

## Powrót do szkoły czyli jak poradzić sobie z kolejną zmianą?

„Spróbuj nie opierać się zmianom, które napotykasz na swojej drodze. Zamiast tego daj się ponieść życiu. I nie martw się, że wywraca się ono czasem do góry nogami. Skąd wiesz, że ta strona, do której się przyzwyczyłeś, jest lepsza od tej, która cię czeka?”

Elif Şafak .

Swój artykuł postanowiłam rozpocząć od cytatu, który wniesie pozytywne spojrzenie na przyszłość, dostarczy nadziei i wiary, że to, co za chwilę się wydarzy będzie dobre i my sobie z tym poradzimy. Optymistyczne nastawienie jest nam bardzo potrzebne w momencie, gdy stajemy przed kolejną już zmianą, będącą skutkiem trwającej pandemii. Mam tu na myśli powrót dzieci do szkół.

Jakie emocje wywołuje ta decyzja? Przeróżne, tak jak różni są ludzie, ich osobowość, temperament, doświadczenia. Dotyczy to dzieci, rodziców oraz nauczycieli. Naturalnym uczuciem, które zwykle pojawia się w sytuacji zbliżającej się zmiany jest lęk przed czymś nowym, nieznanym. Ktoś może powiedzieć: przecież to ta sama szkoła, ci sami uczniowie, wychowawcy... Czy aby na pewno?

Przerwa w nauce stacjonarnej dla większości była długa. Wiele się mogło w tym czasie wydarzyć. Nie stoimy w miejscu. Reagujemy na to, co się dzieje wokół nas. Inaczej poukładało się życie wszystkich osób zaangażowanych w edukację: dziecko może wstawać później, rodzic nie dowozi go do szkoły, pojawiły się nowe sposoby przekazywania wiedzy, spędzania czasu wolnego czy podtrzymywania relacji towarzyskich... Przyzwyczyliśmy się do tego w jakimś stopniu. I teraz zachwieje się równowaga uzyskana przez przebywanie w znajomej, oswojonej już przestrzeni.

Oczywiście nie tylko lęk towarzyszy zmianom. Są przecież osoby, które nie lubią monotonii, jednostki ekstrawertywne, towarzyskie. Niektórzy cieszą się z powrotu do „normalności”, czyli dawnej rzeczywistości: zobaczą wreszcie swoich przyjaciół, częściej wyjdą z domu, znowu zaczną uczęszczać na ulubione zajęcia dodatkowe, odpoczną od nowych technologii itp. Podjęta decyzja może więc również wyzwolić radość, zadowolenie, ulgę, pozytywne pobudzenie.

Badania pokazują jednak, że zarówno przykre, jak i przyjemne zmiany życiowe wywołują stres. O ile jego poziom nie jest zbyt wysoki, pełni on ważną rolę rozwojową: motywuje do działania, zwiększa umiejętności przystosowawcze, uczy stawiania czoła wyzwaniom, pozwala doświadczyć wpływu na otoczenie. A co się stanie, jeśli jego poziom jest zbyt wysoki dla dziecka, rodzica czy nauczyciela? Pojawi się bezsilność, poczucie niekompetencji, a czasami wyuczona bezradność, apatia, znacznie nasilony lęk albo też agresja.

O tym wszystkim powinniśmy pamiętać, aby skutecznie przygotować zarówno siebie, jak i dzieci, do czekającej nas zmiany. A rola dorosłych jest tu bezcenna. To właśnie my: rodzice, nauczyciele, musimy najpierw pokonać swoje opory, odnaleźć korzyści płynące z nowej sytuacji, aby stać się przewodnikami dzieci. Żeby bardziej zobrazować naszą rolę, użyję pewnej metafory, na którą natrafiłam czytając o sposobach pomocy pracownikom przy wdrażaniu zmian organizacyjnych w zakładzie pracy. Przystosuję ją oczywiście do obecnej sytuacji w edukacji.

Wyobraźmy sobie, iż uczniowie mogą postrzegać czekającą ich zmianę jako wąwóz pełen niebezpieczeństw. My jesteśmy po jednej stronie wąwozu, już go pokonaliśmy, a nasi podopieczni po drugiej. Próbujemy zachęcić ich, aby do nas dołączyli, ale oni widzą przepaść i na niej się koncentrują. Naszym zadaniem jest przekonanie ich, aby nam zaufali podczas tej przeprawy. Sprzymierzeńcami w

wykonaniu zadania mogą stać się uczniowie, którzy są entuzjastycznie nastawieni do nowych zdarzeń. Z osobami nastawionymi negatywnie lub lękowo będziemy musieli zbudować most: wysłuchać ich obaw, niepokojów, sprawić, aby poczuli się zrozumiani, a potem powoli zacząć ich namawiać dodając otuchy i odwagi. Pomocne jest tu dostarczenie wiedzy o tym, co dziecko zastanie po powrocie do szkoły, zapewnienie przewidywalności nadchodzących wydarzeń oraz poczucia bezpieczeństwa, a także stawianie wyzwań, które będą możliwe do realizacji.

Co jeszcze możemy zrobić? Przede wszystkim konieczne są rozmowy mające na celu osvajanie dziecka z tematem nadchodzącej zmiany. Aby zmniejszyć pojawiający się lęk, warto wypunktować jej pozytywne strony, korzyści, a także szanse na przyszłość. Gdy mamy świadomość negatywnych aspektów – im też warto się przyjrzeć, ale pod kątem poszukania sposobów poradzenia sobie z trudnościami.

Ważne jest także zapewnienie wsparcia i w miarę potrzeby pomocy w mierzeniu się z napotkanymi wyzwaniami, przeorganizowaniu czasu oraz w odbudowywaniu relacji z dorosłymi i rówieśnikami. Przypominajmy dzieciom o sytuacjach, z którymi kiedyś już zmierzyły się w życiu, a które zakończyły się sukcesem.

Nie do przecenienia jest także kontakt z koleżankami i kolegami. Mogą oni stać się ważną podporą w nowej sytuacji. Przecież uczestniczą w tych samych zdarzeniach, co nasze dzieci. Często bardziej skutecznie niż dorośli zmotywują do działania, wzbudzają wiarę i nadzieję, dostarczają wiarygodnych sposobów rozwiązania problemów.

Konieczne jest dbanie o systematyczne odreagowywanie stresu i gromadzących się emocji poprzez rozmowy, aktywność fizyczną, wykonywanie ulubionych czynności, zapewnianie odpowiedniej ilości wypoczynku i snu, relaks, prawidłowe odżywianie się.

Istotne jest aby nie straszyć, nie podnosić dodatkowo poziomu stresu. Pamiętajmy o sprawdzonej sile pozytywnej motywacji i pozytywnego myślenia.

Sylwia Tywonek – Cybulska  
Psycholog kliniczny