

Zajęcia reintegracyjne w szkołach i placówkach po powrocie uczniów do nauczania stacjonarnego.

Wsparcie szkół i placówek przez Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną w Kamieniu Pomorskim opracowała psycholog PPP Anna Karpińska

Powrót do szkół po długim okresie kształcenia zdalnego jest dużym wyzwaniem zarówno dla uczniów i ich rodziców, jak i dla kadry pedagogicznej. Jest to nowe doświadczenie i wiąże się z szeregiem obaw i oczekiwań każdego z uczestników tego procesu.

Wielu specjalistów podkreśla fakt, iż do rzeczywistości szkolnej wracamy odmienieni o przeżyte doświadczenia, nowe refleksje i plany na przyszłość. Klasy, z którymi nauczyciele spotykają się w szkolnych salach często nie są identyczne z tymi, z którymi rozstawali na długi czas edukacji zdalnej. Pierwszym zadaniem w tej nowej rzeczywistości staje się readaptacja do warunków nauki stacjonarnej, reintegracja zespołów klasowych oraz odbudowanie poczucia bezpieczeństwa wśród uczestników procesu kształcenia.

Jako priorytet jawi się troska o stan emocjonalny oraz budowanie odporności psychicznej dzieci, rodziców i nauczycieli. Napięcie, stres, frustracja to silne dystraktory utrudniające realizację treści programowych. Dopiero uporanie się z tymi zjawiskami stworzy optymalny fundament do pójścia dalej, w tym m.in. diagnozowania postępów w nauce, nadrabiania braków, czy skupiania się na przyswajaniu nowych wiadomości i umiejętności.

Proces reintegracji możemy podzielić na kilka etapów:

1. Etap wstępny. Słuchanie.

Otwórzmy się na pytania uczniów, rodziców i własne przeznaczając odpowiednio dużo czasu i przestrzeni na prowadzenie rozmów i podążając za informacjami zwrotnymi, które otrzymamy:

- z czym zaczynamy ten etap?
- jakie są nasze obawy?
- czego najbardziej potrzebujemy?
- czy chcemy rozmawiać o pandemii?
- czy obecnie są w nas jakieś trudne emocje?
- czy chcemy się czymś podzielić z innymi?
- co nas wzmacnia, a co osłabia?

Odpowiedzi mogą być bardzo różne, stąd ważna jest postawa otwartości i elastyczne reagowanie w zależności od doświadczeń uczniów i ich rodzin, aktualnych potrzeb uczestników procesu, bieżącej sytuacji epidemicznej, zasobów klasy itp.

2. Domknięcie etapu nauczania zdalnego poprzez zebranie i podsumowanie relacji na temat doświadczeń, emocji, pamięci wydarzeń związanych z izolacją i pandemią. Pomocne może być zebranie relacji uczestników w postaci zapisanych anonimowo karteczek, wspólne wykonanie plakatu lub innej pracy plastycznej na ten temat, rozmowa w kręgu, krótkie formy literackie, muzyczne, teatralne itp.

Przykładowo można zainspirować uczniów następującymi pytaniami:

- jak wyglądał twój dzień podczas lockdownu?
- czego najbardziej brakowało ci podczas izolacji?
- czego się obawiałeś/-aś?
- co było fajnego? Co cię cieszyło?

- z czego jesteś dumny/-a?
- w jaki sposób kontaktowałeś/-aś się z kolegami i koleżankami?
- czy podobała ci się taka szkoła?

Ważne aby ten etap zakończył się pewnym podsumowaniem, omówieniem, wyjaśnieniem wątpliwości. Można w tym celu posłużyć się modelem kryzysu i etapami przechodzenia przez trudne doświadczenia poprzez sięganie po środki zewnętrzne i wewnętrzne, aż do opanowania traumatycznego wydarzenia i wyciągnięcia z niego wniosków na przyszłość.

3. **Wejście w nowy etap – ponowna integracja klasy.**

Po podsumowaniu wydarzeń z przeszłości, wyjaśnieniu wątpliwości i zaopiekowaniu się emocjami, które im towarzyszyły łatwiej wejść w to, co nowe i skierować uwagę na teraźniejszość i przyszłość.

W zaplanowaniu tego etapu pomóc może:

- akceptacja rzeczywistości zewnętrznej i wewnętrznej ze świadomością tego, co w naszych przekonaniach jest faktem, a co opinią,
- realistyczna ocena sytuacji w perspektywie tego, gdzie obecnie jesteśmy i na co mamy wpływ,
- bilans mocnych i słabych stron, który pozwoli przyjrzeć się naszym zasobom,
- redefinicja norm, zasad i rytuałów, które mogą sprawdzić się w nowej sytuacji – ich obecność jako stałych elementów wzmocni poczucie bezpieczeństwa,
- otwartość na elastyczne modyfikowanie poczynionych założeń w odpowiedzi na pojawiające się nowe potrzeby,
- uważność na relacje w zespole klasowym i korzystanie z banku zabaw, gier i technik w odpowiedzi na zachodzące zjawiska społeczne (w tym gry zespołowe, kooperacyjne, wspólne projekty, wolontariat, zabawy teatralne, wycieczki na łono natury itp.).

Proponowane przykładowe ćwiczenia na tym etapie.

1. Każdy z uczniów otrzymuje karteczki do przyklejenia na tablicy.

Na dwóch tablicach uczniowie przyklejają karteczki z wypisanymi przez siebie hasłami.

Pierwsza tablica: „Trudne sprawy związane z przejściem do stacjonarnego nauczania” - mogą się pojawić takie hasła, jak: niewyspanie się, wcześniejsze wstawanie, stres, więcej nauki, mało czasu, gorsze oceny, za dużo pisania, dużo lekcji, ciężki dojazd, sprawdziany...

Druga tablica „Pozytywne sprawy związane z przejściem do nauczania stacjonarnego”- wśród haseł mogą się pojawić następujące: kontakt z kolegami, mniej nudy, bycie z klasą, większa aktywność, lepsze samopoczucie, łatwiejsza nauka z nauczycielem, większa motywacja do nauki...

Nauczyciel wspólnie z uczniami podsumowuje ćwiczenie, grupuje hasła, omawia plusy i minusy powrotu do szkoły, wskazuje na możliwe sposoby radzenia sobie z obawami itp.

2. Ćwiczenie warsztatowe typu „Cebula”: uczniowie siadają albo stoją w dwóch koncentrycznych kręgach, zwróceni do siebie twarzami i rozmawiają ze sobą na zadany temat. Po około minucie na umówiony sygnał środkowy krąg przesuwa się o jedno miejsce w lewo i kontynuuje rozmowę w nowym duecie. Przykładowe pytania do zainicjowania rozmowy, jakie możemy zaproponować:

- jaki kolor lubisz najbardziej i dlaczego?
- jaką porę roku lubisz najbardziej i dlaczego?”

- jaką potrawę potrafisz samodzielnie przygotować? Czy to twoja ulubiona potrawa?
- co cię bawi, rozśmiesza?
- co chciałbyś zmienić w szkole? czego powinno być więcej, a czego mniej?
- co chciałbyś osiągnąć w tym roku szkolnym?
- Jaką masz propozycję na większe zgranie klasy?

Ćwiczenie pozwala w krótkim czasie na spotkanie twarzą w twarz i krótką rozmowę z wieloma koleżankami i kolegami.

3. Zabawa w „Zegar”: uczniowie otrzymują wydrukowaną planszę zegara z zaznaczonymi godzinami i umawiają się ze sobą na określone godziny, zapisując swoje imiona przy poszczególnych cyfrach. Następnie nauczyciel wypowiada frazę „O godzinie pierwszej rozmawiamy o...” i umówione ze sobą osoby rozmawiają na dany temat.

Przykładowa lista 12 tematów rozmów: ulubiony kolor, ulubiona potrawa, miejsce wycieczki klasowej, największe marzenie, przeznaczenie wygranej w toto-lotka, ulubiona piosenka, zwierzęta domowe, ostatnio obejrzany film, moje imię – historia jego nadania, plany wakacyjne, idealna szkoła, najlepszy i najgorszy dzień tygodnia....

4. Nasz klasowy „Sezam”, czyli miejsce gdzie przechowujemy i skąd wydobywamy potrzebne skarby.

W dwóch tabelach wpisujemy imiona uczniów.

W pierwszej przy każdym imieniu ucznia wypisujemy jego talenty, mocne strony, umiejętności, cechy, różne aktywności, które uczeń może dać innym (ten skarb uczeń wkłada do Sezamu)

W drugiej tabeli przy imieniu ucznia zapisujemy to, czego dany uczeń potrzebuje od innych (wyjmuje z Sezamu).

Przykłady:

Wkłada do Sezamu

Marysia: potrafi grać na flecie prostym,
reprezentuje nas na akademiach szkolnych

.....

Wojtek: celnie rzuca piłkę do bramki
gra w reprezentacji klasy
dobrze radzi sobie z planowaniem wycieczek

.....

Wyjmuje z Sezamu

potrzebuje pomocy w pisaniu
jest odważniejsza podczas występów,
gdy wie, że ma wsparcie klasy

.....

potrzebuje pomocy w
obliczeniach matematycznych

.....

Ania: dobrze zna zasady ortograficzne

potrzebuje pomocy podczas lekcji w-fu

Przykładowy scenariusz lekcji

Temat: „ Nowe sytuacje”

W życiu przeżywamy wiele sytuacji nowych, a przez to trudnych. Celem lekcji jest zaznajomienie uczniów, z wiedzą na temat różnych mechanizmów emocjonalnych, które uruchamiamy przy okazji tego typu zdarzeń, nazwanie i zaakceptowanie różnorodnych emocji, które się wówczas pojawiają oraz otwarcie się na optymalne sposoby zmierzenia się z tymi sytuacjami, aby zwiększyć szanse na ich pozytywne przeżycie.

Przebieg lekcji.

1. Powitanie uczniów. Przedstawienie tematu. Krótkie wprowadzenie nauczyciela.

(ok. 5 min.).

2. Nauczyciel prosi uczniów, aby spontanicznie wymieniali nowe sytuacje, które spotkały ich, ich znajomych lub które potencjalnie mogą spotkać kogoś w życiu. Zapisuje przykłady uczniów na tablicy.

(ok. 5 min.)

3. Nauczyciel prosi uczniów, aby usiedli wygodnie, wyciszyli się, przymknęli oczy i wyobrazili sobie jedną z zanotowanych sytuacji uruchamiając wszystkie zmysły, tak, aby wyobrażenie było, jak najbardziej żywe. W kolejnym poleceniu ukierunkowuje uczestników na uchwycenie uczucia lub uczuć, które przywołanemu wyobrażeniu towarzyszą, a następnie nazwanie tych emocji. Nauczyciel zapisuje nazwy uczuć na tablicy.

(ok. 10 min.)

4. Uczniowie podchodzą do tablicy i stawiają czerwoną kropkę przy nazwach emocji, które wg nich mobilizują do działania, w nowej sytuacji, a niebieską przy emocjach, które utrudniają konstruktywne działanie w przypadku nowych zdarzeń.

(ok. 10 min.)

5. Nauczyciel wraz z uczniami podsumowuje zajęcia odnosząc się do uzyskanych rezultatów. Zwraca uwagę na znaczenie uczuć podczas zaistnienia nowych sytuacji. Wskazuje na ich różnorodność. Podkreśla fakt, że każdy ma prawo je przeżywać. Przeprowadza krótką psychoedukację na temat znaczenia emocji w życiu każdego człowieka.

Zapowiada kolejny temat spotkania dot. radzenia sobie z emocjami.

(ok. 10 min.)

6. Zakończenie. Uczniowie stają w kręgu chwytają się za ręce i poprzez uścisk prawą dłonią lewej dłoni kolegi/ koleżanki przekazują sobie „dobrą energię”.

(ok. 5 min.)

Pomocna literatura i in.

Santorski J. „Jak przetrwać w stresie” Warszawa 1992

Braun-Gałkowska M. „W tę samą stronę” 1994

Elias M. J. , Tobias S. E. , Friedlander B. S. „Dziecko emocjonalnie inteligentne” Poznań 1998

Chmura J. „Emocje Kocham i Rozumiem” cykl krótkich filmów na youtube 2021