

Opracowała: Karolina Piekarska
Instytut Nauk Pedagogicznych,
Wydział Filozofii i Nauk Społecznych,
Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu
Adresy e-mail: 298142@stud.umk.pl,
kaarolina.piekarska@gmail.com

JAK ODNALEŹĆ SIĘ W EDUKACJI ZDALNEJ?

Poradnik dla uczniów,
rodziców i nauczycieli



Poradnik został stworzony na potrzeby pracy licencjackiej dotyczącej edukacji zdalnej w okresie pandemii COVID-19 z perspektywy nauczycieli, uczniów klas 4-8 szkoły podstawowej oraz ich rodziców.

Został opracowany na podstawie badań naukowych i eksperckich publikacji poruszających temat kształcenia online w czasie rozprzestrzeniania się choroby wywołanej wirusem SARS-CoV-2.

Poradnik jest przeznaczony przede wszystkim dla uczniów, rodziców i nauczycieli.

Jego cele to: przedstawienie wskazówek dotyczących tego, jak można o sobie zadbać w czasie kryzysu, a także zwrócenie uwagi na istotne kwestie w kontekście organizowania edukacji zdalnej w przyszłości.

Pandemia COVID-19 zmieniła życie każdego z nas.

Sytuacja, w jakiej wszyscy się znaleźliśmy, została określona kryzysem, z którym powiązane są: ogromny stres, huśtawka emocjonalna i szereg gwałtownych zmian zachodzących w życiu człowieka, aby przystosować się w krótkim czasie do nowych warunków. Dlatego właśnie tym, na co należy najbardziej zwrócić uwagę, jest przede wszystkim DOBROSTAN PSYCHICZNY! 😊

Jak możesz o siebie zadbać?

Zaakceptuj swoje emocje

To, co czujesz, jest ok. Emocje informują nas o tym, że coś jest ważne. Gdy przeżywamy stratę – czujemy smutek, który nas “mobilizuje” do wyciszenia, odpoczynku, chwilowo odbiera energię; gdy coś nas zdenerwuje

- doświadczmy złości, która stymuluje do aktywności, szukania rozwiązań niekomfortowej sytuacji; gdy coś nas ucieszy – czujemy radość, która dostarcza energię i informuje o tym, co jest dla nas dobre... I tak dalej...

To wszystko jest normalne i potrzebne.

Nie walcz z tym, co czujesz. Rozpoznaj emocję, nazwij, poczuj i spróbuj ją wyrazić (np. wyżyj się na poduszce/bitwie z papierowych kulek, wypłacz się, śmiej się, tańcz...).

Otaczaj się tym, co dobre i szukaj pozytywów

Nasz sposób myślenia bardzo kształtuje postrzeganie rzeczywistości i wpływa na samopoczucie. Zamiast skupiania się na negatywach, spróbuj powiedzieć: “STOP”

i znajdź jak najwięcej tego, co pozytywne – organizuj sobie zawody w szukanie plusów. Łatwiej jest utrzymać stan dobrostanu psychicznego, otaczając się tym, co lubimy, co dobre i przyjemne – materialnie i niematerialnie.

Warto pamiętać również, że przestrzeń ma ogromne znaczenie; tym bardziej teraz, gdy spędzamy w domu więcej czasu, niż wcześniej. Zadbaj o zmiany (np. w pokoju), które mogą wywołać u Ciebie radość. Otaczaj się dobrem.

Ogranicz media

Wszelkie portale społecznościowe są przepelnione skandalami, fake newsami, negatywnymi informacjami.

W aktualnej sytuacji nadmiar bodźców jest na tyle intensywny, że naprawdę można się nieźle zagubić w natłoku komunikatów i wpędzić w poczucie lęku. Nie potrzebujesz kolejnych obciążeń psychicznych. I tak spędzasz teraz więcej czasu przed ekranem, niż wcześniej; ogranicz więc media do minimum. Uniemożliwiaj sobie dostęp do natłoku negatywnych wiadomości. Odpocznij od nich.

Utrzymuj kontakt z ludźmi

Izolacja w dłuższej perspektywie niesie z sobą wiele niepożądanych skutków. Jesteśmy istotami społecznymi i potrzebujemy siebie nawzajem do życia. Nie rezygnuj z kontaktu z innymi ludźmi. Dzwoń, pisz, wysyłaj zdjęcia/filmiki/memy... Jeżeli sytuacja nie pozwala na bezpośrednie spotkania, to przecież nadal istnieje wiele możliwości podtrzymywania i pogłębiania relacji. Jestem pewna, że znasz mnóstwo sposobów. 😊

Znajdź czas na aktywności, które lubisz

Staraj się, aby Twój wolny czas był w miarę możliwości aktywny i kreatywny. Wybierz lub znajdź coś, co Cię interesuje, sprawia przyjemność, daje poczucie celu i możliwości kontroli (np. malowanie, gotowanie, nauka języków...). To ważne, bo w ten sposób ograniczysz ryzyko popadnięcia w stan beznadziei, utraty spostrzegania w czymkolwiek sensu i możliwości działania. To, co będziesz wykonywać z przyjemnością, może dodać Ci energii, radości, dumy, spełnienia, poczucia sensu, sprawstwa, spokoju, a więc... Do dzieła!

Stwórz nową rutynę

Wbrew pozorom rytm jako pewna powtarzalność (np. tego, jak wygląda każdy dzień, co robimy) jest w naszym życiu ogromnie ważny i stanowi element poczucia bezpieczeństwa.

Pandemia zaburzyła nam dotychczasowy plan dnia. Wprawdzie nie możemy wyjść do szkoły lub pracy, ale mamy możliwość kontynuowania innych aktywności, a więc warto nadal wstawać rano, ubierać się tak, jak zawsze do wyjścia, układać włosy lub robić makijaż itd. Dobrym pomysłem jest tworzenie sobie planu dnia (z zawarciem w nim czasu na przyjemności) i konsekwentna realizacja. Spróbuj!

Zadbaj o relaksację

Kryzysowi towarzyszy ogromny poziom stresu, który w nadmiarze jest szkodliwy dla człowieka i może negatywnie oddziaływać na różne obszary funkcjonowania, przyczyniając się także do rozwoju chorób. Warto zadbać o to, aby stresu nie potęgować, a minimalizować. Nie potrzeba do tego wcale dużo czasu, wystarczy 5-10 minut każdego dnia. Można skorzystać z ćwiczeń oddechowych, medytacji, treningu uważności, technik relaksacyjnych... Wybór jest naprawdę bardzo duży, na pewno znajdziesz coś dla siebie.

Pielegnuj pozytywne momenty

Radość, zachwyty, dumy... Sytuacje związane z tymi emocjami są nam bardzo potrzebne, szczególnie teraz. Staraj się doceniać sukcesy, dobre wydarzenia, chwile, w których czujesz szczęście. Traktuj je jak coś wyjątkowego, skarb. Zapisuj, umieszczaj w widocznym miejscu i opowiadaj o nich innym osobom. Radość się mnoży, gdy się ją dzieli!

Możesz sobie stworzyć słoik szczęśliwych chwil i wrzucać do niego w ciągu dnia karteczki z zapisanymi dobrymi wydarzeniami, a wieczorem lub na koniec tygodnia przeczytać wszystkie dotychczas zgromadzone.

Dbaj o regenerację

Odpoczynek jest bardzo ważny dla organizmu. Stres pochłania dużo naszej energii, tak samo, jak proces adaptacji do nowych warunków. Tym bardziej należy pamiętać o regeneracji, a więc przede wszystkim o śnie! Zadbaj o odpowiednią ilość godzin przeznaczonych na tę aktywność – tyle, ile potrzebujesz, będzie ok. Nie zapominaj także o tworzeniu odpowiedniej przestrzeni do odpoczynku (przewietrzone, uporządkowane pomieszczenie, pozostawienie urządzeń elektronicznych z dala od łóżka). Odpocznij.

Zadbaj o ruch i kontakt z przyrodą

1.

Już 20 minut spaceru lub innej aktywności na świeżym powietrzu, stosowane regularnie, może mieć niezwykle pozytywny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie.

Potrzebujemy słońca i żywych doznań zmysłowych, a najwięcej ich jest w naturze. Nie spędzaj czasu tylko w domu. Jeżeli możesz, wyjdź na zewnątrz; oczywiście zachowując wszelkie środki bezpieczeństwa. Pójdź do lasu, parku, nad rzekę... A może na przejażdżkę rowerową?

Dbaj o zdrową, urozmaiconą dietę

To, co spożywamy, również ma wpływ na zdrowie. Na kondycję fizyczną i emocjonalną. Może spróbuj poeksperymentować w kuchni? Wprowadź do niej różnokolorowe warzywa, owoce i inne produkty spożywcze. Stwórz coś swojego, nowego; urozmaicaj sobie potrawy i czerp przyjemność z ich spożywania. Korzystaj ze zdrowych przekąsek i pij odpowiednią ilość wody (ok. 2-3 litrów).

Nie wstydź się szukać pomocy

Nie jesteśmy niezniszczalni i nawet stosowanie się do wyżej wymienionych zaleceń może czasami nie wystarczyć. Jeżeli Twoje samopoczucie będzie się pogarszało i poczujesz, że nie masz siły, nie wiesz, co robić i jak sobie radzić, nie lekceważ tego, nie obwiniaj się. To trudny czas i każdy może inaczej w związku z tym funkcjonować.

Powiedz o tym zaufanej osobie, poszukaj specjalistycznej pomocy jeżeli czujesz, że tego potrzebujesz.

Na ostatniej stronie poradnika znajdziesz konkretne miejsca, w których możesz otrzymać wsparcie.

Dla uczniów

Poza tym, co napisane wyżej, mam dla Ciebie kilka osobistych wskazówek na ten trudny czas. 😊

Nie obwiniaj się

Nigdy wcześniej Twoja nauka nie wyglądała w ten sposób. Ta zmiana nie była łatwa. Skup się na tym, co już wiesz. Zobacz, jak dobrze sobie radzisz w tej wirtualnej rzeczywistości. Nie martw się tym, że chwilami bywało gorzej. Dostrzeż, jak wiele umiejętności posiadasz funkcjonując w nauczaniu online i wyznacz sobie cele, aby uczyć się coraz lepiej, różnymi sposobami; możesz testować je samodzielnie i sprawdzać (w internecie jest mnóstwo quizów, filmików i gier edukacyjnych, na pewno znajdziesz coś interesującego).

Pamiętaj, możesz korzystać z pomocy, gdy tylko potrzebujesz

Dorośli są od tego, aby Ci pomagać, jako starsi i bardziej doświadczeni w życiu ludzie. Jeśli cokolwiek wywołuje w Twoim życiu pewne trudności lub niepokój, powiedz o tym komuś starszemu. Zgłoś się do rodzica, nauczyciela, pedagoga, babci, starszego rodzeństwa... Na pewno posiadasz przynajmniej jedną zaufaną osobę. Jeżeli masz jakiś problem, nie wahaj się jej o tym powiedzieć. Możesz też ją poprosić o pomoc przy wyszukiwaniu interesujących materiałów na lekcje albo zaprosić do wspólnej nauki i szukania ciekawych sposobów - razem lepiej się myśli. 😊

Jeżeli zauważysz coś niepokojącego, powiadom o tym osobę dorosłą

Może się zdarzyć tak, że ktoś spośród Twoich znajomych znajdzie się w trudnej sytuacji, będzie mieć problemy, przestanie pojawiać się na lekcjach... Jeżeli zauważysz jakieś niepokojące zmiany, powiadom o tym zaufane osoby dorosłe.

One są od tego, by rozpoznać sytuację i pomóc.

Przekazuj im takie sprawy, nie zachowuj ich tylko dla siebie.

Nie potrzebujesz takiego obciążenia.

Dorośli będą wiedzieli, co zrobić.

Bądź wyrozumiały

Dorośli mimo wszystko czasami mogą nie do końca orientować się w świecie internetu. Ty na pewno jesteś ekspertem, zatem spójrz: możesz ich czegoś nowego nauczyć!

To świetna okazja do zamiany ról. Na pewno skorzystają z Twojej pomocy. Okaż innym wyrozumiałość i cierpliwość, gdy czasami będą zagubieni.

Nic nie trwa wiecznie, to też minie. 😊

Dla rodziców

Poza ogólnymi wskazówkami zaprezentowanymi na początku tego poradnika, warto zapoznać się także z poniższymi radami, które mogą się przydać na co dzień.

Zadbaj o siebie

To jedno z najważniejszych zadań. Będąc opiekunem dziecka, niezwykle istotne jest, aby najpierw zadbać o swoje potrzeby.

Jeżeli będziesz przejawiać swoją postawą mieszankę złości, zagubienia i lęku, Twoje dziecko prawdopodobnie przejmie te stany, a na pewno trudniej będzie mu odczuwać i uzewnętrzniać spokój. Dzieci potrzebują pewnego poczucia bezpieczeństwa; tego, że rodzic ma sytuację pod kontrolą i będzie wsparciem dla swoich pociech.

Dbaj o siebie, nie lekceważ swoich potrzeb.

Rozmawiaj z dzieckiem i spędzaj z nim czas

Wspólne chwile są niezwykle istotne i budujące w trudnych sytuacjach. Spędzaj z dzieckiem jak najwięcej czasu i rozmawiaj, pogłębiaj więź. Poznaj to, z czym się teraz mierzy.

Pomóż mu rozpoznawać i wyrażać emocje poprzez zabawę i różne aktywności. Uważnie słuchaj i akceptuj to, o czym mówi Ci dziecko. Nie bagatelizuj żadnych problemów; dla Ciebie mogą być błahy, a dla niego - śmiertelnie poważne.

Staraj się normalizować sytuację, w jakiej się wszyscy znajdujemy. To może zapobiec wystąpieniu ryzyka Syndromu Stresu Pourazowego. Okazuj czułość, ciepło, zrozumienie.

Teraz jest to prawdopodobnie bardziej pożądane niż wcześniej. Podążaj za dzieckiem i jego potrzebami.

Chroń swoje dziecko w internecie

Porozmawiaj z dzieckiem o bezpiecznym korzystaniu z urządzeń elektronicznych, uświadom je odnośnie tego, co wolno, a czego nie; jak reagować na podejrzone sytuacje (wymień konkrety: nienawiązywanie kontaktów z nieznanymi osobami, odrzucanie podejrzanych linków i plików...). Stwórz z dzieckiem zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń. Możesz także rozważyć wprowadzenie kontroli rodzicielskiej.

Pozostań w dobrych relacjach z nauczycielami

Nauczyciele czasami są źródłem wiedzy o niepokojących sytuacjach w życiu dziecka, których nie da się zauważyć w domu. Mogą oni także udzielić Ci wsparcia w obszarze ich kompetencji, doradzić, wspomóc... a więc pamiętaj o tym, aby mieć kontakt z nauczycielami Twojego dziecka.

Bądź również wyrozumiały. Dla nich edukacja zdalna jest nowością tak samo, jak dla Ciebie.

Dla dziecka to właśnie Ty wraz z jego nauczycielami możecie stworzyć największą bazę wsparcia w czasie kryzysu. 😊

Dla nauczycieli

Zaprezentowane na początku poradnika wskazówki mogą być bardzo pomocne, natomiast poniżej znajdują się dodatkowe rady, które - mam nadzieję - przydadzą się na co dzień.

Zadbaj o siebie

To podstawowy fundament wszystkiego. Pamiętaj, że jesteś przykładem dla swoich uczniów. Nie możesz mówić im, aby o siebie dbali i pamiętali o odpoczynku, a jednocześnie wobec siebie tego nie realizować. Dzieci wyczują Twój fałsz, zapewniam Cię. Czas jest trudny, ale najważniejsze to ustalić priorytety. W sytuacji zagrożenia zdrowia są rzeczy ważniejsze, niż nauczanie. Martwy nauczyciel, to kiepski nauczyciel. Pozwól sobie odpocząć. Bądź dla siebie wyrozumiały i opiekuńczy. 😊

Dbaj o relacje

Rozmawiaj z dziećmi, staraj się stosować metody aktywizujące tak, jak się da. Wprowadzaj na lekcje żywiołową atmosferę, coś ciekawego, co pobudzi Twoich uczniów. Skupiaj się na ich kompetencjach, dobrych stronach, autentycznie doceniaj starania. Jeżeli zadajesz im zadania do wykonania, staraj się wplatać w nie elementy zabawy, rób to inaczej, niż dotychczas. Rozmawiaj z dziećmi o ich problemach, o tym, co czują; bądź wsparciem – one tego potrzebują. Jeżeli możesz, pokaż siebie na kamerce – dobrze jest zobaczyć twarz zamiast ikony. Bądź w kontakcie z rodzicami, współpracuj z nimi i wspieraj ich. Oni też są zagubieni w tej sytuacji i często nie wiedzą, jak być oparciem dla swoich dzieci.

Bądź przygotowany na nieoczekiwane sytuacje

Kryzys związany z pandemią spowodował wiele zmian. Nie wiadomo, co jeszcze się wydarzy. Próbuj być na bieżąco z tym, co się dzieje – na ile się da. Zarówno w kwestiach technicznych, jak i prognozowanych skutkach tej sytuacji dla rozwoju dzieci. Być może pojawią się nietypowe, trudne sytuacje, w których dla dobra dziecka konieczna będzie interwencja odpowiednich służb. Bądź czujny.

Edukacja online - wskazówki na przyszłość

Niespodziewana sytuacja związana z rozwojem pandemii COVID-19, wymusiła zmianę funkcjonowania szkoły i przymusową adaptację do środowiska wirtualnego. Po ponad roku takiego funkcjonowania można wyciągnąć pierwsze wnioski i sformułować na ich podstawie konkretne wskazówki.

To, co jest istotne w perspektywie przyszłości:

- Przeprowadzenie diagnozy wykluczenia cyfrowego zarówno wśród uczniów, jak i nauczycieli
- Ocena możliwości co do wyposażenia w potrzebny sprzęt
- Przemyślane wprowadzanie metod i narzędzi, które wcześniej należy zebrać i przetestować
- Rozpoczęcie edukacji zdalnej od adaptacji i powolnego wprowadzania realizacji materiału - partiami
- Zrezygnowanie lub zredukowanie do minimum ocen (szczególnie w formie stopni)
- Jednolite kanały komunikacyjne uzgodnione na terenie szkoły
- Więcej ciekawej współpracy i pracy własnej uczniów
- Wprowadzenie rozwiązań w zakresie higieny cyfrowej
- Profilaktyka bezpieczeństwa w sieci
- Prowadzenie wewnątrzszkolnych badań oceniających przebieg edukacji zdalnej przez uczniów, rodziców, nauczycieli
- Wypracowanie metod umożliwiających pracowanie metodą projektową przez grupę osób w czasie rzeczywistym

- **Współpraca pomiędzy uczniami, rodzicami, nauczycielami – wypracowywanie wspólnie satysfakcjonujących rozwiązań, inspirowanie się swoimi pomysłami; docenianie i uwzględnianie zdania każdej z grup**
- **Konkretne wsparcie nauczycieli przez organy zarządzające szkołą**



Gdzie możesz otrzymać bezpłatną pomoc w razie potrzeby?

- 116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę -> czynny całą dobę;
<https://116111.pl/>
- 800 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka -> czynny całą dobę;
<https://brpd.gov.pl/dzieciocy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/>
- 800 080 222 - Całodobowa, bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli -> czynna całą dobę; <http://www.liniadzieciom.pl/>
- 800 100 100 – Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci -> czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 12:00-15:00; <https://800100100.pl>
- 116 123 - Kryzysowy Telefon Zaufania dla dorosłych -> czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 14:00 – 22:00
- 800 108 108 - Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich Fundacji Nagle Sami -> czynna od poniedziałku do piątku, w godzinach 14:00 – 20:00;
<http://naglesami.org.pl/>
- Ośrodki Interwencji Kryzysowej -> <http://www.oik.org.pl/>
- Pogotowie psychologiczne
-> <https://pogotowiepsychologiczne.com.pl/zespol/>
- Psychologowie i psychoterapeuci dla społeczeństwa
-> <https://www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl/>
- Polskie Towarzystwo Psychoterapii Psychoanalitycznej
-> <http://ptpp.pl/terapeuci-oferujacy-wsparcie/>