

Stručni rad

RAZREDNIŠTVO TIJEKOM KARANTENE

Martina Bizjak, prof. tjelesne i zdravstvene kulture

Srednja gradbena, geodetska in okoljevarstvena šola Ljubljana,
Slovenija

Sažetak

Nitko nije bio spreman za situaciju nastalu pojavom novog koronavirusa. To je sa sobom donijelo dodatne stresne situacije i opterećenja za sve - učenike, roditelje i nastavnike. Nitko nije imao iskustva suočavanja s takvim okolnostima, te su se svi "preko noći" morali prilagoditi novom načinu života i rada. Kako je to utjecalo na pojedince? Roditelje? Kakav su stres doživljavali pojedinci u nedostatku socijalnih kontakata? Članak govori o osobnom iskustvu učiteljice razredne nastave, reakcijama učenika i roditelja.

Ključne riječi: učenje na daljinu, koronavirus, stres, socijalni kontakti, karantena

1. UVOD

U vrijeme koronavirusa obrazovanje se iz školskih klupa prenijelo u domove pojedinaca i odvijalo se putem nastave na daljinu. Kako je učenje na daljinu utjecalo na učenike i koliko je važno da se ono odvija u školi? U početku je bilo dosta problema. Učenici dolaze iz različitih sredina; neki nisu imali radne uvjete, neki nisu htjeli raditi, neki se nisu pronašli, neki pak nisu imali tehničku podršku, internetsku vezu, neki su dolazili iz neorganiziranih obitelji u kojima je bilo i nasilja. Mjere izolacije tijekom koronavirusa također su imale i pozitivne posljedice, jer su učenici razvijali i neke nove vještine, suočavali se s frustracijama te promjenom okoliša. Nekima je posao od kuće odgovarao i bili su još uspješniji i susretljiviji. Napravili su više i bolje, uglavnom zato što su mogli bolje organizirati svoje vrijeme, bez vremenskih pritisaka i rokova za dovršavanje određenih zadataka i projekata.

2. MINDFULNESS- OSVJEŠĆIVANJE, USREDOTOČENA SVJESNOST

Zbog okolnosti u kojima se nalazimo, osvješćivanje je izuzetno važno i pokazalo se vrlo učinkovito u suočavanju sa stresom koji je nastao u ovoj izvanrednoj situaciji.

Osvješćivanje je temeljna komponenta ljudske svijesti i mentalne sposobnosti koja se može razviti i ojačati na više načina. Istodobno, riječ pažnja podrazumijeva i skup vježbi i tehnika pomoću kojih razvijamo ovu svijest. [1]

Uz pomoć osvješćivanja postajemo svjesniji iskustava, a prihvaćanjem iskustava gradimo otpornost na stres i normalne reakcije na njega. Misli ne možemo zaustaviti, ali kontakt s njima možemo prekinuti.

Isto tako, budnost ne dolazi sama od sebe. "Biti u trenutku" važan je element osvješćivanja. Dobro je biti svjestan trenutnog aspekta života, upravo onakvog kakav jeste: ovdje i sada. Napuštajući rasuđivanje, oslobađamo se svoje povijesti, svojih očekivanja i iskrivljenog razmišljanja. Na taj način svijet možemo gledati otvorenije, s više odobravanja, što nam pomaže da živimo u trenutku. [2]

Kako potaknuti takvo razmišljanje kod učenika koji su se u trenutku našli u potpuno novoj situaciji, isprva zacijelo uplašeni, jer ne znaju što očekivati? Kako postići da učenici mogu pogledati u sebe u ovom trenutku i živjeti za ovaj trenutak, te da im ta unutarinja spoznaja pomogne u organizaciji života?

3. UČIONICA

Na satovima nastave u učionici na daljinu ili putem društvenih mreža (npr. aplikacija *Zoom*), na mnogim je razinama bilo dosta tema posvećenih osjećaju u ovoj izvanrednoj situaciji. Razgovori s učenicima koji su u početku imali prilično problema s ispunjavanjem zadataka i obradom materijala, odvijali su se putem videokonferencije. Odjednom su se učenici našli u situaciji, da su sami morali obraditi nastavne materijale, posvetiti se različitim načinima rada i drugačijim pristupom. U početku se cijeli razred sastajao putem videokonferencije, no s vremenom se pokazalo znatno učinkovitijim kada je na videokonferenciji bio prisutan manji broj učenika, do pet ili sasvim pojedinačno. Što su se više otvarali, bili su spremniji za razgovore, savjete i ohrabrenje. Trebala im je podrška. U učenju na daljinu, emocionalne i socijalne vještine bile su prepoznate. Svi smo zajedno učili i pomagali jedni drugima. Učenici su se međusobno pomagali i savjetovali. Krajnji rezultat je bio da su svi učenici u odjeljenju uspješno završili školsku godinu bez popravnih ispita, što gledano kroz višegodišnju statistiku, do sada nije bio slučaj.

Kako se nositi s tim? Važno je prihvatiti činjenicu da je trenutna situacija za sve ista. Potrebno je naučiti prihvatiti okolnosti ovdje i sada, shvatiti da ih ne možete promijeniti ili popraviti, niti na njih utjecati. Ovo je u datom trenutku najučinkovitija strategija: prihvaćanjem priznati da je ovo novonastala izvanredna situacija. Slijedeći je korak pronaći rješenje za ovu situaciju i postići najbolje rezultate. Prije svega, potrebno je ukazati na prednosti i nedostatke koji su se ukazali kroz nastavu na daljinu.

Prednosti koje učenici ističu su:

- vrijeme za učenje može svatko sam svojevrijem rasporediti (jedan dan više, drugi dan manje),
- možete raditi kad god želite - ujutro, tijekom dana, navečer,
- sami mogu odrediti odmori - kada i koliko dugo,
- mogu se povezati s kolegama iz razreda/godine za zajedničko rješavanje zadataka,
- možete spavati duže ujutro,
- sav je materijal dostupan u svakom trenutku u virtualnim učionicama,
- ne gubite vrijeme na vožnju do škole.

Nedostaci koje učenici ističu su:

- nedostaje kontakt sa školskim kolegama,
- gradivo je lakše pratiti u školi,
- nedostaje učiteljevo objašnjavanje gradiva,
- ponekad ne razumiju zadatke, i ne znaju što učiniti.

S obzirom na poznate činjenice, svi su tražili najbolju opciju koja im u određenom trenutku najbolje odgovara. Neki su pokušali nekoliko puta, te na kraju uspjeli, što se pokazalo i pri uspješnom završetku školske godine. Započeli su sustavno, postupno i posvetili se trenutnoj situaciji, koju su njenim smirivanjem na kraju ipak kontrolirali.

Razgovori putem videokonferencija bili su namijenjeni savladavanju straha pred javnim nastupanjem, izražavanju vlastitog mišljenja, razvijanju pozitivnog stava prema školi te promatranje sebe, svojih osjećaja i misli. Važno je bilo da učenici shvate kako mogu imati utjecaja na svoje raspoloženje, kao i da o tome razmišljaju.

Odzivi roditelja na kraju predavanja:

"Pozdrav, što se tiče učenja na daljinu, nisam se bavila sinom, sve za školu je napravio sam. Na početku corone, samo mi je rekao, da ima više posla kod kuće za školu, nego kad je u školu fizički išao. Ostali školski kolege su se također malo žalili, ali s vremenom se i to smirilo, uz vašu pomoć i sin je sve radio normalno. Osobno mislim, da je bolje za djecu, da imaju socijalni kontakt s drugom djecom. Sviđaju mi se obaveze koje bi dijete trebalo imati (rano ustajanje za školu, trening nakon škole, učenje...). Vama profesorice, hvala na strpljenju i informacijama koje ste nam stalno posredovali, vi ste uistinu „super“ žena i prije svega majka, što mom sinu i meni puno znači. Želim vam ugodan ljetni odmor."

"Pozdrav, škola na daljinu na kraju je bila uspješna, jer smo uz vašu pomoć sina probudili iz osjećaja da je stalno na nekom odmoru. Hvala na pozivima i ohrabrenju. Pozdrav."

"Poštovani, nisam se mnogo uključivao u obaveze svog sina. Bilo mu je doduše potrebno objašnjavanje iz matematike i engleskog jezika. Tjedan dana imali smo problema s internetom, što je i prijavljeno. Više puta je isticao, da mu se ne sviđa takav način rada i da bi radije bio u školi. Novi način rada bio mu je stran, ali on ga je ipak usvojio i radio koliko je bilo potrebno. Ako je imao problema s komunikacijom s bilo kim od učitelja, obratio se vama. Iskreno hvala za svu pomoć, brigu i podršku i stvarno izuzetno brze odazive na sva pitanja."

"Zdravo, karantena je došla potpuno neočekivano. Imam troje djece kod kuće. Imali smo problema s računalima, ali škola je bila vrlo obazriva te smo ubrzo dobili još jedno dodatno računalo. Učitelji su bili vrlo korisni i vrlo susretljivi. Hvala vam za svu pomoć. Lijep pozdrav."

"Pozdrav, mom sinu nije bila potrebna pomoć pri učenju na daljinu. Domaće zadatke obavljao je samostalno, jednako kao i uvijek. Nemam primjedbe u vezi s informacijama, koje nam je pružala škola, jer smo bili obaviješteni o tekućim stvarima, pravodobno i kontinuirano. Lijepe praznike."

4. ZAKLJUČAK

Vrijeme nastave provedeno u vrijeme koronavirusa bilo je svojevrstan izazov. Međutim, radom i suradnjom svih sudionika, školska je godina završila vrlo uspješno. Bilo je puno novih saznanja, puno se vremena posvećivalo individualnim pristupima. Neki su pojedinci čak bili uspješniji u takvom radu, nego inače. Želja nam je i u budućnosti primijeniti novostečene spoznaje o tome što je važno a što nije, kao i spoznaje o našim osjećajima u određenim trenucima.

5. POPIS LITERATURE

- [1] Bajt, M., Žugman, K., Cerar, K. (2016). Projekt Čuječnost v šolah – naši začetki. Društvo za razvijanje čuječnosti. V. Orel., M. (ur.), Mednarodna konferenca MINDfulness 2016 »Bodite čuječni, poučujte čuječno, poučujte čuječnost« (str. 67-74). Ljubljana: EDUvision.
- [2] Burch, V., Penman, D. (2016). Čuječnost za zdravje. Ljubljana, Slovenija: Učila.