

Wskazówki dla wychowawców i nauczycieli podejmujących działania wspierające uczniów po powrocie do szkoły

1.Reintegruj zespół klasowy.

Jest to konieczne, aby móc w efektywny sposób pracować z klasą, skutecznie realizować plan wychowania i nauczania, ale przede wszystkim obniżyć stan napięcia, lęków czy frustracji wśród uczniów. Zdaniem wielu specjalistów w dobrze zintegrowanej klasie łatwiej się uczyć. Przemyślana integracja tworzy pozytywną atmosferę. Gwarantuje poczucie bezpieczeństwa i stwarza optymalne warunki właśnie do uczenia się. W „zgranym zespole” z dobrą komunikacją łatwiej poprosić kolegów o pomoc, łatwiej popełniać błędy. Ale także łatwiej przeciwdziałać zachowaniom niepożądanym - wykluczeniu, agresji, przemocy słownej.

A zatem:

- odbuduj przyjazny klimat, ponownie stwórz dobrą atmosferę w klasie
- urozmaicaj zajęcia w grupach, które ponownie mają pracować razem, zachęcaj, inspiruj do przyjaznych słów i gestów (bądź wzorem, przykładem) do wzajemnego rozumienia się
- wykorzystuj zabawy integracyjne - dzięki uczestnictwu w nich uczniowie mają możliwość bliższego poznania się właśnie w sytuacji zabawy, uczą się współdziałania w grupie, wzajemnej tolerancji, poszanowania norm i reguł, uwrażliwiają się na potrzeby drugiego człowieka (Chaber-Dądela, 2003),
- wykorzystaj szeroki wachlarz zabaw umożliwiający przypomnienie i zapamiętanie swoich imion, zainteresowań, pozytywnych cech charakteru:

Ogłoszenia

Wychowawca proponuje, by każdy uczestnik napisał ogłoszenie, w którym zareklamuje się jako przyjaciel. Ogłoszenie powinno być napisane w taki sposób, aby były przedstawione cechy charakteru, które sprawią, iż właśnie tę osobę ktoś chciałby mieć za przyjaciela. Po włożeniu ogłoszeń do torby każdy po kolei wyciąga jedno, czyta je głośno i stara się zgadnąć, kto je napisał.

Imiona

Grupa staje w kręgu. Zadaniem każdej osoby jest podanie swojego imienia i rzeczy, którą lubi, zaczynającej się na pierwszą literę jej imienia, np. „Mam na imię Iza i lubię irysy”. Następnie dajemy grupie woreczek. Każdy uczestnik po kolei umieszcza w woreczku wymienione przedmioty – Iza wkłada irysy. Kolejna runda może polegać na tym, że kolejne osoby losują z woreczka przedmiot i opowiadają, czyją jest własnością.

To lubię

Na przygotowanych kartkach wypisujemy pionowo litery swojego imienia i szukamy do nich odpowiedniego wyrazu, np. nazwy, wydarzenia, rzeczy, które lubię.

P - pamiątki

A - atrakcje turystyczne

U - uśmiechać się

L - lody

I - irysy

N - niezapominajki

A - ananasy

Mam na imię

Ta zabawa ma na celu rozpoznawanie i przypomnienie imion dzieci oraz nauczycieli. Każdy uczestnik zabawy pisze na kartce swoje imię pionowo. Następnie wymienia się kartką ze swoją koleżanką lub kolegą i do każdej litery imienia kolegi dopisuje wyraz, który przedstawi jego talenty, pozytywne cechy, mocne strony, coś, co u niego lubimy, szanujemy. Oddajemy następnie kartki autorom i czytamy je na głos.

Krążące pudełko

Dzieci stoją w kole. W czasie trwania muzyki krąży pudełko. Gdy muzyka milknie osoba, u której pudełko się znajduje, wyjmuje jeden los, na którym zapisane jest zadanie. Należy zadanie wykonać i zabawa zaczyna się od początku. (Przykładowe zadania: powiedz, jakie masz hobby, powiedz komplement wybranej osobie, podaj rękę wszystkim osobom, których imię zaczyna się na literę M itd.).

Poszukiwanie osób podobnych do mnie – zabawa integracyjna na poszukiwanie podobieństw

Dzieci poruszają się po pomieszczeniu w rytm muzyki. W pewnym momencie muzyka cichnie i pada komunikat, np. „Znajdź osobę, która ma oczy takiego samego koloru, jak ty”. Kiedy dzieci odszukają osoby o takim samym kolorze oczu, ponownie włączamy muzykę. W dowolnym momencie wyciszamy muzykę i podajemy kolejne komunikaty, np. „Znajdź osobę, która ma takie same zainteresowania, jak ty”, „Znajdź osobę, której imię rozpoczyna się na taką samą literę, jak twoje”, „Znajdź osobę, która ma takiego samego koloru ubranie, jak ty” itd. Należy dobierać takie komunikaty, aby każdy mógł znaleźć przynajmniej jedną osobę o cesze podobnej do swojej.

Moja widokówka

Dla każdego dziecka przygotowujemy kartki papieru formatu A4. Kartka podzielona jest na cztery części, w środku znajduje się prostokąt, do którego każde dziecko wpisuje swoje imię. W pierwszej części dzieci rysują siebie i swoją rodzinę, w drugiej – ulubione zabawki, w trzeciej – ulubiony sposób spędzania czasu, w czwartej – marzenia. Gdy widokówki są gotowe, stajemy w kręgu, kładąc prace na podłodze. Wolno chodzimy dookoła prac i uważnie je oglądamy. Następnie siadamy i prezentujemy swoje widokówki.

Dowiedz się

Na stole wychowawca kładzie „Małą Encyklopedię Powszechną”. Jeden z uczestników wychodzi za drzwi, a w sali ukrywamy karteczkę z jakimś wyrazem wcześniej wypisanym z encyklopedii. Powracający za drzwi najpierw szuka karteczki (grupa naprowadza go wołając: „ciepło – zimno” zależnie od odległości, w jakiej znajduje się karteczka), a gdy znajdzie, szybko szuka w encyklopedii hasła i odczytuje je głośno. Sędziowie (2 uczniów) mierzą czas każdemu uczestnikowi.

Integracyjna kostka

To dobra zabawa integracyjna, kiedy klasa się już ponownie trochę pozna. Przygotujmy kolorową kostkę. Każda osoba, która rzuci kostką, powinna podać tyle informacji o sobie, ile wypadnie oczek. W innej wersji uczestnik zabawy może np. podawać tyle swoich umiejętności, ile wypadnie oczek. Może podać też tematy, które go interesują, a które warto poruszyć na lekcjach z wychowawcą.

Od intuicji pedagogicznej i zaangażowania zależać będzie aktywność i autentyczna radość uczniów z udziału w przygotowanych zajęciach. Jest to uzależnione w dużej mierze od jego wcześniejszych doświadczeń i przeżyć. Niezwykle istotne staje się więc uszanowanie potrzeb każdego członka zespołu i niezmuszanie do uczestnictwa w zaproponowanych grach i aktywnościach. Pomocne jest również przeorganizowanie klasy, żeby możliwe stało się utworzenie kręgu, w którym wszyscy mogą mieć ze sobą kontakt wzrokowy.

Sprawdzonymi formami integracji klasy są wspólne działania. Wskazane jest przywrócenie „rytuałów klasowych”, np. obchodzenie urodzin, dni chłopaka, kobiet, walentynek. Zawsze jednak należy proponować takie zajęcia, które będą dla klasy źródłem radości i przyjemności.

Na wielu konferencjach poświęconych tematowi wychowawczym profesor Jacek Pyżalski zachęca do stosowania tzw. **złotej piątki**. W jej skład wchodzi m.in. losowe przydzielanie do grupy, przesadzanie, spotkania z ciekawymi ludźmi, wydarzenia specjalne i mądre zajęcia integrujące. Takie działania uniemożliwiają stygmatyzację

niektórych uczniów. Dają szansę na wzajemne poznawanie w różnych sytuacjach pracy na lekcjach.

Ważną rolę w procesie integracji odgrywa język, którego używa wychowawca. Bez nadmiernych emocji, pozbawiony agresji, pełen empatii i integrujących sformułowań: *w naszej klasie, my członkowie naszego zespołu, nasze pomysły, my wszyscy*. Moderuje tym samym poprawny sposób komunikowania się uczniów.

2.Komunikuj się skutecznie.

Umiejętności komunikacyjne to fundament umiejętności pedagogicznych, podstawowa umiejętność życiowa, jedyna droga do przyjaznych relacji z innymi. Słowa uskrzydłają, dodają siły, ochoty do życia. Tych raniących nie używaj.

- Stosuj komunikat typu JA (nie zawiera oceny wychowanka, jest nieinwazyjny, apeluje o inne zachowanie, ale nie wymusza go, nie rani, nie obraża, nie poniża, pozwala zrozumieć drugą osobę).
- Prowadź z uczniem dialog (z innymi podmiotami też).
- Bądź szczery, otwarty, empatyczny, tolerancyjny, odnoś się do wszystkich z szacunkiem.
- Unikaj barier komunikacyjnych (nie oceniaj, nie krytykuj, nie obrażaj, nie moralizuj, nie rozkazuj...).
- Bacznie obserwuj swoich uczniów, ich reakcje, zachowania i emocje (wnioski pomogą ci zaspokoić ich potrzeby).
- Często stosuj komunikaty wspierające – „świetnie to zrobiłeś”, „pięknie przeczytałeś ten wiersz”, „cieszę się, że jedziesz z nami”... (drobna rzecz a wiele znaczy).
- Słuchaj uważnie (aktywnie), to podstawa skutecznej komunikacji (utrzymuj kontakt wzrokowy, dopytuj, potakuj potwierdzając, że słuchasz i słyszysz, bądź cierpliwy i życzliwy), nigdy nie udawaj, że słuchasz.
- Klarownie i przyjaźnie formułuj myśli.
- Dostosuj formę przekazu do możliwości wychowanków.
- Zawsze okazuj chęć porozumienia.
- Nie obrażaj się na ucznia i wychowanka (na jego rodzica też nie).
- Zawsze wzmacniaj zachowania pożądane.
- Odwołuj się do ustanowionych w szkole zasad i reguł.
- Nigdy nie ignoruj problemów, obaw czy lęków wychowanka.
- Zabiegaj o zaufanie wychowanków, staraj się zrozumieć ich świat.
- Nie bagatelizuj komunikacji niewerbalnej, która może przekazać nam więcej informacji, niż słowa rozmówcy.

3. Buduj tylko dobre relacje, bo wychowanie zawsze przebiega w relacjach.

Każda relacja powinna opierać się na uczciwości i życzliwości oraz na wyznaczeniu granic. To właśnie relacje z wychowankami decydują o skuteczności działań wychowawczych.

- Przyjazne i dobre powodują, że uczniowie ufają, podążają za wychowawcą i jego inicjatywami.
- Sprawiaj, by uczniowie w kontakcie z tobą czuli się dobrze i bezpiecznie, aby wiedzieli że są dla ciebie ważni.
- Okazuj ciekawość względem swoich wychowanków, rozmawiaj o ich zainteresowaniach i pasjach. Tym sposobem wywołasz pozytywne emocje i będą szukać z tobą kontaktu
- Nie unikaj rozmów o niepokojach i problemach.
- Akceptuj wszystkich.
- Podnoś samoocenę młodych ludzi i wiarę w siebie.
- Podejmuj przede wszystkim stymulujące działania.
- Nigdy nie odpłacaj pięknym za nadobne (nie zapominaj, że to ty jesteś dorosły).
- Pamiętaj o regule wzajemności (ja szanuję ciebie a ty szanujesz mnie).
- Szczerze okazuj wdzięczność i uznanie.
- Bądź cierpliwy i pamiętaj o tym, że wychowanek ciebie i twojej mądrości potrzebuje.
- Pamiętaj, że budowanie relacji to proces. Czegoś innego wymaga na początku, a czegoś innego potrzebuje w miarę upływu czasu i zmian, jakie zachodzą w twoim życiu i życiu drugiej osoby. Dopasuj do tego swoje zachowanie.

4. Kształtuj zachowania społeczne wychowanków.

Kompetencje społeczne to zbiór elementarnych umiejętności, które decydują o skutecznym funkcjonowaniu w życiu społecznym. Rozwój kompetencji społecznych jest kluczowy w epoce globalizacji.

Stanowią one zbiór wielu umiejętności i cech między innymi:

- wrażliwość na potrzeby drugiego człowieka
- otwartość
- umiejętność skutecznego porozumiewania się z innymi
- radzenie sobie z emocjami i porażkami
- asertywność
- lojalność
- samodzielność
- punktualność
- przyznawanie się do błędów
- kreatywność, budowanie dobrego nastroju

Wstępne umiejętności społeczne uczniów (przykładowe):

- słuchanie
- rozpoczynanie rozmowy i prowadzenie rozmowy
- zadawanie pytań
- mówienie „dziękuję”
- przedstawianie się
- przedstawianie innych osób

Zaawansowane umiejętności społeczne uczniów (przykładowe):

- prośenie o pomoc
- przyłączanie się do działań innych osób
- wykonywanie poleceń
- przeproszanie
- przekonywanie innych
- udzielanie instrukcji
- wpływanie na innych

Umiejętności z obszaru uczucia:

- poznawanie swoich uczuć
- wyrażanie swoich uczuć
- zrozumienie uczuć innych osób
- radzenie sobie z czyjąś złością
- wyrażanie czułości
- radzenie sobie ze strachem
- nagradzanie samego siebie

Umiejętności alternatywne wobec agresji:

- prośenie o pozwolenie
- dzielenie się czymś
- pomaganie innym
- negocjowanie
- obrona swoich praw
- reagowanie na zaczepki
- unikanie bójek, kłopotów

Umiejętności z obszaru radzenia sobie ze stresem:

- skarżenie się
- radzenie sobie z zakłopotaniem
- radzenie sobie z pominięciem
- stawanie w obronie przyjaciela
- reagowanie na niepowodzenia
- radzenie sobie z oskarżeniem

- radzenie sobie z presją grupy

Umiejętności z obszaru planowania:

- wyznaczanie celu
- określanie swoich zdolności
- ustalanie przyczyn problemów
- podejmowanie decyzji
- decydowanie o zrobieniu czegoś
- koncentrowanie się na zadaniu
- zbieranie informacji

Jak kształtować kompetencje społeczne?

- Naturalnemu treningowi społecznemu jesteśmy poddani właściwie cały czas. Składają się na niego wszystkie doświadczenia społeczne, którym podlega człowiek.
- Każda interakcja społeczna potencjalnie wpływa na rozwój kompetencji społecznych, bo dzięki niej budujemy wiedzę o regułach relacji, uczymy się koordynować swoje zachowania, regulować poziom intymności i rozwiązywać konflikty.
- Musimy przyjmować i wykorzystywać informacje zwrotne, których w takich sytuacjach dostarcza nam otoczenie, oraz mieć świadomość nawykowości pewnych naszych zachowań.
- Sytuacje społeczne, które są dla nas problematyczne, należy analizować, a wnioski wcielać w życie mimo osiągnięcia pewnego optymalnego poziomu kompetencji.
- Obok naturalnego treningu społecznego możemy wyróżnić także laboratoryjny, a więc wszelkie ćwiczenia związane z komunikacją, np. odgrywanie roli.
- Kompetencje społeczne rosną przez całe życie – możemy je stale podnosić.

Kompetencje społeczne uczniów na poziomie umiejętności dotyczą:

- efektywnego porozumiewania się bez względu na jakiegokolwiek różnice
- współpracy w grupie
- podejmowania aktywności związanych z przeciwdziałaniem dyskryminacji
- podejmowania trafnych decyzji
- osiągania celów
- rozwiązywania problemów, konfliktów
- argumentowania własnych racji, tworzenia klimatu empatii i zaufania, zarządzania emocjami na poziomie zachowań.

Kompetencje społeczne na poziomie postaw wiążą się z:

- otwartością na współpracę
- uzewnętrznieniem norm moralnych
- asertywnością
- akceptacją i poszanowaniem innych ludzi
- gotowością do pokonywania uprzedzeń.

Kształtowanie kompetencji społecznych w szkole dotyczy tworzenia takiego środowiska uczenia się i nauczania, aby zdobycie wiedzy w tym zakresie było możliwe, uczniowie mogli nabywać i doskonalić umiejętności społeczne oraz kształtować postawy sprzyjające satysfakcjonującemu funkcjonowaniu w relacjach indywidualnych i grupowych.

Podstawową wartością w edukacji młodego człowieka jest jego rozwój. Rolą nauczyciela jest wspieranie rozwoju i prowadzenie różnorodnych działań sprzyjających powstawaniu zmian rozwojowych i pozwalających dziecku na samodzielne odkrywanie świata. Każdy nauczyciel musi dokonać dokładnego zdefiniowania swojej roli w procesie edukacyjnym. Musi zmienić tradycyjny obraz nauczyciela pełniącego funkcję tego, który poucza, przypomina, ocenia, kontroluje i transmituje gotową wiedzę, na obraz nauczyciela, który akceptuje specyfikę procesów rozwojowych dziecka, który słucha swych uczniów, docenia ich pomysły i stara się je rozumieć. Teraz nadarza się okazja. Można otworzyć zupełnie nową pedagogiczną kartę.

5. Poznawaj wychowanków i ich potrzeby.

Poznawanie wychowanków jest podstawą pracy wychowawczej każdego nauczyciela. Rozpoznanie możliwości dziecka sprzyja dostosowaniu prowadzonych przez wychowawcę czy nauczyciela działań do jego indywidualnych potrzeb.

- **Obserwacja** to najbardziej elementarny sposób empirycznego poznania. To najczęściej stosowana technika badawcza w naukach o wychowaniu.

Do obserwacji pedagogicznej wykorzystuje się takie techniki, które pozwalają na w miarę dokładne i wierne rejestrowanie badanej rzeczywistości, które prowadzą do jej opisu, klasyfikacji i wyjaśniania. Materiały z obserwacji mogą być gromadzone w sposób niestandardyzowany – w postaci notatek, fotografii, plików audio lub plików audiowizualnych - albo w sposób standaryzowany – w postaci dzienników obserwacji czy arkuszy obserwacyjnych.

Obserwując dziecko wychowawca powinien przede wszystkim próbować odpowiedzieć sobie na pytanie: dlaczego dziecko tak, a nie inaczej się zachowuje? A następnie zastanowić się, co on, jako osoba współodpowiedzialna za wychowanie, może w tym zakresie zmienić?

- **Testy, ankiety, kwestionariusze**

Testy (w formie specjalnych kwestionariuszy, lub w formie szczegółowo opracowanych pomocy, takich jak: klocki, labirynty) mierzą rozmaite aspekty funkcjonowania dziecka w szkole. Przede wszystkim są to testy inteligencji i testy zdolności specjalnych, W drugiej grupie znajdują się testy osobowości: testy cech, postaw, zainteresowań, charakterologiczne, typologiczne. Trzecią grupę stanowią testy wiadomości z uwzględnieniem testów szkolnych.

Ważnym narzędziem badawczym jest kwestionariusz wywiadu. Poprawnie skonstruowany i właściwie wykorzystany umożliwia zebranie rzetelnych informacji oraz wnikliwe ich przeanalizowanie.

Konieczne jest wnikliwe poznawanie wychowanka w toku codziennych zajęć i zabaw, w kontaktach z rówieśnikami i dorosłymi. Pozwala to na budowanie właściwej oceny. A ocena ucznia powinna być odzwierciedleniem jego dokonań, cech indywidualnych, jego postępów, możliwości oraz trudności. Powinna zawierać także spostrzeżenia dotyczące jego rozwoju, aktywności, samodzielności i umiejętności społecznych. Ma też stanowić propozycję działań umożliwiających stymulowanie rozwoju. Ważne jest eksponowanie tego, co dziecko już osiągnęło i określenie, jak należy postępować, aby zapewnić dziecku sukces.

6.Zintensyfikuj współdziałanie z rodzicami swoich wychowanków.

W sytuacji innej niż zwykle (proces wychodzenia z pandemii), współpraca z rodzicami uczniów jest działaniem nieodzownym. Wspieranie wychowanków, na tę chwilę i nie tylko zresztą, jest priorytetowym zadaniem wychowawcy. Współpracując z rodzicem w harmonii i wzajemnym zaufaniu, dowiesz się więcej o dziecku, o jego aktualnych potrzebach, obawach czy demonach. Możesz liczyć na szczerość i otwartość. Rodzice nie będą ukrywać problemów, mataczyć w sytuacjach skomplikowanych. Co zatem możesz zrobić? Jak działać?

- Uprzedź rodziców, że znacząco zintensyfikujesz kontakty z nimi, ponieważ wymaga tego aktualna, „gorąca sytuacja”. Że okazjonalne spotkania nie wchodzi w grę. Że będziesz często zapraszać na rozmowy w grupie oraz na spotkania indywidualne. Powiedz, że będziesz pisać e-maile, SMS-y. Będziesz się dzielić swoimi obserwacjami, spostrzeżeniami, że będziesz zadawać pytania i oczekiwać odpowiedzi. Że oczekujesz od rodziców tego samego.
- Bardzo jasno, klarownie sprecyzuj cel swoich działań. Powiedz lub napisz, po co, w jakim celu podejmujesz je i dlaczego tak bardzo zależy ci na współpracy z rodzicami. I, że wszystkie o co prosisz i zabiegasz, jest pilnie potrzebne do podjęcia skutecznych działań wspierających, a bez współpracy z nimi twoje zabiegi nie będą tak skuteczne. Wierzmy, że wszystko się uda i wielu rodziców przekonasz do współdziałania.

BIBLIOGRAFIA

1. Łukasik J.M., Jagielska K., Solecki R., Nauczyciel, wychowawca, pedagog, Wyd. Jedność, Kielce 2013.
2. Rylke H., Klimowicz G., Szkoła dla ucznia. Jak uczyć życia z ludźmi, WSiP, Warszawa 1982.
3. Fuchs B., Gry i zabawy na dobry klimat w grupie, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2003.
4. Janowski A., Poznawanie uczniów, wyd. 5, Fraszka Edukacyjna, Warszawa 2002.
5. Saniewska D., Stelmaszczyk-Wijaczka K., Zastępstwo bez problemów. Jak przetrwać 45 minut?! Wydawnictwo Oficyna Wydawnicza, Kielce 2003.
6. Chaber-Dądela A., Jak integrować klasę szkolną? (propozycje dla nauczycieli liceum), "Nowa Szkoła", 2003, nr 7, s. 20-24.
7. Gwizdek B., Sołtys E., Integracja klasy, „Remedium”, 2005, nr 5, s.10-11.
8. Janowski A., Poznawanie uczniów. Zdobywanie informacji w pracy wychowawczej, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1991.
9. Piekarczyk J., Jak integrować zespół klasowy?, "Nowe w Szkole", 2003, nr 10, s.17,18-19.
10. Rylke H., Klimowicz G., Szkoła dla ucznia. Jak uczyć życia z ludźmi, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1992.
11. Argyle, M., Psychologia stosunków międzyludzkich, PWN, Warszawa 1991.
12. Matczak A., Kwestionariusz Kompetencji Społecznych KKS, Podręcznik (wyd. 2 uzupełnione), Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 2007.
13. Danielewska J., Agresja u dzieci - Szkoła porozumienia, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2002.
14. Kołodziejczyk A., E. Czerniewska, T. Kołodziejczyk, „Spójrz inaczej”, Wydawnictwo ATE, Starachowice 2001.
15. Porębski M., Osobowość i jej kształtowanie się w dzieciństwie i młodości”, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1982.
16. Dobek-Ostrowska B., Podstawy komunikowania społecznego, 1999.
17. Kozyra B., Komunikacja bez barier, Warszawa 2008.
18. Kaleta – Witusiak M., Kopik A., Walasek-Jarosz B., Techniki gromadzenia i analizy wiedzy o uczniu. Casebook, Staropolska Szkoła Wyższa, Kielce 2013.