

Nauczanie w czasach zarazy

List do nauczycieli

Nauczyciel – jeden z najbardziej narażonych na stres zawodów. Cały czas wystawiony na ocenę uczniów, rodziców, dyrektora.

Cały czas musi spełniać czyjeś oczekiwania i radzić sobie z niezadowolaniem wielu.

Było ciężko...

Nikt się jednak nie spodziewał, że będzie jeszcze trudniej, że trzeba się będzie odnaleźć i nauczać w czasach zarazy, w czasie wojny.

Wojny okrutnej bo wróg nieznany, niewidoczny. Nie wiadomo kiedy i kogo zaatakuje. To wyzwała duże napięcie i duży lęk chyba w każdym.

Nauczyciel stanął przed dużym wyzwaniem. W krótkim czasie musiał poradzić sobie z nauczaniem w wirtualnym świecie, bo chyba tak można nazwać nauczanie zdalne.

Dla wielu, zwłaszcza mniej obeznanych z techniką to było nie lada wyzwanie, któremu towarzyszył lęk czy sobie poradzę, czy podołam.

Nie jest łatwo, bo ogarnąć trzeba dużo. Najpierw trzeba oswoić swój lęk o siebie, swoje życie, lęk o bliskich. Potem ogarnąć dom, żeby znaleźć spokojne miejsce dla siebie, żeby w skupieniu przygotować się do lekcji i finał: prowadzenie lekcji zdalnych.

Napięcie u niektórych może być bardzo duże. Teraz są na podglądzie przez cały czas. Muszą robić coś do czego tak naprawdę nie mieli zbyt dużo czasu, żeby się przygotować. I do tego jeszcze ta świadomość, że cały czas są wystawieni na widok publiczny. Już nie tylko w klasie przed uczniami.

Teraz widownia jest zdecydowanie większa. Dla niektórych może to być czas pozytywny. Bo jeśli poradzą sobie z tą sytuacją, spełnią oczekiwania swoich uczniów, rodziców, dyrektora a jeszcze dostaną pochwałę to ich to wzmocni, doda im siły. Ale co z tymi dla których to było zbyt trudne zadanie. Co jeśli zdalne nauczanie wiązało się z przeżywaniem napięcia nie do zniesienia.

Co z tymi u których pojawił się lęk przed oceną. Lęk, którego się nie spodziewali i który odbiera im siły.

Sytuację pogarsza fakt, że nic nie wiadomo. A zwłaszcza nie wiadomo, kiedy czas zarazy minie. A jak nie minie, albo na krótko minie i zaraz znów powróci...

Czymś co daje spokój, dodaje siły jest akceptacja. Jeśli uda się przyjąć, że jedyne co mogę zrobić to zaakceptować tę nową rzeczywistość i najlepiej jak potrafię pracować w niej to jest szansa, że przeżyję w miarę silny i zdrowy.

Warto jednak, jak w każdej trudnej sytuacji, pomyśleć co mi może dodać siły, co mi może pomóc, na czyje wsparcie mogę liczyć. I nie bać się szukać pomocy.

Ta pomoc wam się po prostu należy. Ważne jednak żebyście potrafili uwolnić się od ocen innych. Bo może być tak, że raz będą wam klaskali, a drugim razem mogą was wygwizdać. Pozwólcie sobie na lęk, gniew, złość jeśli się pojawią bo tylko dopuszczenie ich i przeżycie przyniesie spokój. Przeżywajcie bez tłumienia emocje, które się w Was pojawiają. Rozmawiajcie o nich z tymi, którym ufacie, którzy dadzą wam wsparcie. Dbajcie o siebie w tym trudnym czasie. Szukajcie siły w robieniu rzeczy, które sprawiają wam przyjemność.

Z wyrazami szacunku

Psycholog Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Gryfinie

Danuta Przedmojska