

## **Co możemy zrobić, żeby zadbać o siebie, a jednocześnie zadbać o jakość nauczania?**

**na podstawie artykułu Ewy Ostarek, p.t. "Self-care - czyli jak zadbać o siebie i jaki może mieć to wpływ na jakość naszego nauczania?" opublikowanym w czasopiśmie "Horyzonty Anglistyki" oraz materiałów, wiedzy i doświadczeń zdobytych podczas szkoleń zagranicznych finansowanych w ramach programu Erasmus+**

W pracy nauczyciela gonią nas terminy. Tutaj mamy przygotować nowe materiały dla uczniów na lekcje, tam sprawdzić rozprawki, kartkówki i sprawdziany. Do tego przygotować się do zebrania z rodzicami i jeszcze realizować kolejne punkty awansu zawodowego oraz szkolenia w ramach samodoskonalenia. Wszystko w stresującej atmosferze, gdyż cały czas jesteśmy na różne sposoby kontrolowani. Działamy od zadania do zadania, często łapiąc się na tym, że gdy możemy złapać oddech, jest już późny wieczór. Często też zdarza się, że różne sytuacje szkolne, które często są pełne emocji, gdyż pracujemy z młodymi ludźmi, zostają w naszej głowie na dłużej i nie umiemy się w ogóle w pełni zrelaksować.

Pomyślmy teraz o nauczaniu i o jego jakości. W idealnym świecie nauczyciele mają wystarczająco dużo czasu na przygotowanie wszystkich potrzebnych materiałów, różniących się w zależności od klasy i grupy. Zebrania z rodzicami i rady pedagogiczne są czystą przyjemnością i kończą się o czasie. Uczniowie rozumieją od razu wszystkie wyłożone podczas lekcji zagadnienia i z radością odrabiają zadane im ćwiczenia. Nasza jakość nauczania to zawsze 120% normy. Zejdźmy jednak na ziemię. Często wielu nauczycieli jest zmęczonych i daje z siebie tyle, ile może w danej chwili. Jak ma się do tego jakość uczenia? Nie zawsze możemy przecież robić wszystko tak, jak byśmy chcieli. Kluczem może być zastanowienie się nad tym, czym właściwie jest jakość. Internetowy słownik języka polskiego PWN podaje, że jakość to:

1. wartość czegoś
2. filoz. istotne cechy przedmiotu wyróżniające go spośród innych.

Co więc jest "tym czymś", co wyróżnia nasze nauczanie? W odpowiedzi na to pytanie, pomocne będzie poniższe ćwiczenie:

Zastanówmy się nad odpowiedziami na te pytania:

- ❖ Jaka jest moja wizja co do optymalnej jakości nauczania moich uczniów?
- ❖ Co mogę zrobić, żeby postarać się zapewnić możliwą w danym dniu jakość pracy?
- ❖ W jakim stopniu dbanie o siebie wpływa na jakość mojej pracy?

- ❖ Jak mi się pracuje, gdy jestem pełny/a energii i wyspany/a, a jak, gdy jestem bardziej zmęczony/a?

Być może wydaje nam się, że najbardziej liczy się to, w jaki sposób przygotowujemy uczniów do egzaminów, jakie wyniki uzyskują oraz w jaki sposób się uczą. Te elementy są istotne, ale nie zawsze najważniejsze. Dbanie o siebie powinno być podstawą naszego nauczycielskiego działania. W myśl zasady, że z pustego i Salomon nie naleje, nie możemy dawać uczniom tyle energii i jakości nauczania, jeśli sami działamy jak rozładowana bateria.

Self-care to także inwestycja w siebie. Jeśli zadbamy o siebie w takim stopniu, w jakim będzie to w danej chwili możliwe, przełoży się to na jakość naszej pracy, a tym samym - na uczenie. Skorzystają na tym wszyscy. My - ponieważ będziemy odczuwać większą satysfakcję z naszej pracy. Uczniowie - ponieważ będą odczuwali efekty lepszej jakości nauczania i uczenia się.

W Narodowym Programie Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2017-2020, szacowane rozpowszechnienie zaburzeń psychicznych w województwie śląskim wynosi 23,3 (średnia kraju- 23,4) wśród osób od 18-65 roku życia. Niestety nie precyzuje on sytuacji dzieci i młodzieży, dla której diagnostyka i terapia są dużo trudniej dostępne. Przyrost problemów psychicznych zwiększa się z roku na rok. Badania Polańczyka z 2015 roku wskazują, że rozpowszechnienie zaburzeń psychicznych w populacji dzieci i młodzieży wynosi około 13%, w tym 7-10% wymaga interwencji (Polańczyk, 2015), a maksymalne rozpowszechnienie występuje w okresie dorastania (Koot, 1995). Prace nad reformą w systemie ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży trwają od 2018 roku, bez spektakularnych efektów do tego momentu. Biorąc pod uwagę powyższe dane, można zauważyć lawinowo rosnącą ilość diagnoz psychiatrycznych. Niestety stawia to szkołę w bardzo ciężkiej sytuacji, ponieważ prawo oświatowe i rozporządzenia, ale również brak wykwalifikowanej kadry uniemożliwiają efektywną pomoc uczniom z trudnościami emocjonalnymi.

Głównym czynnikiem, który wywołał lawinę trudności natury emocjonalnej była pandemia Covid-19 i wynikające z niej wprowadzenie zdalnego nauczania. Okres ten zmienił funkcjonowanie placówek oświatowych z dnia na dzień, sprawdzając elastyczność systemu szkolnego oraz podmiotów w nim uczestniczących. W badaniu ewaluacyjnym (wewnętrzna ankieta ewaluacyjna stworzona przez psychologa szkolnego, rok szkolny 2020/21), w którym wzięło udział 100 rodziców, aż 55% respondentów oceniło zdalne nauczanie w naszej szkole oraz jego efekty na dobrym poziomie. Mimo to, 49% badanych uznało, że jego dziecko w przypadku zdalnego nauczania funkcjonowało słabiej w stosunku do nauczania

stacjonarnego, 28% nie zauważyło różnicy, a 23% uznało je jako lepsze niż w przypadku lekcji w szkole. Wśród powodów słabszego funkcjonowania rodzice wymieniali: brak kontaktu z rówieśnikami (66%), zbyt rzadki kontakt z nauczycielami (38%), nieumiejętność radzenia sobie z organizacją czasu (33%), materiału (31%) i pracy (26%). Natomiast 52% rodziców przyznało, że ich dziecko nie brało udziału w konsultacjach z nauczycielem “na żywo”.

Również nowe badania (rok szkolny 2021/22) wykazały, że najbardziej niepokojącym faktem we wszystkich grupach uczniów jest osłabienie kondycji psychicznej. Ponad 30% uczniów obserwuje u siebie negatywne konsekwencje pandemii Covid-19 i zdalnego nauczania. Przejawia się to w silnym poczuciu lęku wobec nowych sytuacji, braku wiary we własne możliwości, obniżeniu motywacji do działania i apatii. W wielu wypowiedziach uczniów przewija się ograniczenie kontaktów z innymi ludźmi i brak zaufania do nich jako rezultat braku nauczania stacjonarnego. Uczniowie zwracają też uwagę na silny stres wynikający z odczuwanych braków wiedzy z tego okresu. Sporym problemem jest również osłabienie koncentracji i dolegliwości fizyczne (ból pleców, osłabienie wzroku, itp.). Poniższa tabela przedstawia wybrane odpowiedzi uczniów (pisownia oryginalna).

“Problemy z koncentracją, brak chęci do nauki.”

“Uważam, że pandemia zdecydowanie wpłynęła na to, że spędzaliśmy więcej czasu przed ekranem, co zdecydowanie źle wpłynęło na nasz wzrok. Osobiście czułem się źle z tym, że spędzałem tyle czasu w jednym miejscu przed ekranem. Oczywiście zawsze starałem się spędzać dużo czasu po szkole poza domem lecz czasami nie było to możliwe ze względu na ilość np. prac domowych. Uważam również że więcej jestem w stanie zrozumieć będąc w bezpośrednim kontakcie z nauczycielem oraz moimi przyjaciółmi.”

“Gorzej się czuję w relacjach międzyludzkich.”

“Zbyt dużo czasu spędzonego samotnie ze swoimi myślami spowodowało skupienie się na moich najgorszych cechach i zmieniło moje postrzeganie siebie na znacznie gorsze. Wywołało to poczucie, że nie zasługuje na bycie lubianą i ograniczyło moje zdolności nawiązywania nowych znajomości, oraz spowodowało kilka innych problemów psychicznych.”

“Zaczęłam dostrzegać to, że bardzo pogorszyło się u mnie nawiązywanie relacji z innymi. Jest to dla mnie trudniejsze niż było przed zdalnym. Stałam się bardziej zamknięta w sobie. Oczywiście są duże braki w nauce, ponieważ nauka w domu to nie to samo co nauka w szkole. “

“Moja nauka. Jestem do tyłu z niektórymi przedmiotami. Mam braki w słownictwie przez co nie potrafię się wysławiać. Sprawia mi to dużą trudność nawet w pisaniu. Mam trudności z pokazywaniem emocji. Przez okres pandemii straciłem kontakt z wieloma osobami, którymi wcześniej nazywałam moimi przyjaciółmi. Mam problemy z psychiką. Widzę to sam po sobie, ale mój rodzic za długo pracuje (ma 3 prace. Czasami nawet więcej. W jednej jej pomagam.) pójść ze mną do psychologa żeby, zobaczył co się dzieje.(Boję się iść sam) Boję się ludzi bardziej niż wcześniej. Przez okres pandemii zaczęłam bać się wychodzić z domu, a potem kiedy zaczęła się szkoła stacjonarna.. nie wiedziałam co ze sobą zrobić. Moim ukojeniem była/jest muzyka, którą słucham kiedy wychodzę gdziekolwiek. Jeżeli nie mam słuchawek.. panikuję.”

“Bardzo boję się ludzi, kiedy jestem w miejscu gdzie jest pełno ludzi chce mi się płakać. Straciłam przez to znajomych, a klasa uważa mnie za dziwadło.”

“Mój stan psychiczny bardzo się pogorszył, szkoła bardzo mnie stresuje, potrafię popłakać się na lekcji bez większego powodu, myślę że nie dam sobie rady.”

“Epizod depresyjny po powrocie stacjonarnie do szkoły, załamanie nerwowe. Przeraza mnie to, że niektórzy nie patrzą na to, że pandemia lub wybuch wojny w Ukrainie jest dla wielu z nas trudnym emocjonalnie wydarzeniem. Oczekuje się od nas powrotów na najwyższych obrotach, a wiele z nas nie jest do końca gotowa na to.”

“Teraz-po tym wszystkim-zaobserwowałam u siebie brak motywacji(nawet do rzeczy, które kocham robić); brak energii do większości rzeczy, jak i czynności; stres związany z komunikacją między ludźmi; a szczególnie nie potrafię się uczyć i zapamiętywać tak jak dawniej. Dopadły mnie również myśli, myśli dziwne... które niezbyt świetlanie ukazują moją przyszłość.”

Rodzice także zwracają uwagę na trudności swoich dzieci po okresie pandemii (58%). Najczęściej zauważają spadek motywacji do działania, wycofywanie się z relacji społecznych, nadmierne zmęczenie, problemy ze skupieniem uwagi, rozdrażnienie i

zniechęcenie. Zdalne nauczanie było według nich okresem, od którego rozpoczęła się wzmożona aktywność w mediach społecznościowych i wynikające z tego konsekwencje: zaburzenie rytmu dobowego, nadmierne nadużywanie mediów, zastąpienie relacji bezpośrednich komunikacją poprzez portale społecznościowe i ich komunikatorami. Paradoksalnie mniejsza liczba rodziców deklaruje udział swoich dzieci w konsultacjach specjalistycznych i terapii, co może być spowodowane mniejszą próbą w stosunku do uczniów. Wśród uczniów 12,5% przyznaje, że uczęszcza na spotkania z psychologiem lub psychoterapeutą, natomiast 5% było na konsultacji u psychiatry.

W ramach programu Erasmus+ pięcioro nauczycieli naszej szkoły, w tym dyrektor, wzięło udział w szkoleniach z zakresu "mindfulness" po to, by zmniejszyć negatywne fizyczne i psychiczne efekty stresu, a także rozwinąć efektywniejsze sposoby na stresujące doświadczenia. Dzięki szkoleniom nauczyli się technik utrzymywania pełniejszej uwagi / koncentracji, co wspiera bycie bardziej obecnym we wszystkich sytuacjach, poprawia relacje i komunikację z innymi. Dzięki ukończonym szkoleniom, wdrażamy w naszej szkole, podczas niektórych zajęć dydaktycznych, elementy treningu uważności.