**Szkoła w okresie pandemii - jak poradzić sobie z bezradnością w okresie pandemii?**

Epidemia koronawirusa w coraz większym stopniu kształtuje naszą codzienność. Wprowadza się kolejne ograniczenia, szkoły zostały zamknięte, a dom stał się jedyną dostępną poza Internetem przestrzenią życia społecznego. Większość czasu spędzamy w czterech ścianach i nie wiemy, jak długo jeszcze ten stan będzie trwał. Nieustannie borykamy się z brakiem sprzętu, dostępem do Internetu, obciążeniem serwerów. Jest ograniczony kontakt z uczniem – wyłączone kamerki, mikrofony. Maszyna zastąpiła kontakt z żywą istotą. Brakuje kontaktu werbalnego co utrudnia pracę każdej ze stron. Nie widzimy i nie czujemy emocji drugiej osoby, jak również jej bliskości. Nauczyciele, uczniowie oraz ich rodzice coraz gorzej znoszą całą sytuację. Narasta tęsknota za przyjaciółmi i życiem poza domem. Rodzice czują złość i bezradność, bo mają wrażenie, że zostali wepchnięci w rolę domowych nauczycieli i pozostawieni sami sobie. Jak w czasie epidemii radzić sobie z narastającą frustracją i stresem? Jak zadbać o komunikację? Jak znaleźć choć odrobinę swobody?

**Owoce epidemii** - **stres, bezradność**

Wielokrotnie kontaktują się ze mną bezradni nauczyciele, rodzice czy uczniowie. Rodzice denerwują się na dzieci i nauczycieli, nauczyciele na rodziców i uczniów, uczniowie na dorosłych. Jeden drugiego obwinia za niepowodzenia obecnej sytuacji. Czy naprawdę takie zdarzenia muszą mieć miejsce?

Wprowadzono wiele ograniczeń: nie możemy korzystać z parków, plaż i bulwarów. Nie możemy pójść na basen, na jogę czy do fryzjera, nie skorzystamy z osiedlowej siłowni. Z domu możemy wychodzić wyłącznie w celu załatwienia spraw niezbędnych. Został tylko Internet i inne media społecznościowe, ale tam bombardują nas wiadomościami, które nie są optymistyczne.
Frustracja jest tym silniejsza, że niespodziewana. Nikt nie przewidział epidemii, nie planował przymusowego siedzenia w mieszkaniu.

**Zmieniaj to, co możesz zmienić**

Pamiętaj na swoje życie masz wpływ. Przyda nam się zatem:

*„(…) pogoda ducha, abyśmy godzili się z tym, czego nie możemy zmienić, odwaga, abyśmy zmieniali to, co zmienić możemy, i mądrość, aby odróżnić jedno od drugiego”.
(Modlitwa o pogodę ducha, Reinhold Niebuhr)*

Nauczyciele nie mają wpływu na emocje, zachowania i reakcje rodziców, przełożonych, urzędników i tak dalej. Rodzic także nie ma wpływu na to, jak zachowa się nauczyciel czy wychowawca. Nie należy brać odpowiedzialności za zachowanie innych dorosłych osób. Nie próbujmy ich zmieniać.

**Zajmij się tym, na co masz wpływ**

To pomaga odzyskać poczucie kontroli, decyzyjność i wzmacnia samoocenę. Efektem będzie większy spokój i… skuteczność. Wbrew pozorom nawet w obecnej sytuacji można wiele zmienić, przede wszystkim w tych obszarach, które dotyczą nas samych. Mamy wpływ na:

* swój sposób myślenia
* swój sposób przeżywania emocji
* swój sposób zachowania i podejmowane działania.

Koncentrujmy się na zmianie **swojego** myślenia i działania. To jak my będziemy się komunikować i zachowywać wpłynie na postępowanie odbiorcy. Jaka będzie komunikacja, taka reakcja.

**Przykłady wspierających sposobów myślenia dla nauczycieli i rodziców, czyli o czym warto pamiętać:**

* Twoje kwalifikacje i doświadczenie nie zmalały, ani tym bardziej nie zniknęły. Nadal możesz z nich korzystać, a przy okazji poszerzać swoje umiejętności o pracę zdalną. Myśl o sobie dobrze.
* Rodzic Twojego ucznia / Nauczyciel Twojego dziecka nie jest Twoim wrogiem.
Jest tak samo wystraszony i sfrustrowany, ale to dlatego, że zależy mu na dobru dziecka. Na pewno możecie ze sobą współpracować.
* Pozostając w domu, masz wpływ na rozwój epidemii. Dzięki temu nie przyczyniasz się do nowych zakażeń.

**Jak zadbać o swoje emocje w czasie epidemii?**

Przede wszystkim wyrażajmy swoje uczucia, nie tłummy ich i nie magazynujmy w sobie. Nie ukrywajmy, że czujemy złość, smutek, bezradność. Nazywajmy i wyrażajmy emocje. Dbajmy o czytelną komunikację: jasno mówmy o oczekiwaniach i potrzebach.

Niezależnie od tego, czy jesteś nauczycielem, czy rodzicem:

* Selekcjonuj informacje, czytaj tylko wiadomości z rzetelnych i sprawdzonych źródeł, aby nie ulegać panice. Rób sobie przerwy w przeglądaniu Internetu.
* Asertywnie i stanowczo określaj granice i nie pozwalaj ich przekraczać.
* Masz prawo prosić o wsparcie – bliskich, przełożonych, kolegów.
* Przypomnij sobie, na jakie miłe aktywności zawsze brakowało Ci czasu i pozwól sobie na nie teraz.
* Łap dystans, oglądaj ulubione filmy, czytaj książki, rysuj, rób zdjęcia z okna.
* Nie traktuj zachowań drugiej strony (rodzica czy nauczyciela) zbyt osobiście – to raczej reakcja na aktualną sytuację i wyładowanie złości.
* Korzystaj ze wsparcia – ludzie, z którymi możesz porozmawiać, to Twój największy zasób.
* Jeśli przeżywasz coś trudnego (lęk, smutek, bezsilność lub złość), znajdź zaufaną osobę i zadzwoń do niej. Ponarzekaj, jeśli Ci tego trzeba. Takie odreagowanie dobrze robi i nie dopuszcza do kumulowania negatywnych emocji.
* Znajdź czas na relaks – odpoczywaj, wysypiaj się, dobrze się odżywiaj. Dzięki temu będziesz mieć więcej sił do mierzenia się z trudną rzeczywistością.

Monika Głuchowska - pedagog

**Bibliografia:**

## Artykuł **Elżbieta Grabarczyk „**Szkoła w czasie epidemii – jak sobie radzić z narastającą frustracją?”

## Artykuł Magdalena Jurewicz i Magdalena Śniegulska „Wyzwania i dobre praktyki w czasie nauczania zdalnego” – Głos Pedagogiczny luty/marzec 2021(122)