

- Czy kryzys jest zły?
- Zapraszamy do zapoznania się z artykułem Marii Libiszewskiej - psychologa, pedagoga, autorki programów rozwojowych i szkoleń z zakresu umiejętności uczenia się. Pani Maria przedstawia praktyczne porady, jak przeprowadzić uczniów przez kryzysową sytuację \.

Materiały ze strony <https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/aktualnosci/czy-kryzys-jest-zly-jak-rozmawiac-z-uczniami-o-sytuacji-kryzysowej-i-konsekwencjach-z-niej-plynacy>

Wirus COVID-19 rozprzestrzenił się po całym świecie i dotknął niemal każdej sfery życia. Sytuacja rozwinęła się bardzo szybko, wpływając mocno na naszą codzienność i sposób funkcjonowania. Niezależnie od tego, czy choroba pojawiła się w najbliższym otoczeniu dzieci, **przeżywają one dużą zmianę**. Zmagają się z różnymi **emocjami** oraz szybko musiały zaadaptować się do **nowych warunków**. Kiedy zagrożenie ustanie, wrócimy do szkoły. Chcielibyśmy, aby był to powrót do **normalności**, do rzeczywistości, którą znamy i w której czujemy się bezpiecznie. Jednak świat, w którym żyjemy nie będzie już taki sam. Dlatego warto wraz z uczniami rozmawiać o sytuacji, z którą wszystkim nam przyszło się zmierzyć.

Kryzys jest jak tornado, przychodzi znienacka, niszczy to, co znamy i zaprowadza nowe porządki. Sprawia, że czujemy się zaniepokojeni, tracimy grunt pod nogami i poczucie bezpieczeństwa. W pierwszej chwili jest trudno. I na poziomie emocji i w codziennym życiu. Potrzebujemy czasu, by zorientować się w nowej sytuacji. Kiedy pierwszy kurz opadnie, zaczynają się pojawiać **pozytywne zjawiska**: szybko ustalamy, co w tej sytuacji jest dla nas ważne, szukamy wsparcia oraz nowych sposobów funkcjonowania. Rozwijane są **nowe pomysły**, uczymy się nowych rzeczy i pomagamy sobie nawzajem. Dobrze to widać w różnych inicjatywach podejmowanych na rzecz służby zdrowia, osób starszych i potrzebujących oraz tych, którzy nagle znaleźli się w ciężkiej sytuacji. Potrafimy się **szybko zorganizować** (różne zbiórki na sprzęt potrzebny dla szpitali), kreatywnie podchodzić do problemów (szycie maseczek, czy drukowanie osłon na drukarkach 3D) i działać razem, mimo oddalenia (wspólnie nagrywane utwory przez osoby znajdujące się w swoich domach).

Dotykają nas także **tęsknoty**, za tym co było, co straciliśmy, albo chwilowo nie mamy do tego dostępu. Musimy szukać innych możliwości zaspokojenia kontaktu z innymi, ruchu, kreatywności.

Trudne sytuacje są zazwyczaj najbardziej zapadającymi w pamięć **lekcjami życia**. By były konstruktywne, potrzebujemy na spokojnie je przeanalizować i wyciągnąć wnioski. O czym pamiętać przygotowując się do rozmowy z uczniami?

1. Sytuacje trudne są... trudne!

Oznacza to, że towarzyszą im emocje trudne do przeżywania. Trzeba dać im przestrzeń. Jak? Nazywając je, dając uczniom przyzwolenie na ich przeżywanie, pokazując, że to jest w porządku, że czują się smutne, złe, rozczarowane, przygnębione, czy przestraszone.

2. Każda sytuacja ma swoje blaski i cienie!

Nawet najtrudniejsze sytuacje mają swoje dobre strony. Choć na początku trudno je dostrzec, one istnieją. Dlatego ważne jest, by rozwijać w uczniach umiejętność patrzenia na daną sytuację z wielu stron, dostrzegania zarówno negatywnych, jak i pozytywnych konsekwencji zdarzeń.

3. Mamy wpływ!

Nie ma okoliczności, w których jesteśmy zupełnie bezradni. Możemy mieć wpływ na to, jak postrzegamy daną sytuację. Możemy wybrać działania, które podejmiemy lub te, z których zrezygnujemy. Możemy poprosić kogoś o pomoc lub skorzystać ze swoich mocnych stron i zasobów, by wesprzeć innych.

4. Łatwiej jest płynąć, gdy znamy cel!

W sytuacjach trudnych najlepiej radzą sobie osoby, które mają jasno sprecyzowane cele. Wiedzą, co jest dla nich ważne, jakie wartości są ich drogowskazem. Jeśli ich plan, ze względu na zmianę rzeczywistości, nie będzie mógł być zrealizowany, szybko znajdą inne drogi, prowadzące do celu.

5. Kryzys to lekcja o sobie.

Trudne sytuacje to doskonała okazja, by sprawdzić jak myśl Wisławy Szymborskiej: "Tyle wiemy o sobie ile nas sprawdzono", realizuje się w rzeczywistości. Jak sprawdziliśmy się w kryzysie? Jakie cechy, mocne strony i talenty pomogły nam odnaleźć się w nowej sytuacji? Co nam utrudniało, a co przeszkadzało w poradzeniu sobie z trudnościami? Czego nowego się dowiedzieliśmy o sobie? Dla uczniów nowy sposób uczenia się to wielka lekcja odpowiedzialności, uczciwości i zaufania. Dobrze, by mogli odpowiedzieć sobie na te pytania po powrocie do codzienności.