

# Propozycja działań wychowawczych prowadzonych po powrocie uczniów do nauki stacjonarnej

**Adresat:** wychowawcy klas IV-VIII SP i klas w szkołach ponadpodstawowych

## Cele działań:

1. Ponowna adaptacja uczniów do zajęć w trybie stacjonarnym.
2. Przypomnienie aktualnie obowiązujących zasad organizacyjnych i zasad pracy w szkole i w klasie.
3. Rozpoznanie aktualnej sytuacji uczniów - nastrojów, samopoczucia, doznanych trudnych przeżyć w związku z pandemią.
4. Budowanie na nowo relacji w klasie, budowanie klimatu bezpieczeństwa.
5. Przekazanie informacji o możliwościach uzyskania pomocy.

## WSTĘP

### Kontekst powrotu do nauki stacjonarnej/ hybrydowej

Szanowna Wychowawczyni/ Szanowny Wychowawco,

po raz kolejny następuje powrót do nauki stacjonarnej, tym razem w większości szkół i klas po długiej pracy wyłącznie w trybie zdalnym. To nietypowa sytuacja, która nie da się porównać z niczym, co było zarówno nam, jak i uczniom, znane do tej pory. Kilka miesięcy bez kontaktu z uczniami w „realu” mogły zmienić relacje, stworzyć napięcia, zmieniać motywacje... Jednocześnie w domach, rodzinach uczniów, ale i w środowisku pracowników szkoły mogły zaistnieć sytuacje trudne - ciężkich chorób albo nawet śmierci.

Wszystko wskazuje więc na to, że istnieje potrzeba budowania od nowa relacji rówieśniczych w klasie, relacji nauczyciele - uczennice/uczniowie, relacji wychowawców z rodzicami/opiekunami.

W przypadku uczniów pierwszych klas szkół ponadpodstawowych to tak naprawdę budowanie zespołu klasowego od początku, ponieważ krótki czas wspólnego pobytu w szkole (zaledwie przez kilka pierwszych tygodni mijającego roku szkolnego) zapewne nie pozwolił na chociażby poznanie się uczniów nawzajem oraz przez nauczycieli/ wychowawcę.

W obecnej sytuacji należy być przygotowanym na proces formowanie zespołu klasowego jako grupy, na wzajemne poznawanie się od nowa. Pomocna w tej sytuacji będzie postawa otwartości, zrozumienia dla różnych zachowań, emocji dzieci i młodzieży.

Niezbędne jest zadbanie o przypomnienie zasad, jakie będą obowiązywały do końca roku szkolnego, ustalenie reguł klasowych, zawarcie kontraktu.

### Ważne!

Powinnaś/powinieneś być uważnym na sygnały mogące świadczyć o kryzysach, symptomach depresji uczniów.

Z dużym prawdopodobieństwem są w klasie uczniowie, którym chorowali bliscy, może doświadczyli śmierci bliskich osób, może sami przeszli covid lub inne ciężkie choroby. Dlatego mogą się pojawić różne emocje wśród uczniów. Nie należy im zaprzeczać. Jeżeli pojawi się temat śmierci, nie uciekaj od tematu. Spróbuj nazwać emocje, które przeżywamy po utracie bliskich, ale i w kontakcie ze śmiercią, daj prawo do ich wyrażania. Jeśli wśród pracowników szkoły również są osoby, które ciężko chorowały, straciły kogoś bliskiego lub umarły w czasie pandemii, powiedz o tym uczniom (ujawnij ich nazwisko tylko za ich zgodą).

Są uczniowie, którzy mogli przeżywać innego rodzaju trudności podczas pracy zdalnej – związane z przemocą czy alkoholizmem w domu. Badania pokazują, że zjawiska te nasiliły się w czasie pandemii. Ci uczniowie często będą wymagali pomocy szkolnych specjalistów.

Jest też grupa uczniów, którzy boją się powrotu do szkoły mając obawy (uzasadnione lub nie) dotyczące stanu swojej wiedzy, notatek, prac domowych z okresu zdalnego nauczania. Pomoże im przekazanie jasnych zasad, dotyczących sposobu pracy do końca roku szkolnego, oraz terminów i sposobów sprawdzania wiedzy i umiejętności, które ustaliliście w szkole. Ważne jest też wskazanie możliwości uzyskania pomocy, jaką oferuje szkoła przy nadrobieniu większych braków czy powtórzeniu tematów trudnych.

Pamiętaj, że uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi np. z Zespołem Aspergera mogą mieć trudność z szybkim ponownym przystosowaniem się do szkolnych reguł i warunków wspólnej pracy.

Jeżeli wiesz, że w rodzinach uczniów zaistniały w czasie pandemii szczególnie trudne sytuacje i obawiasz się, że pierwsze zajęcia wymagają specjalistycznego wsparcia, poproś pedagoga szkolnego lub psychologa, aby Ci pomógł na pierwszych zajęciach. Masz prawo prosić o wsparcie.

### Przed przyjściem uczniów do szkoły

Droga Wychowawczyni/Drogi Wychowawco, jeżeli jest taka możliwość, warto poczynić kilka kroków przed pojawieniem się uczennic i uczniów w szkole. Mamy nadzieję, że masz orientację co do aktualnej sytuacji uczennic i uczniów z Twojej klasy – ich stanu zdrowia, sytuacji rodzinnej w czasie pandemii, stanu ocen z poszczególnych przedmiotów, itd....., Jeśli nie, warto zdobyć te informacje teraz.

Sprawdź też, kontaktując się z rodzicami, czy wszyscy Twoi uczniowie będą obecni w pierwszym dniu po powrocie do szkoły. Być może np. z powodu choroby kogoś nie będzie na pierwszej lekcji wychowawczej. Warto wówczas (jeżeli to będzie możliwe), zadbać o połączenie online z uczennicą/uczniem, aby mogli poczuć, że są razem z klasą.

Proponujemy przygotowanie dwóch listów od wychowawcy:

- a) List do rodziców/opiekunów prawnych

Szanowna Pani, Szanowny Panie,

zapraszam Kasię/Jacka w dniu .... na godzinę ... do szkoły na pierwszą lekcję w trybie stacjonarnym.

Jest to powrót po kilku niełatwych miesiącach nauki zdalnej, która była dużym wyzwaniem dla Państwa i dzieci. Wracamy do szkoły w ostatnich tygodniach nauki przed wakacjami. Dlatego też będę starał/a się wesprzeć Pani/Pana dzieci a moich klasowych wychowanków - uczniów i uczennice klasy ...., aby mogli w miarę możliwości, w jak najmniejszym napięciu zakończyć ten bardzo trudny rok szkolny.

Gdyby przed powrotem uczniów do szkoły chcieli Państwo przekazać mi jakieś istotne informacje dotyczące Kasi/Jacka, które ułatwiłyby mi wsparcie jej/jego w powrocie do szkoły, proszę o kontakt drogą mailową/telefoniczną.

Nadal trwa pandemia, dlatego obowiązują jeszcze następujące zasady związane z bezpieczeństwem zdrowotnym. Proszę o ich przypomnienie dzieciom. (ewentualnie w załączeniu zasady bezpieczeństwa sanitarnego)

Z wyrazami szacunku

Ksymena Igrak

Uwaga! Jeżeli klasa będzie pracowała w trybie hybrydowym, należy wyjaśnić, na czym on będzie polegał. Nie wszyscy rodzice/opiekunowie znają znaczenie tego słowa, do tego każda szkoła może przyjąć swój wariant pracy hybrydowej, który trzeba wyjaśnić rodzicom.

b) List - osobiste zaproszenie do uczennic/ uczniów - ucznia przesłany mailem/Messengerem itp.

Droga Kasiu/Drogi Jacku,

zapraszam Cię do szkoły na pierwszą, po długiej przerwie, lekcję stacjonarną, która odbędzie się w dniu ... o godz. ...

Bardzo się cieszę, że znów zobaczymy się w klasie, a nie w zdalnym okienku. Jestem zaciekawiona tym, co się ostatnio u Ciebie działo, jak się czujesz, co Cię cieszy, a czego być może się obawiasz. Postaram się towarzyszyć Ci w tym powrocie, aby przysporzył jak najmniej stresów, ...

Jeżeli przed przyjściem do klasy chciałbyś/chciałabyś mi przekazać coś ważnego, podzielić się jakimś problemem, to napisz mi o tym w mailu.

Do zobaczenia w poniedziałek

serdecznie pozdrawiam

Ksymena Igrak

Do korespondencji można wykorzystać jako załączniki podpowiedzi dla rodziców, uczniów autorstwa pedagoga Beaty Jachimczak i Tomasza Bilickiego - interwenta kryzysowego, psychoterapeuty. (link na końcu tego materiału)

Podpowiedzi dla uczennic/uczniów można też wręczyć np. na zakończenie pierwszego spotkania w klasie.

# Propozycja scenariusza lekcji wychowawczej przeprowadzanej w pierwszym dniu po powrocie uczniów do nauki stacjonarnej

Adresat: wychowawcy klas IV-VIII i szkół ponadpodstawowych

Czas trwania: 45-90 minut

Metody pracy: wypowiedzi na forum, ćwiczenia, burza mózgów, praca w grupach

Materiały: karty metaforyczne, kilka dużych arkuszy papieru, bloczek małe karteczki (post-it), klej, taśma klejąca, flamastry, ołówki długopisy, karty metaforyczne np. Dixit albo przygotowane przez siebie karty ze zwierzętami, roślinami, zdjęcia lub obrazki ilustrujące zjawiska atmosferyczne.

## Cele lekcji wychowawczej:

1. Budowanie na nowo zespołu klasowego
2. Zadbanie o relacje w klasie
3. Budowanie poczucia bezpieczeństwa uczniów i uczennic
4. Zaaranżowanie wspólnych działań klasowych
5. Przekazanie informacji o możliwościach uzyskania wsparcia

Proponujemy podzielenie lekcji na 4 części:

1. Powitanie
2. Wyrażenie emocji towarzyszących powrotowi do nauki stacjonarnej
3. Wspólne wykonanie zadania/zadań jako okazja do swobodnych kontaktów między uczniami i budowania poczucia wspólnoty
4. Podsumowanie wraz z przekazaniem informacji o źródłach pomocy

## Uwaga!

Podczas pierwszego spotkania uczniów z Tobą powinny się znaleźć wszystkie te trzy elementy, ale z proponowanych działań możesz wybrać te, które najlepiej pasują Tobie i Twoim uczniom. Możesz je też zastąpić innymi ćwiczeniami czy zadaniami, które spełnią podobną rolę, a są opisane w materiałach, które polecamy na końcu tego tekstu.

Planowanie działań, które chcemy zrealizować na pierwszej lekcji wychowawczej po powrocie do szkoły, będzie zależało od wielu czynników, w tym między innymi od: wieku uczniów, Twoich relacji z klasą przed pandemią i w trakcie nauki zdalnej, sytuacji poszczególnych uczniów w czasie pandemii.

Inaczej rozpocznie się takie spotkanie w sytuacji, kiedy miałas/miałeś kontakt online zarówno w trybie audio jak i video ze wszystkimi uczniami, na bieżąco znałeś problemy uczniów i ich rodzin, a inaczej w

sytuacji braku lub ograniczonego kontaktu z częścią uczniów i ich rodzicami/opiekunami prawnymi, bez widzenia się w kamerkach.

Dlatego proponowane rodzaje działań w ramach pierwszej lekcji wychowawczej po powrocie z lockdownu należy traktować jako inspiracje do zaaranżowania tego spotkania. Ważne, aby działania były adekwatne do sytuacji w Twoim zespole klasowym, do nastroju uczniów, ich gotowości do wspólnego działania.

Na początku okresu pandemii powstała publikacja „Edukacja w czasach pandemii – e-book dla nauczycieli na nietypowe czasy” pod red. prof. J. Pyżalskiego. Mimo że minął rok od jej opublikowania, większość treści jest nadal aktualna. W tym aktualne pozostają pytania zadane w jej wstępie: „Potrzebny jest rodzaj szkieletu wspólnej myśli, który pozwoli spojrzeć z dystansu na to, co i po co obecnie robimy jako nauczyciele. Co jest ważne, a co jest tylko mniej znaczącym szczegółem? Na czym skupić się najbardziej? Czego na pewno nie możemy pominąć? Wreszcie – jakie błędy w obecnej sytuacji łatwo popełnić? Chyba obecnie nikt nie potrafi wyczerpująco odpowiedzieć na te wszystkie pytania. Jednak wiele zmienia już samo ich zadanie i próba krytycznej na nie odpowiedzi”.

Powyższe pytania są jak najbardziej adekwatne w sytuacji powrotu uczniów do trybu nauki stacjonarnej lub hybrydowej.

### Ważne

Niezależnie od zaproponowanych metod pracy na lekcji wychowawczej najważniejsze w obecnej sytuacji jest poświęcenie uwagi uczniom, uważne ich słuchanie, danie przestrzeni na wyrażenie emocji, reagowanie na niepokojące zachowania, być może symptomy kryzysów, depresji, informowanie o gotowości do wspierania uczennic i uczniów w tym niełatwym czasie.

Niezwykle istotna jest odpowiedź na postawione przez prof. J. Pyżalskiego pytania: *Czego nie mogę pominąć, na czym powinnam/powinienem skupić się w odniesieniu do uczniów w moim zespole klasowym?*

**Aranżacja sali** - ustawienie krzeseł - najlepiej w kręgu, tak aby wszyscy widzieli się (z zachowaniem zalecanego dystansu) – to bardzo ważne po długim czasie niewidzenia się w realnej rzeczywistości. Możecie też usiąść na podłodze, jeśli praktykowaliście wcześniej taką luźną formę bycia razem.

Jeżeli z braku miejsca niemożliwe jest ustawienie wszystkich krzeseł w kręgu, można ustawić stoły w podkowę.

## CZĘŚĆ I POWITANIE

Początek spotkania z uczniami można zaaranżować w różny sposób, dostosowując go do wieku uczniów, ich możliwości oraz aktualnego nastawienia do bycia w klasie i szkole.

Warto modelować pozytywne nastawienie do różnych aspektów rzeczywistości szkolnej. Cytując za P. Dixem, autorem publikacji „Jak modelować zachowania uczniów i zarządzać klasą” (PWN 2013) „Uśmiech na twojej twarzy, gdy wchodzisz do klasy, jest prostym, ale także skutecznym czynnikiem motywującym.(...) Uśmiech, miłe słowo, nie tylko poprawiają nastrój, ale także dają energię potrzebną podczas lekcji i kształtują wzór, jaki warto naśladować. Przypomnij swoim uczniom, że są mile widziani i doceniani”. Te słowa były publikowane w czasie przed pandemią, ale teraz jest szczególnie ważne, aby generować pozytywną energię i mówić uczniom jak są dla Ciebie ważni zarówno ze swoimi radościami, jak i troskami.

Droga Wychowawczyni/Drogi Wychowawco, zadbaj o stworzenie atmosfery już od progu klasy. Drzwi wejściowe do klasy mogą posłużyć za miejsce pierwszego sygnału powitalnego.

Może to być np.:

- napisanie na arkuszu papieru przyklejonym do drzwi powitania „Witam Was serdecznie moja klaso VIa, ...”, można obok położyć flamastry i zachęcić uczniów, aby dopisywali swoje słowa lub symbole powitania;
- zwrócenie się za pomocą imion po kolei do wszystkich uczniów: „Aniu, Maćku .... serdecznie Was witam/ zapraszam na spotkanie po długiej przerwie, cieszę się, że jesteście ...” – dodając jakiś spersonalizowany tekst dotyczący zalet czy roli w klasie tego ucznia/uczennicy;
- zawieszenie na drzwiach wejściowych wydruku zabawnego memu związanego z sytuacją nauczania zdalnego i powrotu do stacjonarnej nauki (można posłużyć się generatorem memów), <https://generator.memy.pl/>
- wiersz ułożony i przeczytany przez Ciebie na tę okazję,
- sentencja oddająca atmosferę powrotu do szkoły w sytuacji pandemii.
- treść i forma powitania będzie zależać od wieku uczniów, relacji, w jakiej byłeś/byłaś z klasą przed pandemią (np. czy towarzyszyło tym kontaktom poczucie humoru, czy też był to charakter bardziej oficjalny).

### Odniesienie do aktualnej sytuacji

Na początek, kiedy już wszyscy siedzą w kręgu, po powitaniu, odnieś się do sytuacji, w której jesteśmy. Zwróć uwagę na to, że wszyscy przeżywamy trudny czas. Życie we wszystkich krajach zmieniło się we wszystkich sferach, zostały ograniczone kontakty bezpośrednie, komunikowaliśmy się przede wszystkim za pomocą elektronicznych komunikatorów. Trzeba było zmienić tryb życia, rozkłady dnia, styl życia, ograniczyć swoje potrzeby. Po długiej przerwie wróciliśmy do szkół. Wiele rzeczy się zmieni, bo zmieniła je pandemia. Powiedz uczniom, że odnalezienie się w tej rzeczywistości może nie będzie takie proste, ale jeżeli każdy z nas będzie w tym brał udział, stanie się to łatwiejsze. Będziemy wspólnie budować nową „normalność”.

Ważne jest przekazanie komunikatu do uczniów, że będziesz się starała/starał pomóc im w tym powrocie do „normalności”.

Powiedz o celu pierwszego spotkania - budowanie na nowo wspólnoty klasowej,

Warto też przywołać zasady, które w Twojej szkole będą obowiązywały do końca roku szkolnego. Czy to będzie cały czas nauka stacjonarna dla wszystkich, czy też może w systemie hybrydowym? Jaki będzie plan zajęć lekcyjnych? Jeżeli wcześniej był zawarty kontrakt między Tobą a uczniami, to przypomnij go klasie. Być może jakieś zapisy wymagają modyfikacji albo należy zawrzeć nowy kontrakt na najbliższe kilka tygodni.



## CZĘŚĆ II WYRAŻENIE EMOCJI TOWARZYSZĄCYCH POWROTOWI DO NAUKI STACJONARNEJ

W kolejnych częściach lekcji możesz wykorzystać poniższe zadania w dowolnej konfiguracji – wybrać jedno lub kilka, w zależności od wieku uczniów, ich nastroju, gotowości do działania, czasu trwania spotkania (jedna godzina lekcyjna lub dłużej). Możesz też korzystać z materiałów, które polecamy. Pamiętaj jednak, że celem tej części zajęć jest bezpieczne wyrażenie przez uczniów emocji związanych z powrotem do szkoły

- **Sentencja** - ułożenie z rozsypanki sentencji/przekazu niosących pozytywne przesłanie  
Pomoce: sentencja, wiersz, myśl z pozytywnym przesłaniem, duży arkusz papieru, klej lub taśma klejąca

Wyszukaj sentencję, fragment wiersza, która będzie pozytywnym przesłaniem albo ułóż sama/sam jakieś zdanie. Podziel cały tekst na taką liczbę części, jaka jest liczba uczniów w klasie dodając jedną dla siebie. Wydrukuj je w dużym formacie i potnij na te części. Na każdej wydrukowanej części tekstu napisz na odwrocie numer zgodny z jej kolejnością w zdaniu. Kartki wrzuć do koperty/pudełka. Uczniowie po kolei losują słowo, a następnie ustawiają się w kręgu wg kolejnych numerów. Odczytują po kolei słowa, a wybrany uczeń, który miał pierwsze słowo, zapisuje całą sentencję na tablicy, flipcharcie, czy też nakleja kartki na arkuszu papieru przyklejonym do ściany.

Zaproponuj, że będzie to motto klasy na najbliższy czas. Jeśli jest ich wiele, spytaj, które podoba im się najbardziej i dlaczego.

Następnie zapytaj uczniów, jak mogą odnieść to motto do klasy.

Przykłady sentencji (te sentencje są krótkie, więc można użyć ich kilka i oznaczyć ich fragmenty A1, A2 itp.):

- Wszystko się udaje, gdy działamy razem, a nic się nie udaje, gdy jesteśmy podzieleni* Winston Churchill
- Połączenie sił to początek, pozostanie razem to postęp, wspólna praca to sukces* Henry Ford
- Rób to, co możesz, tym, co posiadasz, i tam, gdzie jesteś.* Theodore Roosevelt
- Jeśli nie potrafisz latać, biegnij. Jeśli nie potrafisz biegać, chodź. Jeśli nie potrafisz chodzić, czołgaj się. Cokolwiek jednak robisz, poruszaj się do przodu.* Martin Luther King
- Pamiętaj, że wszystko można zacząć od nowa. Jutro jest zawsze świeże i wolne od błędów.* L. M. Montgomery
- Największym powodem do chwały nie jest nigdy nie upaść, ale umieć podnieść się za każdym razem, kiedy upadniemy.* Konfucjusz
- Codzienne życie może być źródłem innowacji. Trudne sytuacje również. Mogą one w nas wyzwalać takie pokłady działania i myślenia, o które byśmy sobie nie posądzali. Masz w sobie wszystko, czego potrzebujesz, by wykonać krok naprzód.* (P. Mechło, O. Geppert, Trening innowacyjnego myślenia, Helion 2020)

Możesz też wykorzystać tekst autorstwa (lub jego fragment) piosenki śpiewanej przez Paulinę Przybysz, a wykorzystanej w filmie pt. „Zwierzogród”:

Oh oh  
Oh

*Niech mówią co chcą,  
Ja jestem wierna snom.  
I sama dobrze wiem,  
Gdzie jak i co.  
Nauczył mnie czas,  
Upada się żeby wstać.  
Bo ważne tylko są przyszłe dni.*

*Uciekam stąd,  
W nudy mgły nie chcę żyć!  
Czy do stracenia coś mam?  
Chyba nic!*

*Nie poddam się, mnie nie złamie nic!  
Każda z trudnych chwil tylko doda sił!  
Marzenia są w nas, nie trzeba nic tylko chcieć!  
Kto się nie boi ten już górą jest!*

*Nie poddam się, mnie nie złamie nic!  
Chcę przed siebie biec, właśnie tak ma być!  
Marzenia są w nas, nie trzeba nic tylko chcieć!  
Kto się nie boi ten już górą jest!*

*Oh  
Nie bój się chcieć!  
Oh  
Nie bój się chcieć!  
Oh  
Nie bój się chcieć!  
Oh*

*Choć nie ma lekko, nie przejmuj się!  
Raz zrobisz błąd, drugi raz już nie!  
Więc nie bój się!*

*Oh  
Nie bój się chcieć!  
Oh  
Nie bój się chcieć!  
Oh  
Nie bój się chcieć!  
Oh  
Nie bój się chcieć!*

Możesz też puścić uczniom na koniec zajęć teledysk z tą piosenką:  
<https://www.youtube.com/watch?v=QOSoCmcROMs>

- **Mój nastrój**

Pomoce: narysowana skala od 1 do 10, kolorowe metki, karty metaforyczne, zdjęcia, obrazki ze zjawiskami atmosferycznymi, zwierzętami lub roślinami, itp.



Wychowawca zwraca uwagę na to, że na nasz aktualny nastrój wpływa między innymi to, co miało miejsce w ciągu ostatnich miesięcy lockdownu, jak sobie radziliśmy w tej nietypowej sytuacji. W zależności od dnia, przekazywanych informacji o pandemii, samopoczucie i nastrój zapewne ulegały zmianie.

Do sprawdzenia nastrojów uczniów w klasie można wykorzystać następujące metody:

a) skalowanie

Narysowana na tablicy lub arkuszu papieru skala od 1 do 10, gdzie 1 oznacza kiepski nastrój, a 10 - bardzo dobry.

Każdy uczeń podchodzi do skali i stawia kółko w miejscu skali odpowiadającym jego nastrojowi w dniu dzisiejszym. Wychowawca również określa swój nastrój na skali. Następnie podsumowuje wynik klasowy.

Jeżeli są różne nastroje i większość plasuje się w dolnej strefie skali, zadajemy pytanie, co możemy zrobić, aby nasz nastrój polepszył się, a jeżeli większość wskaże na dobry nastrój, to, co możemy zrobić, aby go utrzymać. Sposoby poprawienia/utrzymania nastroju mogą być wypracowane w małych w grupach, a potem odczytane na forum.

Jednak również w sytuacji, gdy większość wpisów jest pozytywna należy poświęcić kilka zdań wpisom o złym nastroju - spytać, czy któryś z uczniów chce o swoim złym nastroju coś powiedzieć (bez nacisku). Zależnie od wagi ujawnionych przez uczniów/uczennice trudności możemy zaproponować wspólne poszukanie tego, co jako klasa możemy zrobić, aby wesprzeć kolegów/koleżanki albo powiedzieć „Chętnie porozmawiam z Tobą po lekcji. Znajdziemy jakiś sposób na wsparcie Cię”.

b) Karty, obrazki - można wykorzystać gotowe karty metaforyczne (np. Dixit) lub karty - zdjęcia przygotowane przez Ciebie.

Mogą to być zdjęcia - zwierząt, roślin, przyrody, krajobrazów (z internetu lub Twoich zbiorów), które posłużą za pomoc w nazwaniu swojego nastroju

Każdy uczeń wybiera kartę, zdjęcie z rozsypanych kart na podłodze lub kilku wydrukowanych ponumerowanych kart z twarzami obrazującymi różne emocje.

c) Naklejone zdjęcia słońca, chmur, deszczu, ...

Każdy stawia znaczek przy danym zjawisku atmosferycznym, który oddaje jego nastrój.

- **Moja potrzeba**

W celu wstępnej diagnozy potrzeb uczennic/uczniów można zastosować następujące metody:

a) Zdanie niedokończone

Każdy uczeń dostaje kartkę z początkiem zdania „W najbliższych tygodniach w szkole potrzebowałabym/ potrzebowałbym .... „ Zadaniem każdego jest dokończyć zdanie. Zdania wrzucane są do koperty lub pudełka. Kartki są anonimowe.

W zależności od atmosfery w klasie mówimy, że po napisaniu odczytasz potrzeby na forum i spróbujecie zastanowić się, jak można zadbać o ich zaspokojenie lub przeczytasz je w domu i omówisz na następnej lekcji. Ważne, aby to ćwiczenie nie zostało na poziomie napisania potrzeb, ale żeby dać informację, co możesz ty jako wychowawca czy też wspólnie z uczniami zrobić, aby potrzeby mogły być zaspokojone.

- **Awatary i klasa w realu**

Pomoce: duży arkusz papieru, kolorowe gazety, klej lub taśma klejąca, flamastry

**Awatary** - na arkuszu papieru narysowane okno komputera podzielone na tyle prostokątów, ilu jest uczniów w klasie + wychowawca. Z różnokolorowego papieru wycinamy prostokąty tej samej wielkości,

co okienka na ekranie laptopa/komputera. Każda uczennica/ każdy uczeń łącznie z wychowawcą biorą jeden kolorowy prostokąt i rysują na nim lub wycinają z gazety symbol siebie w świecie wirtualnym. Następnie nakleją swoje symbole w okienkach na ekranie komputera.

Powstaje symboliczny obraz klasy zdalnej.

**Nasza klasa od dziś - w realu** - Łączymy uczennice/uczniów w grupy; losowo lub przydzielając do poszczególnych grup. Każda grupa przygotowuje kolaż - Nasza klasa od dziś

Kolaże naklejamy na duży arkusz papieru, tak, aby wszystkie złożyły się na całość dającą obraz klasy.

Wieszamy oba plakaty.

Pytamy, jakie myśli i emocje pojawiają się uczniom/uczennicom, gdy patrzą na te dwa obrazy klasy.

### CZĘŚĆ III BUDOWANIE POCZUCIA WSPÓLNOTY

W kolejnej części lekcji warto zainicjować działania uruchamiające pozytywną energię, dodające siły, wydobywające zasoby, jakimi Twoi uczniowie dysponują. Możesz je wybrać z poniższych lub z materiałów polecanych na końcu tego materiału źródeł. Pamiętaj, że w tej części zajęć potrzebne jest generowanie optymizmu i dobrej energii oraz danie uczniom możliwości kontaktowania się i rozmawiania ze sobą

- Bingo**

Pomoce: przygotowana kartka podzielona na 9 pól z wpisanymi stwierdzeniami odnoszącymi się do czasu nauki zdalnej – po 1 dla każdego ucznia, długopisy lub ołówki.

Poszukaj w klasie osób, które miały podczas nauki zdalnej opisane poniżej doświadczenia. Musisz znaleźć minimum 9 osób – po jednej do każdego „okienka”. Porozmawiaj o tych sytuacjach. Wpisz imiona koleżanek/kolegów.

Znajdź kogoś, kto w okresie nauki zdalnej ...miał problemy z internetem .....	... obejrzał dobry film .....	... dzielił komputer z innym członkiem rodziny .....
... długo sypiał .....	... dużo czasu poświęcał domowemu zwierzęciu .....	... sam sobie przygotowywał coś do zjedzenia .....
...nauczył się czegoś nowego ciekawego .....	... poświęcał sporo czasu swojemu hobby .....	... przeczytał dobrą książkę .....

Każdy uczeń otrzymuje kartkę z Bingo. Zadanie polega na zebraniu 9 osób - koleżanek/kolegów, którzy identyfikują się z danym stwierdzeniem i porozmawianiu chwilę z nimi o szczegółach tych wydarzeń.

Kto zbierze wszystkie 9 imion, siada w kręgu.

W podsumowaniu zadania zapytaj uczniów: Czy trudno było znaleźć podpisy? Jeżeli trudno, to pod którym stwierdzeniem najtrudniej? A pod którym najłatwiej? Czego zaskakującego dowiedziałeś/-aś się o swoich kolegach/koleżankach? Możesz na koniec powiedzieć kilka słów o tym, jak ty sobie radziłaś/radziłeś w czasie izolacji.

Celem ćwiczenia jest zainicjowanie przez uczniów kontaktu z jak największą liczbą kolegów i koleżanek, dowiedzenie się od nich jak przebiegał ich czas izolacji. Jeśli zaproponowane stwierdzenia wydają ci się nieadekwatne do uczniów/uczennic twojej klasy, wpisz inne.

#### • **Drzewo mocy**

Pomoce: drzewo narysowane na dużym arkuszu papieru z gałęziami i korzeniami, kolorowe małe karteczki (post-it), kolorowe gazety, flamastry

Na gałęziach drzewa wpisane imiona uczniów.

Wstęp: aby drzewa mogły kwitnąć i owocować, potrzebny jest system korzeniowy będący kotwicą i pień, który przewodzi ważne dla życia drzewa wodę i składniki odżywcze.

Zadaniem uczniów będzie w małych grupach napisanie/narysowanie na kolorowych kartkach lub wycięcie z gazet słów, obrazków odzwierciedlających to, co będzie dawało im siłę i moc na najbliższy czas. Mogą to być: osoby, miejsca, zdarzenia. Następnie kartki, słowa, obrazki będą naklejane tam, gdzie korzenie i pień drzewa. Powstanie w ten sposób „Drzewo mocy”, które uczniowie zawieszają w klasie.

Można zakończyć to zadanie podsumowaniem dotyczącym drzew:

Wiosną drzewa emitują najlepszą energię i najsilniej działają na człowieka:

- relaksują i regenerują.
- dodają siłę i chęci do życia
- zwiększają produkcję komórek odpornościowych

Klasowe drzewo mocy będzie na wiosnę symbolizowało siłę klasy.

#### • **Słońce zasobów**

Pomoce: duży arkusz papieru z narysowanym/naklejonym słońcem. Ma tyle promieni, ilu jest uczniów w klasie. W każdym promieniu wpisane jest imię uczennicy, ucznia.

W grupach uczniowie rozmawiają o tym, co im się udawało w czasie lockdownu, jakie cechy, umiejętności pozwoliły im funkcjonować w czasie zdalnej nauki. Wypisują je na kartkach, które potem przyklejają w środku słońca.

Omówienie; jakie cechy, umiejętności tworzą zasób naszej klasy. Czy są jakieś wspólne? Jakie odczucia towarzyszą, gdy czytają napisy w środku słońca?

Wieszacie słońce w klasie.

## ZAKOŃCZENIE LEKCJI

Na koniec pierwszego spotkania z Tobą Droga Wychowawczyni/Drogi Wychowawco przypomnij to, o czym mówiłeś na początku lekcji. Przede wszystkim deklarację, że ty jako wychowawczyni/wychowawca jesteś osobą, do której można w pierwszej kolejności zwracać się ze wszystkimi problemami. Jeżeli będziesz znał/a ich problemy, to łatwiej będzie można znaleźć jakieś rozwiązania. Jeżeli jest coś, o czym chcieliby z Tobą porozmawiać, to zakomunikuj im, w jaki sposób mogą to zrobić (mailowo, napisać na kartce i dać Ci tę kartkę, czy też może masz jakiś inny sposób ustalony z klasą na zgłaszanie problemów).

Przypomnij uczniom, jakie osoby mogą ich wspierać na terenie szkoły w trudnościach i problemach, przełącz informacje o tym, kiedy i gdzie są dostępne.

1. Zaufani dorośli: Ty jako wychowawca, specjaliści szkolni (pedagog, psycholog)
2. Specjaliści pełniący dyżury w telefonach zaufania
3. Psychologowie, pedagodzy w poradniach psychologiczno-pedagogicznych

Możesz przekazać uczniom wydrukowaną ulotkę autorstwa T. Bilickiego i B. Jachimczak (link w Polecanych materiałach), możesz też opracować własną ulotkę do uczniów Twojej klasy na podstawie jego materiału (z podaniem autora), w której zawrzesz ważne, wspierające informacje i wręczysz im na koniec lekcji.

Przykładowy skrót z ulotki T.Bilickiego i B. Jachimczak

1. *Nie obwiniaj się, że możesz mieć trudności w powrocie do szkoły*
2. *Jeżeli czujesz złość, smutek, rozczarowanie, pamiętaj, że to są emocje, które towarzyszą każdemu – masz do nich prawo*
3. *Mów zaufanym dorosłym o swoich wątpliwościach, niepokojach. Oni są po to, by Cię wspierać, rozumieć*
4. *Staraj się zrozumieć i tolerować innych. Każdy ma prawo być sobą i być pozytywnie przyjęty w grupie.*

### Działania w dalszych tygodniach pobytu uczniów w szkole

Budowanie wspólnoty uczniów, poczucia bezpieczeństwa, ale i sprawczości, których może im brakować po długim czasie izolacji nie powinno zachodzić tylko podczas zajęć wychowawczych. Cele te mogą iść w parze z zadaniami edukacyjnymi, które stoją przed uczniami. Poniżej proponujemy kilka pomysłów na działania wychowawcze i edukacyjne, które pomogą jednocześnie realizować cele obu tych zadań szkoły.

- Poznajemy się lepiej

Są szkoły, w których realizowany jest pomysł częstego zmieniania ławek i osób, z którymi uczniowie siedzą – np. codziennie jest inny układ. Takie zmiany mają służyć lepszemu poznaniu się wszystkich uczniów, zintegrowaniu klasy, nieutralowaniu w szkole związków towarzyskich. Ważne jest, aby powstał plan zmian, dzięki któremu mamy gwarancję, że każdy uczeń i uczennica będą mieli okazję siedzieć po kolei z wszystkimi innymi uczniami i uczennicami z klasy. Ta metoda doskonale może się przydać w okresie po powrocie z okresu izolacji. A może spodoba się klasie na tyle, że zostanie na kolejny rok szkolny? Oczywiście o takim planie muszą być poinformowani wszyscy nauczyciele uczyący daną klasę.

- Wspieramy się

Z całą pewnością są w klasie uczniowie, którzy mają opanowane mniej materiału z czasów pracy zdalnej. Do nadrobienia tej luki warto wykorzystać pomoc koleżeńską. Rolą wychowawcy jest zmotywowanie uczniów do przedstawienia swoich mocnych stron (przedmiotów, partii materiału) oraz słabszych (luki lub trudności w samodzielnym opanowaniu jakichś partii materiału). Następnie mogą powstać pary takich uczniów, którzy mogą pomóc i zgłoszenia tych, którzy pomocy potrzebują. Ważne, aby zaplanować gdzie i kiedy uczniowie będą pracować.

- Projekt ogólnoklasowy

Pod koniec roku szkolnego zwykle jest czas po wystawieniu ocen, gdy klasy udają się na wycieczki, zwiedzanie itp. Może klasa zaplanuje na koniec roku jakąś wspólną zabawę w szkole lub w plenerze.

Takie działanie powinno być zaplanowane i zorganizowane przez samych uczniów. Ma to szczególne znaczenie w tym roku szkolnym, kiedy oprócz rozwijania umiejętności współpracy, planowania, postawy odpowiedzialności, uczniowie i uczennice będą mieli okazję do wspólnej pracy w zespołach zadaniowych. Warto poświęcić kolejną lekcję wychowawczą na zebranie pomysłów, wybranie do realizacji jednego i zaplanowanie pracy. Rola wychowawcy powinna się sprowadzać do monitorowania i wspierania pracy zespołów, gdy tego potrzebują. Do tego konieczne jest wyznaczenie czasu i miejsca/sposobu konsultacji. Do działań można włączyć rodziców, zwłaszcza, jeśli impreza ma być wspólna. Ważne jednak, aby rodzice mieli swoje zadanie, a uczniowie swoje.

W planowaniu takiego projektowego działania mogą pomóc wskazówki i narzędzia przygotowane przez Centrum Edukacji Obywatelskiej – link do nich jest w Polecanych materiałach.

- Zespołowe projekty edukacyjne

Również nauczyciele przedmiotowi mogą zorganizować poznawanie kolejnych partii wiedzy i umiejętności przedmiotowych w formie zespołowych projektów edukacyjnych, w których realizacji uczniowie będą się wspierali, dzielili wiedzą, współpracowali, spędzali czas razem.

Wskazówki do organizacji projektów społecznych i badawczych znaleźć można w materiale Centrum Edukacji Obywatelskiej - link do nich jest w Polecanych materiałach.

- Powtarzanie i sprawdzanie wiedzy

Z pewnością jest grupa nauczycieli, którzy będą chcieli upewnić się, jaką wiedzę i umiejętności przedmiotowe mają uczniowie po okresie zdalnej nauki. Jednak powtarzanie i sprawdzanie wiedzy nie musi odbywać się w sposób nudny i stresogenny.

Uczniowie, mogą być podzieleni na grupy i przygotować zadania z przydzielonego obszaru tematycznego dla kolegów i koleżanek. Mogą też potem sprawdzać ich wykonanie i dawać informacje zwrotne.

W ramach powtórki wiedzy uczniowie mogą przygotować grę terenową (rodzaj podchodów na terenie szkoły), w której zadania będą wymagały posłużenia się wiedzą i umiejętnościami przedmiotowymi, a na kolejnych „przeszkodach” mogą być zgromadzone źródła tej wiedzy, z których mogą skorzystać pary czy trójki uczniów uczestniczących w podchodach. Taką grę mogą przygotować np. równoległe klasy dla siebie nawzajem..

## Polecane materiały

- **Powrót do szkoły po okresie pandemii i nauczania zdalnego**, Bilicki T., Jachimczak B., Fundacja Innopolis

Trzy ulotki z prostymi, ale ważnymi poradami dla: uczniów, nauczycieli, rodziców, związanymi z sytuacją powrotu do szkoły.

[http://innopolis.pl/repozytorium/wpisy/plik\\_371.pdf](http://innopolis.pl/repozytorium/wpisy/plik_371.pdf)

- **Budowanie relacji. Materiały do pracy zdalnej z uczennicami i uczniami**, red. Podsiadło-Dacewicz I., WCIES i Urząd m. st. Warszawy Biuro Edukacji, 2020

Materiał jest przeznaczony do pracy zdalnej z uczniami, ale wiele materiałów i ćwiczeń można też wykorzystać w klasie po powrocie uczniów do szkoły.

[https://www.wcies.edu.pl/media/system/pdf/prawa/Antydyskryminacja\\_z-zdalny\\_online.pdf](https://www.wcies.edu.pl/media/system/pdf/prawa/Antydyskryminacja_z-zdalny_online.pdf)

- **#toolbook Ćwiczenia na pogmatwane czasy**, Ambroziak K., Dominiak M., Jach F., Maciejak M., Michalska B., Szymczyk M.

Publikacja zawierająca różne ćwiczenia, które pomogą młodym osobom lepiej sobie poradzić sobie z wyzwaniem i trudami lockdownu, ale i czasem powrotu do szkoły. Ćwiczenia przeznaczone są do pracy indywidualnej, ale niektóre z nich można też zastosować w klasie. Zawiera też miejsca do spisywania pomysłów, refleksji, śledzenia zmian zachodzących pod wpływem wykonywania zadań. Publikacja ma bardzo ciekawą szatę graficzną.



[http://julianczurko.pl/wp-content/uploads/2021/03/toolbook\\_cwiczenia\\_na\\_pogmatwane\\_chwile.pdf](http://julianczurko.pl/wp-content/uploads/2021/03/toolbook_cwiczenia_na_pogmatwane_chwile.pdf)

- **I lekcja po powrocie do szkoły (pandemia koronawirusa) - scenariusz zajęć**, Kulczykowska M., Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Scenariusz 90 minutowych zajęć dla uczniów w wieku 12-18 lat. Nacisk w scenariuszu położony jest na sytuacje trudne, w jakich uczniowie mogą się znaleźć, rozwiązywanie ich i szukanie pomocy.

[https://lekcjaenter.pl/uploads/I\\_lekcja\\_po\\_powrocie\\_do\\_szkoly\\_scenariusz\\_zajec\\_M\\_Kulczykowska.pdf](https://lekcjaenter.pl/uploads/I_lekcja_po_powrocie_do_szkoly_scenariusz_zajec_M_Kulczykowska.pdf)

- **Jak wspierać dobrostan uczennic i uczniów w szkole?**, Kulesza-Tałan D., Szkoła dla Innowatora, Centrum Edukacji Obywatelskiej

Publikacja ma trzy części: „Dobrostan” – wyjaśnienie pojęcia, poparte badaniami naukowymi, również dotyczącymi dobrostanu uczniów w szkole; „Wspólnota” - wskazówki dla nauczycielek i nauczycieli dotyczące działań, które mogą prowadzić podczas lekcji, aby były czasem efektywnego uczenia się; „Przyszłość” – opisane są możliwości oddziaływania nauczycieli i nauczycielek na kształtowanie aktywnej, twórczej i prospołecznej postawy uczniów i uczennic i wyposażenia ich w kompetencje pozwalające im budować mądrą przyszłość zawodową i osobistą.

<https://szkoladlainnowatora.ceo.org.pl/wp-content/uploads/2021/03/dobrostan-przewodnik.pdf>

- **Projekty edukacyjne**, Szkoła dla Innowatora, Centrum Edukacji Obywatelskiej

Na poniższej stronie można znaleźć materiały dotyczące dwóch rodzajów projektów uczniowskich: społecznych i badawczych. Do każdego z nich przygotowano materiały: Przewodnik po realizacji projektu danego rodzaju, Opis przebiegu realizacji danego rodzaju projektu, Karty pracy.

<https://szkoladlainnowatora.ceo.org.pl/projekty-edukacyjne/>

- **Dbałość o dobrostan**, Szkoła dla Innowatora, Centrum Edukacji Obywatelskiej

Materiał jest przeznaczony dla nauczycieli – zawiera wskazówki oraz nagrane webinarium dotyczące dbania o swój dobrostan. Pamiętaj, że tylko gdy zadbasz o siebie, możesz efektywnie zadbać o uczniów.

<https://szkoladlainnowatora.ceo.org.pl/dbalosc-o-dobrostan/>

- **Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele.** red. Pyżalski J.

Zbiór tekstów skierowanych do dyrektorów szkół i nauczycieli, poświęcony pracy zdalnej z uczniami. Wiele materiałów jednak pomoże czytelnikom również w przygotowaniu się do powrotu uczniów do szkoły.

<https://zdalnie.edu-akcja.pl/>

- **MOJE S@MOPOCZUCIE W E-SZKOLE Raport z badań.** Bieganowska-Skóra A., Pankowska D., Lublin 2020

Raport dotyczący samopoczucia uczniów po pandemii. Zawiera wiele informacji o tym, jakie było samopoczucie uczniów po zamknięciu w domach, co może być wskazówką, o co zadbać w klasie.

<https://phavi.umcs.pl/at/attachments/2020/1126/112228-moje-samopoczucie-w-e-szkole-raport-z-badan.pdf>

- **Tydzień ulgi**, akcja Instytutu Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego



**Warszawskie Centrum Innowacji  
Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń**

Institucja Edukacyjna m. st. Warszawy



Akcja adresowana do szkół z całej Polski, które zaplanują pierwszy tydzień po powrocie uczniów do szkoły jako czas bez odpytywania, klasówek, ocen.

<https://psychologia.uj.edu.pl/tydzien-ulgi>

---

Opracowanie:

Elżbieta Tołwińska-Królikowska, Beata Walkiewicz

Pracownia Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej i Kształcenia Specjalnego,  
Warszawskie Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń

[www.wcies.edu.pl](http://www.wcies.edu.pl)