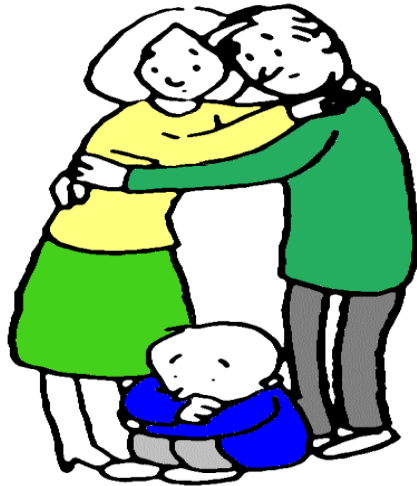


Jak wspierać dzieci fajnie hybrydowo i w onlajnie?!



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

Nie ma dzieci na placu zabaw, rodzin w kinach i restauracjach, spotkań
ze znajomymi....

Ale edukacja jest nadal, bo rozwoju człowieka nic nie jest w stanie zatrzymać.

Mózg ludzki jest **stworzony do uczenia** się i niczego nie robi lepiej, co podkreśla niemiecki neurobiolog Manfred Spitzer w książce pt. *Jak uczy się mózg?* (2007)

„Jeśli miałbym wymienić jedną aktywność, 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, wciągają wszelkie otaczające nas informacje; nie potrafią inaczej, jak tylko odbierać wszystko, co wokół nas ważne, i przetwarzać w najbardziej efektywny sposób”.

Szkoły zostały zamknięte, a edukacja przeniosła się do domów i to nie tylko w wymiarze poznawczym, ale również społecznym i wychowawczym.

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 powinniśmy kształtować u młodego pokolenia.

Na co dzień projektantami przestrzeni uczenia się dzieci i młodzieży są głównie nauczyciele, dziś świat postawił dorosłych wobec wyzwania współtworzenia przestrzeni edukacyjnej zarówno przez nauczycieli, jak i rodziców.

Teraz naszym zadaniem, jako nauczycieli i rodziców jest stworzenie dzieciom warunków pozwalających na optymalny rozwój bez wychodzenia z domu.

Porządek naszej codzienności został zachwiany, a przecież człowiek do sprawnego funkcjonowania potrzebuje harmonii, czyli przestrzeni rozpościerającej się między chaosem a skostnieniem. Kluczowe jest więc, w zaistniałej sytuacji zadbanie o ludzki dobrostan, 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 rozwijać się? Mózg uczy się przez doświadczenie, a jak doświadczać, gdy możliwości są tak bardzo mocno ograniczone?

Sytuacja jest bardzo dynamiczna, ważne byśmy potraktowali to, co się dzieje jako wyzwanie i odpowiedzieli na nie. Ilość tworzonych i wysyłanych uczniom w ramach zdalnego nauczania materiałów spowodowała, że uczniowie, a także ich rodzice, zaczęli walkę z czasem i własnymi możliwościami. Wszyscy w obliczu zaistniałej sytuacji potrzebujemy czasu, by przyzwyczać się do zmiany. Naturalne jest, że rodzą się w nas dorosłych i dzieciach różne emocje, często skrajne, co skutkuje licznymi napięciami. Konieczna jest zatem rozmowa o emocjach.

Dzieci i młodzież nie mogą kontaktować się bezpośrednio z kolegami i koleżankami, a socjalizacja to proces naturalny i mózgi naszych dzieci bardzo tego potrzebują.

Trzeba nam więc podjąć próbę zrozumienia rodzących się w młodych ludziach emocji, a może nawet frustracji, i wspierać ich, szukając takich rozwiązań, jak chociażby spotkania online czy – w przypadku młodszych dzieci – wykorzystywanie telefonu do kontaktu z rówieśnikami. Wszystko po to, aby minimalizować u nich osamotnienie w przestrzeni rówieśniczej.

Młody człowiek nie weźmie się w garść, jeżeli pozostawimy go samego sobie. Konsekwencją takiej relacji, a w zasadzie jej braku, będzie agresywne zachowanie, w efekcie którego dojdzie do walki o racje 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.

Co możemy robić?

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

Brak informacji od rodziców, nieodpowiadanie na pytania lub zbywanie dziecka sprawiają, że doświadcza ono zmian, których nie rozumie. Obserwuje ono trudne do zrozumienia emocje, a nie otrzymuje wyjaśnienia, z czego wynikają i czemu mają służyć.

Nie bagatelizujmy strachu, bo jest on odpowiedzią organizmu ludzkiego na konkretną sytuację i jest możliwy do przepracowania i opanowania.

Jeśli dziecko potrzebuje, rozmawiajmy o śmierci i cierpieniu. To nie są już tematy tabu, zwłaszcza teraz, kiedy tyle się o nich mówi w mediach. Śmierć przedstawiajmy, jako coś, co czeka nas wszystkich, a nie, jako coś tajemniczego i budzącego strach.

Zastanawiajmy się wspólnie, co każdy z nas może zrobić, by żyć jak najdłużej w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej, jak możemy dbać o zdrowie, jak się odżywiać, jaki sport uprawiać, jak dbać o higienę oraz jak zapewnić sobie dobrostan.

Doceniajmy nasze dzieci, dając im konstruktywną informację zwrotną.

Dajmy młodym ludziom przestrzeń do realizowania swoich pasji i zainteresowań, wspólnie spędzanego czasu z rodzeństwem, a nie gońmy za liczbą 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 dobrym słowem i optymizmem.

Kilka zasad przeprowadzania rozmowy z dziećmi o pandemii koronawirusa:

Wyjaśniając dziecku obecną sytuację, trzeba koncentrować się tylko na tych komunikatach, które są zgodne z prawdą, ale jednocześnie są wspierające:

„To nowa sytuacja, pewne rzeczy muszą się teraz zmienić, ale wiemy co robić. Do tych zmian dostosujemy się chętnie, bo to ma nam zapewnić bezpieczeństwo.”

Warto też przygotować sobie kilka konkretnych faktów, by w sposób opanowany opowiedzieć o koronawirusie. To pozwoli na dementowanie plotek i mitów, z jakimi dziecko zetknęło się w sieci, czy które usłyszy od rówieśników. Nastolatkom można wskazać wiarygodne źródła informacji, jak np. oficjalna strona WHO.

Jeżeli dziecko słyszy, że coraz więcej osób choruje, to nie można temu zaprzeczać. Trzeba powiedzieć:

„Tak bywa z chorobą zakaźną, dlatego tym ważniejsze jest, żeby każdy przestrzegał reguł i starał się nie wychodzić z domu. Wtedy ryzyko, że zachorujemy, jest mniejsze, a nawet, jeżeli zachorujemy, to wiemy, co robić.”

Nie należy okazywać przy dzieciach paniki, bo są one bardzo podatne na wyczuwanie rodzicielskich emocji, szczególnie nerwowości, lęku, bezradności.

Rozmawiać należy w sposób poważny, spójny i przemyślany. Dziecko nie może czuć się lekceważone. Należy też prowadzić rozmowę spokojnie, pokazując dziecku, że rodzic kontroluje sytuację w domu, że wie, co i jak należy robić – to zwiększy zaufanie dziecka i je uspokoi. Jeśli rodzic czegoś nie wie, powinien w opanowany sposób przyznać, że czegoś nie wie. Taka szczerość wzmacnia więź.

Zdecydowanie nie należy wzbudzać w dziecku strachu i lęku, motywując je do przestrzegania wzmoczonych zasad higieny (do częstego, dokładnego mycia rąk, stosowania żeli antybakteryjnych, ograniczenia dotykania twarzy, kichania w łokieć, a nie w dłoń, czy niewychodzenia z domu, kiedy nie trzeba).

Nastolatkom trzeba ukazywać wiedzę, że sytuacja jest przejściowa i za jakiś czas ulegnie zmianie, poprawie.

Warto mówić im wprost, że przestrzeganie ustaleń świadczy o ich odpowiedzialności, o empatii do drugiego człowieka. Ich dojrzałe zachowania przekładają się bezpośrednio na ograniczenie rozprzestrzeniania się wirusa, a więc wpływają na życie i zdrowie innych ludzi.

Trzeba też otwarcie mówić o konsekwencjach lekceważenia zasad bezpieczeństwa.

Wytlumaczyć, skąd wzięła się obecna sytuacja, z czym ona się wiąże, dlaczego musimy zgodzić się na różne ograniczenia, jaki jest cel tych ograniczeń. Czyli pokazać, że te wszystkie działania nie sprowadzają się tylko do zakazów i karania.

Trzeba zbudować w młodych ludziach przekonanie, że obecne ograniczenia są konieczne, mają sens i ich przestrzeganie służy dobru własnemu i bliskich.

Należy pamiętać, że strach w obliczu nowej sytuacji jest jak najbardziej uzasadniony i wymaga zaopiekowania się nim.

Warto dopytywać dziecko o jego odczucia, pomagać nazywać emocje – to da mu poczucie, że rodzic towarzyszy mu w ich przeżywaniu. Już samo nazywanie dziecięcych emocji, bez ich oceniania i z pełną akceptacją, obniży przeżywane przez dziecko napięcie. Zwiększy jego poczucie kontroli nad sytuacją, bo będzie ono wiedziało, co się z nim dzieje.

Bycie wysłuchanym i zrozumianym przekona je, że nie jest samo ze swoimi przeżyciami, co pozwoli zmniejszyć lęk. Jednak, gdy dziecko nie przejawia ochoty ani zainteresowania, by opowiadać o swoich emocjach, nie wolno go zmuszać.

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

Strony internetowe, które warto polecić rodzicom:

www.mamyprojekt.pl (zakładka koronawirus)

www.mindheart.co/decsargables

www.dzieckiembadz.pl

Źródła: Głos Pedagogiczny kwiecień 2020 (115)

Artykuły:

Żeby czuli się bezpiecznie – potrzeby dzieci i młodzieży w sytuacji pandemii koronawirusa;

dr Adriana Kloskowska

Udzielanie wsparcia rodzicom w czasie ograniczenia funkcjonowania szkół;

Małgorzata Łoskot