracy, czy szansę. Powinno się dobierać słowa tak, by uczniowie poczuli, że coś od nas otrzymali:

*To ważne, więc dam ci  
trochę czasu na  
przemyślenie tego."*

*„Jestem pod  
wrażeniem, dam ci  
jeszcze...."*

*„Wiem, że nie jesteś  
zadowolony ze swojej  
pracy, więc dam ci  
szansę spróbować  
jeszcze raz."*

*„Wiem, że chcesz to  
powtórzyć przed  
pokazaniem  
komukolwiek, więc  
dam ci...."*

Słowa mogą odzwierciedlać  
związek.

Pomyśl o relacji, jaką chcesz  
nawiązać ze swoimi  
uczniami.

Używaj słów w sposób,  
który może zbudować  
pozytywny charakter tych  
kontaktów i zaspokoić  
osobiste potrzeby uczniów:

„Miło z twojej strony, że  
pozwoliłeś Markowi...”

„Dostrzegłem w Tobie  
mocne strony...”

„Właśnie zauważyłem u  
ciebie ....”



Ważne jest podkreślenie  
tego, co zrobiło na tobie  
szczególne wrażenie:



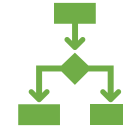
*„Ilekoć czytam Twoje  
teksty ....”*



Dodaj element budujący:



*„Wiesz, że Twoja historia  
będzie interesująca dla  
innych ludzi”.*



*„Jestem pod wrażeniem.”  
„Spodziewałem się, że  
....”  
„Musiałeś naprawdę  
ciężko pracować.”*



Wielu uczniów nigdy  
nikomu nie  
zaimponowała, chyba że  
zachowała się  
niewłaściwie, ale ten  
charakter zwrócenia na  
siebie uwagi jest  
krótkotrwały.

- 

Po powrocie do szkoły, po zdalnym nauczaniu, oczekiwane jest pozytywne podejście do nauczania, praca z uczniem, a nie przeciwko niemu.

To budowanie na mocnych stronach, a nie krytykowanie słabości dzieci.

Każdy młody człowiek ma moc, czyli swój własny zestaw sił sprawczych. Jeżeli środowisko szkolne ich nie rozpozna i nie będzie wzmacniało, to uczeń spędzi czas i zmarnuje energię na myśleniu o tym, w czym nie jest dobry.

Pod presją kary będzie pracować ciężiej, aby sprostać wymaganiom dorosłych (nauczycieli, rodziców).

Jednym się to udaje, a inni odczuwają intelektualną bezradność i apatię, która bardzo często przeradza się w depresję i obojętność.

Dziękuję Państwu za  
uwagę !!!

Anna Różycka