

PAKIET MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH

do kształcenia na odległość dla nauczycieli
wychowawców w szkołach ponadpodstawowych

Agnieszka Salwa

Świętokrzyskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli
w Kielcach

Projekt „Wsparcie placówek doskonalenia nauczycieli i bibliotek pedagogicznych w realizacji zadań związanych z przygotowaniem i wsparciem nauczycieli w prowadzeniu kształcenia na odległość”

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

WSTĘP

Scenariusz ten powstał podczas pandemii COVID-19 na bazie moich pierwszych doświadczeń pracy zdalnej z uczniami/uczennicami i nauczycielami/nauczycielkami (zwanymi dalej w całym dokumencie odpowiednio: uczniami i nauczycielami). Jego celem jest inspiracja nauczycieli wychowawców do prowadzenia z uczniami zdalnych zajęć o charakterze wychowawczym. Proponowany przeze mnie scenariusz dotyczy tematyki radzenia sobie ze stresem oraz trudnymi emocjami, zgodnie z zasadą poszanowania stanów emocjonalnych ludzi, szczególnie ważną w sytuacji kryzysowej. Wsparcie psychologiczne dzieci i młodzieży jest konieczne w związku z podwyższonym poziomem stresu i napięcia psychicznego. W obecnej sytuacji epidemicznej wynikają one z konieczności przymusowej izolacji, braku ruchu oraz braku możliwości przebywania w grupie rówieśniczej, z przebywania we własnym pokoju, w domu, często na niewielkiej i ograniczonej przestrzeni, którą młody człowiek musi dzielić z innymi członkami rodziny. Dlatego istotnym wydaje się temat radzenia sobie z taką sytuacją. Tym bardziej, że nikt z nas nie jest w stanie przewidzieć dalszego rozwoju oraz dynamiki sytuacji epidemicznej w kraju i na świecie. Wiemy też, że częstokroć uczniowie radzić sobie muszą z sytuacją choroby własnej, członka rodziny, czasem również z traumą śmierci. Zajęcia te wymagają więc skupienia, wyciszenia oraz aktywnego słuchania, które pomogą w zbudowaniu atmosfery otwartości oraz pozwolą na autorefleksję dotyczącą własnych sposobów radzenia sobie ze stresem, dbania o własne terytorium emocjonalne.

Edukacja zdalna stawia przed nauczycielami wiele nowych wyzwań, trudności oraz ograniczeń. Dotyczą one w pierwszej kolejności konieczności skupienia się na jednym temacie siedzących przed ekranem komputera dzieci i młodzieży. Nagminnym jest zajmowanie się kilkoma rzeczami naraz, co powoduje duże obciążenie umysłowe oraz trudność w podążaniu za wątkiem zajęć. Dodatkowym czynnikiem utrudniającym prowadzenie zajęć zdalnych jest sytuacja stresu psychologicznego, w której trudno o właściwą koncentrację uwagi. Dlatego dobrą wskazówką jest skorzystanie ze scenariusza, który angażuje każdego z uczestników w konkretne działania podczas zajęć. Dobrze jest wykorzystywać zróżnicowane formy zaangażowania, odpowiadające różnym stylom komunikacji i uczenia się, dawać uczestnikom możliwość wyboru, stworzyć każdemu uczniowi okazję do zabrania głosu. Jeśli liczba osób na zajęciach nie pozwala na usłyszenie wypowiedzi

wszystkich uczniów, pomocnym narzędziem staje się czat komputerowy. Ważnym jest śledzenie pojawiających się tam wypowiedzi i reagowanie na nie na bieżąco. Przestrzeń tę możemy wykorzystać do stworzenia więzi z uczestnikami oraz pomiędzy nimi. W czasach izolacji mogą to być krótkie chwile kontaktu z rówieśnikami, poznawania ludzi i zawierania przyjaźni. Edukacja zdalna, zwłaszcza zajęcia w ramach godzin wychowawczych, to rzadkie momenty, gdy głównym celem staje się nie tylko przekazanie konkretnych treści, ale przede wszystkim stworzenie przestrzeni do budowania relacji międzyludzkich. Ważne jest uświadomienie sobie, że zdalnie z pewnością nie uda się przekazać tak samo dużo informacji jak w sytuacji kontaktu twarzą w twarz. Treści wypowiedzi nauczyciela wychowawcy powinny być więc maksymalnie skrócone oraz najlepiej wzmocnione przez obraz, aby nie stracić uwagi uczestników. Podczas kontaktu zdalnego znacznie trudniej pozyskać uwagę uczniów z powrotem.

Pomimo że posiadamy już sporą dawkę doświadczeń pracy z nowoczesnymi technologiami oraz w korzystaniu z konkretnych narzędzi kontaktu zdalnego, zawsze warto przed zajęciami przećwiczyć wybrane narzędzia. Ustalić z uczestnikami, jak mogą przesyłać nam informacje o trudnościach. W tym celu można wykorzystać połączenia telefoniczne z kolegami lub podać własny numer telefonu do kontaktu. Ważne, aby przed zajęciami określić oczekiwania dotyczące ich przebiegu. Można mailowo poinformować uczniów o ograniczeniu do minimum rozpraszających rzeczy: wyłączeniu powiadomień w telefonach, wyproszeniu pupila z pokoju, wybraniu najcichszego miejsca w domu, z dobrym dostępem do internetu, korzystania z zestawu słuchawkowego. Ważną wskazówką wydaje się również nabranie dystansu do nieuniknionych przecież problemów technicznych. Zakłócenia takie, trudności czy błędy technologiczne są w dużej mierze kwestiami niezależnymi od nas i warto nabrać do nich dystansu, starając się równocześnie wykorzystać je jako naukę na przyszłość.

Długotrwałe siedzenie w niezmięnionej pozycji ciała przed monitorem może być niekorzystne z punktu widzenia rozwoju fizycznego, jak również psychicznego. Zalecane jest więc pamiętanie o przerwach ruchowych. Przypomnienie uczniom o zmianie pozycji ciała, przeciągnięciu się na krześle, popatrzeniu w dal, wyrzuceniu przez okno, zawieszeniu wzroku na ciekawym elemencie przyrodniczym. Ciekawym

pomysłem jest puszczenie dzieciom muzyki i zaproszenie wszystkich do krótkiego, spontanicznego tańca.

Poważnym wyzwaniem edukacji zdalnej jest brak czy też utrudniony kontakt wzrokowy z uczestnikami zajęć. Na przebieg zajęć o charakterze wychowawczym dobry wpływ ma możliwość podtrzymania kontaktu z uczestnikami. Pomocne będzie tu dawanie uczniom sygnału, że są widziani na bieżąco. Zauważanie zarówno uczniów, którzy chętnie się pokazują oraz wypowiadają na forum, jak i przekazanie informacji, że czekamy na wypowiedzi osób, które jeszcze nie zabrały głosu. Im bardziej uczniowie będą czuli się widziani, tym mocniej zaangażują się w proponowane aktywności. Dobrą praktyką jest śledzenie listy kontaktów oraz zauważanie osób, które włączają mikrofon. Zawsze warto zapytać takie osoby, czy chcą zabrać głos, i poczekać, gdyż mogą zmagać się z trudnościami technicznymi. Każdorazowo warto pamiętać o zadaniu ogólnego pytania kontrolnego, można do tego celu wykorzystać czat: „Napiszcie, powiedźcie czy wszystko do tej pory jest jasne? Co jeszcze wymaga wyjaśnienia?”.

SCENARIUSZ LEKCJI/ZAJĘĆ ZDALNYCH

Temat: „Nie jesteś sam” – stres i radzenie sobie z nim w sytuacji edukacji zdalnej

Klasa: uczniowie szkoły ponadpodstawowej

Etap edukacyjny: III

Cele kształcenia – wymagania ogólne

Kształcenie ogólne w szkole ponadpodstawowej ma na celu:

- rozwijanie osobistych zainteresowań ucznia i integrowanie wiedzy przedmiotowej z różnych dyscyplin;
- zdobywanie umiejętności formułowania samodzielnych i przemyślanych sądów, uzasadniania własnych i cudzych sądów w procesie dialogu we wspólnocie dociekającej;
- rozwijanie wrażliwości społecznej, moralnej i estetycznej.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

Treści nauczania dotyczące zajęć wychowawczych wynikają z programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły. Szczegółowe treści znajdują się na poziomie planów wychowawczo-profilaktycznych klas, a na trzecim etapie edukacyjnym powinny znaleźć się w nich poniższe zagadnienia:

- nabycie podstawowej wiedzy na temat stresu;
- kształtowanie postaw prozdrowotnych poprzez promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia;
- kształtowanie świadomości dotyczącej wykorzystania ruchu w życiu człowieka jako skutecznego sposobu dbania o zdrowie psychiczne;
- rozwijanie wrażliwości na potrzeby i trudności innych ludzi;
- kształtowanie umiejętności wchodzenia w interakcje z ludźmi w sposób zapewniający zadowolenie obydwu stron;
- rozwijanie zdolności do inicjowania i podtrzymywania znaczących głębszych relacji;

- popularyzowanie alternatywnych form spędzania czasu wolnego;
- budowanie atmosfery wsparcia i zrozumienia w sytuacji problemowej oraz promowanie rzetelnej wiedzy mającej na celu zredukowanie lęku i stresu;
- rozwijanie umiejętności reagowania w sytuacjach kryzysowych, niesienia pomocy dotkniętym nimi osobom oraz minimalizowania ich negatywnych skutków.

Cele szczegółowe lekcji/zajęć w języku ucznia

- oceniam własny aktualny stan emocjonalny, wyrażam emocje;
- grupuję przyczyny stresu na te, na które: mam wpływ, nie mam wpływu, mam częściowy wpływ;
- rozpoznaję własne oznaki napięcia emocjonalnego i psychofizycznego oraz miejsca w ciele, gdzie kumuluje się nadmiernie przeżywany stres;
- znam skuteczne techniki redukcji stresu i napięcia oraz poprawy własnego samopoczucia do wykorzystania w codzienności;
- znam prostą technikę relaksacji.

Kryteria sukcesu

- rozróżniam sytuacje, na które mam wpływ – są ode mnie zależne, od tych, na które mam wpływ ograniczony lub nie mam go wcale;
- lokalizuję w ciele skutki nadmiernego stresu;
- potrafię wymienić różne skuteczne techniki radzenia sobie z napięciem pojawiającym się w sytuacjach trudnych i podejmuję próbę zastosowania ich w codzienności.

Metody pracy, techniki stosowane podczas lekcji/zajęć

- podające – przekazanie uczniom podstawowej wiedzy dotyczącej powszechności występowania stresu oraz wyjątkowości sytuacji kryzysowej, jaką jest pandemia COVID-19;
- problemowe – postawienie uczniów w sytuacji samodzielnego szukania i weryfikacji rozwiązań problemów dotyczących: zakresu osobistego wpływu

na codzienne stresujące wydarzenia oraz występowania objawów w ciele człowieka w odpowiedzi na nadmiernie przeżywany stres;

- praktyczne – włączenie uczniów do realizowania praktycznych zadań, grupowa realizacja głosowania na najczęściej stosowane techniki radzenia sobie ze stresem, wspólna relaksacja.

Środki dydaktyczne i zasoby do wykorzystania w czasie lekcji/zajęć, w tym wykorzystanie TIK

- komputer, tablet lub smartfon z dostępem do internetu oraz dostępną dowolną platformą do komunikacji synchronicznej z uczniami (Zoom, MS Teams, Google Meet itp.);
- zdjęcie z serwisu pixaby.com;
- upublicznione zadania wykonane w aplikacjach LearningApps oraz Wordwall;
- nagranie muzyki relaksacyjnej z kanału YouTube, z poszanowaniem praw autorskich;
- ankieta ewaluacyjna, formularz Forms Office 365.

Przewidywany czas:

90 minut (z przerwą ruchową po 45 minutach)

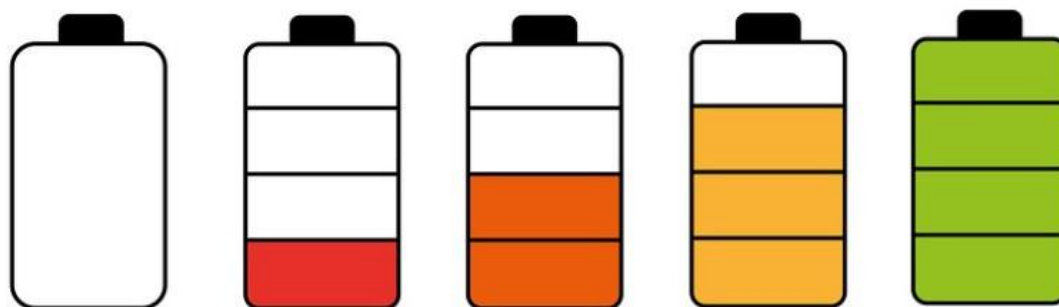
Proponowany przebieg lekcji/zajęć

Rozpoczynamy od wprowadzenia technicznego dotyczącego pasków zadań w poszczególnych platformach. Nauczyciel wyjaśnia uczniom, jak można zgłosić chęć zabrania głosu poprzez podniesienie ręki. Wskazuje gdzie znajduje się okienko czatu oraz tłumaczy jak z niego korzystać.

Ćwiczenie wprowadzające. Moje samopoczucie

Nauczyciel wyświetla uczniom rysunek przedstawiający 5 poziomów naładowania baterii. Prosi, aby ocenili swoje samopoczucie w skali od 0 do 4, gdzie 4 oznacza poziom najwyższy, pełne naładowanie – najlepsze samopoczucie. Uczniowie przedstawiają ocenę swojego samopoczucia na czacie komunikatora. Nauczyciel

śledzi podawane odpowiedzi, na koniec podsumowuje je statystycznie. Na forum grupy robi to w sposób anonimowy.



Ryc. 1. Poziom naładowania baterii. Alexandra Koch z Pixabay

Warto po zajęciach zajrzeć jeszcze raz do czatu i sprawdzić, którzy konkretnie uczniowie udzielili odpowiedzi z najniższymi wartościami dotyczącymi samopoczucia. Po lekcjach dobrze byłoby skontaktować się z takimi uczniami na osobności i porozmawiać indywidualnie o ich sytuacji. Zapytać lub zaproponować konkretne formy pomocy.

Wprowadzenie tematu zajęć

Nauczyciel przedstawia temat zajęć, cele oraz kryteria sukcesu. Wprowadzenie do tematu zajęć dotyczy powszechnej obecności stresu w życiu każdego człowieka, co wywołane jest m.in. nagłą oraz dla wszystkich zaskakującą i nieprzewidywalną sytuacją wystąpienia epidemii COVID-19. Stres powoduje brak równowagi psychicznej oraz fizycznej organizmu, zwykle związany jest ze znalezieniem się w sytuacji nowej, nieznannej. Związany jest również z oceną przez jednostkę, że zasoby, które posiada, są niewystarczające, aby sobie poradzić z sytuacją. Dzieci oraz młodzież częściej mogą w ten sposób oceniać sytuację w związku z własnym poziomem rozwoju – brak konstruktywnych doświadczeń poradzenia sobie z sytuacją trudną, mniej zasobów zewnętrznych, zależność od dorosłych, konieczność posłuszeństwa. Życie w cieniu koronawirusa powoduje również odczuwanie stanów emocjonalnych związanych z bezsilnością, lękiem, nudą. Może powodować popadanie w konflikty z członkami rodziny, trudności w odseparowaniu czasu nauki, pracy przy komputerze od odpoczynku. Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że w życiu

każdego człowieka jedynie optymalny poziom stresu jest konstruktywny i korzystny. W związku z tym tak istotnym staje się poznanie indywidualnych sposobów radzenia sobie ze stresem.

Ćwiczenie. Przyczyny stresu, a mój wpływ na sytuację

Nauczyciel wyświetla uczniom na czacie komunikatora link do [ćwiczenia w aplikacji LearningApps](#), które w pierwszym etapie uczniowie będą wykonywali samodzielnie.

Po kliknięciu w link pojawi się aplikacja – Zakres wpływu osobistego. Zadaniem każdego ucznia jest pogrupowanie poszczególnych sytuacji do określonych kategorii: tych na które mam wpływ, nie mam wpływu oraz mam częściowy wpływ. Na zakończenie uczniowie sprawdzają poprawność wykonania ćwiczenia poprzez kliknięcie w aktywny znaczek w prawym dolnym rogu okna dialogowego.



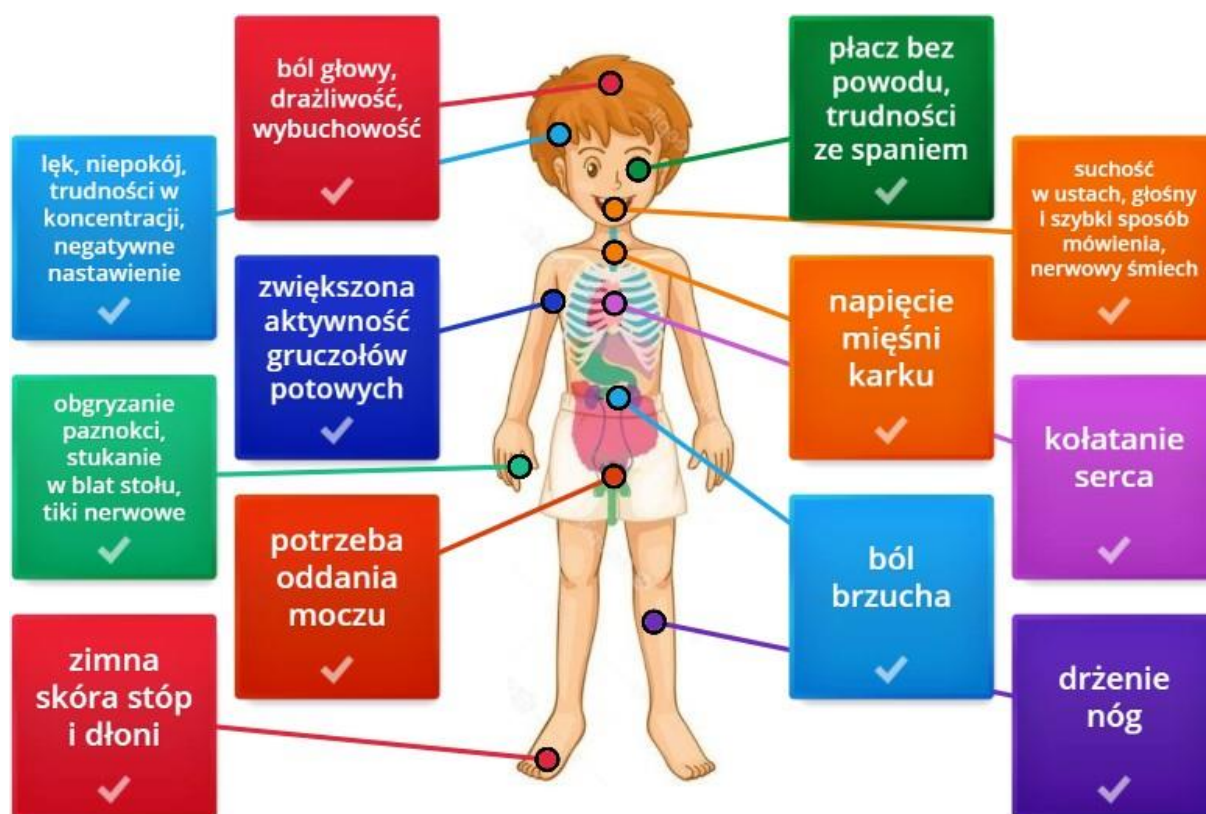
Ryc. 2. Zakres wpływu osobistego. Ćwiczenie dostępne online

<https://learningapps.org/watch?v=pzv08qqe221> [dostęp:20.08.21]

Podsumowaniem ćwiczenia jest wspólna dyskusja dotycząca sytuacji nieoczywistych. Nauczyciel pyta uczniów, czy którąś z wymienionych w ćwiczeniu sytuacji oceniają w odmienny sposób do podanego rozwiązania. Może zaproponować również dyskusję na temat sytuacji nieoczywistych, czyli tych, na które nasz wpływ jest tylko częściowy.

Ćwiczenie. Objawy stresu

Uczniowie zamykają oczy i przypominają sobie jakąś przykrą, stresującą sytuację, która wydarzyła się ostatnio w ich życiu. Ich zadaniem jest przypomnienie sobie doznań w ciele, jakie im wtedy towarzyszyły. Następnie wykorzystują link, który prowadzi ich do [ćwiczenia w aplikacji Wordwall](#).



Ryc. 3. Objawy nadmiernego stresu. Ćwiczenie dostępne online

<https://wordwall.net/pl/resource/20066600/objawy-nadmiernego-stresu> [dostęp: 20.08.21]

Zadaniem każdego z uczniów jest przeciągnięcie strzałek w odpowiednie punkty umieszczone na postaci. Ćwiczenie ma na celu uświadomienie uczniom, w jakich częściach ciała człowieka gromadzi się, kumuluje nadmiernie przeżywany stres. Nauczyciel podkreśla, że objawy te występują zarówno u chłopców, jak i dziewcząt. Poziom ich odczuwania jest uzależniony osobniczo, od indywidualnej wrażliwości odczuwania oraz osobistych doświadczeń każdego człowieka. Podsumowaniem ćwiczenia jest pytanie: *W jakim stopniu podane w ćwiczeniu objawy wystąpiły w wyobrażonych na początku ćwiczenia sytuacjach z własnego życia?*

Po tym ćwiczeniu nauczyciel robi przerwę w zajęciach. Dobrym pomysłem jest wysłanie uczniów do kuchni po szklankę wody, zaproszenie do wspólnej herbaty.

Ćwiczenie. Własne sposoby radzenia sobie ze stresem

Nauczyciel wyznacza jednego z uczniów do pomocy w przeprowadzeniu ćwiczenia. Uczeń korzysta z podanego linku, który prowadzi do [ćwiczenia w aplikacji Wordwall](https://wordwall.net/pl/resource/20106900/dora%c5%bane-sposoby-radzenia-sobie-ze-stresem).

Zadanie ucznia polega na wyświetleniu koła w oknie dialogowym, a następnie losowaniu kolejno wymienionych technik radzenia sobie ze stresem poprzez naciągnięcie koła. Skorzystanie z pomocy ucznia jest zabiegiem koniecznym, gdyż w sytuacji, gdy nauczyciel wyświetla koło, nie ma podglądu do listy uczestników, nie widzi zgłaszających się uczniów, nie może więc moderować ćwiczenia.



Ryc. 4. Sposoby radzenia sobie ze stresem. Ćwiczenie dostępne online

<https://wordwall.net/pl/resource/20106900/dora%c5%bane-sposoby-radzenia-sobie-ze-stresem> [dostęp: 20.08.21]

Uczniowie śledzą wylosowywane kolejno techniki oraz głosują poprzez podniesienie łapki na sposoby, które stosują na co dzień. Zadaniem nauczyciela jest podsumowywanie wyników głosowania, proszenie poszczególnych uczniów o zabranie głosu – podzielenie się, jak często wykorzystują daną technikę, i na czym polega jej skuteczność. Nauczyciel powinien zadbać o to, aby każdy z uczniów zabrał głos. Po kolejnych wypowiedziach omówione techniki są usuwane przez ucznia – pomocnika nauczyciela. Celem ćwiczenia jest uświadomienie uczniom różnorodności technik redukcji stresu i napięcia oraz konieczności ich świadomego wykorzystywania w codzienności. Należy pamiętać również o uczniu – pomocniku nauczyciela, który wyświetlał koło i zadbać o to, by zabrał głos, pomimo iż nie miał możliwości wzięcia udziału w głosowaniu.

Ćwiczenie. Relaksacja „pisanie nosem”

Nauczyciel proponuje uczniom krótką, wspólną relaksację z wykorzystaniem [muzyki relaksacyjnej](#) w tle.

Czyta uczniom następującą instrukcję, zwracając uwagę, aby wykonywane przez uczniów ruchy były powolne:

„Pokażę wam pewną zabawę, w czasie której możecie odprężyć szyję i kark. Stańcie wygodnie, tak abyście mieli dużo miejsca dokoła siebie. Wyobraź sobie, że nos to ołówek, którym można pisać. Zwróć głowę w lewo i zacznij pisać swoje imię, miej oczy otwarte (ok. 10 sek.). Narysuj wielką spiralę, zaczynając od prawej strony. Teraz taką samą spiralę narysuj z lewej do prawej. Spróbuj jeszcze raz, tym razem kręcąc głowę w drugą stronę. Spróbuj napisać wielką ósemkę. Narysuj kwiatek ołówkiem znajdującym się na końcu nosa. Narysuj lub napisz coś”¹.

Ewaluacja zajęć

Na zakończenie zajęć nauczyciel zaprasza uczniów do dokonania oceny zajęć. W tym celu przesyła na czacie link do [anonimowej ankiety ewaluacyjnej wykonanej w formularzu Forms](#) – opracowanie własne.

¹ Teml H., (1997), *Relaks w nauczaniu*, Warszawa: WSiP.

Bibliografia

Gaś Z. B., (2006), *Psychoprofilaktyka w szkole*, Warszawa: WSiP.

Ogińska-Bulik N., Juczyński Z., (2010), *Osobowość stres a zdrowie*, Warszawa: Difin.

Rewa J., Hunter D., (2020), [Prowadzenie zajęć zdalnie. Pisany na gorąco przewodnik po kursach, spotkaniach, szkoleniach i wydarzeniach online w czasach pandemii koronawirusa](https://ceo.org.pl/sites/default/files/prowadzenie-zajec-zdalnie.pdf), dostępny online,

<https://ceo.org.pl/sites/default/files/prowadzenie-zajec-zdalnie.pdf> [dostęp: 20.08.21].

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół. Dz.U. z 2009 r. poz. 17.

Teml H., (1997), *Relaks w nauczaniu*, Warszawa: WSiP.

Wieczorek M., (2018), *Program wychowawczo-profilaktyczny szkoły i placówki. Krok po kroku*, Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.