

# AKCJA NAWIGACJA

chronić siebie, wspierać innych

# NAWIGACJA W KRYZYSIE

## Raport dla nauczycieli

z realizacji programu profilaktyki zintegrowanej  
w Szkole Podstawowej nr 2 w Ostrołęce

grudzień 2020



*Szanowni Państwo!*

Zapraszamy do zapoznania się z raportem powstałym w ramach programu „Nawigacja w kryzysie. Chroń siebie, wspieraj innych.”, realizowanego przez Instytut Profilaktyki Zintegrowanej i środowisko trenerów programu Archipelag Skarbów® w Państwa szkole.

Przygotowaliśmy go według poniższego planu:

**1. Wprowadzenie**

**2. Nauczyciele w czasie pandemii**

**3. Uczniowie i rodzice w czasie pandemii**

**4. Relacje nauczycieli z uczniami i rodzicami – pozytywne aspekty**

**(a) Nauczyciele oczami uczniów i rodziców**

**5. Sposoby radzenia sobie w kryzysie**

**(a) Dobre praktyki nauczycieli**

**(b) Dodatkowe sugestie**

**6. Nauczyciel jako źródło wsparcia**

**7. Pozytywny potencjał czasu epidemii**

**8. Zakończenie**

## Wprowadzenie

W związku z pandemią koronawirusa szkoły w Polsce i na świecie, rok 2020 pod wieloma względami jest wyjątkowy, szczególnie dla środowiska szkolnego. W trybie natychmiastowym, bez przygotowań, nauczyciele, uczniowie i rodzice musieli zmierzyć się z radykalną zmianą form kontaktu. Spotkanie, wspólna praca, nauczanie stały się niemożliwe. Bardzo trudno w takich warunkach realizować wychowawczą i profilaktyczną funkcję szkoły. Dla wszystkich tych grup jest to doświadczenie trudne. Edukacja zdalna, przedtem opisywana jako ciekawostka, jedno z wielu rozwiązań, stosowana z wyboru,

Aby wesprzeć społeczność Państwa szkoły w tym wyjątkowym czasie, zrealizowaliśmy interwencję profilaktyczną **„Nawigacja w kryzysie. Chroń siebie, wspieraj innych”**.

„Nawigacja w kryzysie. Chroń siebie, wspieraj innych.” jest wieloelementowym programem online, który obejmuje przeprowadzenie badania ankietowego całego środowiska szkolnego pod kątem przeżywania czasu epidemii oraz zajęcia profilaktyczne dla młodzieży, oparte na tym badaniu ankietowym, prowadzone w czasie lekcji wychowawczych online, we współpracy z wychowawcami. Nawigacja w kryzysie jest działaniem profilaktycznym, opracowanym jako odpowiedź ekspertów Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej (IPZIN) i środowiska trenerów programu Archipelag Skarbów® na potrzeby związane z trudną sytuacją młodzieży, rodziny i szkoły w okresie trwania epidemii koronawirusa.

Realizacja interwencji profilaktycznej odbyła się we współpracy ze szkołą i została zrealizowana za pośrednictwem Internetu, przy wykorzystaniu narzędzi używanych przez szkołę.

**Etapy interwencji profilaktycznej „Nawigacja w kryzysie. Chroń siebie, wspieraj innych.”:**

**Etap I** – wstępny kontakt ze szkołą i wychowawcami.

**Etap II** – pierwsze spotkanie trenerów online z uczniami, nawiązanie relacji i zmotywowanie uczniów do zaangażowania w kolejne etapy interwencji profilaktycznej – działanie zrealizowano przy współpracy z wychowawcą.

**Etap III** – realizacja badań za pomocą ankiety online. Ankietowanie dotyczyło młodzieży, rodziców oraz wychowawców.

**Etap IV** – zajęcia profilaktyczne online przedstawiające zbiór sposobów radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych, w tym także radzenia sobie z trudami okresu pandemii. Zajęcia spełniają rolę wzmacniającą oraz wspierającą. Wykorzystują wyniki badań przeprowadzonych w Państwa szkole i angażują uczniów poprzez dialog, reakcje internetowe i mini-ankietki przeprowadzane i analizowane na żywo w trakcie spotkania online.

**Etap V** – przesłanie raportów z badań ze wskazówkami profilaktycznymi. Otrzymuje je zarówno młodzież, rodzice, jak i nauczyciele. Każdy z tych raportów jest inny, gdyż ma służyć innej grupie odbiorców, ale w każdym zawarte są wybrane dane z badań każdej z trzech części społeczności szkolnej.

**W Państwa szkole etapy realizacji zostały dostosowane do potrzeb i możliwości techniczno-organizacyjnych szkoły.**

W procesie nauczania oraz wychowania, nauczyciele mają szczególną rolę. To Państwo najczęściej są u steru. Ale są też dwie pozostałe części społeczności szkolnej – uczniowie i ich rodzice. Nasze działania nakierowane są na wzmocnienie wzajemnego zrozumienia pomiędzy młodzieżą, rodzicami i nauczycielami, na budowanie solidarności wobec niezależnego od wszystkich kryzysu i wskazanie konkretnych sposobów wzajemnej pomocy w przeżywaniu tej sytuacji.

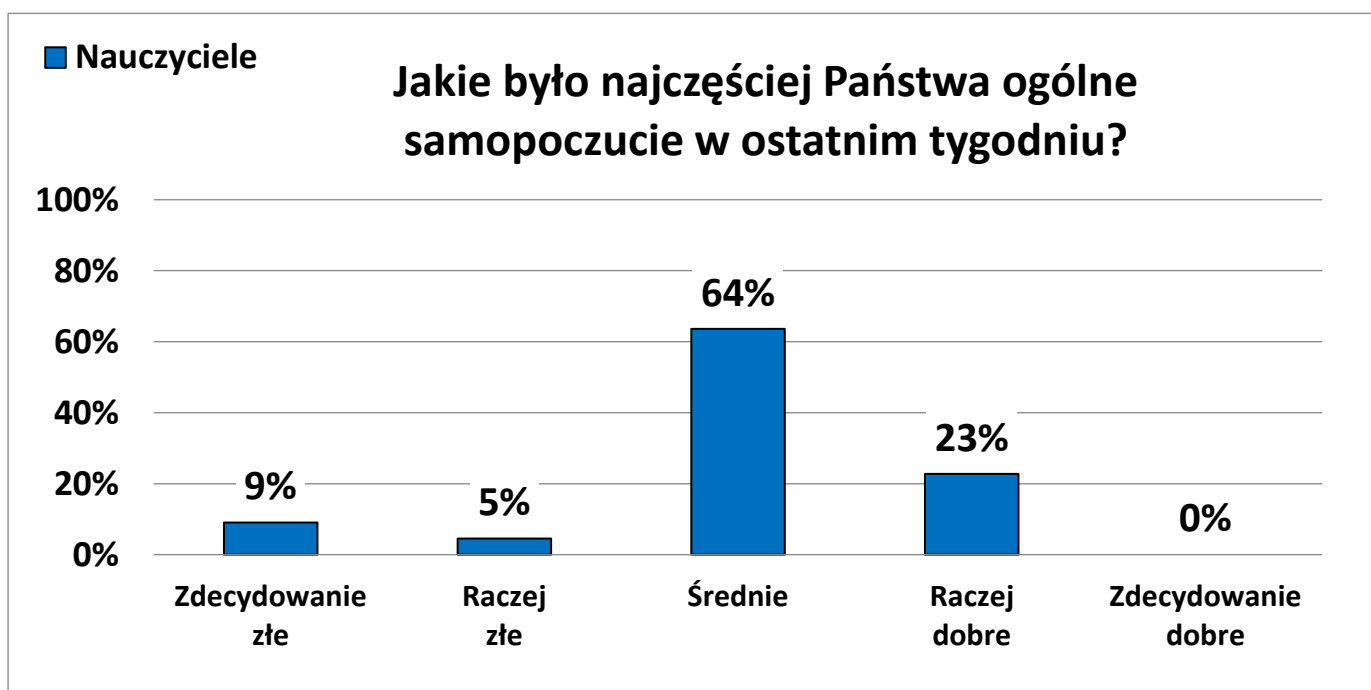
W raporcie przedstawiamy wyniki z pytań zamkniętych w formie wykresów. **Wszystkie dane ilościowe pochodzą od uczniów, rodziców i nauczycieli z Państwa szkoły.** Ankiety zawierały również pytania otwarte. **Odpowiedzi na pytania otwarte zostały zebrane od uczniów, rodziców i nauczycieli z różnych szkół.** Wybraliśmy te, które najlepiej pokazują to, co jest ważne dla każdej z 3 grup respondentów (uczniowie, rodzice, nauczyciele). Aby utrzymać anonimowość autorów wypowiedzi otwartych, niektóre z nich pozbawiliśmy cech umożliwiających rozpoznanie autora. Z tego samego powodu wśród wypowiedzi otwartych mogą się pojawić także odpowiedzi osób z innej szkoły, które trafnie ujmują dany punkt widzenia (rodzica, nauczyciela lub ucznia).

## Nauczyciele w czasie pandemii

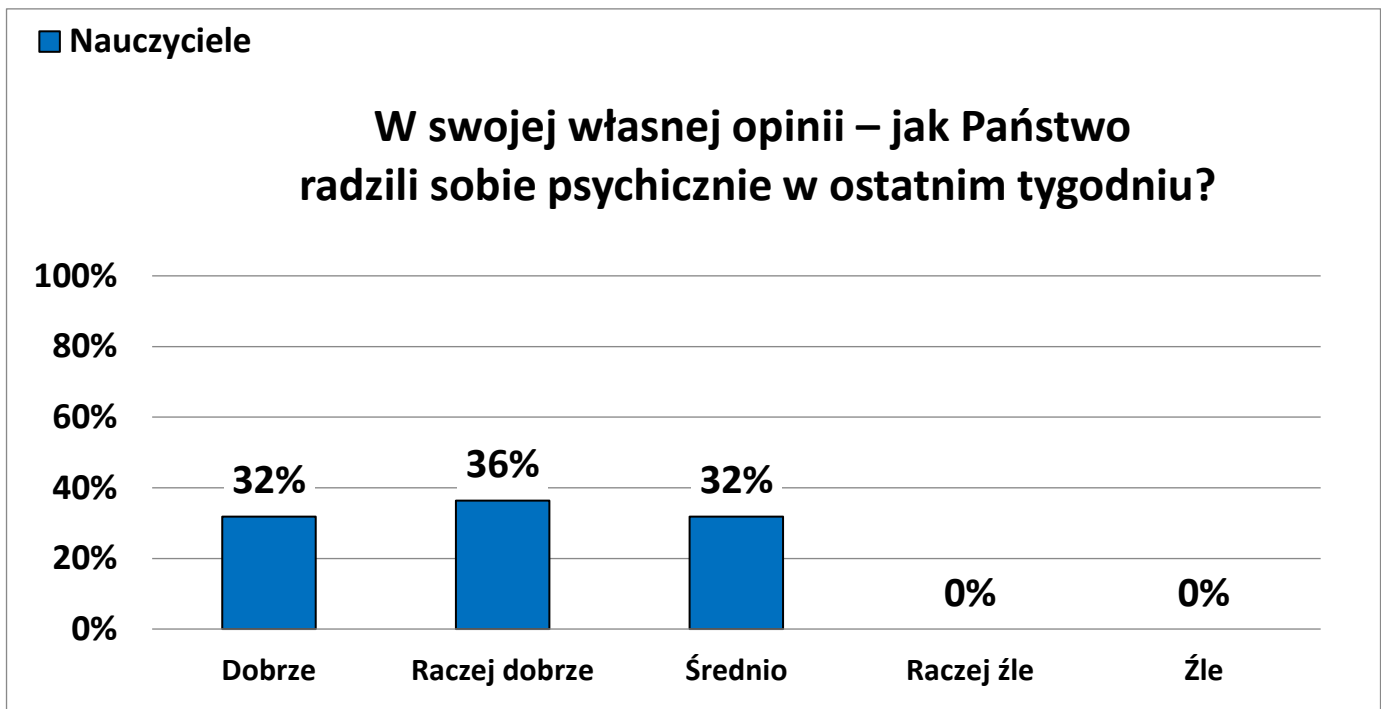
Liczba nauczycieli z Państwa szkoły, którzy wypełnili ankietę: 22.

W czasie pandemii, czasie szczególnie trudnym dla całego społeczeństwa, również nauczyciele doświadczają przykrych emocji, obniżenia nastroju, zmagania się z trudnymi wyzwaniami, uciążliwościami i stresem.

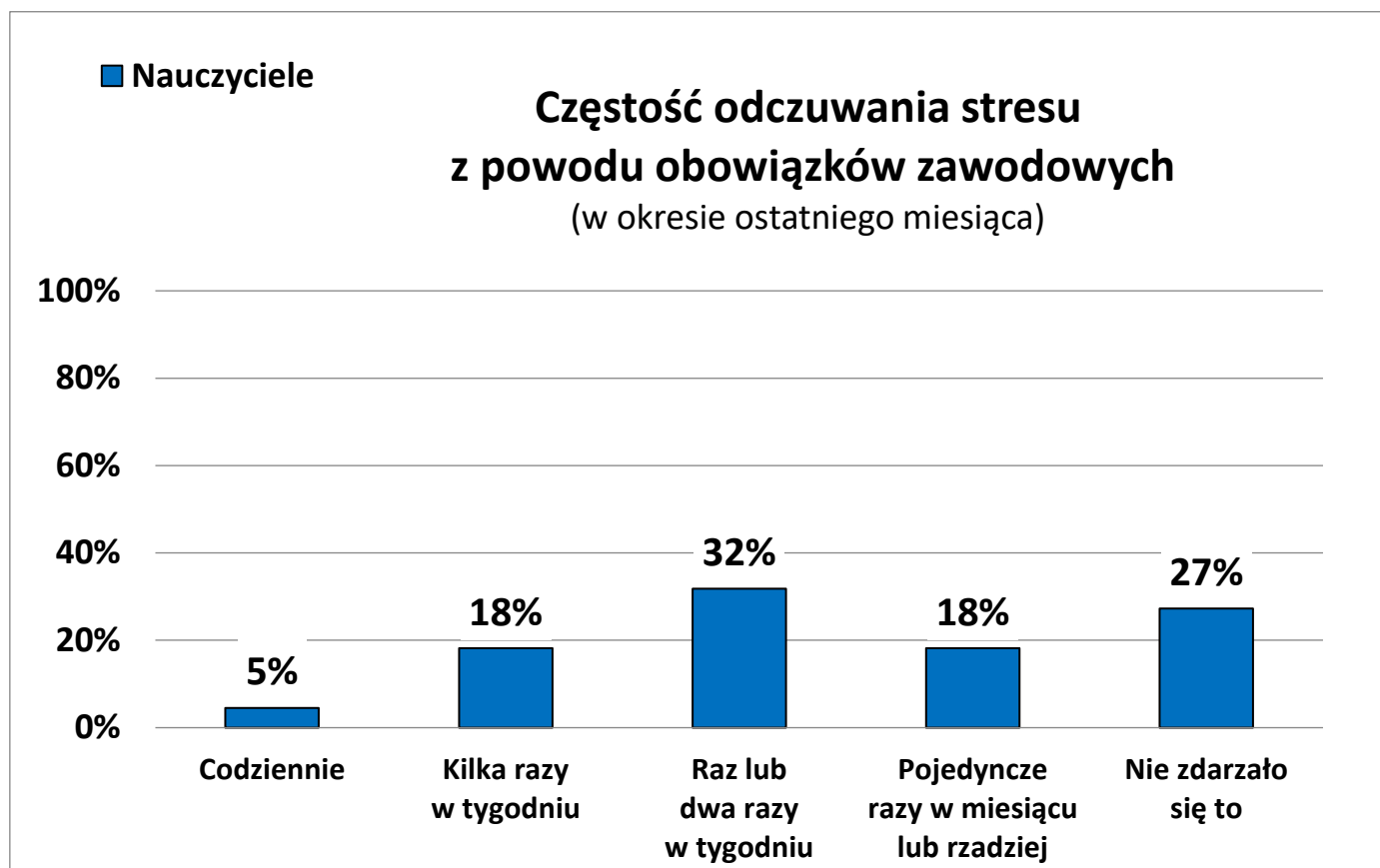
Poniższe wykresy przedstawiają ogólne samopoczucie, własną ocenę radzenia sobie psychicznie z sytuacją w ostatnim tygodniu oraz częstotliwość odczuwania stresu w ostatnim miesiącu przez nauczycieli z Państwa szkoły.



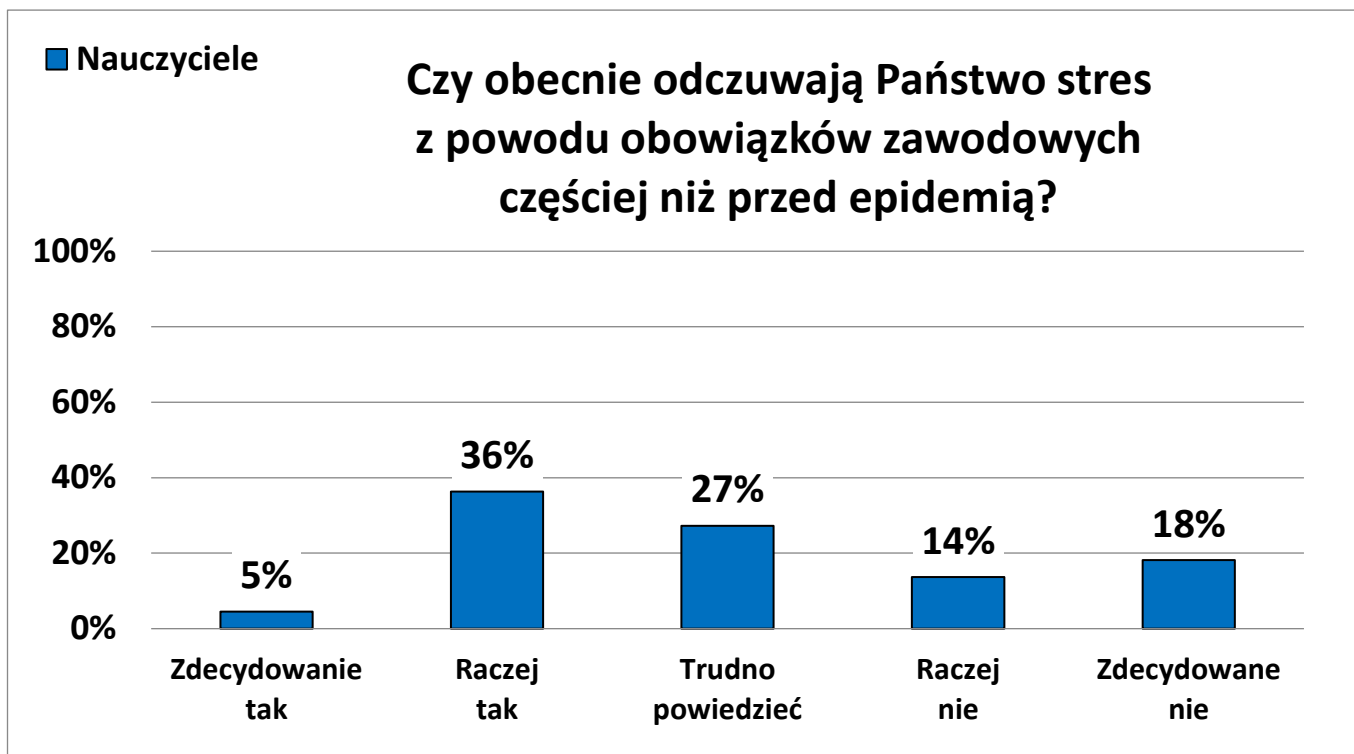
Wykres 1. Samopoczucie grona pedagogicznego w ostatnim tygodniu.



Wykres 2. Samopoczucie grona pedagogicznego w ostatnim tygodniu.

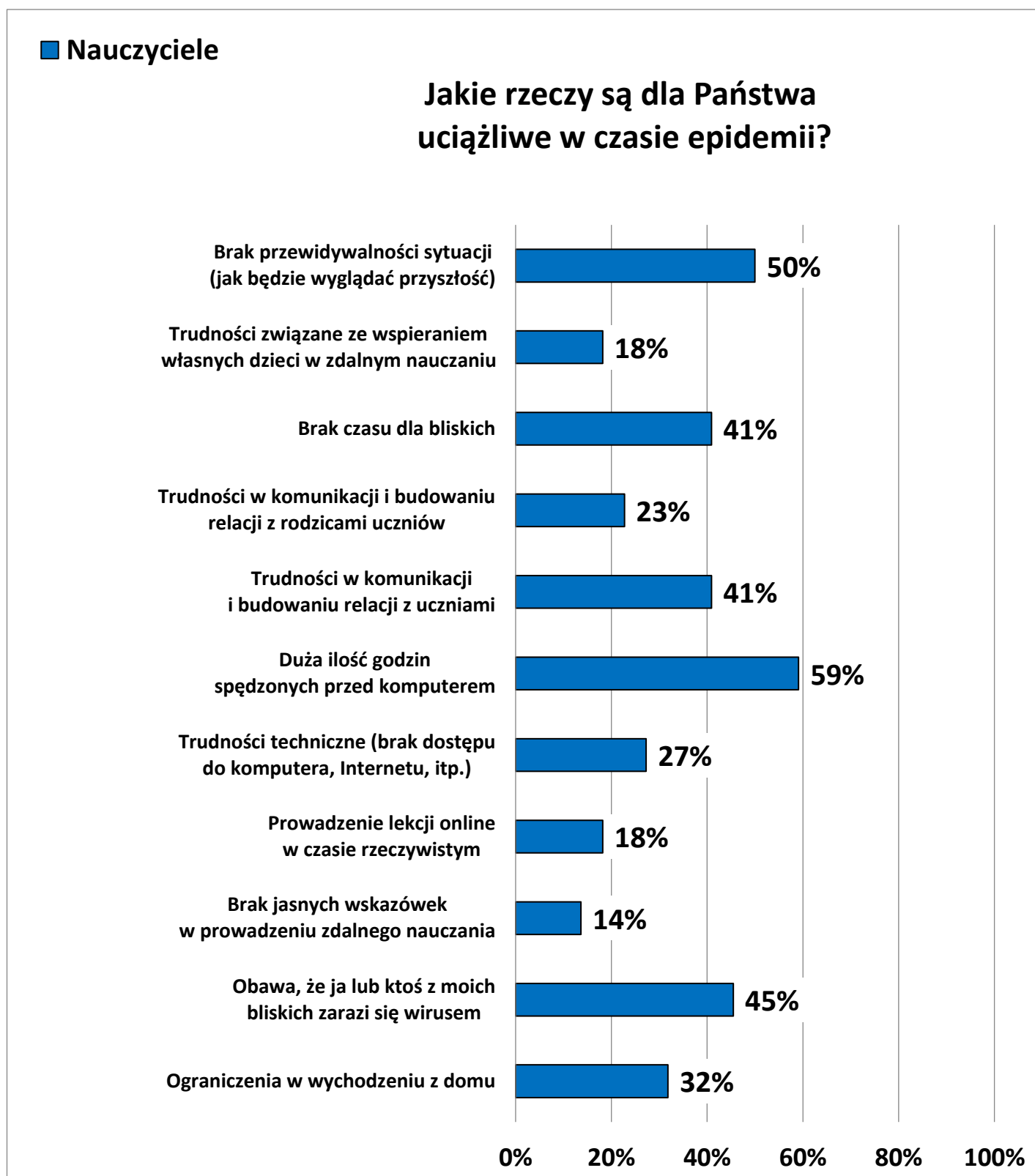


Wykres 3. Częstość odczuwania stresu z powodu obowiązków zawodowych w okresie ostatniego miesiąca.



Wykres 4. Częstość odczuwania stresu z powodu obowiązków zawodowych częściej niż przed epidemią.

Poniższe wykresy pokazują, co nauczyciele z Państwa szkoły uznali za **uciążliwe** w ostatnim okresie (suma odpowiedzi: bardzo uciążliwe oraz mocno uciążliwe):



Wykres 5. Uciążliwości w czasie epidemii.

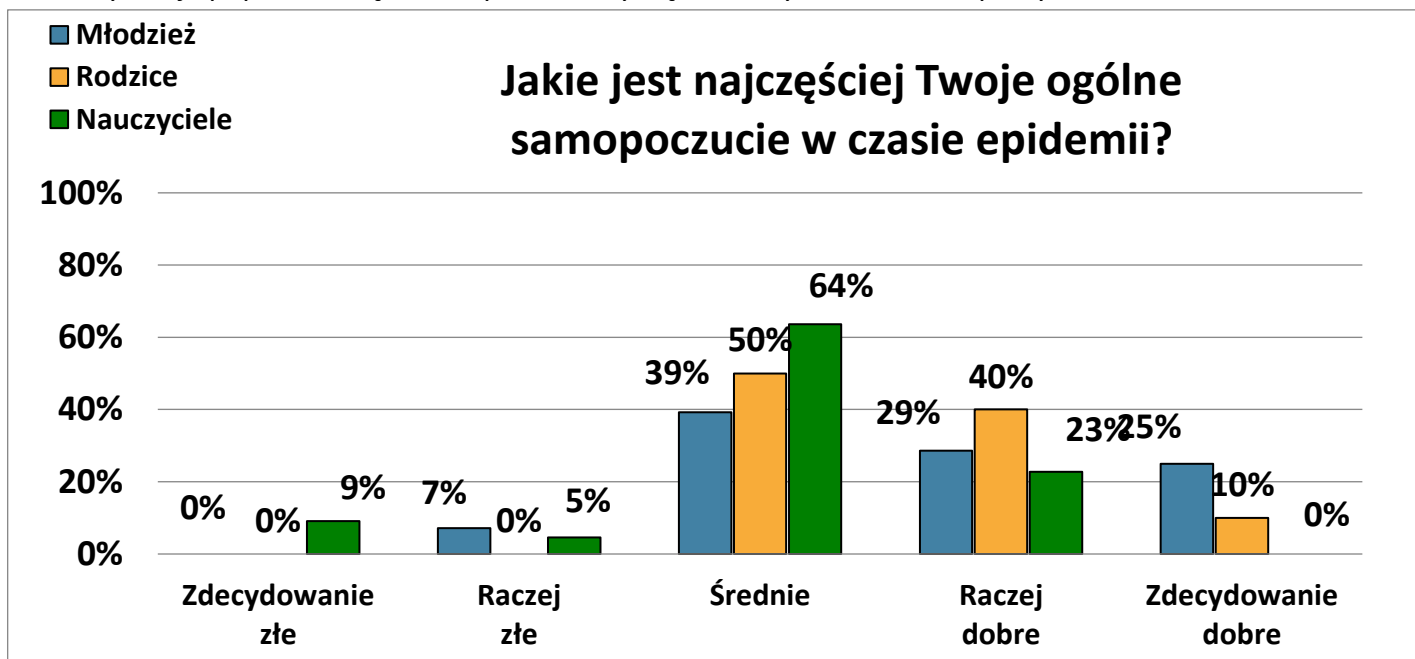
## Uczniowie i rodzice w czasie pandemii

Liczba osób, które wypełniły ankiety:

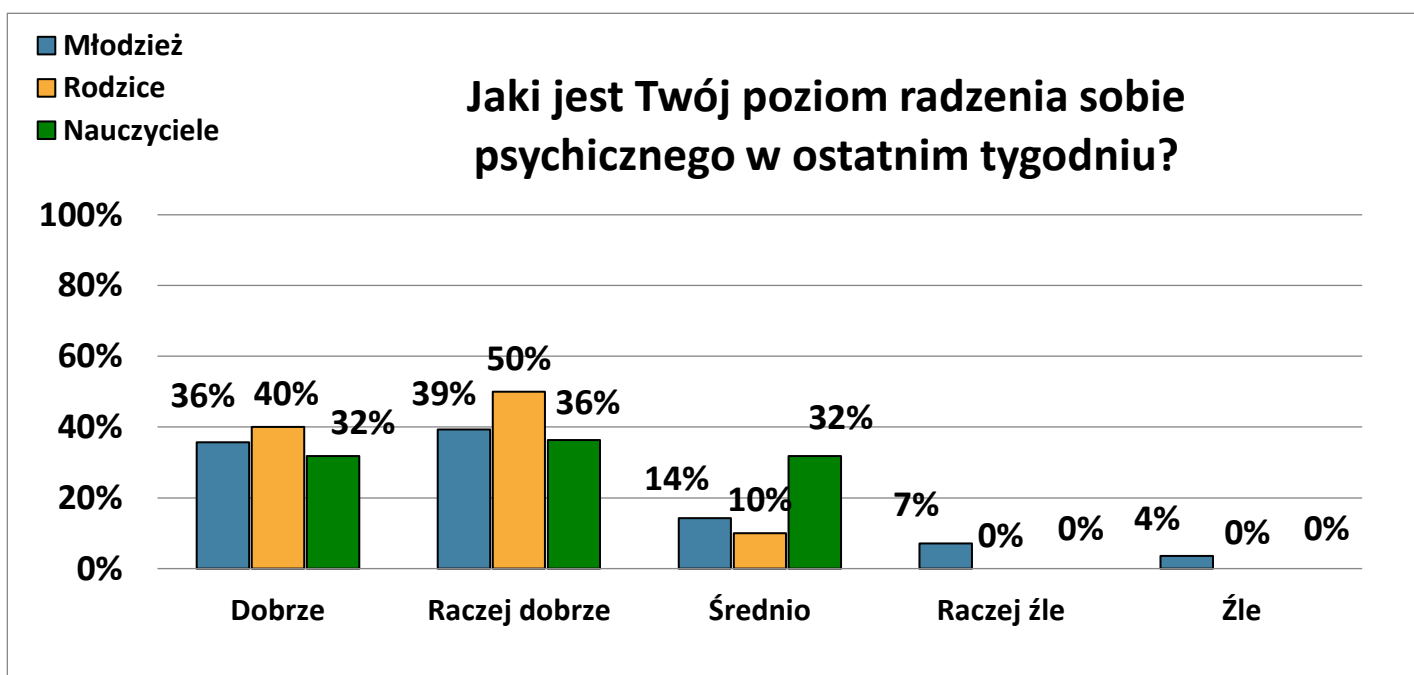
a) uczniowie: 28, w tym dziewcząt: 17 (61%), a chłopców: 11 (39%)

b) rodzice: 10, w tym kobiet: 10 (100%), a mężczyzn: 0 (0%)

W świetle naszych badań z wiosny 2020 doświadczenie pandemii, izolacji oraz zdalnego funkcjonowania szkoły zarówno dla uczniów, jak i dla ich rodziców, były podobnie trudne, jak dla nauczycieli. W obecnym czasie sytuacja poprawiła się - zaadaptowaliśmy się do nowych warunków pracy.



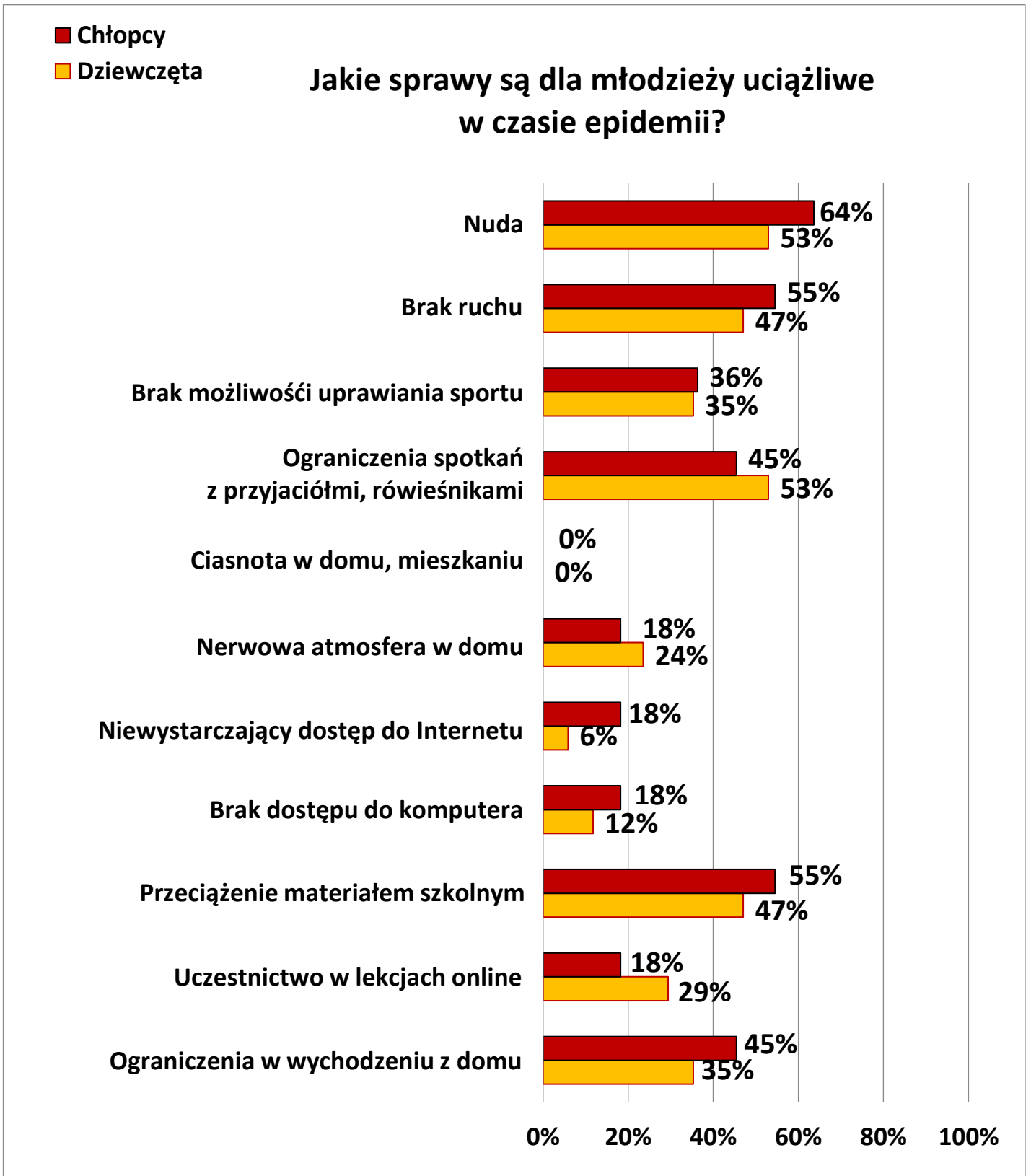
Wykres 6. Ogólny stan samopoczucia w czasie ostatniego tygodnia.



Wykres 7. Poziom radzenia sobie psychicznego w ostatnim tygodniu

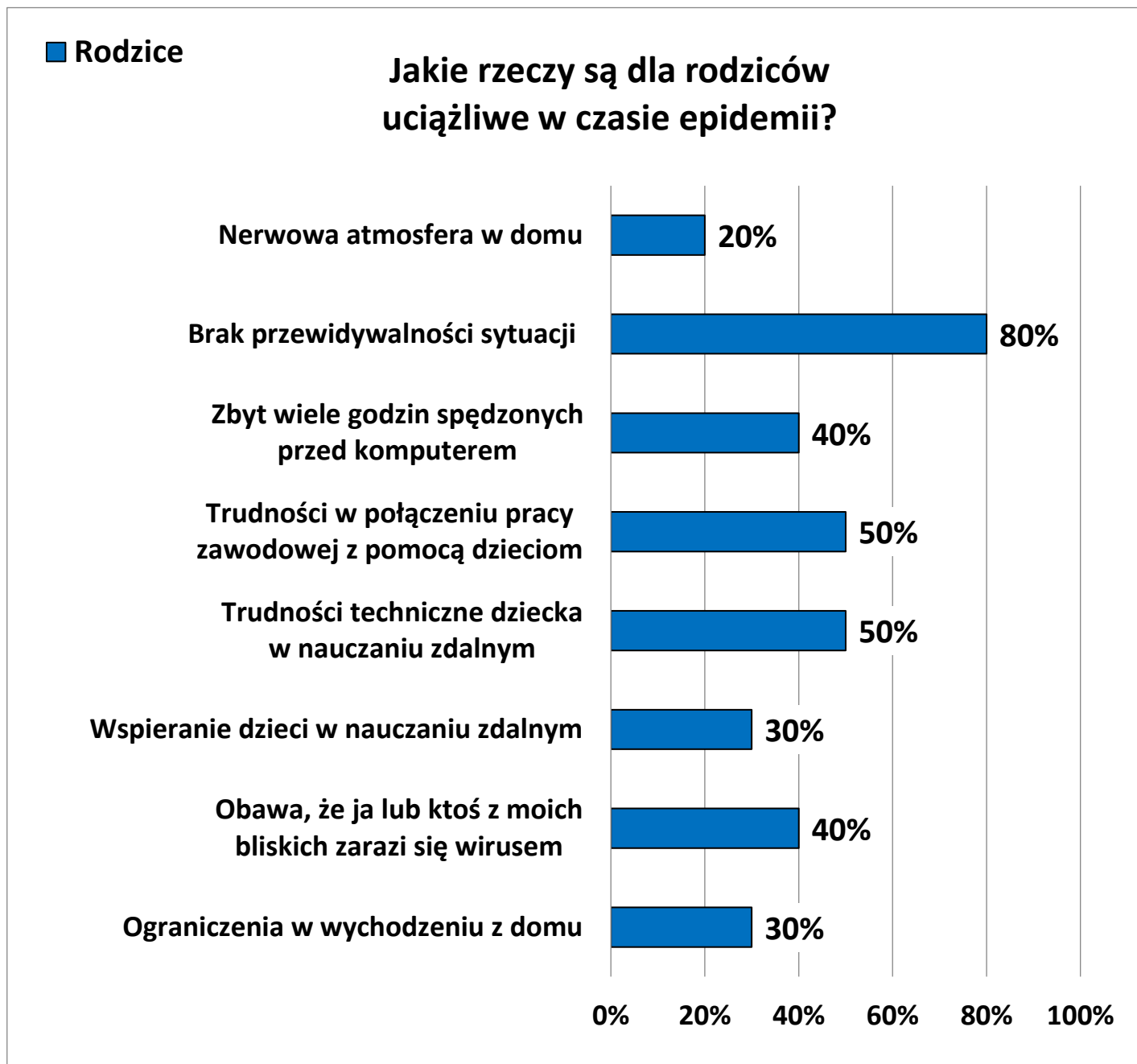


Dla uczniów najbardziej uciążliwe w obecnej sytuacji jest (suma odpowiedzi: bardzo uciążliwe oraz mocno uciążliwe):



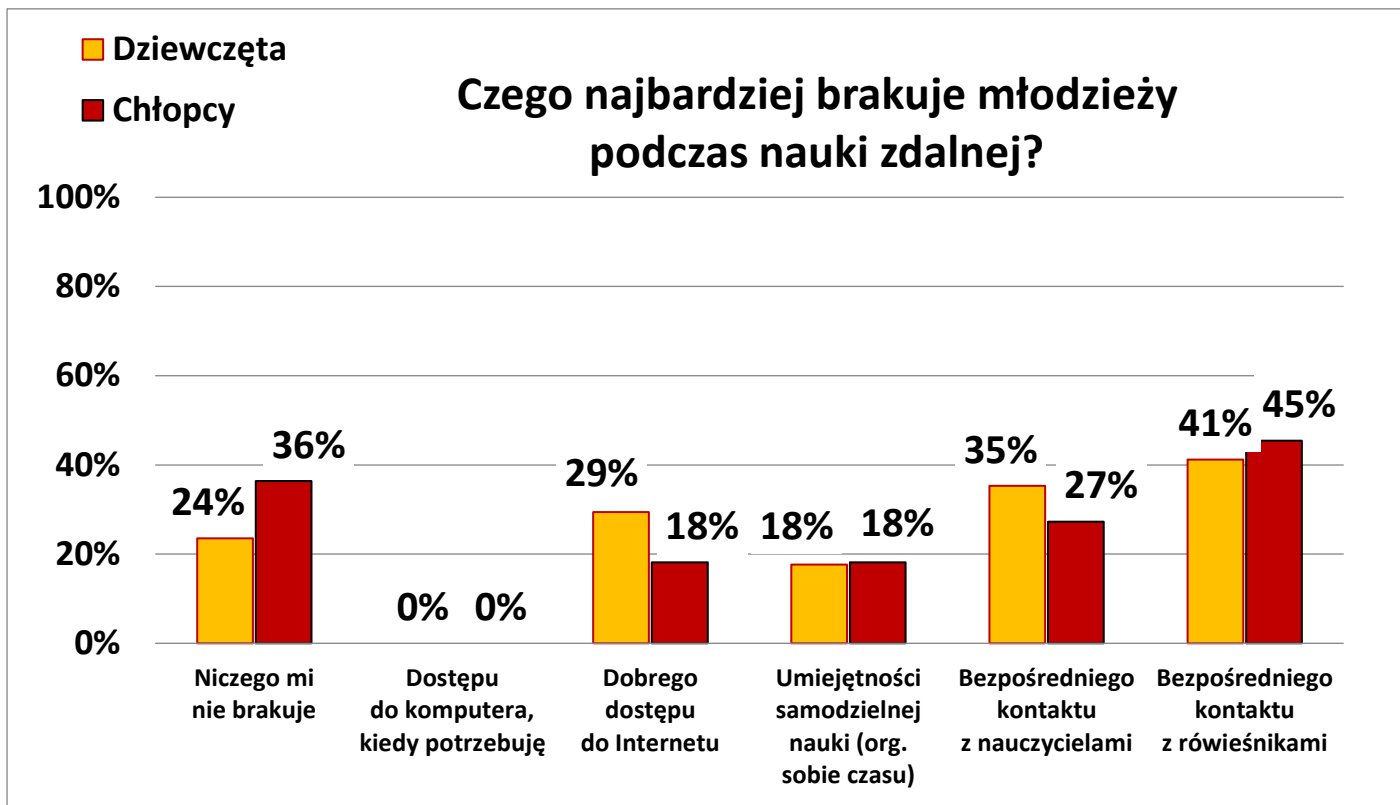
Wykres 8. Uciążliwości wśród młodzieży

Dla rodziców najbardziej uciążliwe w obecnej sytuacji jest (suma odpowiedzi: bardzo uciążliwe oraz mocno uciążliwe):



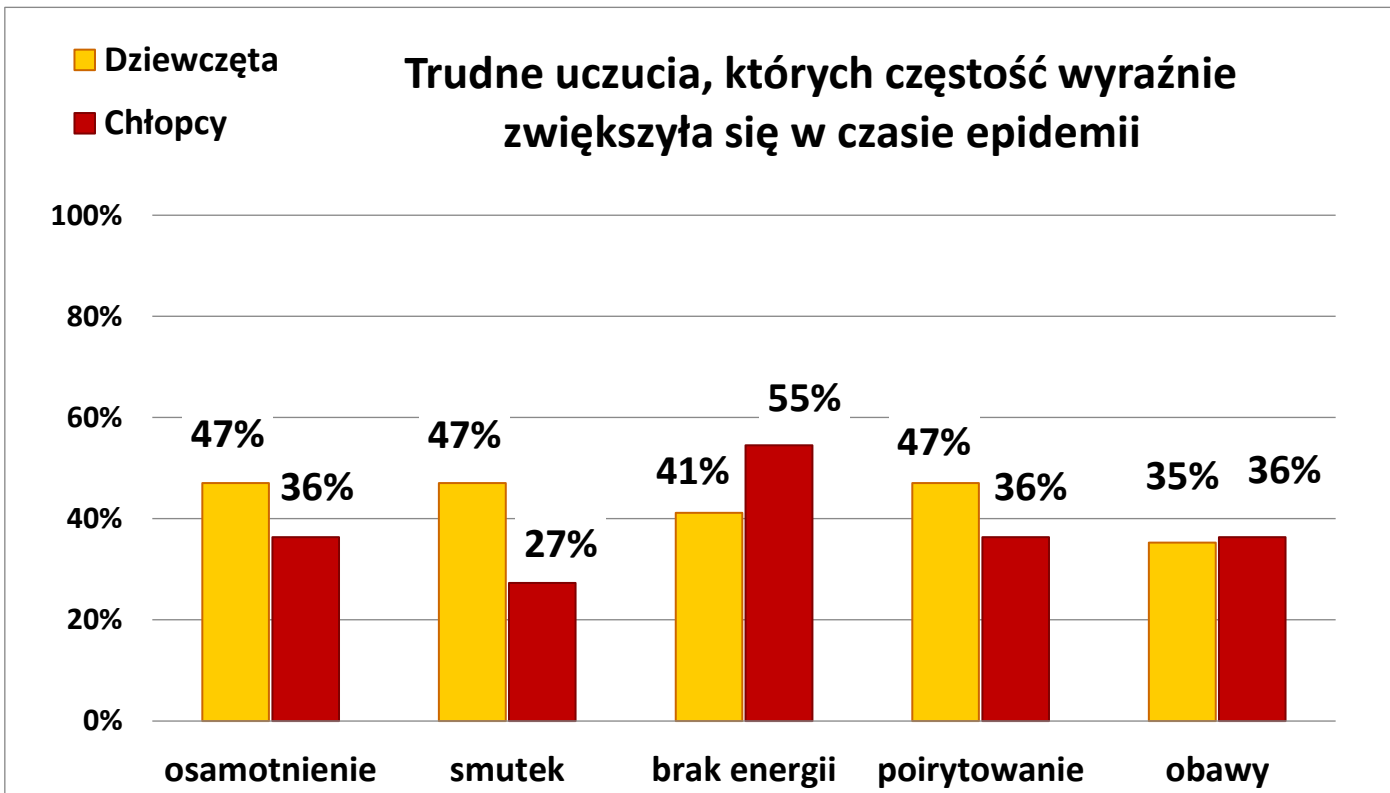
Wykres 9. Uciążliwości wśród rodziców

Autorzy opracowania „Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19<sup>1</sup>” zwracają uwagę, że w warunkach izolacji priorytetami edukacji są relacje z uczniami i ich rodzicami oraz udzielanie wsparcia społecznego. Potwierdzają to odpowiedzi Państwa uczniów na pytanie: Czego najbardziej ci brakuje podczas nauki zdalnej? Deficyt relacji z rówieśnikami i nauczycielami to największy minus edukacji zdalnej według młodzieży.



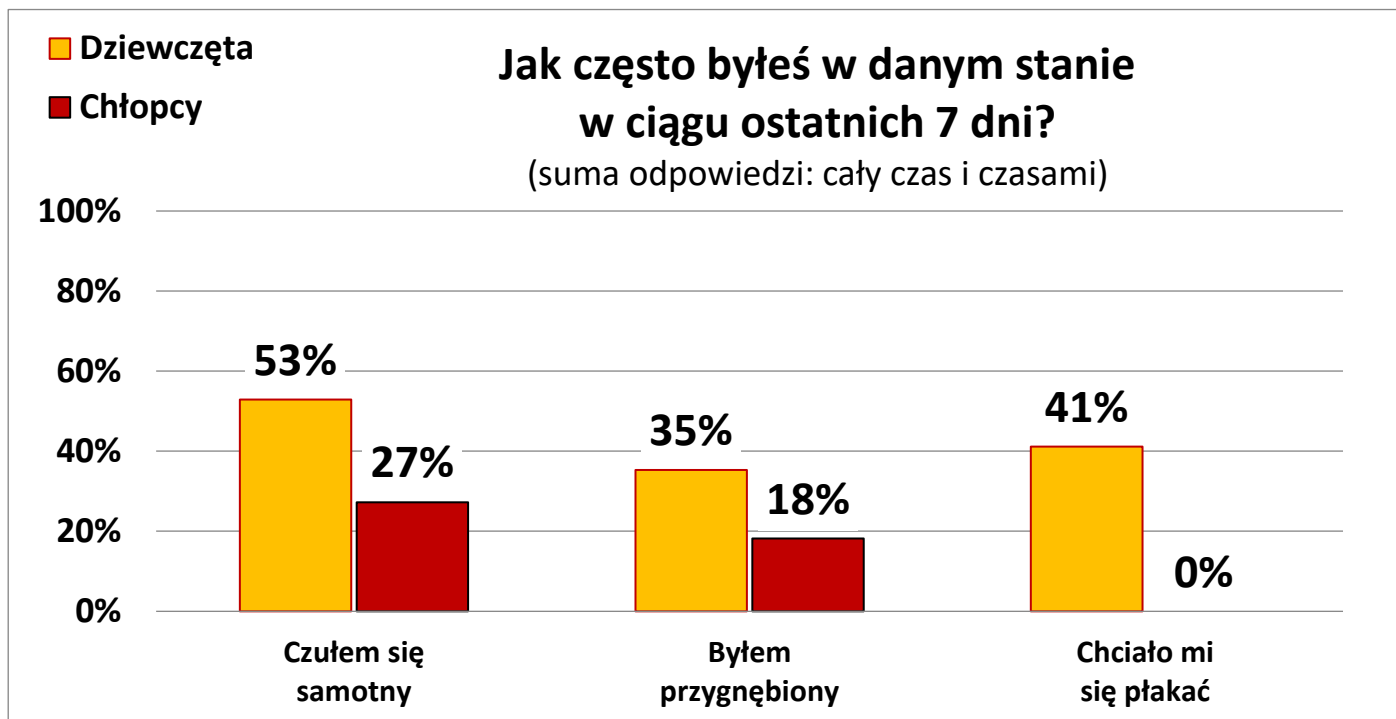
Wykres 10. Czego brakuje uczniom w czasie epidemii

Ocena stanu emocjonalnego, w jakim znajdują się uczniowie i rodzice, jest punktem wyjścia do budowania relacji i dawania wsparcia. Stan emocjonalny uczniów ukazują kolejne wykresy.



Wykres 11. Trudne uczucia, których częstość wyraźnie zwiększyła się w czasie epidemii

Przyznanie się przez uczniów do odczuwania samotności, przygnębienia i chęci płaczu może wskazywać na to, jaka część z nich potrzebuje wsparcia emocjonalnego. Wykresy ukazują jaki procent z Państwa uczniów odczuwał w ciągu tygodnia przed wypełnieniem ankiety wspomniane stany emocjonalne.



Wykres 12. Częstość odczuwania samotności, przygnębienia i potrzeby płaczu.

Pandemia jest doświadczeniem, którego nie mogliśmy przewidzieć, nie wiemy też, kiedy się skończy i jakie będą jej skutki. To rodzi wiele obaw zarówno wśród osób dorosłych, ale też wśród młodzieży. Poniższy wykres pokazuje jakie są obawy uczniów z Państwa szkoły i które z nich są najsilniejsze:

■ Chłopcy  
■ Dziewczęta

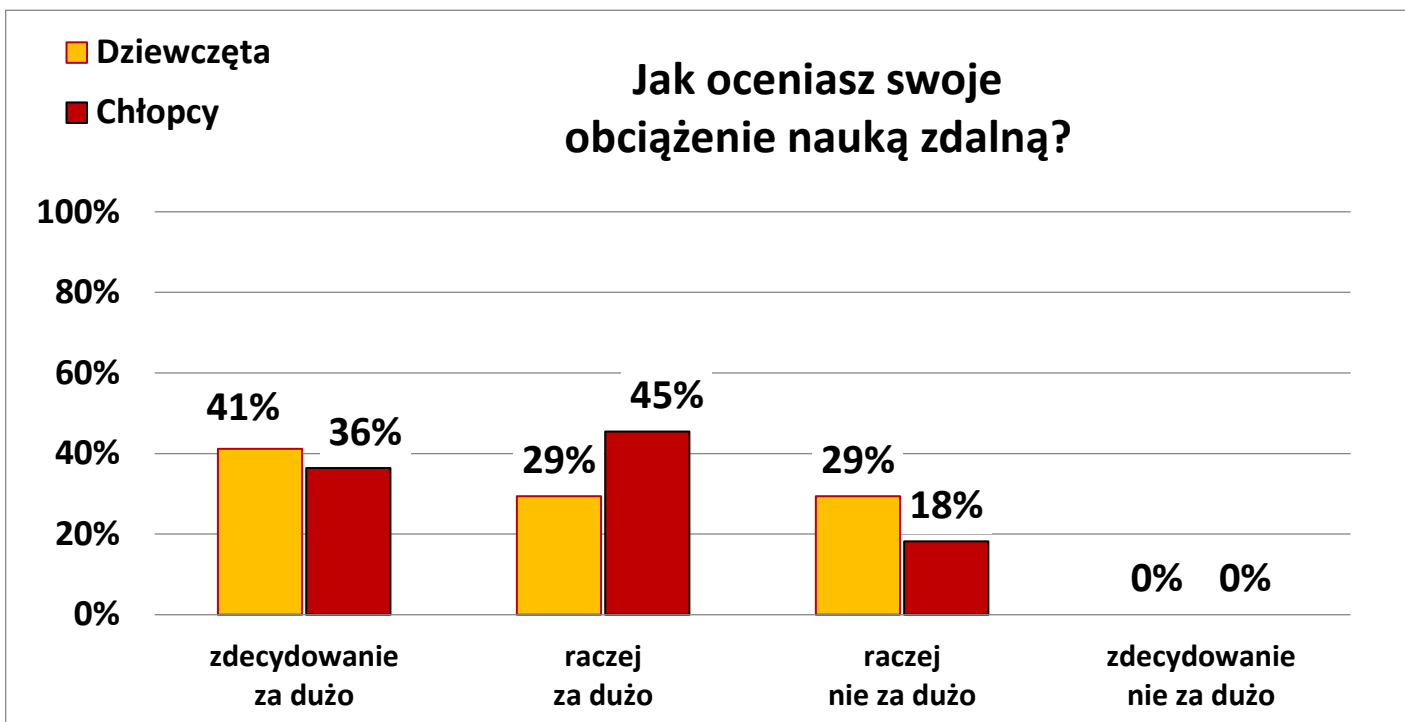
## Epidemia koronawirusa może powodować u ludzi różne obawy. Jak silne są Twoje obawy dotyczące poszczególnych spraw?

(suma odpowiedzi: bardzo i dość mocno się obawiam)



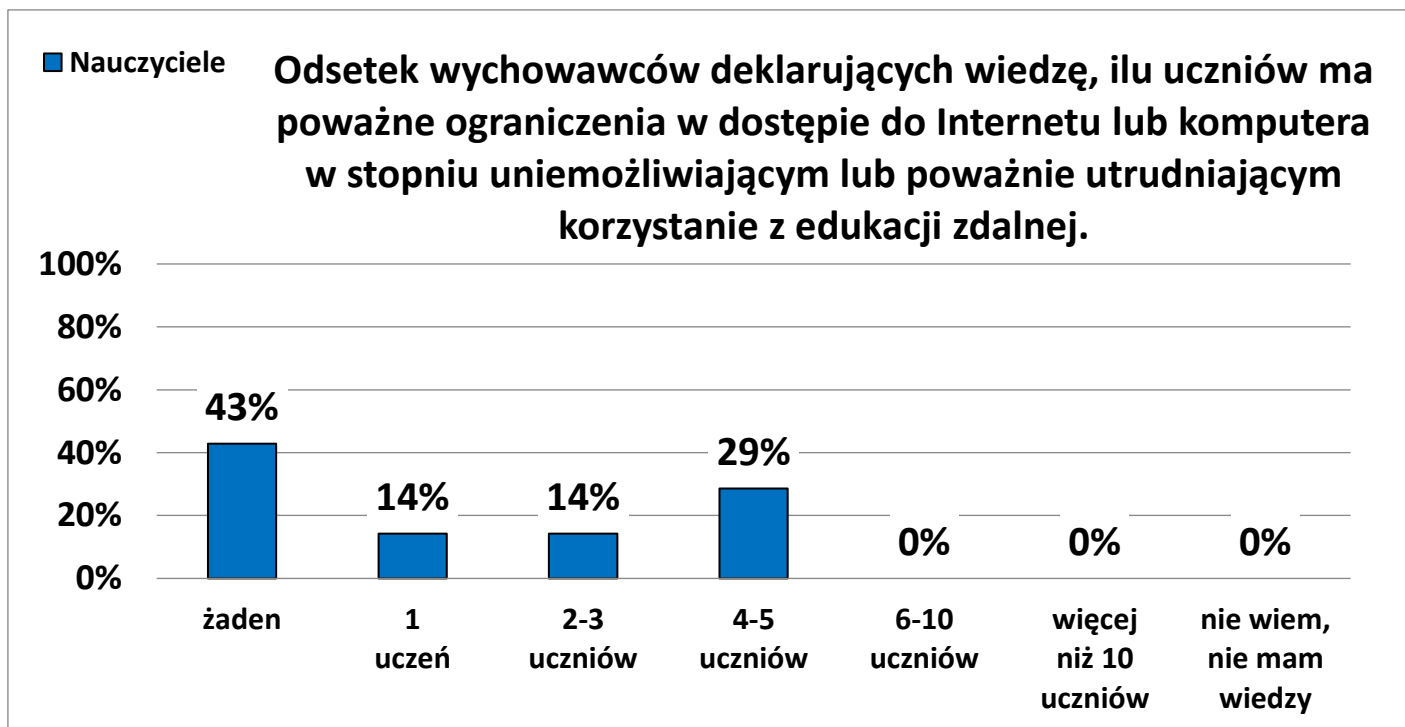
Wykres 13. Obawy młodzieży dotyczące poszczególnych spraw

Jednocześnie spory odsetek uczniów czuje się przeciążony nauką.



Wykres 14. Stopień obciążenia młodzieży nauką zdalną

Źródłem frustracji dla części ankietowanych uczniów jest ograniczenie w swobodnym dostępie do Internetu i/lub sprzętu elektronicznego, a tym samym ograniczenie w dostępie do edukacji zdalnej. Dostrzegają Państwo ten problem. Poniższy wykres przedstawia ilu z ankietowanych nauczycieli w Państwa szkole zna uczniów, którzy mają poważne ograniczenia lub nawet brak dostępu do Internetu lub sprzętu elektronicznego.



Wykres 15. Odsetek wychowawców deklarujących wiedzę, ilu uczniów ma trudności w nauce zdalnej.

Są Państwo czujni również na inne trudności przeżywane przez Waszych uczniów. W odpowiedzi na pytanie otwarte o to, co jest Państwa zdaniem dla uczniów najtrudniejsze, dostrzegają Państwo, że uczniowie zmagają się z:

[wypowiedzi uczniów z różnych szkół]

- „Brakiem kontaktu z rówieśnikami.”
- „Ilością zajęć.”; „Ilością zadawanych zadań.”
- „Odrabianiem prac domowych.”
- „Przyswajaniem wiedzy, zwłaszcza z przedmiotów ścisłych.”
- „Przestawieniem się na brak nadzoru nad sobą.”
- „Właściwym rozplanowaniem dnia. Przeznaczeniem dostatecznej ilości czasu na naukę.”
- „Brakiem systematyczności.”
- „Byciem zorganizowanym, odpowiedzialnym i zmuszonym do opanowywania trudnych zagadnień szkolnych.”
- „Zupełnie samodzielnym wykonywaniem zadań bez objaśnień nauczyciela, do czego są przyzwyczajeni.”
- „Brakiem wspólnej, klasowej pracy w szkole.”
- „Brakiem kontaktu z nauczycielami.”
- „Dostępem do sprzętu do pracy online.”

Jako doświadczeni pedagodzy, potrafią Państwo przyjąć perspektywę rodziców. W odpowiedzi na pytanie otwarte o to, co jest, Państwa zdaniem, dla rodziców najtrudniejsze dostrzegają Państwo, że rodzice zmagają się z następującymi trudnościami:

[wypowiedzi rodziców z różnych szkół]

- „Zdyscyplinowanie dzieci. Wdrożenie i zmotywowanie ich do systematycznej nauki w domu.”
- „Często rodzic pracuje i nie może cały czas pilnować dziecka, by się uczyło, a ono wykorzystuje ten czas na zabawę.”; „Brak kontroli nad tym, co dziecko robi przed komputerem i ile przesiaduje przed nim.”
- „Zbyt duża ilość zadawanych dzieciom zadań.”
- „Organizacja nauczania w domu.”
- „Pomaganie w odrabianiu zadań domowych.”
- „Przerabianie materiału z dzieckiem, tłumaczenie im zadań (np. z matematyki).”
- „Kontrolowanie pracy dzieci, tłumaczenie, pomaganie, wejście w rolę nauczyciela.”
- „Problemy techniczne np. z odsyłaniem zadań do nauczycieli.”
- „Pogodzenie pracy zawodowej z pomocą dziecku w nauce.”; „Rozplanowanie czasu między pracą, obowiązkami domowymi i zdalną nauką ich dzieci.”
- „Praca zdalna, zwłaszcza w rodzinach wielodzietnych, gdy jest jeden komputer, a rodzice też zdalnie pracują.”
- „W zależności od ilości członków rodziny – zorganizowanie kącika dla każdego dziecka do nauki i lekcji online – często w małym mieszkaniu lub domu.”
- „Nie wszyscy rodzice są w stanie pomóc swoim dzieciom w nauczaniu zdalnym.”
- „Ciągła obecność dzieci w domu.”; „Całodobowa opieka nad dziećmi.”
- „Bycie dzieci w domu kiedy rodzice idą do pracy, a one mają dużo czasu.”
- „Zniechęcenie uczniów do pracy, niepewność jak będzie wyglądał rok szkolny.”

W dużej mierze trafnie rozpoznali Państwo trudności rodziców. Oni sami, zapytani o to, co jest dla nich obecnie najtrudniejsze, podkreślali problemy związane z pomaganiem w edukacji zdalnej:

[rodzice z różnych szkół]

- „Połączenie pracy zawodowej, obowiązków domowych i licznych oraz czasochłonnych obowiązków wynikających z nauki zdalnej.”
- „Połączenie roli rodzica i pracy zawodowej (obecnie praca zdalna), ponieważ jest potrzebna duża ilość pomocy z dziećmi młodszymi.”
- „Pilnowanie systematyczności dziecka w lekcjach.”; „Kontrola postępów w nauce dziecka.”
- „Mobilizowanie dziecka do nauki.”
- „Dopilnowanie obowiązków szkolnych w przypadku kiedy rodzice przebywają w pracy.”
- „Nieumiejętność pomocy dziecku w lekcjach.”; „Tłumaczenie dzieciom materiału, nie mając w tym doświadczenia.”
- „Niewystarczająca, w stosunku do dzieci liczba sprzętu.”
- „Słaba znajomość obsługi programów komputerowych.”
- „Nerwowa atmosfera związana z ilością materiału, który dzieci mają opanować.”; „Dzieci bardzo stresują się przy sprawdzianach online.”
- „Czy dzieci poradzą sobie z zaległościami.”; „Co z przygotowaniem klas 8 do egzaminów.”
- „Dzieci spędzają dużo czasu przed komputerem. Nie mają swobody i nie mają kontaktu z rówieśnikami.”

Rodzice wskazywali jeszcze na inne trudności związane z obecną sytuacją:

[rodzice z różnych szkół]

- „Najtrudniejsze jest to że cały czas spędzany z dzieckiem wiąże się tylko ze szkołą i odrabianiem lekcji. Po całym dniu nie ma się ochoty najnormalniej pobyc z dzieckiem.”
- „Za dużo czasu spędzanego razem ,co rodzi konflikty szczególnie wśród dzieci. Brak możliwości swobodnego wyjścia i spotkania się z rówieśnikami, co powoduje frustracje dzieci co przekłada się na życie całego domu.”
- „Brak kontaktu dzieci z rówieśnikami.”; „Ograniczona aktywność na świeżym powietrzu, brak aktywności szkolnej dzieci, brak swobodnych kontaktów międzyszkolnych dzieci, nauka w tym systemie wymaga samokontroli co nie zawsze ma miejsce. Dzieci nie mają gdzie spalić nadmiaru swej energii.”
- „Utrzymanie właściwej kondycji psychicznej i fizycznej dzieci siedzących przed monitorem.”
- „Konieczność pozostawiania dzieci w domu bez opieki.”
- „Niewiedza, co dalej i kiedy powrót do normalności.”
- „Brak wiedzy co będzie dalej i strach przed zakażeniem.”
- „Obawa, co będzie jak wrócę do pracy.”
- „Stres w pracy”

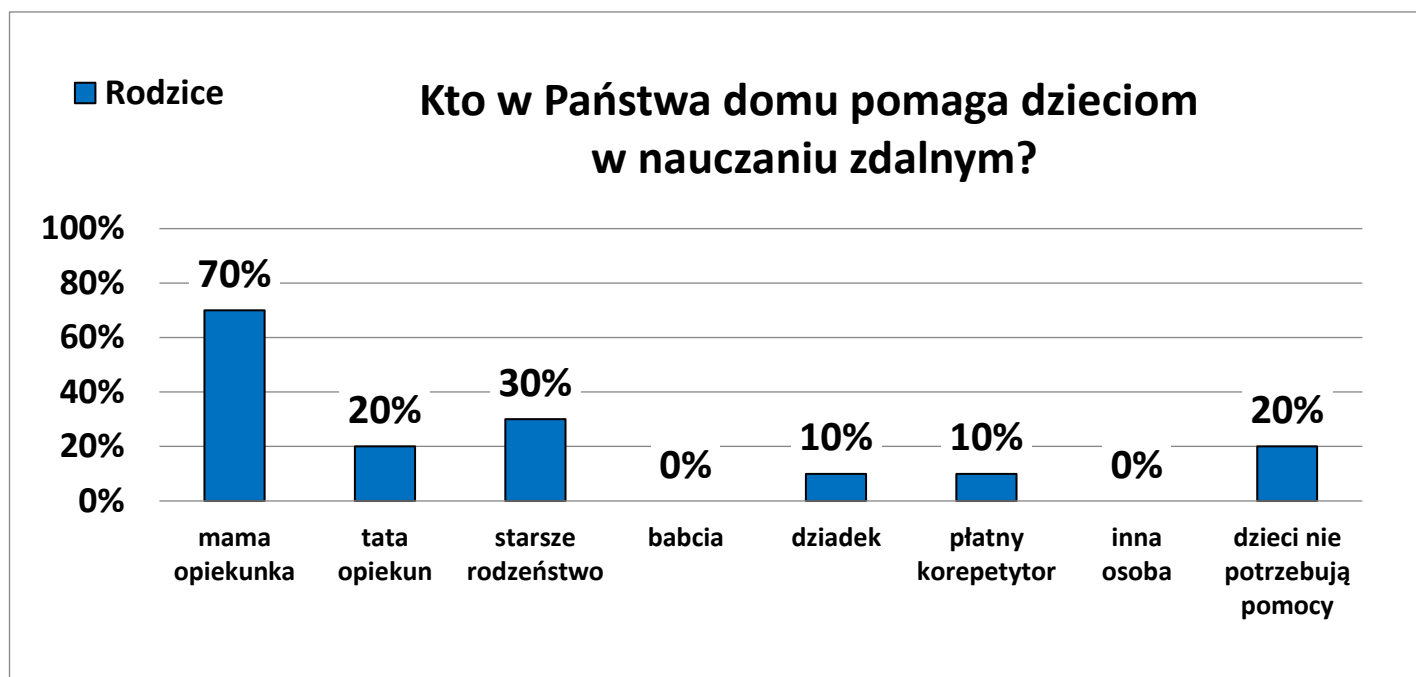


Trudności związane z nauczaniem zdalnym rodzice próbowali pokonać na różne sposoby, m.in.:

[rodzice z różnych szkół]

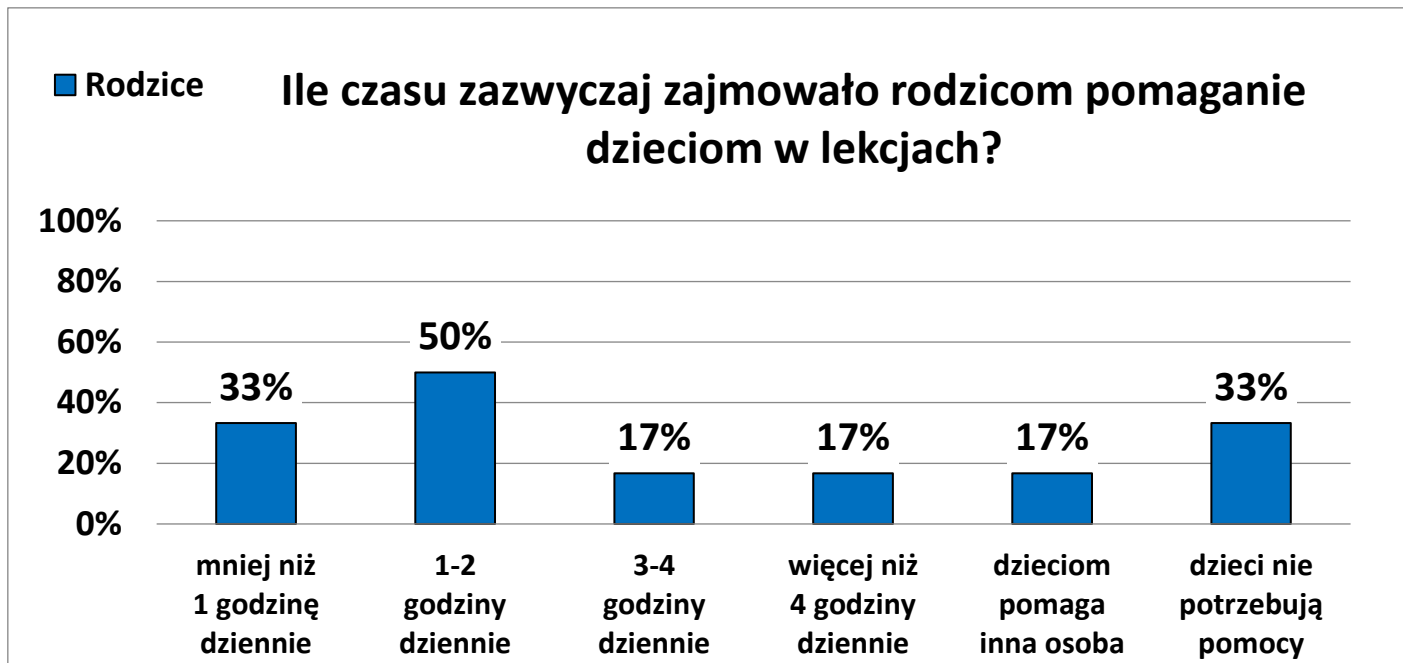
- „Mój sposób, to organizacja czasu: rano lekcje online, a popołudniu odrabianie lekcji, żeby dzieci mogły trochę wyjść na dwór.”
- „Moja pomoc to pilnowanie czasu lekcji, żeby syn był na czas, gdy odbywają się lekcje zdalne.”
- „W początkowej fazie zmuszony byłem skorzystać z urlopu, aby podołać obowiązkom.”
- „Problem z niejasnością co do zadań i ich wykonania udało się rozwiązać rozmawiając telefonicznie z nauczycielem lub pisząc maila.”
- „Pomogło mi zdobycie nowych umiejętności informatycznych.”
- „Nauczyłam się obsługiwać drukarkę z funkcją skanowania. Okazuje się, że dzieci mają bardzo ciekawie opracowane podręczniki, bardzo polubiłam stronę e-podręczniki.”

Wspieranie dziecka w lekcjach obciąża przede wszystkim mamy:



Wykres 16. Odsetek osób, które pomagają młodzieży w nauce zdalnej.  
Pytanie wielokrotnego wyboru.

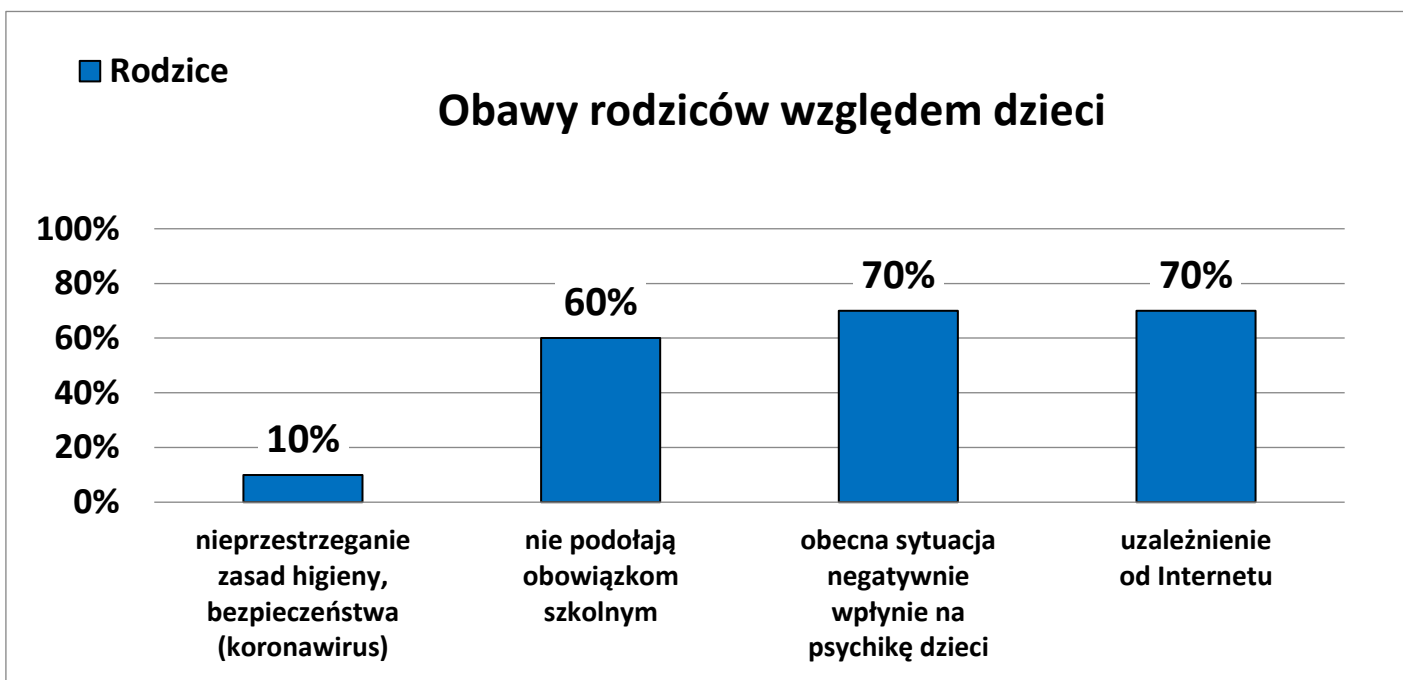
Część rodziców spędza ok. 4 godzin dziennie odrabiając lekcje wraz z dzieckiem.



Wykres 17. Czas poświęcany rodzicom na pomoc w nauce zdalnej.

Pytanie jednokrotnego wyboru.

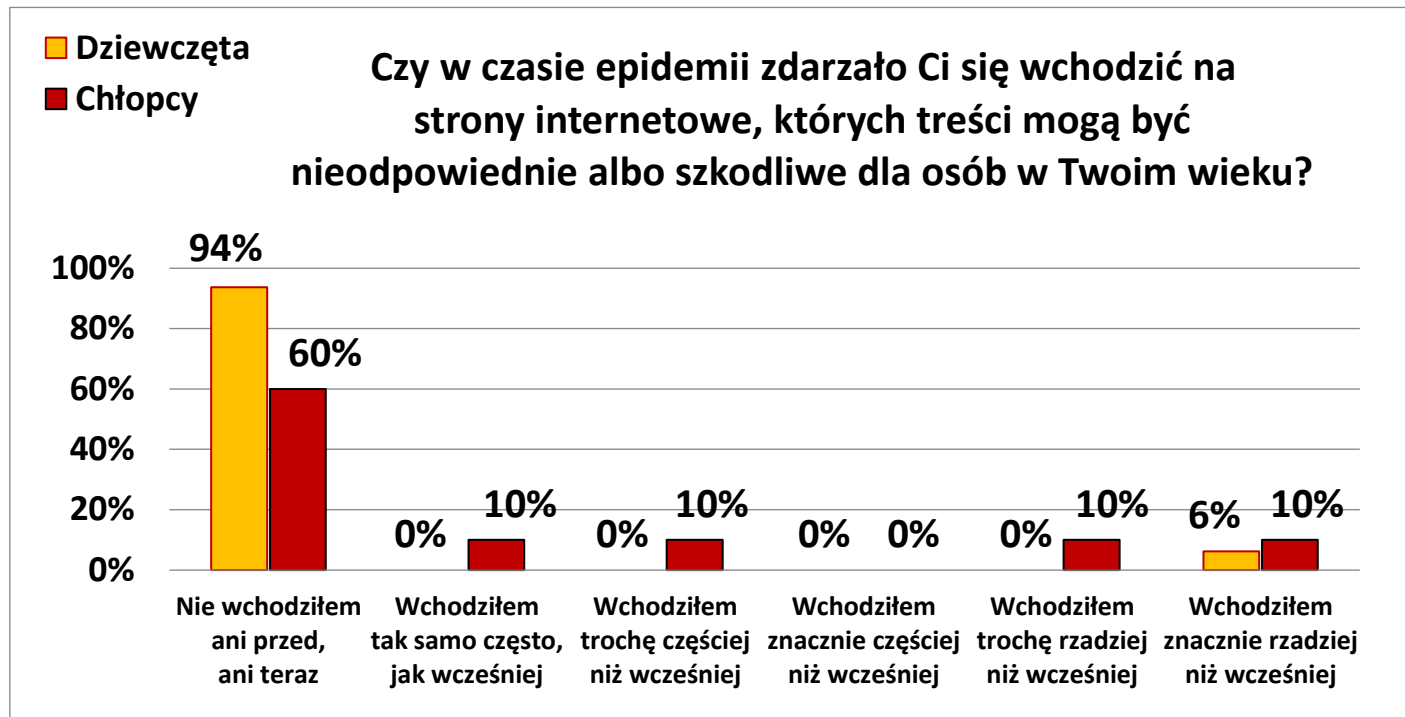
Wśród najważniejszych obaw rodziców dotyczących ich dzieci w obecnym czasie najczęściej wyrażane są trzy obawy: jak dadzą sobie radę z nauką, jak obecna sytuacja wpłynie na ich psychikę oraz obawa przed uzależnieniem się dzieci od Internetu, z którego obecnie muszą tak wiele korzystać.



Wykres 18. Obawy rodziców względem dzieci.

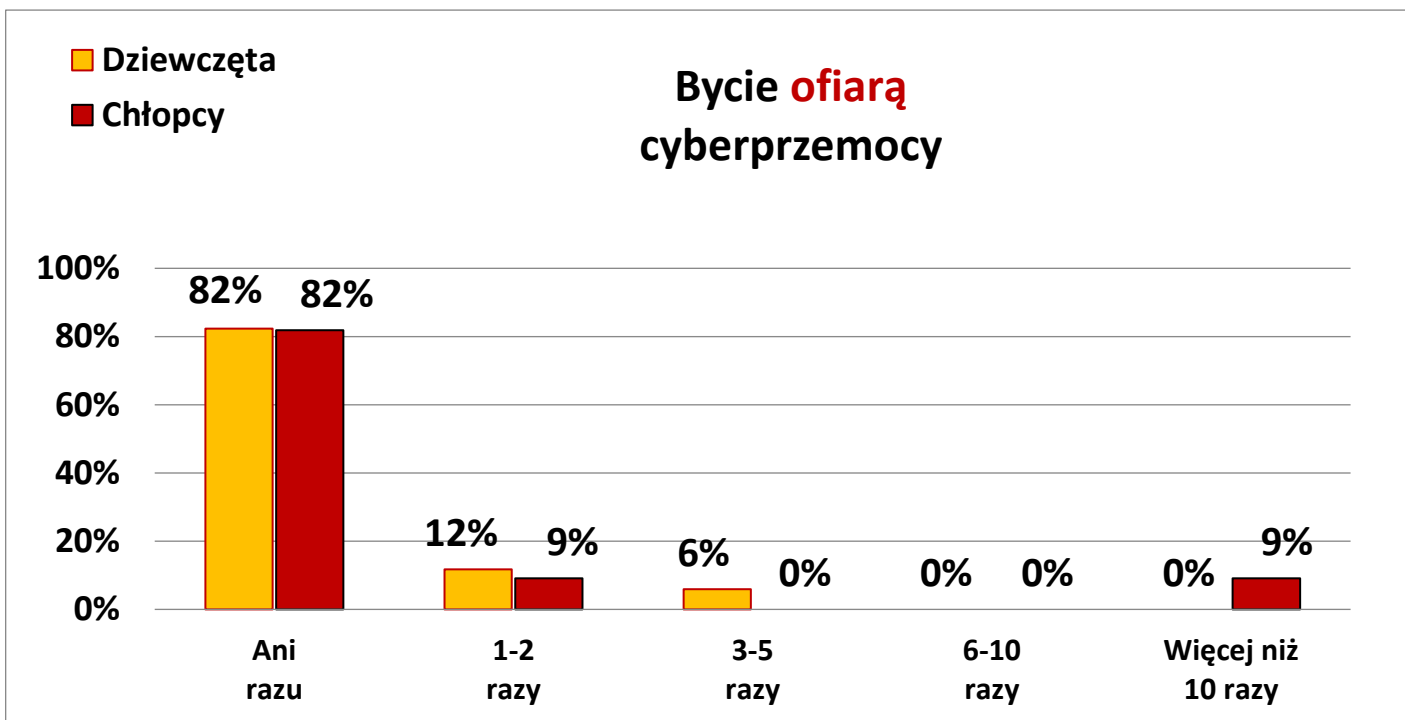
W obecnej sytuacji opracowane we wcześniejszych latach skale diagnozujące uzależnienie od Internetu nie mają zastosowania. Przeciętny uczeń musi korzystać dużo więcej niż zwykle nie z powodu uzależnienia lecz zewnętrznych okoliczności. Spytaliśmy jednak młodzież o to czy obecnie zdarza im się częściej niż przed epidemią wchodzić na strony Internetowe, o których wiedzą, że są szkodliwe.

Z odpowiedzi uczniów wynika, że zagrożenie to nie dotyczy zdecydowanej większości z nich.

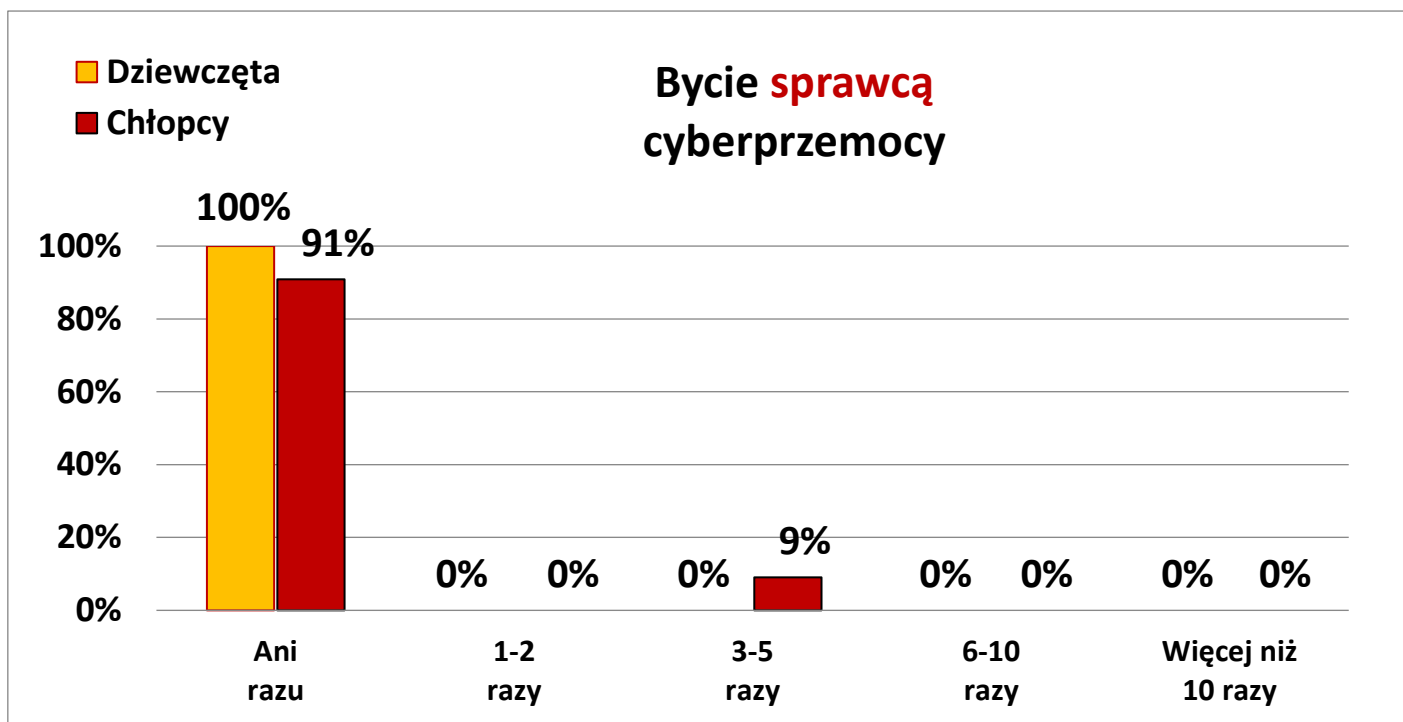


Wykres 19. Odsetek młodzieży wchodzących na szkodliwe strony internetowe.

Drugim zagrożeniem, o które pytaliśmy młodzież jest cyberprzemoc. Problem ten nie dotknął większości uczniów z Państwa szkoły. Są jednak osoby, które były ofiarami cyberprzemocy, a niektóre przyznały się do bycia sprawcą.



Wykres 20. Odsetek młodzieży będących ofiarą cyberprzemocy.



Wykres 21. Odsetek młodzieży będących sprawcą cyberprzemocy.

Jest szczególnie ważne, by wychowawca był wyczulony na to, czy jakiś uczeń/uczennica nie jest ofiarą cyberprzemocy, hejtu, itp. Taka osoba niewątpliwie potrzebuje pomocy, a być może także interwencji.

\* \* \*

Chociaż niektóre zagrożenia dotyczą w szczególności uczniów, to w wielu obszarach nauczyciele, uczniowie i rodzice w okresie pandemii i zamknięcia szkół mają podobne doświadczenia, wyzwania, stany emocjonalne, trudności. Nasze raporty skierowane do każdej z tych grup mają pomóc w dostrzeżeniu tego faktu i lepszym wzajemnym zrozumieniu.

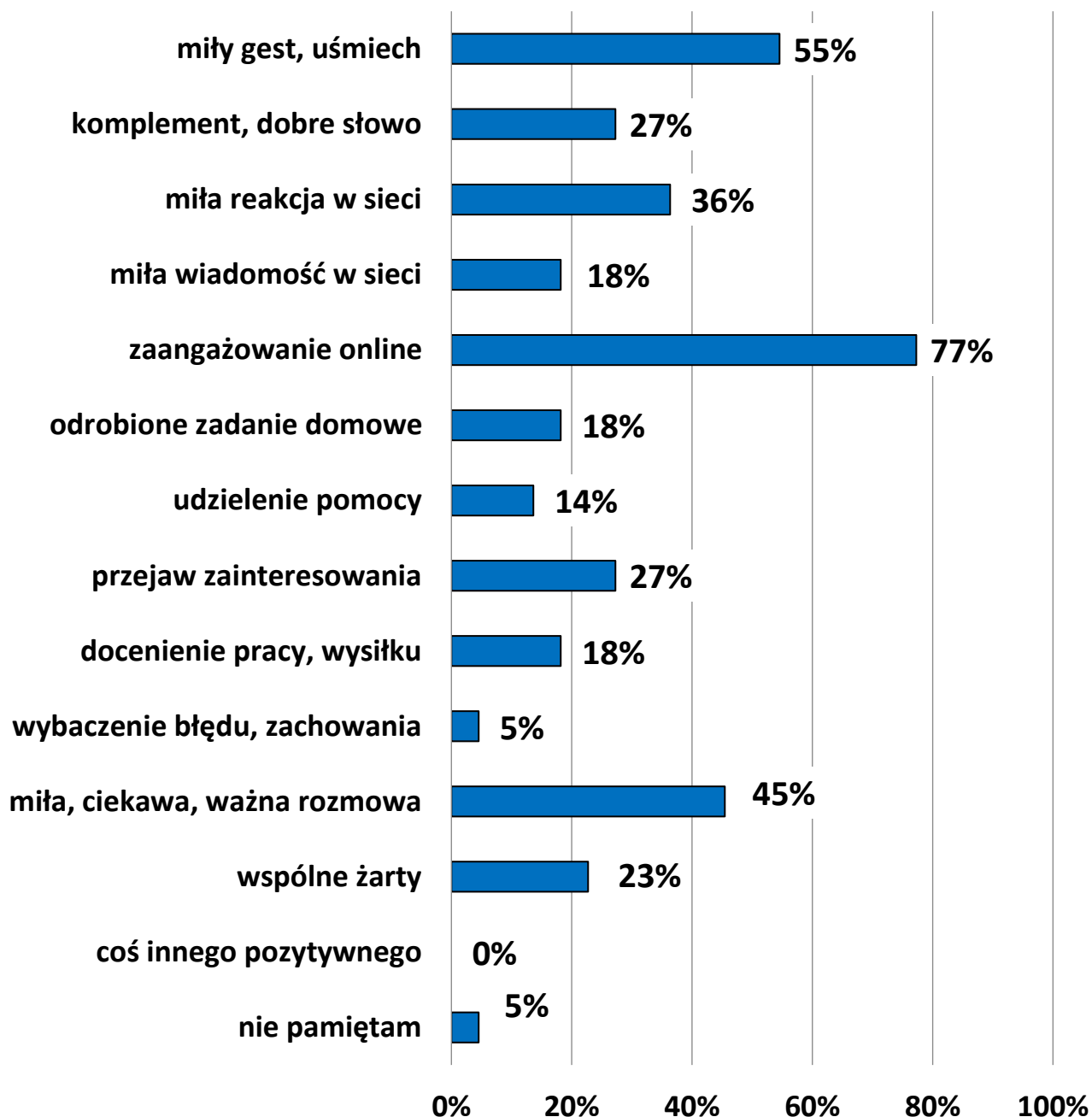
## Relacje nauczycieli z uczniami i rodzicami - pozytywne aspekty

Powyżej przedstawiliśmy trudności, z jakimi borykają się obecnie nauczyciele, rodzice i młodzież. Ankietowanie przeprowadzone w Państwa szkole wykazało także istnienie dużego pozytywnego potencjału. W sytuacji kryzysowej, z jaką mamy obecnie do czynienia, szczególnie ważne jest, by temu potencjałowi się przyjrzeć.

Poniższy wykres przedstawia różnorodność dobrych reakcji i miłych gestów, których doświadczyli nauczyciele z Państwa szkoły ze strony uczniów tylko w ostatnim tygodniu poprzedzającym przeprowadzenie ankiety:

■ Nauczyciele

### Czy doświadczyli Państwo w kontaktach z UCZNIAMI czegoś dobrego, miłego lub pozytywnego w ciągu ostatniego tygodnia?



Wykres 22. Pozytywne zachowania uczniów względem nauczycieli.

W odpowiedzi na pytanie otwarte wymienili Państwo ponadto szereg innych dobrych wydarzeń w relacji z uczniami, które były dla Was szczególnie ważne:

[nauczyciele z różnych szkół]

### **Podejście do nauki / obowiązków**

- „Rzetelnie wykonane zadania.”
- „Wysoka frekwencja na zajęciach online”
- „Prośba o dodatkowe zadania.”
- „Nadrobienie zaległości przez uczniów mało zainteresowanych dotąd przedmiotem.”

### **Przewycięzenie sytuacji kryzysowej / problemowej**

• Prośba o pomoc „Podczas jednej z lekcji online pojawiło się dwóch "dodatkowych uczniów", którzy przeszkadzali. Bardzo mnie to zdenerwowało, próbowałam ich usunąć, ale po chwili wracali. (...) Przeprowadziłam lekcję do końca próbując ignorować intruzów (...). Po południu otrzymałam wiadomość od jednego z uczniów. Informował, że jeden z kolegów chwali się, że zaprosił gości.(...) Jednak ucieszyłam się bardzo, gdy następnego dnia dostałam wiadomość od winowajcy. Przepraszał, twierdził, że link wyciekł nie z jego winy (...). Poczułam, że uczniom nie jest zupełnie obojętne, co dzieje się na lekcji, że im też zależy i chcą mi pomóc.”

### **Prośba o pomoc**

- „Prośba o pomoc skierowana przez ucznia z trudnościami w nauce (uczeń się przełamał i poprosił po raz pierwszy).”

### **Wsparcie organizacyjne**

- „Pomoc w kontakcie z innymi uczniami.”
- „Pomoc przy sprawdzaniu obecności podczas zajęć.”

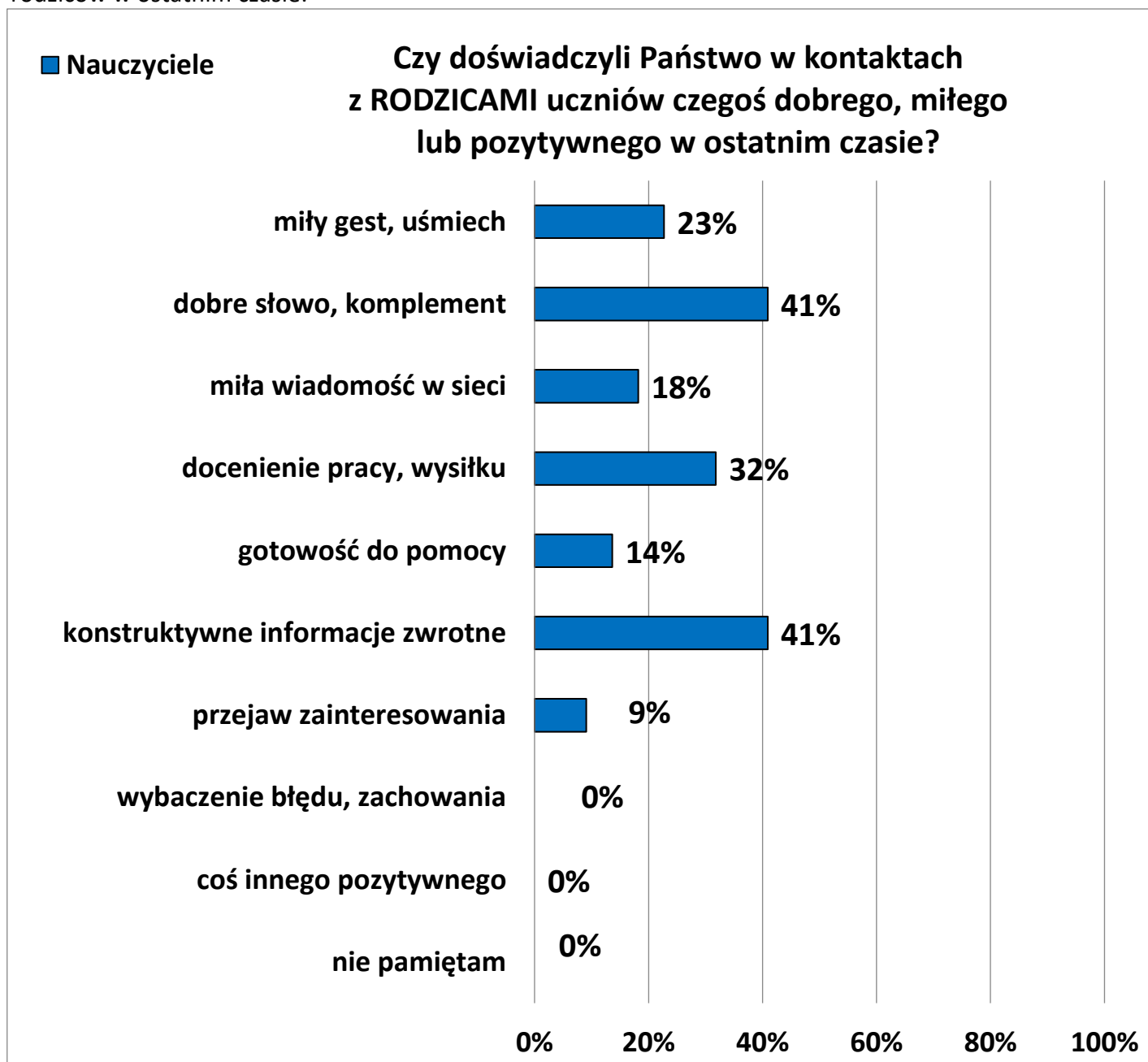
### **Wdzięczność / docenienie**

- „Podziękowania ze strony uczniów, za rozwiązanie ich problemów.”
- „Komentarz uczniów, że lekcja i zadanie przeze mnie przygotowane bardzo im się spodobało.”
- „Informacja o tym, że materiały przekazywane są jasne i czytelne i ułatwiają pracę.”

### **Serdeczne gesty / podtrzymywanie relacji**

- „Życzenia urodzinowe skierowane do mnie w kwietniu.”
- „Komplement, że jestem "najlepszym wychowawcą”.
- „Uczennica nagrała piosenkę we własnym wykonaniu i z miłymi życzeniami wystąpiła mi.”
- „Zdjęcia dzieci z pozdrowieniami.”
- „Uczniowie pytają mnie o moje samopoczucie, przesyłają pozdrowienia, a co najważniejsze

A oto różne dobre reakcje i miłe gesty, których doświadczyli nauczyciele z Państwa szkoły ze strony rodziców w ostatnim czasie:



Wykres 23. Pozytywne zachowania rodziców uczniów względem nauczycieli.

W pytaniu otwartym wymienili Państwo ponadto szereg innych dobrych gestów ze strony rodziców, które były dla Was szczególnie ważne:

[nauczyciele z różnych szkół]

### Wdzięczność

- „Podziękowanie za wsparcie.”
- „Podziękowanie za zainteresowanie sytuacją rodzinną.”

- „Często spotykam się z niektórymi uczniami dodatkowo na platformie internetowej indywidualnie lub w małych grupach (2-3 osoby). Pomagam wtedy instalować potrzebne programy, tłumaczę coś, co innym nie sprawia kłopotu. Dostałam kiedyś wiadomość od jednej mamy. Prosiła mnie, używając pięknych zwrotów, czy mogę pomóc córce zainstalować program, bo ona tego nie potrafi, a w domu też nikt nie potrafi pomóc. Zdałam sobie sprawę, że to, co uważałam za normę i swój obowiązek jest jednak czymś ekstra, że ta mama doceni to, co ja robię.”

## **Docenienie**

- „Pochwała ze strony rodziców odnośnie przygotowanych zajęć.”
- „Miła informacja o ciekawie przeprowadzonych zajęciach.”
- „Podziękowanie za moje ocenianie zwrotne, za to że lekcje są przejrzyste i zrozumiałe.”
- „Informacja od rodziców ucznia, że dopiero w czasie pandemii docenili nasz wkład w wychowanie i edukację ich dziecka. Powiedzieli, że bez nauczycieli nie ma prawdziwej edukacji, że jesteśmy bardzo potrzebni ...i to jest budujące.”

## **Zaufanie**

- „Bardzo było mi miło, gdy mama ucznia zadzwoniła do mnie, że nie może poradzić sobie z synem i prosi o pomoc. Myślę, że jest to zaufanie do mojej osoby i miły gest po załatwieniu sprawy w formie słowa dziękuję za pomoc.”

## **Zrozumienie**

- „Zrozumienie, że chcę dla jego dziecka jak najlepiej.”
- „Rozmowa telefoniczna, w trakcie której rodzic wyraził zrozumienie trudnej sytuacji zarówno dla uczniów, nauczycieli i rodziców.”

## **Bycie w kontakcie z nauczycielem**

- „Odpowiedzi na wiadomości, telefony.”
- „Miłe i życzliwe odpowiedzi rodziców po przesłaniu wiadomości z materiałem i ocen.”

## **Wsparcie osobiste**

- „SMS o treści: <<Damy radę. Może pani na nas liczyć>>.”
- „Zwykłe pytanie, czy u mnie wszystko dobrze.”
- „Zainteresowanie się moim zdrowiem.”
- „Życzenia świąteczne.”

## **Pomoc organizacyjna**

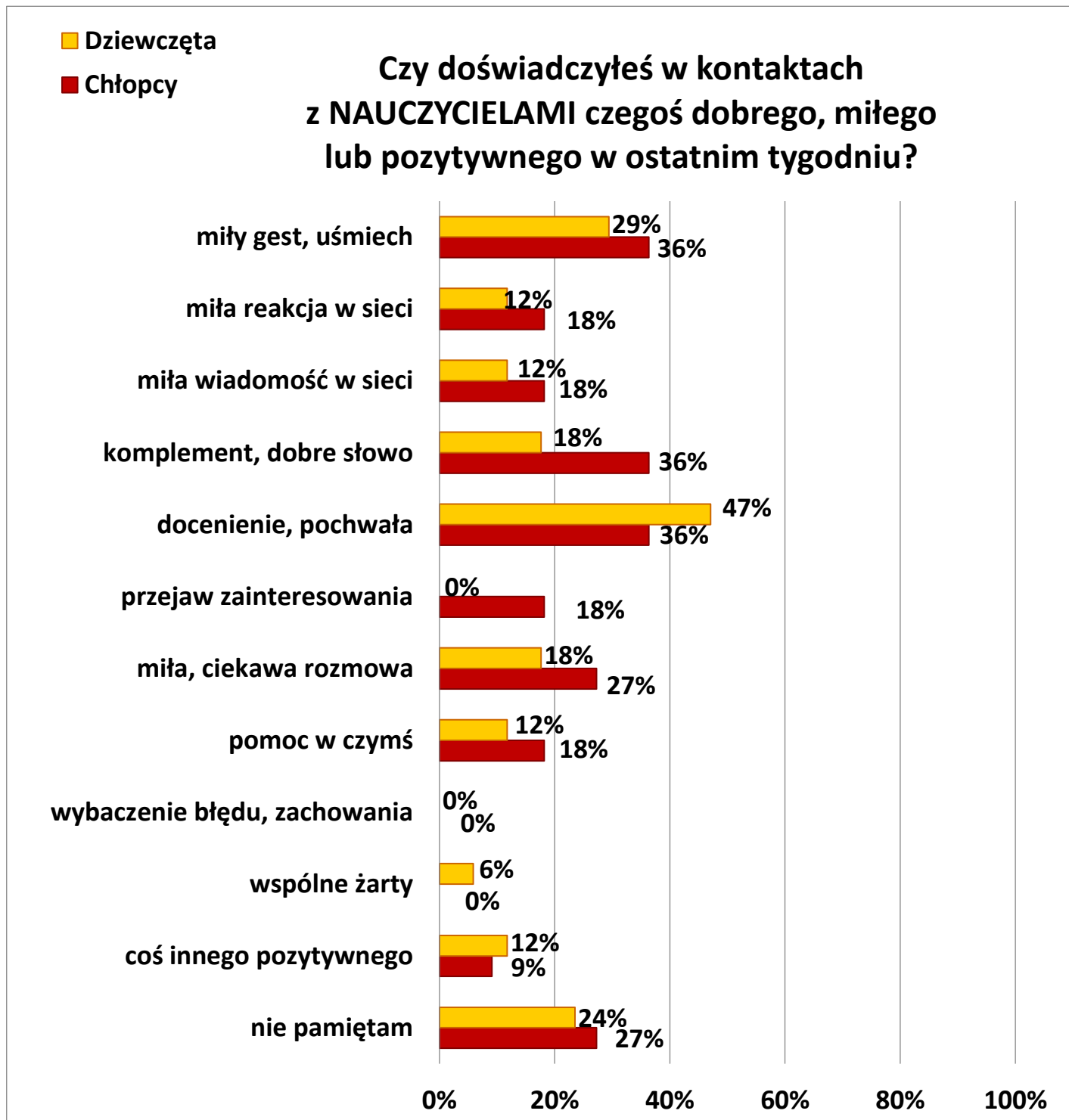
- „Sygnał gotowości do pomocy ze strony członków trójki klasowej, świetna współpraca związana z zakupem nagród książkowych dla wszystkich uczniów, kończących szkołę.”
- „Zaproponowanie pomocy w zorganizowaniu sprzętu dla uczniów nie posiadających komputera.”



## Nauczyciele oczami uczniów i rodziców

W obecnym czasie Państwa postawa, a także kompetencje i umiejętności komunikacyjne oraz wychowawcze są szczególnie ważne dla uczniów i ich rodziców.

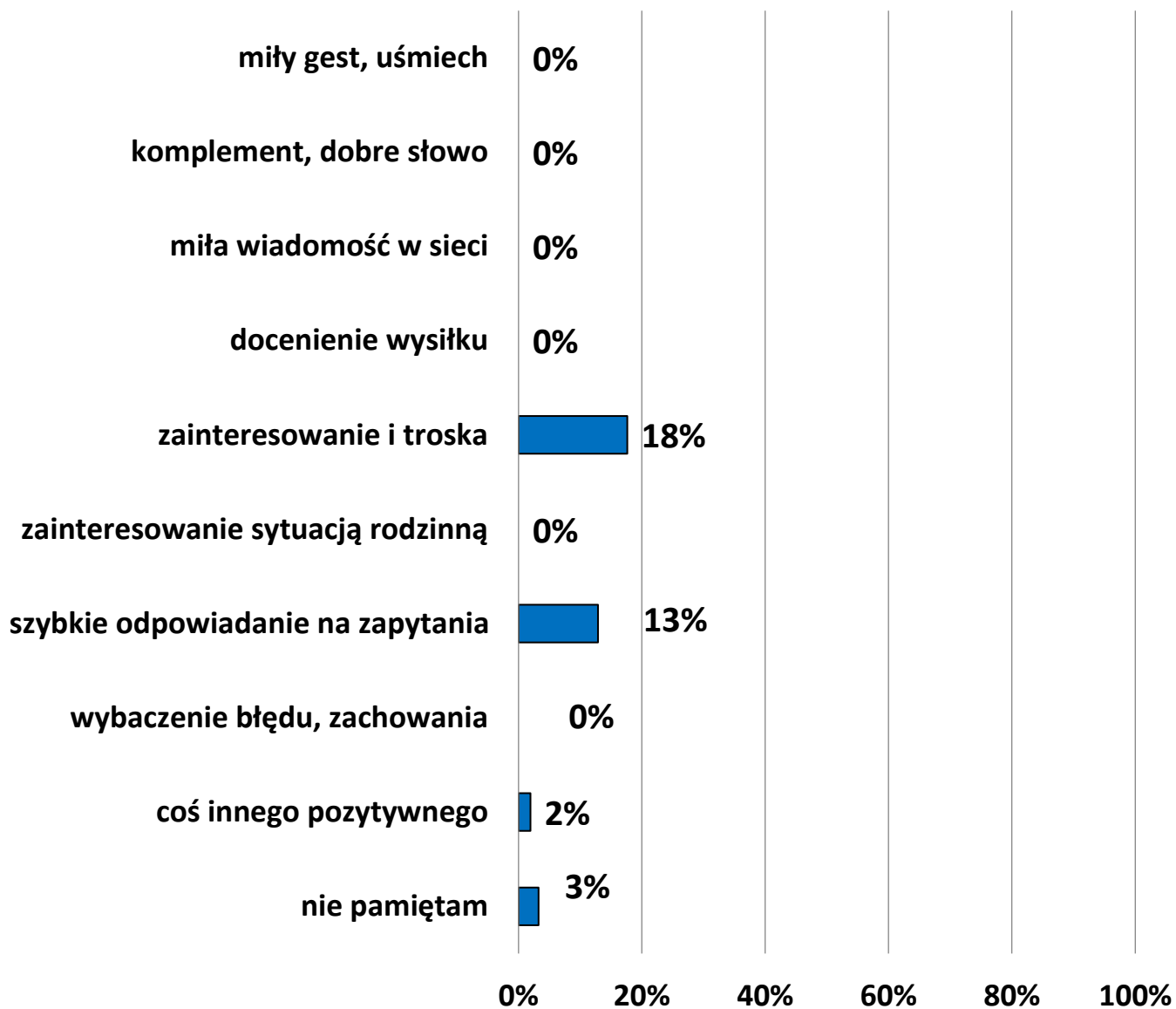
W tygodniu poprzedzającym przeprowadzenie ankiety uczniowie i rodzice docenili następujące miłe gesty, zdarzenia w relacji z nauczycielami:



Wykres 24. Pozytywne zachowania nauczycieli względem uczniów.

■ Rodzice

### Czy doświadczyli Państwo w kontaktach z NAUCZYCIELAMI czegoś dobrego, miłego lub pozytywnego w ostatnim czasie?



Wykres 25. Pozytywne zachowania nauczycieli względem rodziców.

W pytaniu otwartym, jako szczególnie dla nich ważne, uczniowie wymienili poniższe dobre sytuacje:

[uczniowie z różnych szkół]

### **Sposób uczenia / pomoc w nauce**

- „Staranie się, abym jak najlepiej zrozumiała materiał przeprowadzany na e-lekcji.”
- „Pomoc w zadaniach.”
- „Pomoc w lekcjach.”

### **Wyrozumiałość**

- „Wzięcie pod uwagę poprawy oceny.”
- „Dodatkowa szansa na poprawę zadania.”
- „Przełożenie sprawdzianu.”
- „Zrozumienie.”

### **Pochwała / oceny**

- „Pochwalenie mojej pracy.”
- „Dostałam punkty dodatkowe :)”
- „Docenienie mojego wkładu w naukę.”
- „Dobra ocena.”

### **Budowanie relacji / pomoc pozadydaktyczna**

- „Zainteresowanie się tym, jak się czuję.”
- „Gdy miałam problem zostałam wysłuchana.”
- „Wsparcie.”
- „Pomoc z hejtem na mnie.”
- „Rozmowa z nauczycielką.”

Wypowiedzi uczniów świadczą o bardzo dobrym wypełnieniu przez nauczyciela jego roli wychowawczej i wspierającej. Doświadczenie takiej pomocy z Państwa strony może mieć istotny wpływ na życie młodych ludzi.

## Sposoby radzenia sobie z kryzysem

Jak sobie radzić w sytuacji, której jeszcze tak niedawno zupełnie nie znaliśmy, ani nie mogliśmy przewidzieć? Jak jednocześnie poradzić sobie z własnymi emocjami i zmartwieniami oraz wspierać zdezorientowanych uczniów i rodziców, budując relacje sprzyjające skutecznej edukacji? To zadanie niezwykle trudne. Dodatkowym utrudnieniem jest to, że nie było wcześniej podręczników, szkoleń ani sprawdzonych wytycznych do edukacji zdalnej, które mogłyby przygotować szkołę na tak nadzwyczajną sytuację.

Błędy i porażki zawsze są wpisane w proces nauczania i wychowania, w okresie kryzysu - tym bardziej. Tym większą wartość ma to, że mimo trudnej sytuacji wypracowali Państwo wiele konstruktywnych sposobów, sprzyjających procesowi edukacji oraz relacji wychowawczej.

Zanim się im przyjrzymy, opiszemy Państwu krótko sposoby radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych przygotowane przez nas dla uczniów. Wiele z nich przydatne jest również dla nas, dorosłych.

- 1. Akceptuj to, co czujesz.**
- 2. Panuj nad tym, co robisz.**
- 3. Bądź czujny/czujna.**
- 4. Odpuść sobie i innym.**
- 5. Odkrywaj źródła wsparcia.**
- 6. Patrz daleko.**
- 7. Szukaj tego, co dobre.**
- 8. Buduj z tego, co masz.**
- 9. Wyjdź naprzeciw.**

Sposoby te omawialiśmy z młodzieżą w trakcie zajęć. Opiszemy je tu w dużym skrócie, by łatwiej było Państwu wracać do nich w pracy z uczniami.

Warto dać sobie prawo do odczuwania różnych, także trudnych emocji. Akceptacja uczuć, nie oznacza przyzwolenia na raniące innych bądź nas samych reakcje. Uczciwe i szybkie rozpoznawanie uczuć i stanów wewnętrznych (czujność) może pomóc w wycofaniu się z negatywnych zachowań czy reakcji, czyli w panowaniu nad tym, co robimy. W czasie kryzysu, gdy wszystkim jest trudno, zdarzają się sytuacje, w których lepiej jest odpuścić sobie i innym, nie czepiać się drobiazgów. To dotyczy także nas, nauczycieli. Np. nie każda wypowiedź ucznia musi być komentowana. To prawda, że czasem trzeba postawić granicę. Czasem jednak lepiej odpuścić, nie dać się sprowokować.

Zachęcamy uczniów, by odkrywali źródła wsparcia. By w trudnych momentach szukali wsparcia u dorosłych, do których mają zaufanie – rodziców, dziadków, wychowawców. Ta sama wskazówka może pomóc także nam. Gdy nam ciężko – poszukajmy wsparcia wśród bliskich, w naszym hobby, w kontakcie z innymi nauczycielami.

W trakcie spotkania profilaktycznego z uczniami zachęcamy ich do tego, by mimo uciążliwości czasu epidemii „patrzyli daleko”. Pomagamy im uświadomić sobie i zwizualizować marzenia, cele życiowe. Łatwiej jest przetrwać czas kryzysu, gdy pamięta się o swoich najgłębszych pragnieniach. Dążenie do nich nadaje sens trudnej codzienności. Także wychowawcom potrzebne jest „patrzenie daleko”. Cele nauczania i wychowania nie zmieniają się, wciąż chodzi o jak najpełniejszy rozwój osobowy, intelektualny i psychospołeczny ucznia. Czas epidemii może pomóc w uczeniu postaw i cech, które w zwykłym czasie bywają nieostrzegane i niedoceniane.

**Skupianie się na tym co dobre**, nawet na drobiazgach, to kolejna strategia przydatna w czasie kryzysu. Ważne, by przebłytki dobra zauważać w innych i także w sobie. Zwrócenie uwagi na różne przejawy dobra w Państwa środowisku szkolnym, to jeden z najważniejszych celów programu „Nawigacja w kryzysie. Chroń siebie, wspieraj innych.”

W czasie epidemii i kwarantanny środki i możliwości są ograniczone. Tym trafniejsza jest wskazówka **„buduj z tego co masz”**. Zasoby i umiejętności, jakimi dysponujemy, to najlepsze, co mamy. Często okazuje się, że są one wystarczające, aby osiągnąć cel.

Ostatnią wskazówką dla uczniów jest hasło „wyjdź naprzeciw”. Chodzi w nim o spojrzenie z perspektywy drugiego człowieka i zrobienie pierwszego kroku. Chodzi o świadomość, że w trudnym czasie kryzysu wszyscy stoimy wobec wspólnego problemu i łatwiej nam będzie ten czas dobrze przeżyć, gdy będziemy się starać o wzajemną życzliwość i gotowość do udzielenia pomocy. Dotyczy to w tej samej mierze uczniów, rodziców i nauczycieli.

## Dobre praktyki nauczycieli

Powyższy zbiór sposobów stanowi całkiem obszerne kompendium dla młodzieży.

Profesjonalistom, takim, jak Państwo, potrzebne są także konkretne, sprawdzone wskazówki. W ankiecie zaproponowali Państwo strategie i rozwiązania na różne sytuacje. Oto zbiór dobrych praktyk nauczycielskich w okresie epidemii:

[nauczyciele z różnych szkół]

### Szybkie reagowanie

- „Szybkie reagowanie na zaistniałe problemy.”
- „Szybkie przekazywanie informacji zwrotnej.”

### Indywidualizacja

- „Indywidualizacja. Ten sam temat w różnych zespołach klasowych trzeba czasem przeprowadzić zupełnie inaczej. Są klasy, które bardzo dobrze pracują online, a inne nie. Wtedy korzystam z dysku Google i tam uczniowie prezentują mi swoje prace, a ja je komentuję (każdą indywidualnie). W tej samej klasie są tematy, które warto przeprowadzić online i takie, gdzie uczniowie pracują z podręcznikiem, przysyłają rozwiązane zadania, a potem online wyjaśniam, co zrobili dobrze, a co źle.”
- „Polecam mieć dużo cierpliwości. Wielu uczniów gubi się w nawale zadań. Możliwość poprawy jest dla wielu uczniów bardzo ważna, ale niejednokrotnie trzeba indywidualnie przypominać im o ich brakach.”

### Metodyka

- „Stała kontrola systematyczności podejmowania aktywności przez uczniów.”
- „Motywowanie uczniów do pracy, przekazywanie dużo pozytywnej energii, bazowanie na pozytywach.”
- „Uczę w klasie 6, 7 i 8. W najmłodszej klasie 6 uczniowie uwielbiają rywalizację, dlatego quizy online są bardzo często. W starszych klasach oceny za rozwiązane zadania. Oczywiście wszystkie te formy oceniania są dla chętnych uczniów.”
- „Wykorzystywanie w szczególności materiałów dostępnych na stronie MEN (e-podręczniki, e-lekcje), oraz materiałów dostępnych na stronach wydawnictw.”
- „Stałe pory spotkań z uczniami. Wprowadziłam elementy gimnastyki na początek i koniec zajęć z moją klasą.”

### Jasne reguły

- „Warto też wyznaczyć jasne reguły, oczekiwania. W mojej klasie wszyscy uczniowie mają Skype'a i wiedzą, że właśnie tam o konkretnej godzinie będzie konkretna lekcja.”

## Rozwiązania technologiczne

- „Nie ograniczanie się do jednej drogi komunikacji, np. Microsoft Teams, ale korzystanie z wszystkiego - telefon, poczta mailowa, dziennik elektroniczny, WhatsApp, Messenger itp. Jest to uciążliwe, dość obciążające psychicznie i wymagające, ale pomaga nawiązać i utrzymać kontakt.”

## Kooperacja wśród nauczycieli

- „Trzeba robić swoje i się nie poddawać, człowiek całe życie się uczy. Jak czegoś nie wiem, zawsze mogę liczyć na pomoc innych nauczycieli. W mojej pracy jest jak w rodzinie, wszyscy sobie pomagają.”

## Kooperacja wśród uczniów

- „Zorganizowanie pomocy koleżeńskiej online wśród wychowanków.”

## Bycie w kontakcie z uczniami, ale i rodzicami

- „Najlepszym sposobem jest stały kontakt z uczniami, ciągła motywacja i doping. Bardzo ważne jest żeby z nimi rozmawiać nie tylko o nauczaniu, ale o ich codziennym dniu.”
- „Bardzo ważne jest by mieć kontakt z rodzicami i uczniami telefoniczny i mailowy.”
- „Pomimo trudności poszukać sposób zdalnej komunikacji i utrzymywać kontakt z klasą (szczególnie wychowawcą), gdyż wielu uczniów potrzebuje naszego wsparcia.”
- „Od początku zamknięcia szkół prowadzenie spotkań z klasą co najmniej 1 raz w tygodniu, jednak przez pierwsze kilka tygodni było to nawet 3-4 razy w tygodniu.”
- „Mam stały kontakt telefoniczny z moimi wychowankami. Przy okazji zaliczania zadanej treści rozmawiam z nimi o ich problemach, emocjach i innych sytuacjach. Staram się ich motywować, dawać wskazówki do codziennej pracy, chwalić ich pracę, rozmawiamy o eliminowaniu trudności itp. Rozmawiam także z rodzicami i wymieniamy się uwagami i radami podczas pracy zdalnej ich dzieci.”

## Dodatkowe sugestie

Poniżej przedstawiamy zbiór sugestii opracowanych przez zespół Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej oraz zaczerpniętych z publikacji pod redakcją J. Pyżalskiego. Zachęcamy, by się z nimi zapoznać i wybrać dla siebie 2-3 najbardziej przydatne.

### 1. W nauczaniu zdalnym stawiamy przede wszystkim na relacje

- Postaw na autentyczność i prostotę kontaktu, relacji z drugim człowiekiem. Bądź nadal sobą, czyli zaangażowanym, przyjaźnie i empatycznie nastawionym wychowawcą – zarówno na czacie, przez telefon, jak i przed kamerką. To wystarczy.

- Przynajmniej raz na dwa tygodnie staraj się zorganizować rozmowę głosową lub z użyciem kamerki, a jeśli nie jest to możliwe – nagraj krótki film dla Twoich uczniów. Dzieci i młodzież pytani przez Zespół IPZiN, za czym tęsknią, często wskazywali, że chcieliby zobaczyć swoich nauczycieli.

- W spotkaniach i rozmowach online powracaj do wspólnych doświadczeń sprzed pandemii. Przypomnij zdjęcia lub filmy z pracy w klasie lub wycieczek czy imprez szkolnych.
- Wspominaj również pozytywne sytuacje z życia szkolnego, osiągnięcia, momenty, gdy uczniowie Cię przyjemnie zaskoczyli, komuś pomogli. To, co pozytywne umacnia relacje.
- Bądź dobrym przykładem, możesz pokazać jak radzisz sobie z ograniczeniami i trudnymi emocjami, dbaniem o dobre samopoczucie.
- Humor (ale nie sarkazm) w komunikacji zawsze pomagał. Wszystkim nam jest teraz potrzebny śmiech.
- Jeśli martwisz się o któregoś ucznia lub widzisz, że nie uczestniczy w edukacji zdalnej w takim stopniu jak inni – zadzwoń do niego i/lub jego rodziny. To najprostszy sposób w tej sytuacji na poznanie, jak Twój uczeń radzi sobie z sytuacją. Jest to szczególnie ważne, jeśli wiesz, że w Twojej klasie jest uczeń mieszkający w rodzinie dysfunkcyjnej – poświęć mu dodatkowy czas, częściej dzwoń, pisz, okazuj troskę, sprawdzaj czy jest bezpieczny.

## 2. Wspieraj relacje rówieśnicze

- Znajdź okazje do świętowania: urodziny, imieniny, święta państwowe/religijne, święta nietypowe. Wielu uczniów przeżywa dzień swoich urodzin bez gości. Życzenia od klasy z pewnością sprawią mu przyjemność. Można też zorganizować Dzień Klasowych Urodzin (dla solenizantów z okresu pandemii) po powrocie do szkoły.
- Roztropnie dobieraj formę komunikacji, aby nie była ona przestrzenią hejtu czy cyberprzemocy. Np. nie wszyscy uczniowie chcą mieć kontakt z całą swoją klasą na facebooku. Zawsze reaguj, gdy widzisz nieprzyjemne komentarze wymieniane między uczniami. Nie można ignorować cyberprześladowania. Skontaktuj się indywidualnie ze sprawcami. W niektórych, poważniejszych sytuacjach być może warto zadzwonić do rodziców.
- Jeśli to możliwe, podziel klasę na małe grupy i wyznacz liderów kontaktu w klasie. Mogą mieć jakąś ciekawą nazwę. Poproś ich, aby kontaktowali się w małych grupach. Zadbaj, by nie było osób bez grupy.

## 3. Dbaj o relacje z rodzicami

- W nauczaniu zdalnym rodzice są często kluczem do sukcesu. Uczestniczą w procesie nauczania w większym stopniu niż przed pandemią. Ustal z nimi wspólne cele i sposoby działania, zadbaj o przepływ informacji oraz – w razie potrzeby – udzielaj wsparcia.

## 4. Zadbaj o siebie

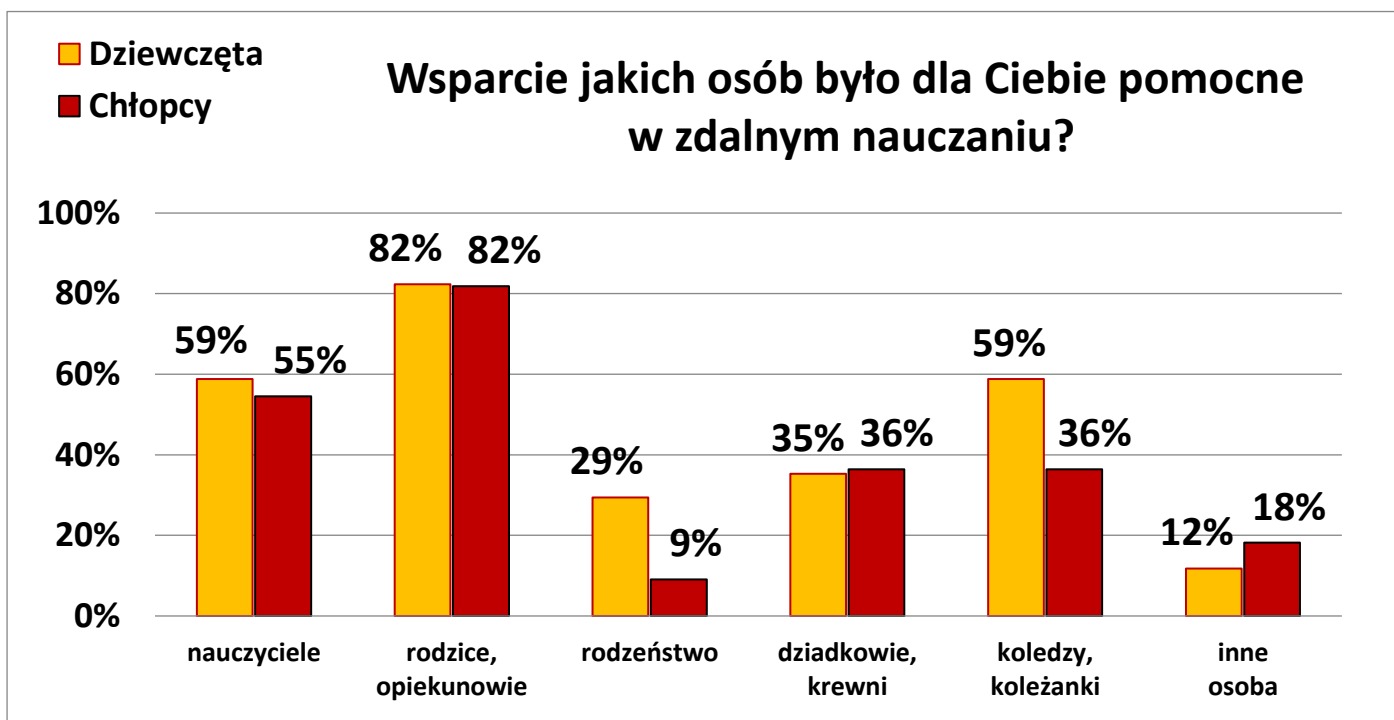
- Koniecznie wyznacz sobie godziny pracy, nie pracuj po wyznaczonej przez siebie godzinie – nie kontaktuj się z uczniami, nie odbieraj maili, nie przygotowywaj scenariuszy. Dbaj o czas dla siebie i rodziny. Nie musisz być idealny, jesteś wystarczająco dobry.
- Twoje dzieci ZAWSZE będą ważniejsze niż uczniowie. Nie miej o to do siebie pretensji. Staraj się wprowadzić w domu zasady, które pozwolą Ci w spokoju pracować w wyznaczonych godzinach – ale jeśli to nie jest możliwe, a Twoje dzieci Cię potrzebują – to ich potrzeby mają priorytet. To samo dotyczy Twojego męża, żony, rodziców, najbliższych, z którymi mieszkasz.



## Nauczyciel jako źródło wsparcia

Zmierzyli się Państwo z wyzwaniem, przed jakim nauczyciele nie stawali prawdopodobnie nigdy. Z przeprowadzonych przez nas badań w Państwa szkole wynika, że wyzwanie to – choć związane z trudnymi chwilami - nie okazało się ponad Państwa siły. Uczniowie, ze względu na specyfikę wieku dojrzewania, są bardziej zagrożeni negatywnymi skutkami przebywania w izolacji. Jak przypomina Bilicki (w opracowaniu „Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19”): „każdy wychowawca, pedagog i psycholog szkolny cały czas wypełnia w szkole zadania interwenta kryzysowego, bo nie da się realizować celów wychowawczych i profilaktycznych bez udzielania wsparcia psychologicznego”. Obok uczniów, którzy dobrze radzą sobie w obecnej sytuacji i którzy mają wystarczające oparcie w rodzinie, są też tacy, którym jest trudno, a zarazem brakuje im wystarczającego wsparcia. Nauczyciel często jest pierwszą dorosłą osobą spoza rodziny, która może dostrzec problemy dziecka, wesprzeć je, zainterweniować.

Gdy zapytaliśmy uczniów, kto był dla nich największym wsparciem w okresie zdalnego nauczania, na pierwszym miejscu wymieniali rówieśników. Tak duże znaczenie wzajemnego wsparcia koleżanek i kolegów to bardzo dobry znak, a także zapewne owoc Państwa pracy wychowawczej. Na drugim wymieniali rodziców, a już na trzecim nauczycieli.



Wykres 26. Osoby, których wsparcie było dla młodzieży pomocne w zdalnym nauczaniu.

Wasze wsparcie jest młodzieży bardzo potrzebne, a może przybierać proste formy. Uczniowie zapytani o to, jakie formy pomocy nauczycieli, były dla nich szczególnie ważne, odpowiedzieli:

[uczniowie z różnych szkół]

### **Pomoc w nauce**

- „Pomoc w zadaniach, których nie rozumiałam.”
- „Wy tłumaczenie tematów lekcji.”
- „Tłumaczenie zadań.”
- „Pomoc w poprawieniu oceny.”

### **Wyrozumiałość nauczycieli**

- „Długie terminy na wystanie prac.”
- „Wydłużanie terminów oddawania prac.”
- „Robienie zadań domowych na lekcji online.”

### **Docenianie**

- „Chwalili moje zaangażowanie i pracę.”

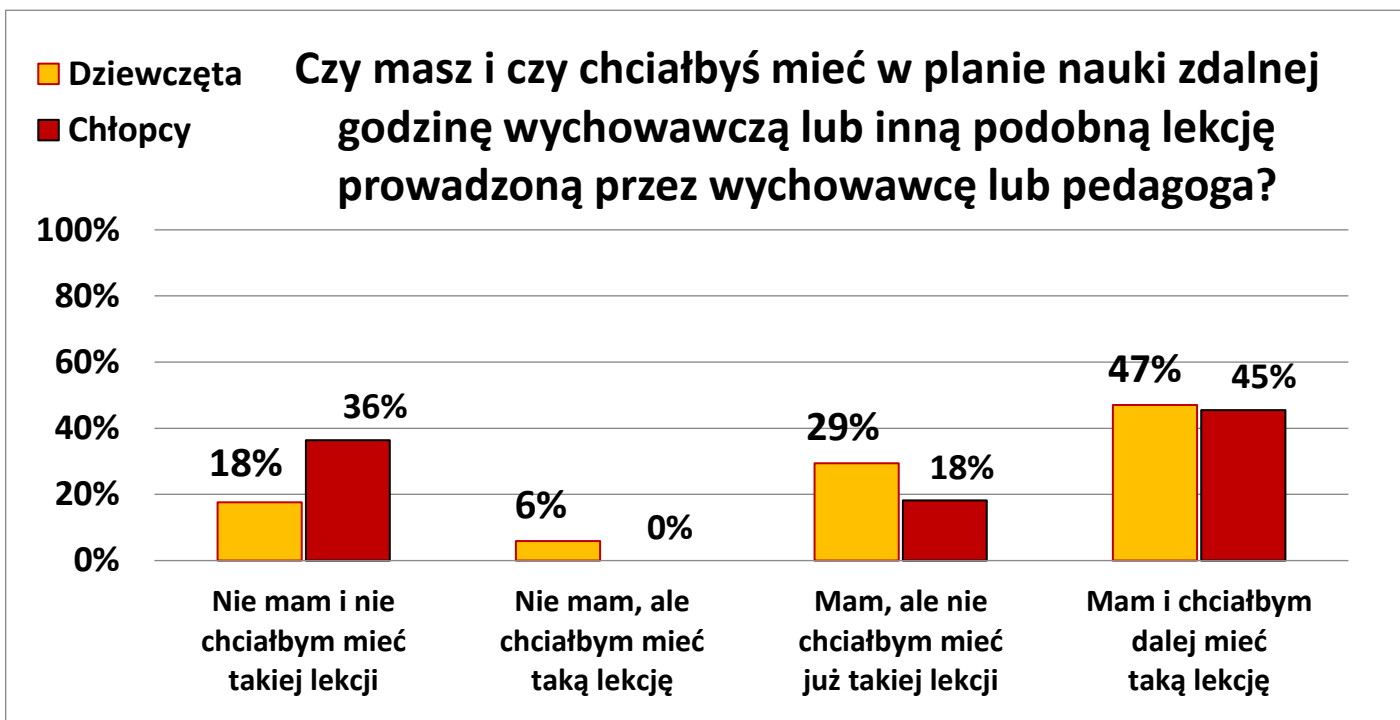
### **Wsparcie**

- „Wsparcie”
- „Szczera rozmowa o pandemii”

### **Budowanie relacji**

- „Miłe wiadomości.”
- „Rozmowa.”

W okresie epidemii w jednych szkołach i klasach odbywają się lekcje wychowawcze, a w innych nie. Zapytaliśmy uczniów, jak jest w ich klasie.



Wykres 27. Odsetek osób, które deklarują chęć uczestniczenia w lekcjach wychowawczych.

Spotkania podczas godzin wychowawczych stwarzają przestrzeń do okazania zainteresowania i uwagi problemom młodych ludzi. Oni sami wskazali, czego obecnie oczekują od lekcji wychowawczej:

[uczniowie z różnych szkół]

### Rozmowa o aktualnej sytuacji

- „Chciałabym, abyśmy rozmawiali z wychowawcą o sytuacji, w jakiej się znajdujemy.”
- „Chciałbym omawiać całą zaistniałą sprawę z pandemią.”

### Rozmowa na ważne tematy

- „Rozmowa o nas.”
- „Omówienie tego co jest nam potrzebne i dla nas ważne.”
- „Rozmowa o naszych problemach.”
- „Wsparcie psychiczne.”
- „Rozmawianie o podstawach psychologii, np. czym może grozić dokuczanie komuś.”

## Rozmowa o kwestiach organizacyjnych / sprawach bieżących

- „Rozmowa, która polega na odpowiadaniu na pytania osób z klasy, bo pewnie jest dużo takich pytań.”
- „Mówienie o sprawach na temat egzaminu.”
- „Nauczyciel uzgadnia z uczniami różnego rodzaju terminy, wydarzenia czy poprawianie ocen.”
- „Rozmowa z rówieśnikami o problemach z e-lekcjami.”

## Rozmowa sama w sobie

- „Miło i normalnie porozmawiać.”
- „Chciała bym po prostu pogadać z rówieśnikami i dowiedzieć się co u nich słychać a także opowiedzieć o swoich odczuciach.”
- „Rozmowa, bo tego najbardziej brakuje podczas pandemii.”

Także dla rodziców wsparcie nauczycieli jest ważne. Liczą oni na nauczycieli, postrzegając ich jako profesjonalistów. Zapytani o to, czego – w tej szczególnej sytuacji – oczekują od Państwa, wymienili:

[rodzice z różnych szkół]

## Zrozumienia / wyrozumiałości (względem rodziców i uczniów)

- „Mniejsza ilość zadawanych zadań.”
- „Większej tolerancji dotyczącej czasu wysyłania zadań- szybszej informacji, że one nie dochodzą.”
- „Trochę wyrozumiałości.”
- „Raczej ogólnie wyrozumiałości co do kartkówek i sprawdzianów które są na czas.”

## Praca dydaktyczna

- „Tłumaczenia lekcji.”
- „Wyjaśnianie czy dziecko zrobiło zadanie dobrze czy nie, dlaczego dostało np. dwójkę i jak poprawnie dane zadanie rozwiązać.”

## Zmian w sposobie/organizacji nauczania

- „Tego żeby nie traktować wszystkich dzieci jednakowo. Są dzieci, które radzą sobie w obecnej sytuacji lepiej i są takie, które sobie nie radzą. Więcej lekcji online i tłumaczenia a nie zadawania tylko zadań.”
- „Niestety jest spora ilość materiału do opanowania, czasami także bez zrozumienia a to rodzi frustracje. Dzieci są zmęczone zaistniałą sytuacją, w domu chcą się bawić, mieć czas wolny. Obecnie dzieci dużo czasu spędzają przed komputerem, znacznie więcej niż przed epidemią.”
- „Wysyłania lekcji, zadań o stałych godzinach, zgodnie z planem lekcji.”

## Informacja / kontakt

- „Po prostu, żebym była poinformowana o wszystkim co jest związane z nauką mojego syna.”
- „Spotkania online z rodzicami i nauczycielem/wychowawcą aby mieć jasność jak wygląda nauczanie, jak to postrzegają nauczyciele, aby wymienić się spostrzeżeniami na temat pracy. Bo mi się wydaje że jest dobrze a może jest inaczej.”

## Wsparcia

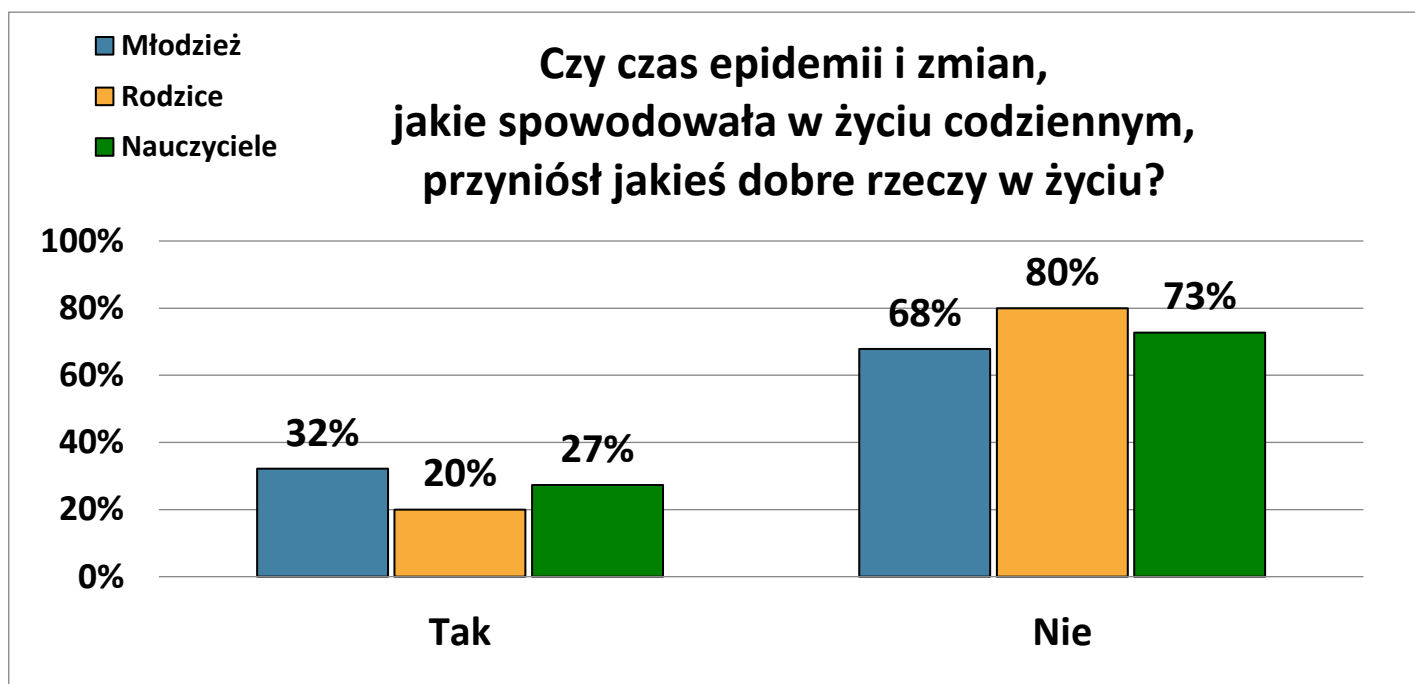
- „Wsparcia psychicznego”

## Pozytywny potencjał czasu epidemii

W najważniejszej publikacji IPZIN dotyczącej profilaktyki – „Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży” (ORE, 2015)<sup>2</sup> – opisujemy siedem dźwigni, dzięki którym działania wychowawcze i profilaktyczne mogą przynieść dobre efekty. Pierwsza dźwignia skutecznej profilaktyki mówi: „**Kieruj uwagę na to co dobre – wtedy znajdziesz lepsze rozwiązania problemów**”. W trzeciej dźwigni czytamy: „**Bazuj na zasobach społeczności lokalnej**”.

Skupienie na tym, co pozytywne, to klucz do dobrych rozwiązań. Aby skutecznie wspierać młodzież w drodze życia, trzeba przede wszystkim docenić ich własny pozytywny potencjał oraz kluczową rolę osób z ich najbliższego otoczenia. Takimi osobami niewątpliwie są rodzice i nauczyciele.

Zapytaliśmy nauczycieli, rodziców i uczniów z Państwa szkoły, czy oprócz różnych uciążliwości czas pandemii przyniósł jakieś dobre rzeczy w ich życiu (poza sferą życia rodzinnego, o którą pytaliśmy osobno).



Wykres 28. Odsetek osób z każdej ankietowanej grupy deklarujących pozytywny i negatywny wpływ pandemii.

A oto jakie dobre doświadczenia wymienili nauczyciele w odpowiedzi na pytanie otwarte:

[nauczyciele z różnych szkół]

### **Rozwój zawodowy / rozwój umiejętności**

- „W zawodowym - rozwój. Musiałam poznać i wdrożyć nowe techniki nauczania. Kosztuje mnie to bardzo dużo czasu, ale rozwija. Jestem nauczycielem w wieku emerytalnym i pewnie nic innego nie zmusiłoby mnie do takiego rozwoju warsztatu pracy. Daje mi to zadowolenie i 'odmładza'.”
- „Nauczyłam się rysować notatki. Poznałam programy do pracy zdalnej, programy dydaktyczne.”
- „Przestałam wstydić się pokazywać swoją twarz na kamerce.”

### **Warunki pracy**

- „Praca w domu – brak hałasu, spokój, opanowanie, dyspozycyjność.”
- „Odpoczynek od szkolnego hałasu.”
- „Większa elastyczność godzin pracy”

### **Odpoczynek i rekreacja**

- „Wysypiam się.”
- „Znalazłam czas na uprawianie sportu.”

### **Relacje z bliskimi**

- „Mam więcej czasu dla swojej rodziny.”
- „Mogę trochę więcej czasu spędzić z mamą. Mogę ją wyręczyć z wielu rzeczy. Staram się dostrzegać drobne rzeczy i się nimi cieszyć. Często jemy wspólne rodzinne posiłki i dużo rozmawiamy ze sobą.”
- „Dostrzegłam, które relacje w moim życiu są naprawdę cenne i które chcę dalej podtrzymywać.”

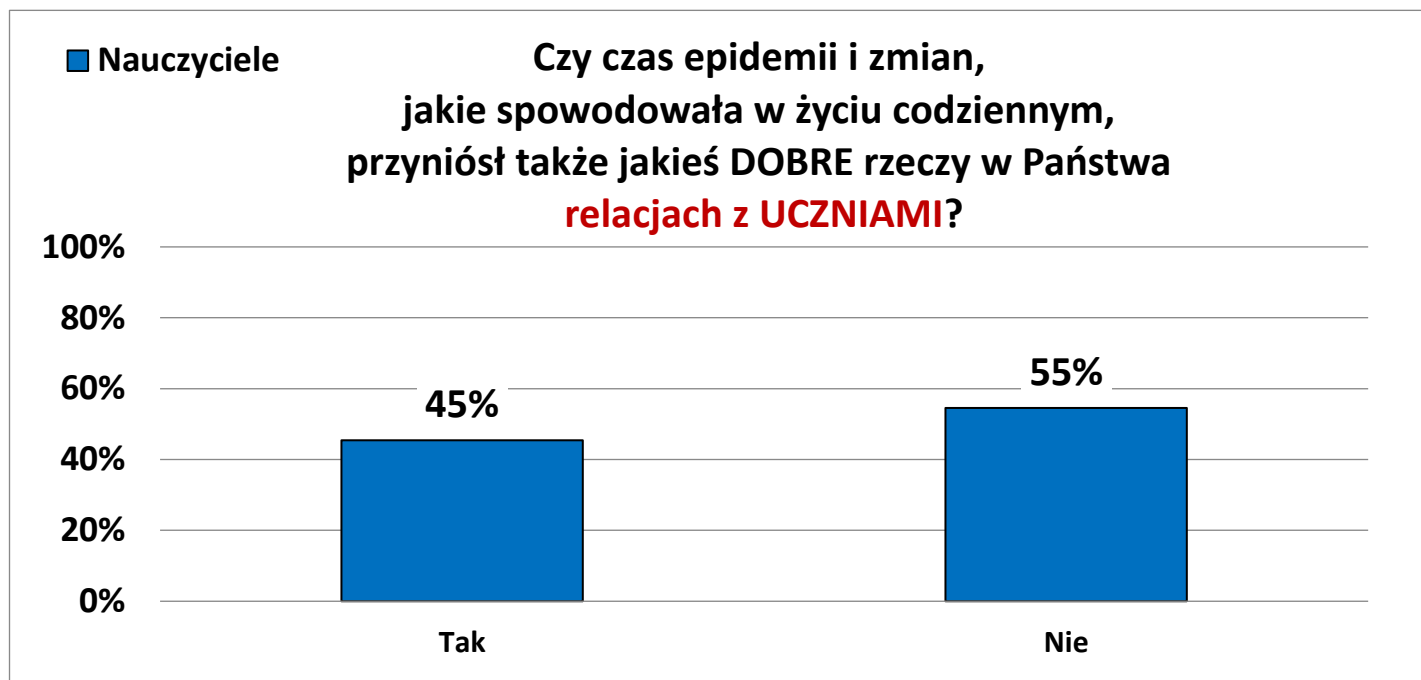
### **Przewartościowanie**

- „Staram się dostrzegać drobne rzeczy i się nimi cieszyć.”
- „Doceniam czas spędzony z bliskimi.”
- „Zwolnienie tempa, koncentracja na zasobach ludzkich, nie materialnych.”
- „Radość z rzeczy drobnych, czasami niezauważanych, refleksję nad tym co ważne w życiu.”

### **Religijność**

- „Moja wiara stała się dojrzała, bardziej doceniam możliwość praktykowania, możliwość uczęszczania na Mszę Świętą.”

W okresie epidemii dostrzegają Państwo również pozytywne zjawiska w relacji z uczniami.



Wykres 29. Odsetek nauczycieli deklarujących pozytywy w relacji z uczniami.

Jako pozytywne doświadczenia w kontaktach z uczniami wymieniają Państwo:

[nauczyciele z różnych szkół]

### Lepsza relacja

- „Wzmocnienie więzi.”
- „Podczas rozmów online ‘weszłam do ich domów’ mam świadomość, z czym niektórzy muszą się mierzyć każdego dnia.”
- „Z wieloma z nich się ‘zbliżyłam’. Teraz nie mówię do całej klasy, tylko piszę wiadomości do każdego. Oni mają wtedy większą odwagę by odpowiedzieć. Nie muszą się przejmować, co powiedzą koledzy. Skoro ja do nich napisałam, to widocznie są na tyle ważni, że mają prawo zabrać głos (są tacy, którzy mają poczucie tak małej wartości).”
- „Mamy kontakt z uczniami przez cały czas. Na Messengerze, Skypie przesyłają informacje nie dotyczące szkoły - żarty, filmiki.”
- „Uczniowie często piszą, że tęsknią za szkołą, za nauczycielami. Podczas chodzenia do szkoły nie było to tak widoczne.”
- „Uczniowie sami proszą o pomoc.”

## Docenienie pracy nauczyciela

- „Są tacy, którzy docenili to co stracili i pragną powrotu do szkoły. Uważają, że nic nie zastąpi im bezpośredniego kontaktu z nauczycielami.”
- „Bardziej doceniają wkład pracy nauczyciela.”

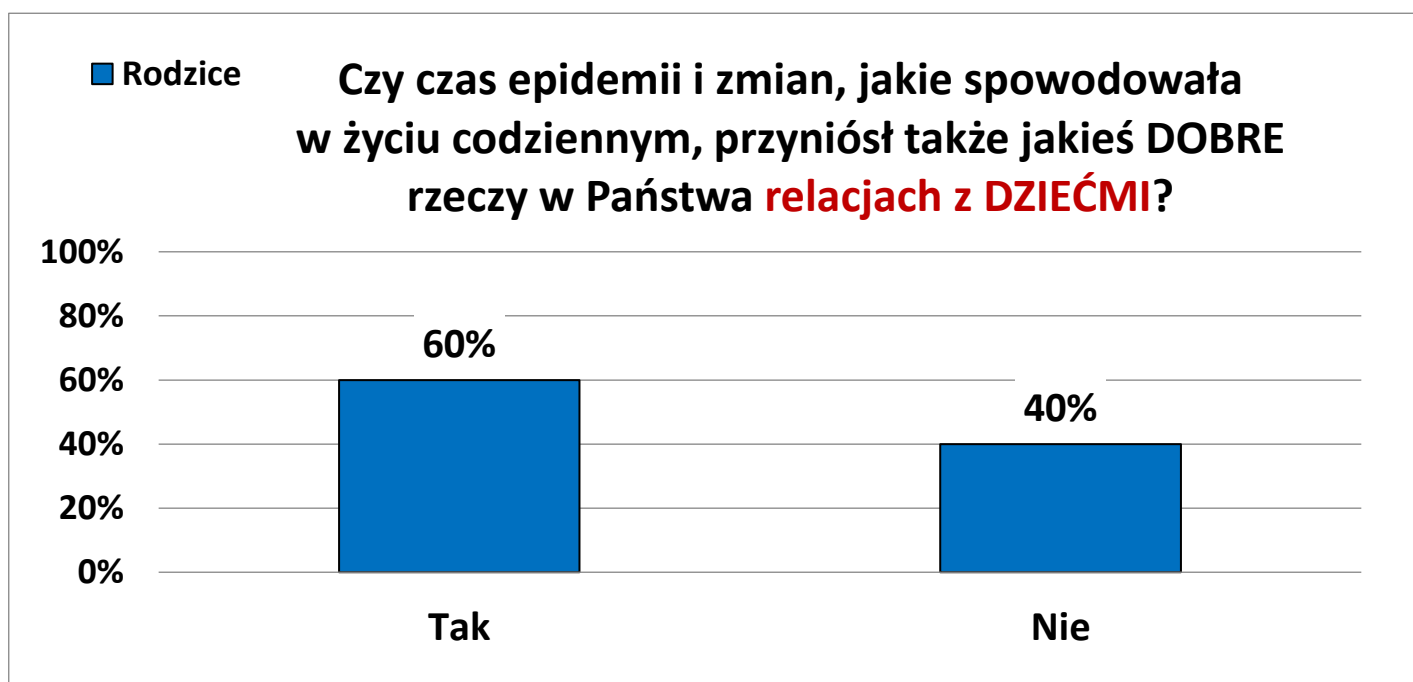
## Nauczanie

- „Słabsi uczniowie są bardziej dopilnowani. Mają zrobione wszystkie zadania. Robią postępy.”
- „Dzieci starają się systematycznie przygotowywać do zajęć. Są aktywne i grzeczne podczas zajęć.”
- „Potrafią zadbać o siebie. Sprawniej się wypowiadają. Chętnie przygotowują dodatkowe prace.”
- „Olbrzymie zaangażowanie niektórych uczniów, szczególnie tych, którzy nie ujawniali się w czasie zajęć w klasie.”
- „Uczniowie mający problemy w nauce szybciej zainteresowali się swoją sytuacją z ocenami.”
- „Słabsi uczniowie zaliczają zaległości, uczą się pilniej, pięknie wykonują zadania domowe.”
- „Większa ich motywacja do pracy i zaangażowanie.”
- „Część uczniów, którzy brali bierny udział w lekcji, podczas zdalnego nauczania stali się bardziej aktywni, otwarci.”
- „Grupa uczniów nieśmiałych w szkole na zajęciach on-line jest bardzo aktywna: sumiennie i systematycznie pracują na zajęciach, a nawet włączają się w dodatkowe akcje.”

## Rozwój umiejętności uczniów

- „Rozwinęły umiejętności informatyczne.”
- „Uczniowie sprawniej posługują się narzędziami TIK, łatwiej i poprawniej piszą e-maile.”

Rodzice również dostrzegają pozytywne zmiany w relacjach z dziećmi.



Wykres 30. Odsetek rodziców deklarujących pozytywny w relacji z dziećmi.



W pytaniu otwartym rodzice wymienili:

[rodzice z różnych szkół]

### **Bycie razem / rozmowy**

- „Więcej czasu spędzamy razem.”
- „Wspólne gotowanie.”
- „Mamy więcej czasu dla siebie i z sobą.”
- „Częste rozmowy.”

### **Lepsze relacje**

- „Bliższa więź.”
- „Poznawanie się na nowo.”
- „Wyrozumiałość.”
- „Inny poziom porozumienia. Więcej czasu spędzają w domu, dlatego możemy więcej rozmawiać, wspólnie przygotowywać posiłki, wyjaśniać nieporozumienia.”

### **Wzajemna troska i pomoc**

- „Więcej sobie pomagamy i rozmawiamy. Możemy na siebie liczyć.”
- „Relacje z dziećmi w naszej rodzinie były i są bardzo dobre, ale wzmocniła się wzajemna pomoc w różnych obowiązkach oraz zaufanie.”
- „Dzieci pomagają w domu.”

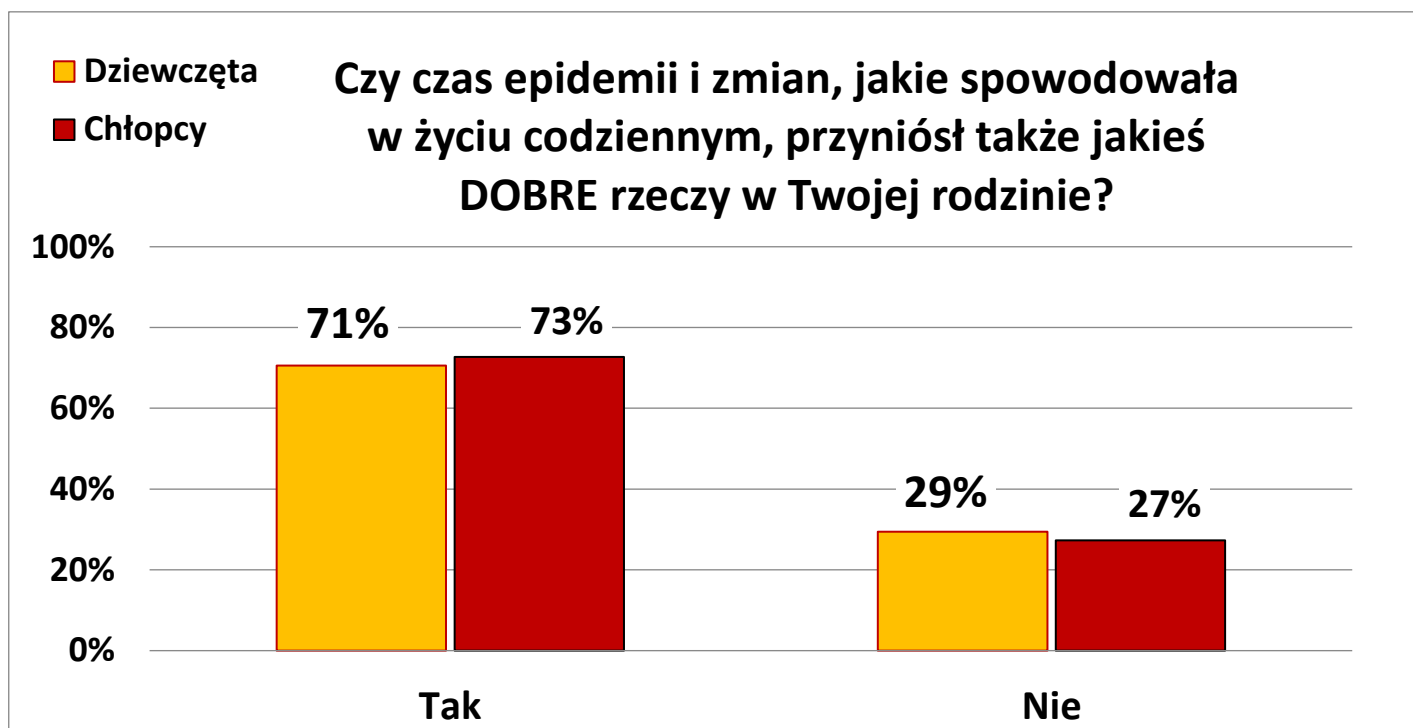
### **Łatwiejsza kontrola**

- „Dziecko jest lepiej dopilnowane co do lekcji.”

### **Wzajemna troska**

- „Więcej sobie pomagamy i rozmawiamy. Możemy na siebie liczyć.”
- „Relacje z dziećmi w naszej rodzinie były i są bardzo dobre, ale wzmocniła się wzajemna pomoc w różnych obowiązkach oraz zaufanie.”

Także **uczniowie** dostrzegają pozytywne aspekty czasu epidemii. Wielu z nich widzi je w swojej rodzinie.



Wykres 31. Odsetek uczniów deklarujących pozytywy w rodzinie w czasie epidemii.

W odpowiedzi na pytanie otwarte wymienili m.in.:

[uczniowie z różnych szkół]

### Wspólne spędzanie czasu

- „Mam więcej czasu na przebywanie z najbliższymi.”
- „Więcej ze sobą rozmawiamy.”
- „Wspólne spędzanie niedzielnego popołudnia, gdy wszyscy są w domu.”
- „Częstsze spożywanie wspólnych posiłków.”

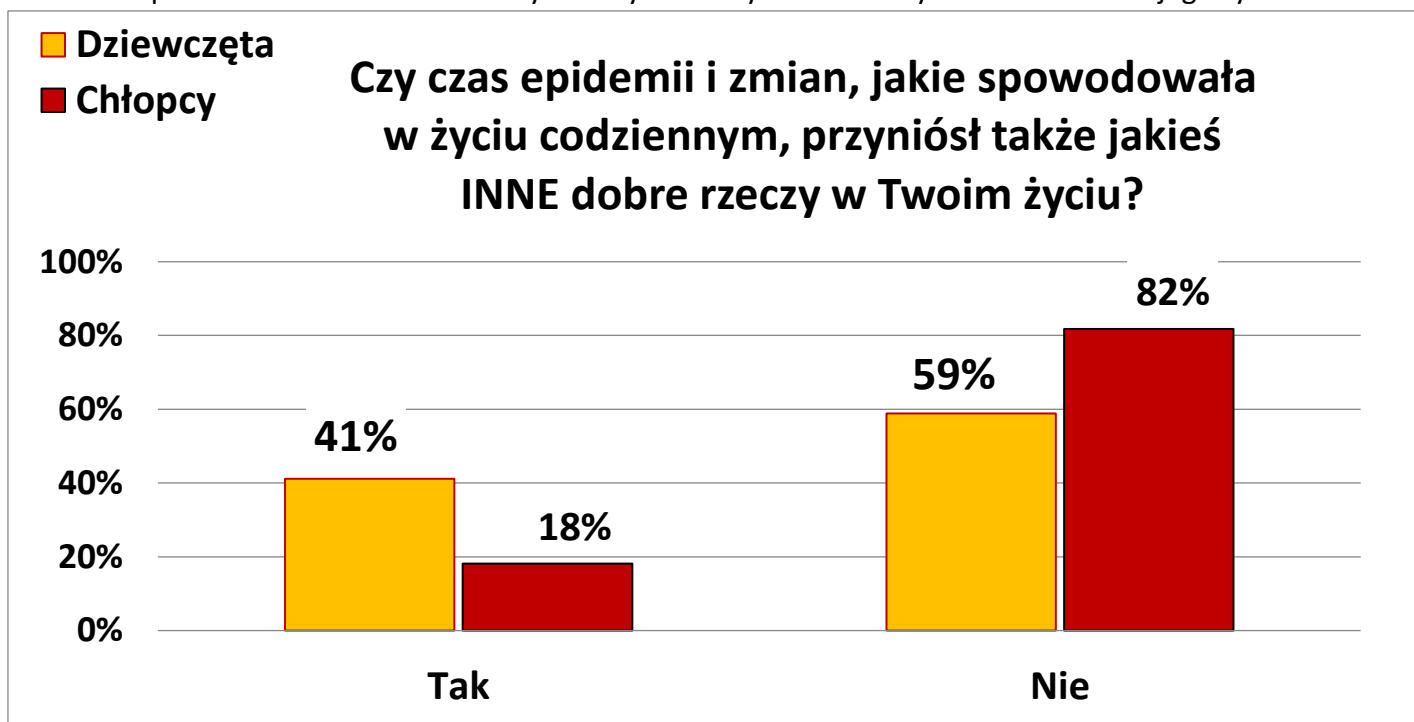
### Poprawa wzajemnych relacji

- „Pogłębienie relacji z rodzeństwem.”; „Lepiej dogaduje się z bratem.”
- „Zbliżyliśmy się”
- „Poprawił się kontakt z rodzicami.”
- „Integracja rodziny.”
- „Odnowił mi się kontakt z kuzynem.”

## Wzajemna pomoc

- „Pokazanie mi, że mogę na rodzinę liczyć w trudnej sytuacji.”
- „Pomagamy sobie więcej nawzajem.”
- „Mogę więcej pomagać babci.”
- „Mogę pomagać w domu.”

W czasie epidemii uczniowie doświadczyli dobrych rzeczy także w innych obszarach swojego życia:



Wykres 32. Odsetek uczniów deklarujących pozytywy w rodzinie w czasie epidemii.

Oto, co wymieniali w odpowiedzi na pytanie otwarte:

[uczniowie z różnych szkół]

## Inne relacje

- „Więcej czasu spędzam z kolegami.”
- „Poznałam nowe internetowe znajomości.”
- „Naprawiłem relację z byłym przyjacielem.”
- „Naprawiam relacje z znajomą oraz odnawiam stare kontakty.”

## Edukacja

- „Uczę się więcej.”
- „Mogę się przygotować bardziej do egzaminów.”
- „Lepsze oceny.”

## **Zdrowie**

- „Mogę się więcej skupić na moim zdrowiu psychicznym.”
- „Prowadzenie zdrowego stylu życia.”
- „Polubiłam zdrowe jedzenie.”

## **Rozwój / refleksja / dojrzewanie**

- „Stałam się bardziej produktywna.”
- „Stałam się bardziej cierpliwa i wyrozumiała.”
- „Zaczęłam bardziej doceniać zwykłe rzeczy.”
- „Zwracam uwagę na małe rzeczy.”
- „Stałam się bardziej szczerą.”

## **Pasje / aktywność**

- „Mam więcej czasu na ćwiczenia.”
- „Mam więcej czasu na rozwijanie pasji.”
- „Mogę uprawiać sport.”
- „Więcej jeżdżę na rowerze.”
- „Nauczyłam się wielu rzeczy o prowadzeniu ogrodu.”
- „Mam czas na robienie rzeczy, które sprawiają mi przyjemność.”
- „Jeżdżenie na rolkach.”
- „Rozwijam nowe zainteresowania.”
- „Odkrywam swoje talenty.”
- „Nauczyłam się gotować”

## **Wypoczynek**

- „Mam dużo czasu dla siebie.”
- „Mogę wypocząć.”

## **Korzyści bezpośrednio dla mnie**

- „Późniejsze wstawanie niż zwykle.”
- „Mam dużo czasu wolnego.”

W czasie kryzysu „szukanie tego co dobre” pomaga w przetrwaniu, znalezieniu rozwiązań, a nawet wykorzystaniu problemów, jako okazji do rozwoju.

## Zakończenie

Nauczyciele, uczniowie i rodzice wspólnie doświadczają czasu pandemii, nauczania zdalnego i izolacji. Wspólnota przeżyć może do siebie zbliżyć i pomóc wspólnie osiągnąć cele, jakie już wcześniej były wyznaczone – zdobycie wykształcenia przez młodzież, jej rozwój intelektualny i psychospołeczny, przygotowanie do pełnienia ról życiowych.

Wyniki szerokiego sondażu IPZIN „Młodzież w czasie epidemii<sup>3</sup>”, przeprowadzonego na dużej grupie N=2475 młodzieży, pokazują, że łatwiej znoszą czas epidemii ci młodzi ludzie, którzy mogą liczyć na wysłuchanie i wsparcie ze strony otaczających ich dorosłych. Jednocześnie jednak czas epidemii i kwarantanny jest szczególnie trudny dla rodziców, którzy mają nowe, dodatkowe troski i może być im trudno odpowiedzieć na potrzeby psychiczne dzieci – zwłaszcza tych starszych, nastoletnich, z którymi relacje są zwykle bardziej złożone niż z młodszymi dziećmi. Wielu rodziców przeżywa duże problemy adaptacyjne związane z pracą w domu i wykonywaniem zadań zawodowych na niewielkiej przestrzeni, często w hałasie.

Dla nauczycieli jest to czas nowych, bardzo trudnych wyzwań, związanych z przestawianiem się na e-nauczanie, prowadzone najczęściej z własnego domu, który przez to przestaje być dla nich azylem (uczestnicząca w lekcjach młodzież może słyszeć odgłosy prywatnego życia domowego nauczyciela, co może być trudne i stresujące). Wielu nauczycieli pracuje po nocach, aby dostosować swoje zajęcia do trybu e-learningu.

Wyniki badań ankietowych, którymi w programie objęte zostały trzy grupy (rodzice, wychowawcy, uczniowie) pokazują, że w Państwa szkole niewielki odsetek uczniów, rodziców i nauczycieli źle znosi czas izolacji. Obok trudności, czas pandemii, ukazał zasoby Waszej szkolnej społeczności. Życzymy, aby one procentowały w przyszłości!

Dziękujemy Państwu za udział w ankietowaniu i pomoc w realizacji programu. Zachęcamy Państwa do kontaktu z nami. Jesteśmy bardzo zainteresowani czy raport był dla Państwa przydatny, a także czy udział uczniów w programie „Nawigacja w kryzysie. Chroń siebie, wspieraj innych.” przyniósł jakieś dobre owoce. Zachęcamy Państwa do wyrażenia swojej opinii w formie maila na adres:

**[akcjanawigacja@ipzin.org](mailto:akcjanawigacja@ipzin.org)**

Zespół ekspertów Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej

## Przypisy

- 1) Pyżalski J. (red.) (2020), Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele, pobrano z: <https://zdalnie.edu-akcja.pl/>
- 2) Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży, Przewodnik dla samorządowców i praktyków oparty na wynikach badań naukowych, Red. dr Szymon Grzelak, Wyd. Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2015  
[https://ipzin.org/images/pdf/vademecum\\_skutecznej\\_profilaktyki\\_problemw\\_mlodziemy.pdf](https://ipzin.org/images/pdf/vademecum_skutecznej_profilaktyki_problemw_mlodziemy.pdf)
- 3) Sondaż IPZIN „AKCJA NAWIGACJA - chroń siebie, wspieraj innych”. Raport "Młodzież w czasie epidemii. Komu jest najtrudniej?"  
<https://ipzin.org/index.php/87-mlodziemy-w-czasie-epidemii-komu-jest-najtrudniej>