

Powrót do szkoły – ale jak?

Gdy dwa lata temu podczas spotkań w Poradni uczniowi byli pytani, czy lubią chodzić do szkoły, zdecydowana większość odpowiadała, że nie. Odpowiedź twierdząca padała najczęściej wówczas, gdy chodziło o kontakty z rówieśnikami, możliwość spotkania się z nimi, porozmawiania, spędzenia czasu na przerwach. Wtedy jednak nie było za nami doświadczenia pandemii, związanej z nią izolacji i czegoś – co na pierwszy rzut oka wydawałoby się nie lada atrakcją – nauki zdalnej. Dziś każdy z nas z osobna może tworzyć swoją kronikę lub pamiętnik czasu z Covid-19, bo on nadal z nami jest. Każdy też ma swoją odpowiedź na to, co jest dla niego w obecnym czasie ważne, co mu pomaga, a co utrudnia przetrwanie i jakie uczucia towarzyszą w związku z nim.

Obecnie wraca możliwość nauki stacjonarnej i ten fakt rodzi podobne pytania zarówno w uczniach, jak i w nauczycielach – jak to będzie? Jak sobie poradzę? Od czego zacząć? Ministerstwo Edukacji i Nauki podało wytyczne dotyczące działań skierowanych do uczniów i rodziców oraz kadry pedagogicznej po powrocie do szkół i placówek (dostępne są pod adresem:

<https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/wytyczne-dotyczace-dzialan-skierowanych-do-uczniow-i-rodzicow-oraz-kadry-pedagogicznej-po-powrocie-do-szkol-i-placowek>).

Pośród wielu z nich znaleźć można te, które łączy jedno słowo – „reintegracja”, czyli ponowna integracja nauczycieli, uczniów, rodziców. Jak ją przeprowadzić? Co zrobić, by powrotowi do szkoły towarzyszyły uczucia przyjemne: radość, zaciekawienie, spokój, ulga, zadowolenie, szczęście, zamiast uczuć nieprzyjemnych, tj. niepokoju, złości, smutku, strachu? Najważniejsze jest podarowanie sobie czasu na zbudowanie relacji na nowo, po prostu na bycie ze sobą. Możliwości, by go wypełnić jest wiele – poniżej kilka propozycji, inspiracji, pomysłów.

Od czego zacząć? Może od rozwijania *uważności* na siebie nawzajem. Czym ta uważność jest? „Uważność jest niczym innym jak pełnią obecności. (...) To nie tyle myśleć o tym, co się dzieje w danej chwili, ile być w tej chwili, tu i teraz”¹. Po co to robić? Po to, żeby uspokoić gonitwę myśli, uchwycić i zaakceptować swoje emocje, rozwijać umiejętność bycia uprzejmym i miłym dla siebie i innych. I jeszcze – żeby osiągnąć większy spokój w klasie, lepszą koncentrację, i większą otwartość². Ćwiczenia uważności przeznaczone są dla osób w różnym wieku. Dla dzieci w wieku 5 – 12 lat inspiracji i pomysłów na rozwijanie uważności można szukać w książce Eline Snel „Uważność i spokój żabki”, dla dzieci młodszych (od 18 miesięcy do 4 lat) w publikacji tej samej autorki pt. „Uważność małej żabki”, z kolei dla nastolatków w jej książce „Daj przestrzeń... i bądź blisko”. Do każdej z tych książek dołączone są nagrania – dzięki nim można uważności „posmakować” – poczuć się przez chwilę jak „siedząca żaba” i z nią pooddychać, znaleźć swój „przycisk pauzy”, odwiedzić „domek pluszaków”, czy zrobić „test spaghetti”. Pomysłów na bycie uważnym można także poszukać w książce „10 minut uważności. Jak pomóc dzieciom radzić sobie ze

¹ Snel A., 2015: *Uważność i spokój żabki*, CoJaNaTo, Warszawa

² tamże

stressem i strachem” Goldie Hawn oraz Wendy Holden – np. jak poradzić sobie ze złością z pomocą sygnalizatora świetlnego i uważnego oddychania³. Można też skorzystać z Superbohaterskich Kart Zabaw wspierających regulację emocji⁴ - jeśli chce się wykorzystać superbohaterów oraz ćwiczenia ruchowe pomagające regulować emocje, np. miecz świetlny czy magiczne bransoletki, które to ćwiczenia bazują na pracy z oddechem, technikach mindfulness, progresywnej relaksacji mięśni czy elementach jogi (może na zajęciach wychowania fizycznego okażą się przydatne?). Z kolei Karty Zabaw Wspierające Regulację Emocji 80 inspirujących pomysłów⁵ to zestaw, który dedykowany jest dla osób w wieku od 4 do 104 lat. W nim karty podzielone są na trzy kategorie:

- kolor zielony to zabawy regulujące emocje przy pomocy metod uważnościowych,
- kolor niebieski to zabawy regulujące emocje przy pomocy oddechu,
- kolor żółty to zabawy regulujące emocje przy pomocy progresywnej relaksacji mięśni lub zabaw ruchowych⁶.

We wzmacnianiu mocnych stron i budowaniu poczucia własnej wartości po powrocie do szkoły może pomóc program „Poznaj swoje supermoce! Jak budować u dzieci pozytywną motywację? Program rozwojowy dla nauczycieli, rodziców i dzieci⁷”. Mocne strony zawarte w tym zestawie są od lat przedmiotem badań psychologów i naukowców na całym świecie, a program ten został przygotowany m. in. w oparciu o Inwentarz silnych stron VIA (Values In Action), który został stworzony przez dwóch amerykańskich psychologów: Christophera Petersona i Martina Seligmana oraz organizację Character Lab, którą kierują Angela Duckworth oraz Christopher H. Browne⁸.

Pomocne może być także zaangażowanie kreatywności uczniów w budowanie dobrej atmosfery w klasie – może zrobić „coś z niczego”. Może stworzą historię, wykorzystując karty Dixit czy kostki do gry Story Cubes? A może każdy narysuje na czystej kartce kreskę i przekaże ją dalej, tak by inni uczniowie mogli na niej dorysować swoje kreski? Co powstanie, gdy kartka wróci do właściciela? Więcej inspiracji na prace z rysowaniem można znaleźć w książce Wiesława Karolaka „Rysunek w arteterapii”.

Może też wspólnie w coś zagrać? Gry takie jak: *Emocje. Odkryj siebie i poznaj swoje emocje*, gra edukacyjna *Odkrycia. Poznać i zrozumieć siebie*, czy gra terapeutycznie – edukacyjna *Góra uczuć* (rekomendowana dla dzieci powyżej 6 lat) to propozycje, które także pozwolą atrakcyjnie spędzić razem czas.

³ Hawn G., Holden W., 2013: 10 minut uważności. Jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i strachem, MT Biznes sp. z o. o., Warszawa

⁴ Superbohaterskie Karty Zabaw wspierające regulację emocji

<https://sklep.edukowisko.pl/produkt/superbohaterskie-karty-zabaw-wspierajace-regulacje-emocji/>

⁵ Karty Zabaw Wspierające Regulację Emocji. 80 inspirujących pomysłów,

<https://sklep.edukowisko.pl/produkt/80-kart-zabaw-wspierajacych-regulacje-emocji>

⁶ tamże

⁷ <https://sklep.edukowisko.pl/produkt/poznaj-swoje-supermoce-jak-budowac-u-dzieci-pozytywna-motywacje-program-rozwojowy-dla-rodzicow-nauczycieli-i-dzieci/>

⁸ tamże

Propozycji na reintegrację jest wiele – te powyższe nie wyczerpują ich wszystkich. W poszukiwaniu sposobów na spędzenie wspólnie czasu warto uwzględnić także to, o czym powiedzą sami uczniowie – ich pomysły mogą okazać się jednoczące, a jednocześnie pozwolą zobaczyć to, co dla nich jest ważne.

opracowała:
Joanna Trela - psycholog