

## **Jak pomóc dziecku w przezwyciężeniu stresu wynikającego z nauki zdalnej**

### *Edukacyjne uwarunkowania nauki zdalnej*

Sytuacja pandemiczna dla wszystkich z nas stanowi novum, w aspekcie edukacji wymagała i nadal wymaga wprowadzania innych procedur niż te, do których do tej pory przyzwyczajone były dzieci, rodzice oraz pedagodzy. Przejście na naukę zdalną wymagało od każdej ze stron zaznajomienia się z nowymi formami komunikacyjnymi, platformami edukacyjnymi, korzystania ze sprawnego sprzętu i Internetu. Same kwestie techniczne nie były jednak najważniejsze. Dzieci zazwyczaj posiadają już odpowiednie kompetencje, by swobodnie korzystać z komputera, a opanowanie zasad wybranego komunikatora przychodzi im z łatwością. Poważniejszym problemem było przestawienie się na odmienność tej komunikacji. Kontakt bezpośredni, w którym nauczyciel miał możliwość na bieżąco obserwować ucznia, dostrzegać trudności i wspierać dziecko w ich rozwiązywaniu znacznie został ograniczony. Dzieci w nauce zdalnej postrzegają obecnie nauczyciela jako wykładowcę, a on sam o wiele mniejsze możliwości w kwestii otrzymywania informacji zwrotnych. Ponadto nauka z domu, ze swojego pokoju, często odbywa się na własnych warunkach. Nie ma obowiązku włączania kamery, dlatego dziecko nie tylko nie musi być formalnie ubrane do zajęć, może również wykonywać kilka czynności naraz, co nie byłoby dopuszczalne w przypadku nauki stacjonarnej. Nauczyciel nie wie, czy dziecko oprócz uczestnictwa w lekcji, nie wykonuje innych czynności, które go rozpraszają. Jeśli tak jest, na pewno obniża się poziom percepcji u dziecka, a ono samo nie czuje się w obowiązku być zdyscyplinowane. Niechętnie uczestniczy w dyskusjach, nie chce brać czynnego udziału w lekcji, staje mniej aktywne i apatyczne, nie skupia się na przekazywanych treściach. Wszystkie powyżej przedstawione negatywne aspekty nauki zdalnej wynikają również poniekąd z braku kontroli lub też jej rozluźnienia. W murach szkoły, bieżąco monitorowanej poprzez nauczycielskie dyżury i systemy kamer dziecko niewątpliwie jest poddane kontroli. Ta rodzicielska pojawia się po szkole, kiedy to dzieci odrabiają zadania domowe i przygotowują się do kolejnych zajęć. Jednak podczas nauki zdalnej oba te rodzaje kontroli ulegają rozluźnieniu. Jak już wspomniano, nauczyciele podczas lekcji zdalnych nie mogą kontrolować w sposób wystarczający swoich wychowanków, nie widząc kompleksowo grupy i tego, w jaki sposób ona pracuje. Rodzice z kolei nie zawsze są w stanie kontrolować dzieci w trakcie zajęć, przeważnie ze względu na obowiązki zawodowe. O ile te młodsze zazwyczaj jednak pozostają pod czyjąś opieką (dziadkowie, dalsza rodzina), o tyle te starsze mają możliwość lawirowania, ignorowania obowiązku

szkolnego. Wszystkie te aspekty sprawiają, że nauka zdalna może wiązać się z podniesieniem poziomu stresu.

#### *Z czego wynika stres nauki zdalnej*

Źródła stresu wynikające z nauki zdalnej mają zasadniczo dwa odmienne charaktery. Pierwsze wynika wprost z wirtualnego charakteru nauczania, w jednej godzinie lekcyjnej, często skracanej do 30 minut trudno przekazać i przyswoić dzieciom wszystkie wymagane treści. Techniczne zakłócenia często są przyczyną tego, że dzieci nie notują zadań, prac domowych, co może w naturalny sposób rodzić zdenerwowanie. Nie wszyscy mogą aktywnie uczestniczyć w zajęciach (brak wizji czy fonii, konieczność dłuższego oczekiwania na to, by nauczyciel udzielił zgłaszającemu się głosu), co również potencjalnie może być dla dzieci trudne. Prowadzone w szkołach ankiety odnoszące się do oceny nauki zdalnej wskazały również, że w opinii rodziców ich dzieci są nadmiernie obciążane pracami domowymi, część zadań, które w nauce stacjonarnej realizowano by w szkole, obecnie „przerzuca się” na czas wolny dzieci. W wyniku tego część z nich po prostu czuje zbyt dużą presję, zmęczenie, znużenie nauką zdalną. Stres ten w szczególności dotyczy uczniów, przed którymi stoją wyzwania dalszej edukacji. 8-klasiści czy tegoroczni maturzyści na pewno mają prawo czuć się „mniej zadbani” i po prostu gorzej przygotowani do egzaminów. Czują obawę przed tym, że nie osiągną wyników porównywalnych do swoich poprzedników z wcześniejszych lat, przecież to od nich w dużej mierze zależy, jaką wybiorą szkołę średnią czy kierunek studiów. Warto też zwrócić uwagę na fakt, że nauka w domu, w obecności rodziców może również działać stresogennie. Opiekunowie nieprzyzwyczajeni dotychczas do permanentnej obecności dziecka w domu, dodatkowo często niemający wiedzy na temat realnego zachowania dziecka w trakcie zajęć i jego bieżących osiągnięć czy kompetencji – w konsekwencji częściej tracą cierpliwość, bywają agresywni, samo będąc sfrustrowani. To z kolei może skutecznie zniechęcać dziecko do aktywnego uczestnictwa w zdalnym nauczaniu. W okresie dojrzewania oddziaływanie takiego stresu powoduje nie tylko frustrację ale może prowadzić do o wiele bardziej negatywnych skutków. Przykładem tego może być problem „znikających dzieci”. Do tej pory szkoła zazwyczaj miała kontrolę nad tym, czy dziecko uczestniczy w zajęciach, na ile radzi sobie w nauce, jak się zachowuje w stosunku do rówieśników. Jednak, kiedy dziecko takie po prostu znika w świecie wirtualnym, kontrola taka staje się właściwie niemożliwa. Znikające dzieci to nie tylko te, które przestają uczestniczyć w zajęciach, to również te, które praktycznie odcinają się od świata zewnętrznego, przytłoczone okolicznościami, straszone konsekwentnie przez medialne

przekazy. W najbardziej skrajnych przypadkach pogrążyć się mogą one w depresji, co wymaga podjęcia działań terapeutycznych. Drugim źródłem stresu, frustracji, apatii i niechęci do nauki jest wynikający z nauczania zdalnego brak bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami. Klasa szkolna jest podstawową grupą formalną, w jakiej dzieci nawiązują kontakty koleżeńskie, pierwsze przyjaźnie, sympatie często wykraczające poza mury szkoły. Poprzez relacje rówieśnicze socjalizują się one w sposób najefektywniejszy, uzyskując również realne wsparcie. Wymiana myśli, rozwijanie wspólnych zainteresowań, kultywowanie relacji towarzyskich i zabawowych – wszystko to sprzyja harmonijnemu rozwojowi dziecka. Nauczanie zdalne wszystkiego tego praktycznie dzieci pozbawiło. Owszem kontakt ten istnieje, ale zazwyczaj ogranicza się do czasu zajęć lekcyjnych. Tęsknota za rówieśnikami, przymusowa izolacja, radykalna zmiana głęboko ingerująca w rytm życia codziennego, niepewność i strach wynikające z pandemii i jej możliwych skutków w wymiarze indywidualnym – to niewątpliwie potencjalne źródła złości, stresu, frustracji, gniewu – poczucia istnienia w jakimś kryzysie.

#### *Wyzwania pedagogiczne*

Dla pedagoga i innych wychowawców wyzwaniem jest niejako oswojenie dziecka i rodzica z sytuacją kryzysową, pomoc w odnajdywaniu im właściwej ścieżki, która pozwoli na łatwą adaptację do nowej rzeczywistości. Do tego niezbędna jest dyspozycyjność, stwarzanie takich sytuacji, w których zarówno dziecko jak i rodzic nie będzie obawiał się podzielić swoimi lękami, wątpliwościami, problemami. Pedagog zatem z okresie nauki zdalnej powinien stanowić wręcz trzon tego wsparcia. Pedagogizacja rodziców polega głównie na tym, by nie wstydziła się ona tego, że nie radzą sobie z trudnościami edukacyjnymi, z ciągłą obecnością dziecka w domu, by nie traktowali oni tego jako wychowawczej porażki. Ważne jest wspólne wypracowanie rozwiązań, dzięki którym kryzys ten można okiełznać. Wsparcie dla dzieci oczywiście również leży w gestii nauczycieli, którzy muszą intensyfikować swoje działania tak, by minimalizować problemy nauki zdalnej. Ważne jest zachęcanie do aktywności, do poszukiwania alternatyw w życiu w izolacji, dostrzeganie nie tylko minusów ale i nowych możliwości. Jest to proces trudny i nowy dla wszystkich pedagogów, ale tylko powyższe działania mogą zapewnić realną pomoc szkoły jako instytucji.