

ŻEBY CZULI SIĘ BEZPIECZNIE – POTRZEBY DZIECI I MŁODZIEŻY W SYTUACJI PANDEMII KORONAWIRUSA

I nagle zmieniło się wszystko... świat się zatrzymał... ludzie zostali w domach...

Nie ma dzieci w piaskownicach, rodzin w kinach i restauracjach, spotkań ze znajomymi... Ale edukacja jest nadal, bo rozwoju człowieka nic nie jest w stanie zatrzymać.



www.glospedagogiczny.pl • 5 • GŁOS PEDAGOGICZNY

temat miesiąca

Ludzki mózg jest stworzony do uczenia się i niczego nie robi lepiej, co podkreśla niemiecki neurobiolog Manfred Spitzer w książce *Jak uczy się mózg* (2007): „Jeśli miałbym wymienić jedną niewyłącznieść, do której człowiek nadaje się najlepiej, tak jak albatros do latania czy gepard do biegania, to jest to właśnie uczenie się. Nasze mózgi są jak niesamowicie efektywne odkurzacze, wciągające wszelkie otaczające nas informacje; nie potrafią inaczej, jak tylko odbierać wszystko, co wokół nas ważne, i przetwarzać w najbardziej efektywny sposób”.

Nowa sytuacja edukacyjna

Mózg uczy się bez przerwy, jednak nauka jest efektywna wówczas, gdy ma on do tego odpowiednie warunki. Ważna jest dla niego przestrzeń, która pozwala mu na wykorzystywanie swoich niezwykłych możliwości. Można by powiedzieć, że to nic nowego, przecież wielu pedagogów i psychologów od dawna zwraca uwagę na rolę dorosłych w procesie rozwojowym dzieci, a jednak sytuacja nie jest normalna, o ile jako normę przyjmiemy to, co wszyscy znamy i praktykujemy w edukacji od dwóch stuleci. Szkoły zostały zamknięte, a edukacja przeniosła się do domów i to nie tylko w wymiarze poznawczym, ale również społecznym i wychowawczym. Można by rzec, iż los przeprowadza nam, dorosłym, sprawdzian z elastyczności, kreatywności, współpracy, empatii, myślenia adaptacyjnego – rozwiązywania problemów i wychodzenia poza schematy, selekcji informacji i krytycznej ich oceny, wykorzystania technologii, czyli tych kompetencji, które zgodnie z raportem *Future Work Skills 2020* powinniśmy kształtować u młodego pokolenia. Jak zaliczymy ten sprawdzian?

Na co dzień projektantami przestrzeni uczenia się dzieci i młodzieży są głównie nauczyciele, ale dziś świat postawił dorosłych wobec wyzwania współtworzenia przestrzeni edukacyjnej zarówno przez nauczycieli, jak i rodziców. Jest to sytuacja nowa dla nas wszystkich, bo chociaż zgodnie z prawem oświatowym rodzice są partnerami szkoły, praktyka dotąd była różna i trójką interakcyjną: rodzic – uczeń – nauczyciel, stanowiący fundament tworzenia edukacji, w której centrum jest dziecko ze swoimi mocnymi stronami i potrzebami, nie zawsze funkcjonował w należytym sposób. Ponadto działaliśmy w dwóch przestrzeniach, które w pewnym zakresie przenikały się, jednak każda z nich żyła własnym życiem, co było naturalne, ponieważ dobowy czas dziecka był podzielony między byciem w domu i byciem w szkole. Teraz naszym zadaniem jako nauczycieli i rodziców jest stworzenie dzieciom warunków pozwalających na optymalny rozwój bez wychodzenia z domu.

Niewątpliwie jest to niełatwe, zarówno organizacyjne, jak i technologiczne zadanie, chociażby w kwestii realizacji podstawy programowej, czego od dnia 25 marca 2020 r. Ministerstwo Edukacji Narodowej wymaga od szkół.

W związku z zaistniałą sytuacją w ostatnich dniach media zapelniają się pomysłami na to, jak realizować lekcje w sieci. Wielu ludzi pracuje bez przerwy nad nowymi materiałami i już teraz możemy znaleźć zarówno scenariusze zajęć, jak i doradnia wobec. Treści, jak obserwują na bieżąco, mamy

coraz więcej i do realizacji podstawy programowej na pewno ich nie zabraknie. Warto jednak zatrzymać się i w tym gąszczu propozycji znaleźć to, czego naprawdę potrzebują uczniowie, którzy dotąd mieli podawany materiał podzielony na przedmioty, działy, pojedyncze lekcje, którym nikt nie kazał wybierać spośród wielu propozycji, którym my, dorośli, układaliśmy przestrzeń edukacyjną krok po kroku, a często przeprowadzaliśmy ich za rękę, co wcale nie było, jak się dzisiaj okazuje, dobrym rozwiązaniem, teraz bowiem trudno im samym zorganizować sobie proces uczenia się. Ponadto, jak podkreśla w *Treningu poznawczym* prof. Necka, proces uczenia się jest efektywny wówczas, gdy zadania, które wykonujemy, są przemieszane, gdy otrzymujemy informacje w mniejszych porcjach, za to regularnie, a przede wszystkim gdy nie sznuflakujemy, ale otwieramy umysły i dajemy prawo do tego, by w naszych mózgach zapanał chaos, który w procesie uczenia się będziemy sobie porządkowali.

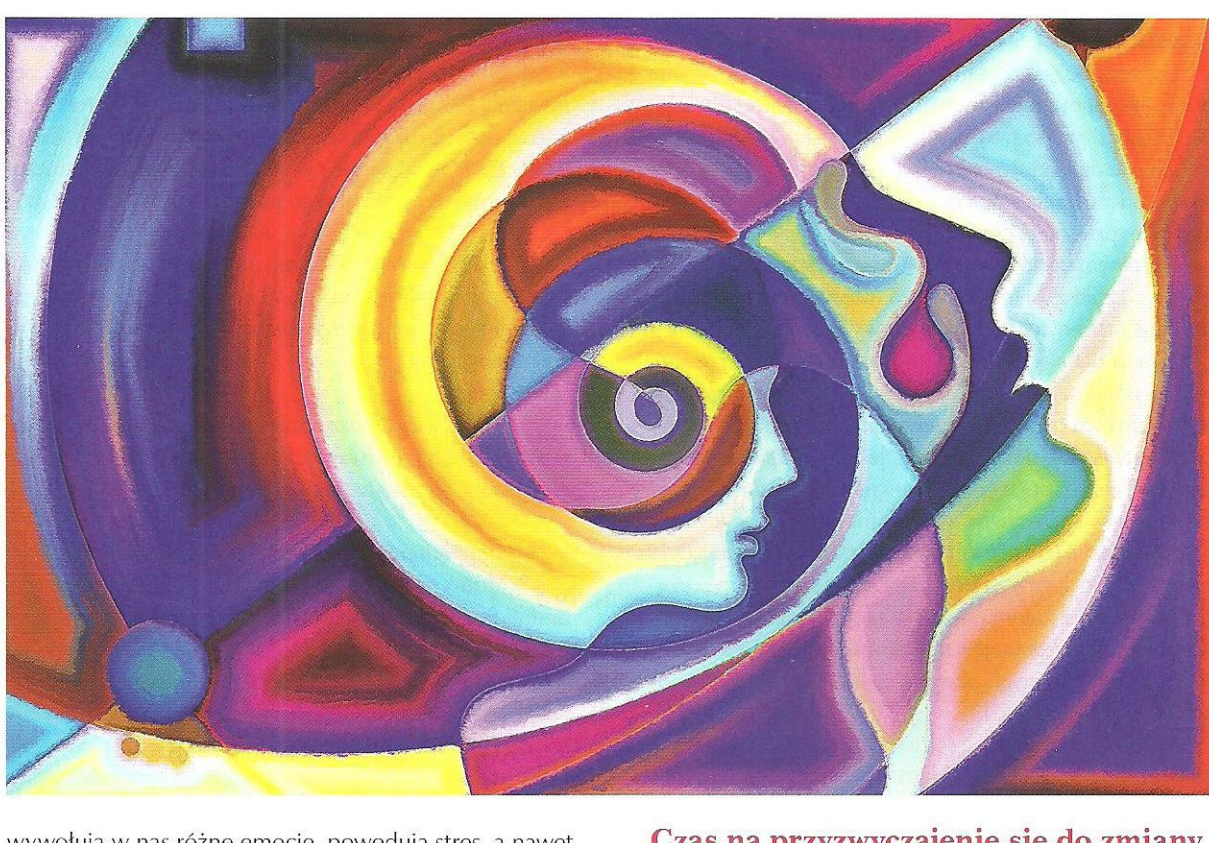
I tak się stało naturalnie, nastąpił chaos, i to nie tylko ten dotyczący matematyki, języka polskiego czy chemii, z którym dzieci (i ich rodzice) prędkiej sobie radzą, ale chaos informacyjny w związku z pandemią koronawirusa, z ciągłe pojawiającymi się wiadomościami dotyczącymi sytuacji zdrowotnej ludzi, z nowym funkcjonowaniem nie tylko szkoły, lecz także otaczającego nas świata – zamknięte kina, galerie, boiska, brak spotkań ze znajomymi w realu. To niewątpliwie niezwykła sytuacja nie tylko dla młodych ludzi. Porządek naszej codzienności został zachwiany, a przecież człowiek do sprawnego funkcjonowania potrzebuje harmonii, czyli przestrzeni rozpościerającej się między szkołą, pracownią, przestrzenią, którą, jak mówi Brene Brown (2019), pozwala kluczowej oddech, być ciekawym i odkrywać świat. Kluczowe jest więc w zaistniałej sytuacji zadbanie o ludzi dojrzałych, zarówno dorosłych, jak i dzieci oraz młodzieży.

*Mózg jest organem społecznym,
jak więc żyć bez ludzi?
Mózg najlepiej uczy się w grupie,
jak więc efektywnie się rozwijać?
Mózg uczy się przez doświadczenie,
a jak doświadczać, gdy możliwości
są tak ograniczone?*

Sytuacja jest bardzo dynamiczna, jednak bez względu na to, co się wydarza w naszym życiu, ważne, byśmy nie walczyli z przeciwnościami losu, ale potraktowali je jako wyzwanie i odpowiedzieli na nie, wykorzystując umiejętność zadbania sobie z codziennymi kłopotami, które

kwiecień 2020 • 6 • GŁOS PEDAGOGICZNY

temat miesiąca



wywołują w nas różne emocje, powodują stres, a nawet budzą lęk. Siła rezyliencji, czyli odnajdywania się w zawiłościach losu, jest dziś kluczową umiejętnością zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci i młodzieży. Ważne więc, byśmy jako dorośli, nauczyciele i rodzice praktykowali tę umiejętność, modelując zachowania dzieci i młodzieży, co niewątpliwie pozwoli na utrzymanie dobrostanu i zminimalizuje ryzyko występowania zachowań niepożądanych, a nawet ryzykownych, czego już dzisiaj nie brakuje wśród młodych ludzi, a co niewątpliwie, jeśli nie będą sobie umieli poradzić z dzisiejszą sytuacją, będzie występowało w znacznie większym wymiarze już w niedalekiej przyszłości.

Co zatem my, dorośli, możemy zrobić już dziś?

Naszym pierwszym krokiem w codziennej rutynie

powinno być wyzwolecie się z niej na tyle, by móc się zatrzymać i zastanowić, dlaczego robimy to, co robimy.

Mihály Csíkszentmihályi

Paradoksalnie, pozostając w domach i siedząc na własnych krzesłach czy w pokojach hotelach, wsiedliśmy do dającego się przemieszczać i trudno nam się zatrzymać. Ilość materiałów tworzonych i przesyłanych uczniom w ramach zdalnego nauczania z różnych przedmiotów spowodowała, że uczniowie, a także ich rodzice, zaczęli walczyć z czasem i własnymi możliwościami. Mając na uwadze, że nie wrócimy tak prędko do szkół, warto postawić sobie pytanie, co nie pędzimy za szybko? Czy wystarczy nam siła na kolejne tygodnie, bo przed nami jeszcze sporo dni takiego funkcjonowania?

www.glospedagogiczny.pl • 7 • GŁOS PEDAGOGICZNY

temat miesiąca

ludzie, którzy jeszcze kilka dni temu spędzali ze sobą większość czasu, pozostali sami – nie fizycznie, bo my jesteśmy obok, ale osamotnieni w swojej rówieśniczej przestrzeni. Nie bójmy się rozmawiać z nimi o emocjach i nie oceniamy ich, ale dawajmy młodym ludziom, a także sobie, prawo do odczuwania smutku, żalu, a może nawet frustracji. Dajmy im przestrzeń i współodczuwajmy, szukając ukojenia we wspólnym byciu w domu. Mówiąc: „Staram się zrozumieć, co czujesz. Ja też tęsknię za moimi kolegami z biura, dlatego codziennie do nich dzwonię”, pokazujemy, że ich uczucia są dla nas ważne, natomiast słowami: „Prześlą, te kilka dni dasz radę, zajmij się nauką i weź się w garść” – odsuwamy ich od siebie. Trzeba nam wiedzieć, że młody człowiek nie weźmie się w garść, jeśli pozostawimy go samego sobie. Konsekwencją takiej relacji, a w zasadzie jej braku, będzie agresywna zachowanie, w efekcie którego dojdzie do walki o ramię lub do ucieczki – zamrożenia, wycofania, co pociągnie za sobą zagrożenie szukaniem pocieszenia w sieci, a zatem pójście w zachowania ryzykowne, wśród których dominują samookaleczenia, grooming czy seksting, a w skrajnych przypadkach nawet próby samobójcze (por. Bauer, 2015).

pozytywne wzmocnienia

Zażywajmy ten pędzący pociąg i jako dorośli ludzie, świadomi, że budować należy na zasobach, a człowiek, by się rozwijał, potrzebuje pozytywnych wzmocnień (por. Dweck, 2018), podejmiemy odpowiednie kroki:

➔ Filtrujmy docierające do słuchania ludzi informacje, niech nie płyną one strumieniem ze wszystkich stron. Minimalizujmy ich ilość, wybieramy tylko te, które są dla dziecka istotne i dotyczą bezpośrednio jego osoby, bo mózg dziecka, tak bardzo plastyczny, nie przeparuje wszystkiego świadomie, czego konsekwencją mogą być nieuzasadnione lęki.

➔ Nie bagatelizujmy strachu, bo jest on odpowiedzialnością organizmu ludzkiego na konkretną sytuację i jest możliwy do przepracowania i opanowania. Natomiast jeśli pojawi się lęk, będzie nam znacznie trudniej go opanować. Lęk jest złożoną reakcją mózgu i może on rodzicieli zarówno w korze mózgu – lęki, które dają się zrealizować, jak i w ciele migdałowatym – wspomnienia emocjonalne sytuacji, o których nic nie wiemy. W mózgu wcale nie jest łatwo z nim sobie poradzić (Pittman, Karle, 2015).

➔ Jeśli dziecko tego potrzebuje, rozmawiamy o śmierci i cierpieniu. To nie są tematy tabu, zwłaszcza teraz, gdy tyle się o tym mówi w mediach. Śmierć przedstawiamy jako coś, co czeka nas wszystkich, a nie jako coś tajemniczego i budzącego strach. Zastanawiamy się wspólnie, co każdy z nas może zrobić, by żyć jak najdłużej w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej, jak możemy dbać o swoje zdrowie, jak się odżywiać, jak sport uprawiać, jak dbać o higienę oraz jak zapewnić sobie dobrostan.

Czas na przyzwyczajenie się do zmiany

Wszyscy w obliczu zaistniałej sytuacji potrzebujemy czasu, by przyzwyczaić się do zmiany. Zmiana jest procesem, a mózgu nie oszukamy, dlatego naturalnie jest, że rodzą się w nas, dorosłych i dzieciach, różne emocje, często skrajne, co skutkuje licznymi napięciami na płaszczyznach: rodzic – dziecko, dziecko – dziecko, rodzic – rodzic – nagle wszyscy są w domu przez cały dzień i chcą nie chcą, dzielą ze sobą przestrzeń; dziecko – nauczyciel, rodzic – nauczyciel – nagle trzeba się codziennie kontaktować i współdziałać ze sobą. Sytuacja jest dla nas zupełnie nowa i choć racjonalnie wytłumaczalna, trudna do zaakceptowania, dlatego dajmy sobie wszyscy czas na przepracowanie tego, co w nas częściowo nieświadome, na zrozumienie tego, co w nas się rodzi w związku z nową rzeczywistością, rozmawiajmy ze sobą, wspierajmy się, po prostu bądźmy tu i teraz.

Konieczna rozmowa o emocjach

Mózg uczy się tylko wówczas, gdy czuje się bezpiecznie, dlatego nie wstajajmy od lektury dzieci, by pracownia i liczby zadania. Mówiąc za Korczakiem, dziecko to też człowiek, z całym swoim bagażem doświadczeń, który teraz został całonocny po brzegi, bo przecież nie można się kontaktować bezpośrednio z kolegami i koleżankami, a socjalizacja to proces naturalny i mózgi naszych dzieci bardzo tego potrzebują. Trzeba więc nam, dorosłym, podjąć próbę zrozumienia rodzących się w młodych ludziach emocji, a także nadzwać frustracji, w spotkaniu ich, szukając takich rozwiązań, jak chociażby spotkania online czy – w przypadku młodszych dzieci – wykorzystanie telefonu do kontaktu z rówieśnikami. Dziś młodzi

➔ Doceniajmy nasze dzieci, dając im konstruktywną informację zwrotną na temat tego, co robią, i pamiatając, że ma ona moc tylko wówczas, gdy dostarczymy więcej dobrego, niż wskazyjemy tego, co trzeba poprawić. Nie oceniamy, stawiamy cyfry, bo nie da ona dziecku żadnej informacji na temat jego postępów i zaangażowania.

➔ Dajmy młodym ludziom przestrzeń do oddechu, czyli realizowania pasji, zainteresowań, wspólnie spędzanie czasu z rodzeństwem, a nie gorący za listą wykonanych zadań.

➔ Obserwujmy nasze dzieci, by nie zagubiły się w chaosie i ciągłych zmianach, by czuły się bezpiecznie i wiedziały, że zawsze mogą na nas liczyć.

➔ Pamiętajmy, by codziennie karmić siebie i innych dobrem słowem i optymizmem, bo jak twierdzi dr Tali Sharot: „Nasze mózgi uoocześnie nam możliwe nieszczęście, więc dzielimy się ponurą wizją. Powinniśmy świadomie przezwycięzać opanurę i zamiast tego podkreślać, co należy zrobić, aby poprawić sytuację. Podczas gdy ostrzeżenia i groźby zmniejszają u ludzi poczucie kontroli, podkreślenie tego, co trzeba zrobić, zamyśla nagrody, zwiększa je” (2018). A zatem możemy mówić: „Jak nie będziesz mył ręk, to zachorujesz”, mówmy: „Myj ręce, a będziesz zdrowy”.

Teraz szczególnie trzeba nam, dorosłym, nauczycielom i rodzicom, być razem i wspólnie z nami, wzywaniem dnia codziennego, bo razem możemy więcej, a przecież chodzi o to, co w naszym życiu najważniejsze, czyli o dobro naszych dzieci.

Bibliografia:
• Bauer J., *Craniac bólu. O źródłach agresji i przemocy*, Dobra Literatura, Słupsk 2015.
• Brown B., *Odwaga w przywództwie. Wzrost kompetencji autentycznego lidera*, MT Biznes, Warszawa 2019.
• Dweck C., *Nowa psychologia sukcesu*, Muza, Warszawa 2018.
• Necka E., *Trening poznawczy*, Smak Słowa, Sopot 2018.
• Pittman C. M., Karle E. M., *Zalękiony mózg*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2018.
• Sharot T., *Nasz wpływowy i uległy umysł*, Amber, Warszawa 2018.
• Spitzer M., *Jak uczy się mózg*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2007.
• Future Work Skills 2020, <https://www.ifitf.org/futureworkskills/> [dostęp: 25.03.2020].

dr Admirała, doradca zawodowy, coach, szkoleniowiec dla oświaty, dyrektor i trener *Impulsu do Rozwoju*, autorka i realizatorka szkoleń, w tym z zakresu komunikacji i budowania relacji, pasjonatka ludzkiego mózgu. Publikuje edukację opartą na naturalnych dźwigniach umysłu, publikuje na łamach czasopism edukacyjnych, prowadzi na FB stronę *Impuls do Rozwoju Edukacji*

kwiecień 2020 • 8 • GŁOS PEDAGOGICZNY