

Małgorzata Orłowska

Koncepcja i redakcja

MÓJ ŚWIAT MIĘDZYEPOKI



**Świadectwo czasu epidemii
w percepcji studentów studiów
doktoranckich AWSB**

Akademia WSB

Dąbrowa Górnicza, Cieszyn, Olkusz, Żywiec, Kraków

Małgorzata Orłowska

Koncepcja i redakcja

MÓJ ŚWIAT MIĘDZYEPOKI

Świadectwo czasu epidemii
w percepcji studentów studiów
doktoranckich AWSB

Wydawnictwo Naukowe Akademii WSB

Dąbrowa Górnicza 2022

Koncepcja i redakcja:
Małgorzata Orłowska

Recenzent

dr hab. Krystyna M. Bleszyńska, prof. Pedagogium WSNS

Wydanie publikacji naukowej zostało sfinansowane ze środków Uczelnianego Funduszu Projakościowego



Ten utwór jest na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa

- Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych 4.0 Międzynarodowe.

Tekst licencji można znaleźć pod adresem: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

ISBN 978-83-66794-91-7

Wydawca

Akademia WSB

ul. Ciepłaka 1c

41-300 Dąbrowa Górnicza

tel. 32 295 93 59

e-mail: wydawnictwo@wsb.edu.pl

www.wsb.edu.pl

© Copyright by Akademia WSB

Kopiowanie w całości lub we fragmentach zabronione

Dąbrowa Górnicza 2022

Opracowania graficzne i projekt okładki: Jerzy Oślizły

Korekta: Anna Kania

Skład i Druk

Drukarnia Wydawnictwa Nowiny

ul. Azotowa 21

41-503 Chorzów

www.drukarnianowiny.pl

Zdzisława Dacko-Pikiewicz <i>Przedmowa</i>	6
Małgorzata Orłowska <i>Słowo wstępne</i>	9
Mirosława Nowak-Dziemianowicz <i>Wprowadzenie</i>	15
Quo vadis? COVID-19 jako zwrotnica świata	26
Mariola Bachmatiuk <i>Pandemia, która opanowała cały świat...</i>	27
Monika Grzybek <i>Marzec 2020 roku zmienił świat</i>	36
Marcin Michalik <i>Świat nie był przygotowany na tak potężne uderzenie</i>	43
Kamila Olszewska-Gruszka <i>Epidemia zaskoczyła wszystkich</i>	54
Anna Nowak <i>Pierwszy kwartał 2020 roku niezwykle zmienił świat</i>	62
Iwona Paś <i>Świat</i>	78
Jolanta Sopala <i>Cały świat znalazł się w niecodziennej sytuacji</i>	90
Małgorzata Wiśniewska <i>Świat po pandemii nie będzie już taki sam?</i>	99
Anna Wojcieszuk-Śmitkowska <i>Wszech...</i>	106
Karolina Zając <i>Świat, który dotychczas znaliśmy...</i>	114
Twarzą w twarz z Nieznanym	124
Marzena Janta <i>Rok 2020 był to dziwny rok... Moje doświadczenie w przeżywaniu epidemii COVID</i>	125
Anna Dudek <i>Najczęściej wyszukiwane słowa w roku 2020 to koronawirus i pandemia</i>	136

Regina Waszut <i>Opisanie pandemii nie jest łatwe...</i>	145
Barbara Baczyńska <i>Niewiele wiedziałam na temat koronawirusa</i>	155
Maria Cichy <i>12 marca 2020 roku zapamiętam jako dzień wielkiego niedowierzania</i>	164
Justyna Jarska <i>Gdyby ktoś kilka lat wcześniej powiedział mi, że...</i>	177
Justyna Olewnik <i>Myślę sobie... przecież to Chiny, nie Polska. Nas to nie dotyczy</i>	182
Agnieszka Betleja <i>Pandemia, która zaatakowała ciała i umysły oraz naruszyła porządek i ład</i>	190
COVID i JA: doświadczenie niecodzienności a odkrywanie Ja-ukrytego	200
Roman Gardeła <i>Czas epidemii = czas zmian. Moja perspektywa</i>	201
Justyna Gul <i>Epidemia COVID-19 przypadła na dziwny, ale piękny czas mojego życia</i>	208
Robert Mentel <i>Doświadczenie osobiste</i>	214
Małgorzata Beker <i>Moje doświadczenie w przeżywaniu epidemii COVID</i>	224
Monika Gumulak <i>Kryzys czy szansa</i>	233
Paweł Eugeniusz Janas <i>Moje doświadczenie w przeżywaniu epidemii COVID</i>	240
Katarzyna Mol-Galios <i>„Tyle wiemy o sobie, ile nas sprawdzono”</i>	253
Agnieszka Olej-Ryskiel <i>Mało jest rzeczy, których się boję</i>	259
Agata Sanak <i>Niepokój to słowo, które towarzyszy mi od prawie półtora roku</i>	266
Adriana Zycha-Gurdek <i>Więcej czasu spędzam w domu</i>	277

Magdalena Więckowska <i>Jak trudny jest brak kontaktu z innymi</i>	284
Ewelina Czarnolewska <i>„Tacy sami, a ściana między nami...” Moje doświadczenie w przeżywaniu epidemii COVID</i>	292
Katarzyna Spachowska <i>Dokonał przewartościowania rzeczy, które nas otaczają</i>	305
A jednak się kręcił! Życie społeczne w czasie zarazy	315
Robert Tyma, Filip Napierała <i>Jak z dnia na dzień pozamykano szkoły, teatry, kina, supermarkety</i>	316
Tomasz Kuta <i>Kiedy ogłoszono zamknięcie szkół, zapanowała radość.....</i>	327
Anna Przybyło <i>Nauczanie w Chmurze – Szkoła w pandemicznej rzeczywistości</i>	338
Iwona Buchalska <i>Był dzień 30.06.2019 r. – rodzice zaczęli przygotowywać swoje dzieci do nowego roku szkolnego</i>	347
Nina Myalska <i>Praca terapeuty w czasie pandemii. Obserwacje, refleksje, niespodzianki</i>	353
Marcin Kiper <i>Obowiązki zawodowe i kontakty społeczne w czasie pandemii</i>	361

Zdzisława Dacko-Pikiewicz¹

Przedmowa

Już tytułem wstępu pragnę pogratulować prof. Małgorzacie Orłowskiej pomysłu, koncepcji i redakcji monografii *MÓJ ŚWIAT MIĘDZYEPOKI. Świadectwo czasu epidemii w percepcji studentów studiów doktoranckich Akademii WSB*. Pandemia COVID-19 objęła wszystkie sfery życia, dokonała w nich zmian, stając się przyczynkiem do wielu eksploracji problematyki z nią związanej. Przygotowana monografia, zawierająca indywidualne doświadczenia i odczucia (kategoria tzw. świadectw) z różnych sfer życia, zanurzonych w nich odbiorców (słuchaczy seminarium doktorskiego dyscypliny pedagogika Akademii WSB), wydaje się cenna, mająca walor dokumentu, stanowiąc materiał do dalszych pogłębionych badań. Zaprezentowane narracje obejmują okres od lutego 2020 roku, to jest od początku jeszcze przecież trwającej pandemii COVID-19, spowodowanej koronawirusem SARS-CoV-2, do chwili bieżącej.

Przypadek pandemii COVID-19 potwierdził/unaoczniał w wymiarze globalnym tezę Edmunda Wnuka-Lipińskiego, iż „świat wszedł w fazę globalnych przekształceń, których konsekwencji nie jesteśmy w stanie do końca przewidzieć. Już prawie nic nie będzie takie jak kiedyś, a o przyszłości da się sensownie powiedzieć jedynie tyle, iż nie będzie ona prostą kontynuacją dnia dzisiejszego” (E. Wnuk-Lipiński, 2003, s. 7). W ocenie prof. Zbyszko Melosika nie ulega wątpliwości, że świat, w którym żyjemy, na przełomie wieków (i tysiącleci) jest zupełnie inny niż ten, który pamiętamy z lat naszego dzieciństwa. Rzeczywistość nie jest już monolityczna i jednoznaczna, lecz niejednorodna i sfragmentaryzowana, pełna tysięcy „małych”, sprzecznych z sobą narracji. Trudno w niej odnaleźć się i trudno ją opisać, a najtrudniej odpowiedzieć na pytania: jak(im) być?, w jaki sposób żyć?, jak wychowywać? (Z. Melosik, 2002, s. 15).

Upojeni rozwojem świata, a nade wszystko zdobyciami, narzędziami rewolucji informacyjnej, wkręceni w konsumpcjonizm, w początkowym okresie globalnego zagrożenia, okazywaliśmy zdziwienie i zaskoczenie, iż może wystąpić zagrożenie o cechach uniwersalizmu globalnego. Zapomnieliśmy o przestroгах Urlicha Becka, iż współcześnie wszyscy funkcjonujemy w przestrzeni ryzyka (U. Beck, 2002). Świat po pandemii zarówno w wymiarze kulturowym, społecznym, jak i ekonomicznym jest i będzie inny, co jest oczywistością.

¹ JM Rektor Akademii WSB dr hab. Zdzisława Dacko-Pikiewicz, prof. AWSB

Pandemia spowodowała bezpowrotnie utratę osób bliskich, spustoszenie w obszarze relacji społecznych, zakłóciła funkcjonowanie wszystkich sfer życia. Jednak wyzwoliła także, jak każda sytuacja kryzysowa, wiele aktywności w życiu społecznym, a nade wszystko wiele solidarności ludzkiej i kreatywności, co mnie osobiście napawa optymizmem. Czuję ogromną satysfakcję, iż nauka w obliczu tego zagrożenia skonsolidowała się na prowadzeniu badań i wymianie doświadczeń w celu ograniczenia skutków pandemii.

W bliskiej mi edukacji wyższej, w edukacji ustawicznej, poziom wykorzystania i zastosowania nowych technologii w edukacji zdalnej w sposób rewolucyjny zaistniał i stał się powszechny na wszystkich poziomach studiów, kierunków kształcenia w różnych formach w trakcie całego semestru letniego roku akademickiego 2020/2021 w czasie niewyobrażalnym przed pandemią, bo w ciągu 2 tygodni. W tym bardzo krótkim czasie kształcenie ponad 11 tysięcy studentów, doktorantów, słuchaczy studiów podyplomowych i szkoły doktorskiej zostało przeniesione w sferę online. Sprawdził się system polegający na łączeniu kształcenia synchronicznego – w postaci transmisji zajęć w czasie rzeczywistym z wykorzystaniem aplikacji do webinarów oraz wirtualnych laboratoriów, z kształceniem asynchronicznym – w postaci prowadzenia zajęć na platformie e-learningowej. Jako pierwsi w Polsce przeprowadziliśmy w Akademii WSB w formie zdalnej obrony prac doktorskich, a następnie dyplomowych. W tym samym okresie organizowane były, w formie zdalnej, konferencje i seminaria naukowe. Pracownicy administracyjni przeszli w tryb pracy zdalnej. Inwestując w rozwój kompetencji cyfrowych pracowników badawczo-dydaktycznych i studentów oraz rozwój infrastruktury, uruchomiliśmy wirtualne studio i pierwsze kursy w formule MOOCs, dostępne na platformie Navoica. Proces zdalnego egzaminowania realizowano z wykorzystywaniem jednego z najnowocześniejszych na świecie narzędzi – Inspera, pozwalającej zapewnić wysoki poziom jakości, bezpieczeństwa i etyki w trakcie egzaminów zdalnych. Realizowano uroczysty proces zdalnego wręczania dyplomów. Wdrożony został elektroniczny obieg dokumentów (<https://dziennikzachodni.pl/cyfrowa-akademia-wsb/ar/c15-15515071>). Jednocześnie jako społeczność akademicka uczestniczyliśmy w procesie solidarności społecznej – uruchomiono bezpłatne zespoły wsparcia psychologicznego i prawnego. Brałszy udział w procesie edukacyjnym, profilaktycznym, i w tym szczepionkowym w zakresie przeciwdziałania pandemii COVID-19.

Jestem wdzięczna wszystkim pracownikom badawczo-dydaktycznym, administracyjnym, a nade wszystko studentom, którzy w tym krótkim okresie zdobywali nowe i pogłębiali posiadane umiejętności, potrzebne do pracy zdalnej.

Wydaje się, iż czas pandemii unaoczniał, jak pisze Zygmunt Bauman, wiele pęknięć i szczelin, chroniczny brak spistości w fundamencie, na którym opiera się nowoczesne państwo, czyli wiarę w postęp. Warto jednak pamiętać, iż postęp jest nieustannym i nigdy niekończącym się wyzwaniem, koniecznością i istotą ludzkiej kondycji (Z. Bauman, 2006, s. 207).

Zatem przygotowana monografia, zawierająca osobiste doświadczenia i odczucia, składające się na indywidualne i grupowe społeczne funkcjonowanie w okresie pandemii i po pandemii, zostanie zapewne wykorzystana jako punkt wyjścia do dalszych badań i analiz związanych z wpływem, jaki pandemia wywołała wirusem SARS-CoV-2.

Zdzisława Dacko-Pikiewicz

Bibliografia:

1. Bauman Z., *Płynna nowoczesność*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2006.
2. Beck U., *Spółczesność ryzyka. W drodze do innej nowoczesności*. Wyd. Scholar, Warszawa 2002.
3. <https://dziennikzachodni.pl/cyfrowa-akademia-wsb/ar/c15-15515071>. (dostęp:20.06.2021)
4. Melosik Z., *Kryzys męskości w kulturze współczesnej*, Wolumin, Poznań, Kozięgłowy 2002.
5. Wnuk-Lipiński E., *Granice wolności: pamiętnik polskiej transformacji*. Wydaw. Scholar, Warszawa 2003.

Małgorzata Orłowska¹

Słowo wstępne

Świat międzyepoki²

Znajdujemy się w szczególnym czasie. Na naszych oczach następuje restratyfikacja starego porządku. Epidemia tylko przyspieszyła i wyostrzyła pewne zjawiska. Doświadczamy jako społeczeństwo sytuacji powszechnej zapaści instytucjonalnej i społecznej traumy. Jaka będzie przyszłość?

Ludzkość nie raz i nie dwa zmagą się z podobnymi sytuacjami. Jednak nigdy nie odczuwała takiej degradacji i beznie. Dotychczas wydawało się nam, że postęp medycyny czy całej nauki – zwłaszcza ostatnich dekad – upoważnia nas do sądów, że opanowaliśmy i wygraliśmy walkę ze zdecydowaną większością chorób, zwłaszcza zakaźnych. Wydawało się nam – spadkobiercom epoki Oświecenia – że rozum i nauka sprostają wszystkim zagrożeniom. Ostatnie takie doświadczenie jako ludzkość mieliśmy dokładnie 100 lat temu podczas pandemii grypy nazywanej hiszpanką. Wtedy jednak nie mieliśmy antybiotyków, a społeczeństwa były biologicznie wyczerpane trwającą już pięć lat I wojną światową. Szacuje się, że wtedy na świecie jej śmiertelną ofiarą padło ponad 500 mln ludzi, a w Polsce co najmniej 450 tysięcy.

I choć współcześnie – przynajmniej na razie – śmiertelne straty wśród społeczeństwa są znacznie niższe, to jednak epidemia dokonała spustoszenia wśród nas, głównie w sferze psychiki, stosunków społecznych czy gospodarczych. Podważała też sens istnienia i działania dotychczas istniejących instytucji państwa czy całych systemów międzynarodowych (szerzej Orłowska, Błeszyńska, 2021).

Zebrany w niniejszym tomie materiał ma walor dokumentu. Oddaje osobiste uczucia osób doświadczających skutków epidemii w różnych momentach ich życia. Ludzi niejako zanurzonych w procesie degradacji i zmagających się z sytuacją wszechogarniającego

¹ dr hab. Małgorzata Orłowska, prof. AWSB

² Przyszłość najtrafniej przewidują zazwyczaj literaci i poeci – stąd tytuł zaczerpnięty od Melchiora Wańkowicza – wybitnego polskiego pisarza, dziennikarza, reportażysty i publicysty. Jego diagnozy zmieniającej się rzeczywistości, w której funkcjonował, były na tyle trafne i inspirujące, że wybitny polski socjolog Edmund Wnuk-Lipiński (2004) odwołał się do jego doświadczeń i tak zatytułował swoją książkę, w której opisywał świat początków globalnej gospodarki. Wtedy zmieniający się świat też wywoływał wśród współczesnych nie mniejszy szok. Wydaje się, że pojęcie międzyepoki jak najbardziej określa semantycznie i merytorycznie dzisiejszą rzeczywistość – stąd propozycja niniejszego tytułu i odwołanie się do wielkich mistrzów.

kryzysu. Autorami prac są studenci studiów doktoranckich Akademii WSB w Dąbrowie Górniczej na kierunku pedagogika, a więc osoby posiadające warsztat badacza – stąd dodatkowy walor pracy.

Prace prezentują różny poziom wrażliwości i różną percepcję, jak też różny poziom warsztatu badawczego. Doktoranci byli proszeni w ramach prowadzonych przeze mnie zajęć o opis sytuacji doświadczania traumy i kryzysu spowodowanych epidemią. W eseju *Moje doświadczenie w przeżywaniu epidemii Covid³* opracowywanego wg zaproponowanego scenariusza mieli zwrócić uwagę na takie sfery życia, które w pedagogice społecznej określa się mianem fundamentalnych kręgów środowiskowych. Były to rodzina i bliscy, miejsce pracy i nauki, miejsce zamieszkania.

Pojęcie środowiska zazwyczaj odnosi się do „kręgów osób i wytworów kulturowych oddziałujących i wpływających na jednostkę” (Radziewicz-Winnicki, 2008, s. 152). Jednak coraz częściej uznaje się, że „środowiskiem [...] jest nie tylko to, co dzieje się w [...] bezpośrednim otoczeniu [człowieka], ale wszystko to, co dociera do niego dzięki przekazowi pośredniemu oraz pod postacią skutków działań politycznych i gospodarczych” (Przećławska, Theiss, 1994, s. 13, za: Winiarski, 2001, s. 137). Spostrzega się je jako wielość różnorodnych sieci interakcji człowieka i świata zewnętrznego. Ich zmienność kreuje wciąż nowe siły [społeczne] – kapitały społeczne. Doświadczenie nabyte w procesach socjalizacji i wychowania pozwala człowiekowi kreować (do pewnego stopnia) otaczającą rzeczywistość – zmieniać ją i modernizować. Wpływać na środowisko, a *de facto* na ekosystem w społecznie oczekiwanym/pożądanym społecznie kierunku (Radziewicz-Winnicki, 2008, s. 626).

Posługując się paradygmatem środowiska jako kryterium analizy, musimy brać też pod uwagę wiele zmiennych:

- wzajemne przenikanie się procesów wychowawczych i struktury środowiska (na poziomie lokalnym, globalnym i globalnym);
- przesłanki aksjologiczne, zwłaszcza te związane z wizją „nowego” człowieka, jak i te odnoszące się do wspólnotowego charakteru środowiska jako takiego;
- wielowymiarowość środowiska, która przejawia się między innymi w jego wielopostaciowości, tzn. jest jednocześnie źródłem, formą i celem edukacji;
- personalizacje, tzn. wykraczanie poza jego tradycyjne rozumienie związane z klasycznymi instytucjami, odnoszeniem się do pogranicza epok, kultur czy wartości; stąd między innymi uznanie za środowisko realizowanej polityki czy obowiązującego ustawodawstwa, a nawet szerzej – prawa czy polityki jako instytucji;

3 Tytuły poszczególnych esejów studentów najczęściej pochodzą od redaktora tomu.

- umieszczenie w jego przestrzeni „przekazu pośredniego”, tzn. treści mediów (elektronicznych i papierowych) (Winiarski, 2001, s. 137).

Poprzez swoją transwersalność i umiejętności adaptacyjne do zmieniającej się stale rzeczywistości pojęcie środowiska stało się niezwykle użyteczne w naukach społecznych jako kategoria analityczna i podstawa prakseologicznego modelu postępowania celowościowego.

Sytuacja społeczna, w której się znaleźliśmy, może być też opisywana przez pryzmat teorii „traumy wielkiej zmiany”. Zdaniem Piotra Sztompki (2000, s. 20) – twórcy tej koncepcji – trauma oznacza rodzaj patologii podmiotowości społecznej. Jego zdaniem trauma to proces dynamiczny i ewolucyjny. Jej cechą charakterystyczną jest „zakłócenie normalnego toku rzeczy”. To stan dysonansu i swoistego dyskomfortu, bolesnego i szkodliwego. Choć czasami, wg Emila Durkheima, taki dysonans może mieć charakter pozytywny – stan anomii sukcesu (tamże, 27). Trauma to „fakt społeczny”, zjawisko zbiorowe odczuwane przez całą grupę, który nabiera wobec każdego z członków społeczności cech faktyczności lub narzuconego z zewnątrz ograniczającego działania (tamże).

Przyjmuje się, że trauma objawia się:

- uderzeniem w biologiczną lub demograficzną substancję grupy;
- uderzeniem w strukturę społeczeństwa niszcząc utrwalone relacje i zastane hierarchie; – prawdopodobnym uderzeniem w kulturę (tamże, s. 28 i n.).

Analiza zgromadzonego materiału badawczego ujawnia wszystkie z wymienionych objawów. Pokazuje niszczącą siłę nie tylko wobec fundamentalnych kręgów środowiskowych człowieka, ale też w strukturze społecznej. Jako zjawisko może trwać w świadomości zbiorowej nie tylko lata, ale przez pokolenia (Sztompka, 2000, s. 29 i n.) i dokonywać dewastacji na znacznym obszarze czasu.

Jak sobie radzić z sytuacją doświadczanej traumy wynikającej z nagłej, szybkiej i głębokiej zmiany społecznej? Pytanie to dotyczy zarówno pojedynczych ludzi, jak i całych społeczeństw. Piotr Sztompka radzi odwołać się do znanych teorii funkcjonujących w nauce. Jedną z nich jest teoria anomii społecznej – sytuacji nagłego załamania systemu aksjonormatywnego. Zdaniem Roberta Mertona (1996) do społecznych sposobów adaptacji do stanu anomii należy zaliczyć: innowację, bunt, rytualizm i wycofanie. Dwa pierwsze sposoby są aktywne i konstruktywne, dwa ostatnie bierne. Innowacja to sposób na złagodzenie niespójności z inną (nową) sytuacją kulturową. Bunt to zastąpienie starej sytuacji (traumatycznej) całkowicie nową. Rytualizm to wejście na stare ścieżki i utarte schematy działań, a wycofanie to m.in. zignorowanie traumy (Sztompka, 2000, s. 41).

Innym sposobem radzenia sobie z traumą jest ścieżka zaproponowana przez Anthony'ego Giddensa (1990). Powstała ona na skutek refleksji nad reakcjami człowieka na dojmującą niepewność i ryzyko losu czasu „późnej nowoczesności”. Przyjmowane strategie albo donoszą się pragmatycznej akceptacji (skupienie się na czynnościach dnia codziennego i wypieranie lęku), bądź do wytrwałego optymizmu (wszystko dobrze się skończy dzięki np. nauce i wiedzy) albo pesymizmu (cieszenie się życiem tu i teraz, zanim spotka nas nieszczęście) (Sztompka, 2000, s. 42).

Prezentowany w książce *Mój świat międzyepoki* materiał badawczy ma jeszcze jeden walor, walor patrzenia na rzeczywistość „oczyma jej uczestników” (podejście subiektywne), nie zaś „absolutnego obserwatora” (podejście obiektywne). Jest to spostrzeżenie rzeczywistości zapoczątkowane przez Floriana Znanieckiego – twórcy koncepcji badania zjawisk społecznych jako aktualnego lub potencjalnego przedmiotu czyichś czynności. Twórcy unikalnej wówczas metody badawczej – analizy pamiętników⁴, którą wykorzystał do opracowania swoich badań nad adaptacją polskich emigrantów w Stanach Zjednoczonych. Tak powstała jego fundamentalna książka (napisana razem z Williamem Thomasem) *Chłop polski w Europie i Ameryce*. Przyniosła mu nie tylko sławę, ale ugruntowała pozycję badacza i twórcy metody badawczej. Określał on dokumenty osobiste jako „te pisemne wypowiedzi, które relacjonując udział piszącego w pewnej sytuacji społecznej, zawierają także osobisty pogląd autora na te sytuacje, opis przebiegu zdarzeń, jakie miały w niej miejsce i opis zachowania autora” (Szczepański, 1973, s. 624, podaję za Szatur-Jaworska, 2001, s. 84). Na ich znaczenie w naukach społecznych zwrócił uwagę Robert Angell (podaję za Szatur-Jaworska, 2001, s. 84). Jego zdaniem mogą one być wykorzystane poprzez:

1. dostarczanie badaczowi intuicyjnych idei ogólnych, ukierunkowujących poszukiwania badawcze;
2. dostarczanie hipotez i materiałów do ich weryfikacji;
3. dostarczanie ilustracji twierdzeń (w różnym stopniu zweryfikowanych, udowodnionych);
4. weryfikacja hipotez niepowstałych w efekcie analizy materiału autobiograficznego, lecz mających inne źródła;
5. pomoc w praktycznym zrozumieniu procesów psychospołecznych zachodzących w grupach, instytucjach i poszczególnych ludziach; poznanie ich pragnień oraz dążeń i dzięki temu uzyskanie możliwości przewidywania ich przyszłych zachowań;
6. materiały pomocne na etapie zwiadu badawczego (w badaniach eksploracyjnych) (Sza-

4 Do klasyków metody, obok Floriana Znanieckiego i Williama I. Thomasa, można zaliczyć np. Władysława Grabskiego czy Józefa Chałasińskiego i Jana Szczepańskiego.

tur-Jaworska, 2001, s. 84).

Odwołując się do różnych podejść metodologicznych, należy uświadomić sobie wagę i znaczenie prezentowanego w książce materiału badawczego i szansę na dalsze jego spożytkowanie w procesach badawczych. Różnorodność oglądu metodologicznego stwarza wielość szans i daje dalszą perspektywę badawczą.

* * *

Podziękowania należą się tym wszystkim, którzy przyczynili się do powstania niniejszej publikacji. Wszystkim badaczom – studentom studiów doktoranckich, którzy podjęli trud opisu istniejącego stanu rzeczy, a nade wszystko słowa podziękowania należy kierować do władz rektorskich Akademii WSB w Dąbrowie Górniczej, które zainicjowały prowadzenie interdyscyplinarnych badań wśród studentów, stworzyły możliwość ich realizacji oraz opublikowania ich wyników.

Małgorzata Orłowska
Czerwiec 2021 – Dąbrowa Górnicza

Bibliografia:

1. Giddens A., *The Consequences of Modernity*, Polity Press, Cambridge 1990.
2. Marynowicz-Hetka E., *Pedagogika społeczna*, t. 1, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.
3. Merton R., *Social Structure and Anomie*, [w:] P. Sztompka (red.) *Robert K. Merton on Social Structure and Science*, The University of Chicago Press, Chicago 1996.
4. Orłowska M., Błeszyńska K. M., *COVID-19 jako katalizator zmian w edukacji dorosłych*, „Pedagogika Społeczna”, 2021.
5. Przeclawska A., Theiss W., *Pedagogika społeczna – dyskusji ciąg dalszy*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, nr 4, 1994.
6. Radziewicz-Winnicki A., *Pedagogika społeczna*, WAiP, Warszawa 2008.
7. Szatur-Jaworska B., *Analiza pamiętników jako metoda badawcza w nauce o polityce Społecznej*, „Problemy Polityki Społecznej”, nr 3, 2001, s. 83-94.
8. Szczepański J., *Odmiany czasu teraźniejszego*, PWN, Warszawa 1973.
9. Sztompka P., *Trauma wielkiej zmiany*, ISP PAN, Warszawa 2000.

10. Thomas W. I., Znaniecki F., *Chłop polski w Europie i Ameryce*, Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza, Warszawa 1976.
11. Winiarski M., *Edukacja środowiskowa – istota, wymiary, aktualne problemy*, [w:] S. Kawuła (red.), *Pedagogika społeczna – dokonania – aktualności – perspektywy*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2001.
12. Wnuk-Lipiński E., *Świat międzyepoki*, Wyd. Znak, ISP PAN, Warszawa 2004.

Mirosława Nowak-Dziemianowicz¹

Wprowadzenie

Przerwana narracja, czyli doświadczenia ludzi na trajektorii cierpienia

Przedmiotem prezentowanej książki jest opis subiektywnych doświadczeń osób, które podjęły studia doktoranckie w dziedzinie nauk społecznych na seminarium doktorskim w Akademii WSB w Dąbrowie Górniczej. Są to doświadczenia związane z sytuacją, w jakiej znaleźliśmy się w zeszłym roku wszyscy – z sytuacją pandemii SARS-CoV-2. Znane nam wcześniej z badań oraz własnych biografii zdarzenia krytyczne dotyczyły jednostek, zaburzały ich funkcjonowanie, zmieniały indywidualną perspektywę, rzutując w ten sposób na życie bliskich oraz otoczenia społeczne tych, którym się przytrafiły. Dzisiaj mamy do czynienia z zupełnie odmienną sytuacją. Oto zdarzenie krytyczne, jakim jest światowa epidemia SARS-CoV-2 dotyczy nas wszystkich, ma wymiar globalny i nie oszczędza nikogo. Jest to więc wydarzenie bez precedensu. Nigdy przedtem nie znaleźliśmy się wszyscy, bez względu na miejsce zamieszkania (kraj, kontynent), wiek, status, pozycję społeczną, wykonywany zawód w identycznej sytuacji zagrożenia zdrowia i życia jak dzisiaj. Dlatego koncepcje i teorie, które dotychczas opisywały w sposób drobiazgowy, niemal kliniczny sytuacje opresji oraz cierpienia, jakie stawały się udziałem jednostek, mają dzisiaj zastosowanie do opisu tego, co dotyczy całych zbiorowości, zróżnicowanych grup społecznych, społeczeństw, do wszystkich ludzi. Można dzisiaj powiedzieć, że my wszyscy znaleźliśmy się na trajektorii cierpienia. Wszystkie opisywane przez Straussa, Riemanna i Schütza cechy sytuacji, nazywanej przez tych autorów trajektorią cierpienia, dotyczą każdego z nas, wszystkie organizują nam dzisiaj życie oraz codzienne funkcjonowanie. Riemann i Schütze „terminem trajektorii cierpienia określili sytuację, która jest dla nas niespodziewana, której nie przewidujemy, a która burzy dotychczasowy porządek (ład normatywny), w jakim dotąd żyliśmy. Cechą charakterystyczną tych doświadczeń jest:

- Konieczność zakwestionowania własnych oczekiwań, które dotąd organizowały biografie jednostki;
- Utrata kontroli nad własnym działaniem, nad tym, co się z człowiekiem dzieje;

¹ prof. dr hab. Mirosława Nowak-Dziemianowicz, Kierownik Seminarium Doktorskiego AAWSB w dyscyplinie pedagogika

- Niemożność zrozumienia tego, co się z nami dzieje poprzez odwołanie się do jakichkolwiek racjonalnych argumentów;
- Poczucie oddzielenia od otoczenia, poczucie izolacji, utrata zaufania do ludzi;
- Zamęt w codziennym, rutynowym przebiegu zdarzeń – doświadczenie cierpienia staje się zakłóceniem uniemożliwiającym podtrzymywanie rutynowych konwencji codzienności, w oparciu o które budowaliśmy dotąd nasze bezpieczeństwo ontologiczne;
- Bierność i bezruch, niemożność podjęcia jakichkolwiek działań, pogrążenie się w cierpieniu, poddanie się nowej logice cierpienia czy też sytuacji odbieranej przez nas jako nielogiczna i absurdalna: „to nie mogło mi się przydarzyć, to niemożliwe, nie mogę w to uwierzyć”, to wypowiedzi ludzi doświadczających cierpienia.

Pojawia się w takiej sytuacji potrzeba ponownego odbudowania własnej biografii w oparciu o nowy typ ładu, jakąś inną konwencję codzienności. Pojawia się także potrzeba zupełnie nowej definicji sytuacji życiowej jednostki. Definicja ta jest próbą opisu natury i mechaniki cierpienia, a także próbą wytłumaczenia powodów cierpienia. To teoretyczne przepracowanie może mieć charakter autentycznej, pogłębionej refleksji nad sobą, własnym życiem i relacjami z innymi. Może mieć ono także charakter bezrefleksyjnego przyjęcia cudzych wyjaśnień, ocen i opinii przez człowieka dotkniętego trajektorią cierpienia.

W tej bezprecedensowej sytuacji pandemii, która umieściła nas wszystkich na trajektorii cierpienia, warto jest przyjrzeć się wielu przenikającym się wymiarom problemów, deficytów i zaniechań będących następstwem opisywanej sytuacji. W jaki sposób pandemia rzutuje na świat uznawanych przez nas dotąd wartości, na ile je kwestionuje, problematyzuje czy podważa? W jaki sposób zmienia nasze relacje społeczne, jakie lęki, napięcia generują przerwane i zapośredniczone relacje, stające się w jej czasie swoistą normą? Do jakich zasobów psychologicznych odwołujemy się my – jednostki, grupy, wspólnoty w sytuacji zagrożenia, jakim stała się pandemia? Jakie mamy w tym zakresie deficyty, czego i kogo potrzebujemy, czego i kogo nam w tej sytuacji brakuje? Jak zachowują się instytucje społeczne, państwowe, czy i jak działa społeczeństwo obywatelskie w tej krytycznej sytuacji? W każdym z tych obszarów potrzebujemy dzisiaj diagnozy, terapii i wsparcia. Potrzebujemy odpowiedzi na pytania: jak jest, co można i trzeba zrobić oraz jakie działania podjęliśmy my sami, nasze wspólnoty, nasze środowiska, nasze instytucje i grupy społeczne w odpowiedzi na pojawiające się, związane z pandemią problemy?

Zaprezentowane w książce teksty mieszczą się w orientacji interpretatywnej. To perspektywa metodologiczna, w której zupełnie odmienna jest rola teorii i pojęć z niej wywiedzionych, niż w orientacji scjentyistycznej. W pozytywistycznym paradygmacie badań

teoria przesądza o wszystkim. O sposobie, w jaki sformułowane jest pytanie badawcze, o stawianych hipotezach, które są próbą udzielenia odpowiedzi, o sposobie postępowania badawczego. Operacjonalizacja podstawowej kategorii badawczej, zamieniona na język wskaźników, określa to, jakimi pojęciami, pochodzącymi z jakich koncepcji, będziemy się posługiwać w naszych badaniach. Wybrana, adekwatna do języka teorii metoda badawcza pozwoli na zadawanie pytań wyłącznie w obszarze tego właśnie języka. Język wybranej teorii jest więc uprzedni wobec samego badania, jest uprzedni wobec pytania badawczego. Może ono być poprawnie lub niepoprawnie sformułowane. Poprawne jest wtedy, kiedy mieści się w języku wybranej teorii. Niepoprawne jest wtedy, kiedy w najmniejszym nawet stopniu poza język ten wykracza. Zupełnie inaczej sytuacja badawcza oraz sytuacja badacza wygląda w perspektywie interpretatywnej. Tutaj mamy do czynienia z bezwzględny prymatem pytania badawczego. To ono jest impulsem dla całego badawczego trudu, to ono uruchamia cały skomplikowany proces badawczy. Pytam o jakiś ważny dla mnie fragment rzeczywistości społecznej, pytam o jakiś ważny dla siebie przejaw ludzkiego życia. To pytanie każe mi wybrać drogę, najlepszą drogę, gwarantującą mi możliwość udzielenia na nie odpowiedzi. Znając pytanie, odnajdując drogę do poszukiwania na nie odpowiedzi, szukam takich teorii, pojęć i kategorii, które mieszczą się w obrębie mojej (i pokrewnych) dyscypliny. Dlatego teoria pojawia się w tych badaniach już po sformułowaniu pytania badawczego, po znalezieniu najlepszego, dostępnego badaczowi sposobu poszukiwania odpowiedzi na to pytanie. Teoria pojawia się w tych badaniach na wiele różnych sposobów. Nie tak, jak w badaniach pozytywistycznych, gdzie króluje w rozdziale pierwszym i w zakończeniu, w którym językiem tej teorii sformułowane są wnioski. W badaniach prowadzonych w interpretatywnej orientacji metodologicznej teoria (czy też wiele różnych teorii) pojawia się na każdym etapie, w każdej fazie badań. Najpierw pytanie badawcze, które może mieć dla nas nawet formę potocznego, opartego na jakimś ważnym dla nas doświadczeniu zdania, prowadzi nas w obszar związany z określoną koncepcją teoretyczną. Następnie w obrębie tej teorii musi zostać sprecyzowane i postawione pytanie badawcze. Kolejnym krokiem jest wybór orientacji metodologicznej, uzasadnienie jej adekwatności do pytania badawczego, pokazanie ontologicznych i epistemologicznych uzasadnień dla przyjęcia takiej właśnie orientacji badawczej. Krok kolejny to syntetyczny opis różnych, pochodzących z wielu koncepcji oraz teorii nauk społecznych i filozofii kategorii pojęciowych, które są nam niezbędne do udzielenia odpowiedzi na postawione pytanie badawcze. Ten wysiłek musi opierać się na studiach interdyscyplinarnych, wielowątkowych, włączających w perspektywę naszych badań także dyskusje i spory. I najważniejsza, najbardziej rozległa i pracowita

dla tej orientacji badawczej faza to oparta na jakościowych badaniach próba udzielenia odpowiedzi na postawione pytania badawcze. I w tej właśnie fazie teorii, które znamy i których jeszcze nie znamy, są nam potrzebne, mają dla naszej aktywności badawczej zasadnicze znaczenie. To właśnie językiem tych teorii dokonujemy dwóch ważnych czynności badawczych: prezentujemy narracje, biografie czy autobiografie, będące przedmiotem naszych badań, źródłem naszej wiedzy o badanym zjawisku. To językiem tych teorii opisujemy narracje, biografie, autobiografie – dokonujemy ich deskrypcji. To, w jakim porządku je pokażemy, czemu za każdym razem ów pokaz ma służyć, jest konsekwencją określonej, przyjętej przez nas i przywołanej w danym fragmencie pracy teorii. To jedna z jej funkcji. Jej funkcja deskryptywna. Druga funkcja teorii w pracach mieszczących się w omawianej orientacji metodologicznej wiąże się z zadaniem dla orientacji tej podstawowym – to funkcja narzędzia interpretacji. Teorie, koncepcje, pojęcia i kategorie wchodzące w ich skład stają się narzędziami, których używamy, próbując odpowiedzieć na stawiane pytania badawcze. Interpretujemy wysłuchane narracje, biografie czy autobiografie poprzez i dzięki tym teoriom, koncepcjom i kategoriom. Robimy to ich językiem, robimy to w ich języku. Języków tych może być wiele – wszakże narracyjne historie o „ja” nie mieszczą się w jakimś jednym porządku znaczeniowym, nie mogą zmieścić się więc w języku jakiejś jednej teorii. Interpretując czyjeś życie, przekraczamy granice dyscyplin, języków, wykraczamy często poza stawiane wcześniej pytania. Robimy to wszystko po to, żeby jak najmniej zredukować to, co stanowi oś naszych zainteresowań. Nie redukujemy zaskakujących nawet wyników, emocji, wypowiedzi, ani dla czystości metodologicznej ani dla czystości czy elegancji formy naszej badawczej pracy. Dlatego w pracach interpretacyjnych teoria (teorie) jest wszędzie – nie można wydzielić czy też oddzielić części teoretycznej od reszty pracy. Tak jak metodologia jest wszędzie – na każdej stronie naszej badawczej pracy pokazujemy, czy rozumiemy wybraną przez siebie orientację metodologiczną, czy posługujemy się nią adekwatnie do stawianych w pracy pytań, czy nasz czytelnik wie i rozumie, co i dlaczego w procesie badawczym robimy.

W tej interpretatywnej orientacji przedmiotem badań staje się język, którym aktorzy społeczni, uczestnicy społecznych zdarzeń opisują swoje doświadczenie. Badanie języka w naukach społecznych jest zawsze drogą do opisywania, analizowania i rozumienia problemów społecznych. To, co dla lingwistyki jest tylko tłem (język), dla nauk społecznych po przełomie lingwistycznym bywa centralnym problemem badawczym. Rzeczywistość w naukach społecznych traktowana bywa jako byt językowy (badania biograficzne, narracyjne), co znakomicie ilustruje stwierdzenie Tomasza Krakowiaka, iż „rzeczywistość społeczno-kulturowa jest ujęzykowiona” (Krakowiak, 2008, s. 50). Oznacza to, że można badać

język jako byt odrębny, tylko ze względu na niego, niejako „wypreparowując” go ze społecznego kontekstu, ale niemożliwe staje się już pozajęzykowe badanie rzeczywistości społecznej – jeśli działamy, funkcjonujemy, myślimy, żyjemy w języku i poprzez język, to nasza rzeczywistość poddaje się naukowemu (czy jakimkolwiek innemu) wglądowi wyłącznie poprzez język. Człowiek jest podmiotem mówiącym, a więc podmiotem psychologicznym, subiektywnym. Ta wyraźnie fenomenologiczna właściwość języka staje się po zwrocie lingwistycznym jego podstawową własnością.

Znakomitym przykładem teorii, która akcentuje językowy charakter rzeczywistości społecznej, może być etnografia mówienia, czyli należąca do nurtu etnosocjologicznego koncepcja autorstwa Dealella Hymesa (Baylon i Mignot, 2008), w której autor ten opisał odpowiedniość między wiedzą o sytuacjach społecznych a naszymi zachowaniami językowymi. Twierdził on, że człowiek posiada nie tylko kompetencję językową rozumianą, jak chciał Noam Chomsky, jako zdolność poprawnego gramatycznie budowania zdań, ale ma także kompetencję komunikacyjną. Na tę kompetencję składają się według niego cztery komponenty: systemowość (znajomość reguł tworzących system językowy), wykonalność (możliwość zaistnienia ze względu na jednostkową, indywidualną sytuację społeczną i osobistą mówiącego), występowanie (faktyczne realizowanie określonej wypowiedzi – jej wypowiedzianie) oraz odpowiedniość (ocena tego, czy w określonej sytuacji społecznej i osobistej taka wypowiedź będzie skuteczna i odpowiednia). Na bazie tej koncepcji powstała mikro-socjologia języka codziennego badająca „wieloaspektową naturę relacji międzyludzkich i poddająca drobiazgowej analizie niewidoczne z perspektywy makro składniki mówienia. Ona z kolei weszła w skład socjolingwistyki interakcjonistycznej, badającej społeczne znaczenie rytuałów życia codziennego” (Baylon i Mignot, 2008, s. 262-270). Tę koncepcję rozwija i urzeczywistnia w procesie interpretacji etnometodologia wraz z wpisaną w tę orientację analizą konwersacyjną. Analiza konwersacyjna bada właśnie życie codzienne oraz komunikacyjne relacje, uwidaczniające się podczas rozmowy. Rozmowa jest tutaj traktowana jako praktyka językowa, podczas której znakomicie uwidaczniają się wzajemność i współpraca partnerów interakcji, ich negocjacyjne możliwości, umiejętności kompromisu, sposoby tworzenia narracji.

Dostrzeżenie sprawczej roli języka w procesie konstruowania świata społecznego (zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i w relacjach z innymi) traktować należy jako efekt zwrotu lingwistycznego. Ogromnym osiągnięciem tego językowego przełomu jest także zwrócenie się nauk społecznych w stronę interpretacji i potraktowanie jej jako głównego zadania badań naukowych prowadzonych w tej perspektywie. Teorie takie, jak interakcjonizm

symboliczny Herberta Blumera, etnometodologia Harolda Garfinkla, teoria dramaturgiczna Ervinga Goffmana, fenomenologia Alfreda Schütze oraz teoria ugruntowana Anselma Straussa i Barneya Glasera opierają się na założeniu o językowej naturze społecznej rzeczywistości. Świat społeczny ma charakter symboliczny, wyrażający się w języku, a nasza egzystencja to ciągła interpretacja tej rzeczywistości. Interpretacja, która jest jednocześnie także procesem jej tworzenia. Każda wypowiedź to nie tylko interpretacja rzeczywistości, jest także jej tworzeniem, wkładem naszej jednostkowej interpretacji w zbiorowy proces ustanawiania sensów i znaczeń.

Peter Berger i Thomas Luckmann (2010) przypisują procesom interpretacji podstawowe znaczenie w procesie konstruowania społeczeństwa. Proces konstruowania społeczeństwa przebiega ich zdaniem dzięki przeplataniu się procesów internalizacji, eksternalizacji oraz obiektywizacji. Internalizacja i eksternalizacja wchodzi w skład procesów socjalizacji, dzięki którym możliwe staje się wprowadzanie jednostki w kulturę, w świat norm i reguł, w świat nakazów i zakazów oraz stojących za nimi sankcji. Dzięki internalizacji jednostka przyswaja sobie ten system, czyni go częścią własnej wiedzy społecznej. Dzięki eksternalizacji włącza go w repertuar swoich zachowań, swojego postępowania z innymi i wobec innych. Poprzez obiektywizację określone, wchodzące w skład jednostkowych świadomości i regulujące zachowaniem człowieka normy, reguły, wzory i wartości zostają utrwalone i tworzą porządek społeczny. Dzieje się tak wówczas, kiedy subiektywne doświadczenie zostanie wyrażone, utrwalone w kulturze, jest podzielane przez szerszą zbiorowość. Staje się ono wówczas faktem społecznym. „Każdy z tych procesów doświadczanych przez jednostkę należy rozpatrywać jako aktywność wymagającą interpretacji, odczytywania i konstruowania znaczeń, nie zaś jako proces rozumiany w kategoriach behawioralnych (czyli bezrefleksyjnych reakcji wywołanych bodźcem: odpowiednio dobraną nagrodą lub karą). Społeczeństwo zatem w ujęciu socjologii fenomenologicznej odtwarza się w wyniku bezustannego odczytywania symboli, ich reprodukcji i rekonstruowania” (Berger i Luckmann, 2010, s. 7-73).

Te wszystkie procesy możliwe są poprzez język, dzieją się w języku. Internalizacja języka umożliwia przyswajanie poszczególnych, akceptowanych i ważnych społecznie orientacji życiowych, daje podstawę do tworzenia się interpretacyjnych schematów, jest narzędziem wyrażania indywidualnego doświadczenia. Jednakże zwrot lingwistyczny umożliwił także przejście od interpretacji jednostkowych doświadczeń do interpretacji zachowań oraz stojących za nimi uzasadnień w grupach społecznych czy nawet makrostrukturach społecznych. Od skrajnego indywidualizmu teorie te przeszły do fazy krytycznej, dostrzegają-

cej systemowy, językowy charakter wszelkich praktyk społecznych zarówno na mikro-, jak i na makropoziomie. „Nurt krytyczny w myśli socjologicznej odrzucił zarówno klasyczne, systemowe widzenie społeczeństwa jako niezależnego od aktywności jednostek, ale również poddał krytyce teorie interpretatywne, zarzucając im skrajny indywidualizm i wyolbrzymienie nieskrępowanej regułami i normami wolności konstruującego społeczeństwa podmiotu” (Leszczyńska i Skowronek, 2010, s. 15).

Można więc uznać, iż zwrot lingwistyczny oraz związany z nim sposób definiowania rzeczywistości społecznej sprawiły, że pojawił się na nowo, czy też zaktualizował się problem interpretacji. Warto więc przyjrzeć się uważniej pojęciu interpretacji. Co ono oznacza, jak wiele przypisuje się mu znaczeń, czy i jak znaczenia te się zmieniały? Najszersze określenie dotyczące tego procesu sformułował Friedrich Nietzsche, twierdząc, iż „nie ma faktów, są tylko interpretacje” (Nietzsche, 1995, s. 211).

I właśnie subiektywne interpretacje doświadczenia związanego z pandemią ujawnili przed nami w swych tekstach ich autorzy – uczestnicy seminarium doktorskiego z pedagogiki w Akademii WSB.

Opisali swoje rozumienie, swoje przeżywanie sytuacji trajektorii cierpienia. Istotą tej sytuacji jest jej nagły i niespodziewany charakter. Zaskakując nas, burzy ona wszystko to, na czym dotychczas budowaliśmy nasze poczucie bezpieczeństwa, nasze zadomowienie się w świecie, nasz spokój i porządek. W codzienność każdego z nas wkrada się chaos, któremu towarzyszą niepewność i lęk. Nasze projekty, plany i aspiracje, które wyznaczały dotąd porządek naszego życia, tracą nagle i dla nas niespodziewanie swoją obowiązującą moc. Stają się jedynie wspomnieniem, przypominają o bolesnej stracie, zmuszają do podjęcia wysiłku zaadaptowania się do zmiany. I o tym właśnie jest ta książka. Jest ona bardzo osobistym, bardzo zaangażowanym i emocjonalnym wyznaniem, jak ludzie, którzy postawili w swym życiu na rozwój (praca nad rozprawą doktorską), muszą radzić sobie z trajektorią cierpienia. Jest więc to książka, w której znajdziemy niezwykle przenikliwe diagnozy tego, jak świat zareagował na pandemię niemal w każdym obszarze naszego życia. Diagnozy te są niezbędne do tego, aby poradzić sobie z trajektorią cierpienia, są niezbędne do zrozumienia tego, co dzieje się z nami i wokół nas. I w tym diagnostycznym wymiarze książka jest niezwykle cennym zbiorem informacji. O tym, co stało się w naszych rodzinach, w instytucjach, w których pracujemy, w kulturze, w sferze publicznej, w naszych relacjach z innymi. Można zaryzykować stwierdzenie, że diagnozy te dotyczą tego, co stało się z naszym obrazem samego siebie, z naszym światem oraz z naszymi relacjami z tym światem. Autorzy zaprezentowanych tekstów bardzo krytycznie oceniają miejsce, w jakim zastała nas pandemia.

Tak o tym pisze jedna z autorek: „Wiek XXI, zwrócony w stronę kultu ciała i młodości, skażał choroby i śmierć na wygnanie”. Perspektywę społecznego konstrukttywizmu kreowały media poprzez propagowanie wzoru osoby witalnej i pięknej. Diety, ćwiczenia, operacje plastyczne, proponowane przez celebrytów czy influencerów, w popkulturowej rzeczywistości, zaspakajały konsumpcyjne potrzeby². W *idiotyzm doskonałości*³ ponowoczesnego świata wkroczył COVID-19, który wyzwolił narrację epidemii. Eventy, czerwone dywany, będące dotychczasową scenografią, ustąpiły miejsca pustym ulicom, po których przemylali ludzie-cienie o zasłoniętych maskami twarzach. Ciekawym kontekstem jest rekwizyt maski, związany z konwencją zabawy, karnawału. Przez zmianę wyglądu gwarantował bezkarność, błazenadę. To także symbol spotkania świata żywych ze światem zmarłych, czyli trwanie i przemijanie⁴. Epidemia nadała masce nowe znaczenie: to ochrona, zapobieganie zarażeniom, obowiązkowa forma zabezpieczenia ust i nosa w przestrzeni publicznej. To także znak nakazu, jak trudny do zaakceptowania dla ponowoczesnego społeczeństwa, a szczególnie młodego pokolenia negującego rygorystyczny moralny.” (Agnieszka Betleja)

Znakomita diagnoza skupiona jest w tym momencie na metaforze maski, która pokazuje swoiste przejście od świata zabawy, natychmiastowej przyjemności do świata lęku, choroby i śmierci. Maskę zmienia swą rolę – nie zapowiada już anonimowej, owianej tajemniczością przygody (słynne weneckie maski karnawałowe), ale chroni przed czymś bardzo realnym, czymś groźnym, śmiertelnym nawet. Drugi człowiek nie zapowiada już ekscytującego przeżycia – niesie ze sobą zagrożenie, ból i trwogę. Świat wokół nas nie służy już przede wszystkim do zaspokojenia naszych potrzeb, do dostarczania nam przyjemności. Staje się nagle niebezpieczny, pełny niepokoju, generuje lęk, skazuje na pustkę i osamotnienie.

Pandemiczna trajektoria cierpienia zmieniła także obraz naszej rodziny. Tej dotąd idealizowanej, traktowanej jako najwyższa wartość, a nawet swoista „świętość”. Okazało się, iż zamknięci w swych domach, niejako skazani na swoją (i tylko swoją obecność) doświadczamy także negatywnych emocji związanych z naszym rodzinnym życiem. Tak pisze o tym jedna z autorek: „W czasie epidemii zaobserwować można funkcjonalność rodzin podczas izolacji, kiedy w normalnym trybie dnia, tygodnia domownicy średnio spędzają ze sobą 1/3 czasu z całej doby. Wnet zostali skazani na siebie 24 godziny na dobę. Stąd nastąpiła eskalacja, napięcie, gniew, wybuch nagromadzonych emocji, który nierzadko kończy się przemocą. Pomimo wielu głosów z zewnątrz mówiących, że to doskonały czas na wspólne spędzanie czasu, poznawanie się oraz zbliżanie do siebie. Nasza praca weryfikowała go nieco inaczej.

2 K. J. Dudek, *Refleksyjne ciała. Popkulturowe narracje o pięknie*, „Kultura Popularna”, 2012, nr 4 (34), s. 100.

3 W. Szymborska, *Cebula* [w:] *Wielka liczba*, Wydawnictwo Czytelnik, Warszawa 1976, s. 32.

4 W. Dudzik, *Karnawał. Studia historyczno-antropologiczne*, Sic! Warszawa 2005, s. 44-46.

Skutek bywał przewrotny i odwrotny. Przemoc domowa przybrała na sile, potwierdzają to statystyki, liczba zakładanych Niebieskich Kart. Ofiarami nie tylko stawały się osoby dorosłe, ale co gorsze dzieci.” (Mariola Bachmatiuk)

Świat naszych instytucji (szkoły, służby zdrowia) także obnażył swoje inne, gorsze oblicze. Szkoła weszła w przestrzeń rodzinnego domu, zmieniła rodziców w nauczycieli, a bezpieczną prywatność „wzbogaciła” o szkolne mikro- i makrorytuały. „System, który także ujawnił swoją słabość, to oczywiście szkoła i edukacja. Rodzice do tej pory żyli w przeświadczeniu o wydolności polskiego szkolnictwa. Przejście na system zdalny ukazało problemy rodzin, takie jak dostęp do komputera oraz internetu. Zwłaszcza gdy rodzina jest wielodzietna. Ograniczone możliwości uczestnictwa dzieci w edukacji ukazały dysproporcje społeczne. Zdalne nauczanie przybrało formę zmory wszystkich rodziców. Rodzic stał się woźnym, nauczycielem, kucharzem, a także tym najgorszym, który musi dyscyplinować i upominać. Docelowo zdalne nauczanie zwiększyło obowiązki rodzica. Osobiście nie spotkałam się z pozytywną opinią, jeśli chodzi o taki sposób edukacji. Zdalne lekcje wielu z nas nauczyły obchodzić system na własną korzyść, nie tylko dzieci, ale i rodziców. Wielokrotnie mówiło się o ucinaniu sobie drzemki podczas zajęć. Braku obecności nie tylko duchowej, ale także fizycznej, np. zastępując swoją osobę fotografią. Kreatywność ucznia nie zna granic, od najmłodszych do najstarszych. Myślę, że wszelkie pomoce naukowe, jakie tylko można było stworzyć, zostały wykorzystane. (Mariola Bachmatiuk)

Niezwykle poruszająca jest wyłaniająca się z prezentowanych tekstów diagnoza naszej służby zdrowia. To, co nazywamy „służbą”, okazało się w wielu przypadkach (poza tymi, które dotyczyły bezpośredniej walki z Covidem) fikcją. „Rażąca okazała się także opieka medyczna – telemedycyna. Prawo do zdrowia, które obejmuje między innymi prawo do opieki medycznej, informacji, zakaz dyskryminacji w świadczeniu usług medycznych, jak by przestało istnieć. Deficyty kadrowe także dały o sobie znać. Z jednej strony wielbimy personel medyczny za jego poświęcenie i prace. Z drugiej zaś medycy stają się ofiarami ostracyzmu w swoim miejscu zamieszkania, ponieważ boimy się od nich zarazić. Konsultacje z lekarzem za pośrednictwem transmisji telefonicznej z uwagi na niebezpieczeństwo zakażenia poniosły fiasko. Korzystając z prywatnych konsultacji, uiszczając tzw. „dodatek Covidowy”, niebezpieczeństwo ulatniało się wraz z zasobem portfela. (Mariola Bachmatiuk)

Zaprezentowana w tej książce diagnoza dotknęła także problemów egzystencjalnych. Okazało się, iż pandemia zmieniła nasz stosunek do życia, do siebie, do innych oraz do naszego miejsca w świecie. „Zamiast konstruowania arkadii wykreowana została trzeszcząca antyutopia. Wraz z podjęciem pracy zdalnej dom stał się biurem, magazynem, szkołą

i przedszkolem. Rekwizyty życia prywatnego zostały zastąpione plikami czy dokumentami. Stół, symbol jedności i celebracji niedzielnych obiadów, zmienił dekorację. Zamiast talerzy, waz i sztucców pojawiły segregatory dokumentów, teczki i pliki. Obietnica spowolnienia doprowadziła do przyspieszenia. Opisaną frustrację dopełniają negatywne emocje związane z dostępem do łącza internetowego, obciążeniem sieci, zakłóceniami w przekazie informacji, a przede wszystkim eksploatacją sprzętu i jego możliwościami technicznymi. Czas nauki i pracy zdalnej udowodnił, że już nie jesteśmy kolejnym elementem maszyny, nie przedłużamy, poprzez technikę elektroniczną naszego ośrodkowego układu nerwowego, jak twierdził McLuhan w książce *Zrozumieć media*⁵, ale stajemy się integralną częścią maszyny medialnej. Problem z zalogowaniem jest równoznaczny z naszą nieobecnością w pracy. Niedostępni, wyrzuceni z sieci, nie istniejemy.” (Agnieszka Betleja)

Perspektywa metodologiczna, która pozwoliła na tak osobisty, bezpośredni, emocjonalny przekaz własnego, pandemicznego doświadczenia związanego ze znalezieniem się na trajektorii cierpienia, wydaje się ogromną zaletą tej książki. Książki, w której obok prowadzącej do zrozumienia i zmiany diagnozy znalazły się także projekcje przyszłości. Projekcje te oparte są na osobistym doświadczeniu i mają w sobie ogromny potencjał nadziei. Tak o tym pisze jedna z autorek: „Co z tego zapamiętamy? Mam poczucie, że – choć proszono nas o zachowanie fizycznego dystansu – jestem bliżej w relacji z moimi pacjentami. Tak jak czuję, że jestem bliżej z moją rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami. Łączą nas pandemiczne historie. Jak chociażby ta, gdy mała Zuzia wbiegła do gabinetu z bukietem bzu, schowała w nim swoją buzię i powiedziała, że bez lepszy od maseczki. Albo ta, gdy szukałam w czasie lekcji (o wiosnie!) swojego synka, bo zniknął sprzed komputera, a on siedział na drzewie i obserwował budkę z gniazdem sikorek. – Przecież tak lepiej widać wiosnę, mama! – uświadomił mi. Albo ta, gdy syn przyjaciółki, student chórzysta, spontanicznie zrobił nam koncert w ogrodzie i śpiewał arie tak, że aż sąsiedzi w zachwycie słuchali, stojąc w oknach, na balkonach. Te historie chcę zapamiętać. Wiem, że znam też trudne, arcytrudne.

– Co nasze dzieci zapamiętają z tej pandemii? – zapytała mnie jedna z mam. Mam nadzieję, że będą pamiętać, że byliśmy z nimi, że się o nich troszczyliśmy. Mam nadzieję, że będą pamiętać wspólne czytanie, przytulanie, gotowanie, granie w planszówki, spacerowanie i śmiech. Bo mimo wszystko – szukamy radości. Codziennie.” (Nina Mylska)

Czy w świecie „po pandemii” będziemy szukali szczęścia i radości? Czy jesteśmy gotowi do zmiany? Co zrobimy, jak wykorzystamy tę krytyczną, globalną sytuację trajektorii cierpienia? Która z zapowiadanych przez S. Ziżka wizji przyszłości się spełni? Mówi on

5 M. McLuhan, *Zrozumieć media. Przedłużenie człowieka*, Wydawnictwo Naukowo-Techniczne, Warszawa 2004, s. 45.

tak: „Jasne jest tylko to, że wirus zburzy fundamenty naszego życia, powodując (...) ogromne ilości cierpienia. (...) Nie ma powrotu do normalności, nową „normalność” trzeba będzie zbudować na ruinach naszego starego życia albo znajdziemy się w epoce nowego barbarzyństwa, której oznaki już teraz są wyraźnie widoczne. Nie wystarczy uznać epidemię za nieszczęśliwy wypadek, pozbyć się jej konsekwencji i przywrócić gładkie funkcjonowanie starych sposobów postępowania (Slavoj Žižek, 2020, *Pandemia! COVID-19 trzęsie światem*).

Mirosława Nowak-Dziemianowicz

MÓJ ŚWIAT MIĘDZYEPOKI
świadełstwo czasu epidemii
w percepcji studentów studiów
doktoranckich AWSB

Quo vadis?
COVID-19
jako zwrotnica świata

Mariola Bachmatiuk

Pandemia, która opanowała cały świat...

Pandemia, która opanowała cały świat, zdawała się czymś zupełnie abstrakcyjnym dla wielu z nas. Część społeczeństwa nie zdawała sobie sprawy z powagi sytuacji, natomiast inna część przyjęła ją bardzo poważnie już od pierwszych dni. Wszyscy byliśmy zaskoczeni wybuchem epidemii. Jej ognisko rozprzestrzeniło się w zastraszającym tempie. Pierwszymi towarzyszącymi emocjami były strach i niedowierzenie. Stawialiśmy pytania, na które nikt nie potrafił racjonalnie odpowiedzieć. Kolejnym etapem, z którym musieliśmy się zmierzyć, było osvajanie z zaistniałą sytuacją. Nauczyliśmy się myślenia strategicznego, aby jak najszybciej wrócić do normalności, którą zdezorganizował wirus z Wuhan. Warto na tym polu podjąć dyskusję interdyscyplinarną.

Z wykształcenia jestem pedagogiem i mediatorem, pracuję na pokrewnym stanowisku terapeuty w Ośrodku Interwencji Kryzysowej. Doświadczenia zawodowe są zróżnicowane. Relacje z kadrami merytoryczną zdecydowanie się zacieśniły, zbliżyła nas do siebie sytuacja kryzysowa spowodowana pandemią, nasze relacje na płaszczyźnie zawodowej zdecydowanie nacechowały się większą empatią nie tylko w stosunku do klienta, ale przede wszystkim wzmocniły nasz zespół.

W kontakcie z klientem więź została osłabiona, rozluźniona. Ośrodek, w którym pracuję, jest zamknięty dla klientów z zewnątrz. Porady są udzielane telefonicznie. Co jest dużym utrudnieniem dla obu stron. W kontakcie z trudnym klientem zdecydowanie lepszy jest bezpośredni kontakt. Nowi zainteresowani po otrzymaniu informacji, że preferujemy tylko i wyłącznie kontakt na odległość, rezygnowali z pomocy. Stali pacjenci także wyrażali niezadowolenie tym faktem. Znaczna część zdecydowanie opowiadała się za zwerbalizowaniem spotkań.

W o wiele lepszej sytuacji znalazły się panie, które są mieszkankami naszego ośrodka. Dzielimy je na kobiety znajdujące się w kryzysie oraz panie doświadczające przemocy domowej. Naszymi mieszkankami są często matki z dziećmi. Pracownicy są dyspozycyjni dla klientek całą dobę. Praca z trudnym klientem ma swoje cienie i blaski. Część osób okazuje swoją wdzięczność po zakończonym pobycie i pozostaje w dalszej terapii. Spotykamy się również z negatywną reakcją na naszą pomoc. Klientki są wobec kadry agresywne, próbują przekraczać granice, uciekają się do kłamstwa, manipulują faktami.

W ośrodku obowiązują wszelkie środki ostrożności oraz reżim sanitarny. Nowo przyjęte osoby są poddane izolacji dziesięciodniowej, mają absolutny zakaz wychodzenia z ośrodka oraz swobodnego poruszania się po placówce. Kontakt z nowym klientem mają tylko pracownicy, wszelkie sprawy są zlecane kadrze, w miarę możliwości są załatwiane na bieżąco. Z każdą osobą, która zgłasza się do ośrodka w celu przyjęcia, jest przeprowadzany wywiad. Podczas rozmowy pracownik przedstawia obowiązujące zasady oraz regulamin instytucji. Przyjęcie do mieszkania chronionego dla ofiar przemocy bądź interwencyjnego oznacza wyrażenie zgody dla ustanowionego rygoru. Złamanie obostrzeń skutkuje usunięciem z ośrodka.

Znane są przypadki, kiedy po przedstawieniu procedur kobiety rezygnują z pobytu, argumentując to w różny sposób, np. że doszły do porozumienia z partnerem/mężem, znalazły schronienie u rodziny czy przyjaciół.

Bezpośrednio w naszej placówce raz spotkałyśmy się z podejrzeniem COVID-19 u jednej z naszych mieszkanki. Pani była ofiarą przemocy domowej, zgłosiła się do placówki wraz z dwójką dzieci. Partner klientki był kierowcą międzynarodowym. Pomimo próśb, a wręcz zakazów odgórnych, nie tylko z uwagi, iż pan jest sprawcą, ale także na zwiększone zagrożenie zakażenia, pani spotykała się z ojcem dzieci. Sytuacja była nowa dla naszego zespołu, także z uwagi na początek panującej pandemii. Zakończenie było pozytywne pomimo wielu godzin w napięciu i stresie oraz zaangażowania różnych służb. Zdarzenie to odsłoniło słabość instytucji publicznych.

Praca terapeuty daje ogromny przekrój charakterologiczny człowieka. W czasie epidemii zaobserwować można, jak funkcjonują rodziny podczas izolacji, kiedy w normalnym trybie dnia, tygodnia domownicy średnio spędzają ze sobą $\frac{1}{3}$ czasu z całej doby. Wnet zostali skazani na siebie 24 godziny na dobę. Stąd nastąpiła eskalacja, napięcie, gniew, wybuch nagromadzonych emocji, który nierzadko kończy się przemocą, i to wbrew opinii, że to doskonały czas na wspólne spędzanie czasu, poznawanie się oraz zbliżanie do siebie. Nasza praca weryfikowała go nieco inaczej. Skutek bywał przewrotny i odwrotny. Przemoc domowa przybrała na sile, potwierdzają to statystyki, liczba zakładanych Niebieskich Kart. Ofiarami nie tylko stawały się osoby dorosłe, ale co gorsze dzieci.

Zwiększyła się liczba próśb o interwencje. Problemy, które wcześniej społeczeństwu doskwierały, teraz stały się barierą nie do pokonania. Zauważalny jest regres psychiczny na wielu płaszczyznach egzystencji ludzkiej. Otrzymywałyśmy telefony z prośbą o zrobienie zakupów, wyprowadzenie czworonożnych przyjaciół na spacer. Wszystkie tego typu próby kontaktów były kierowane do wolontariuszy oraz odpowiednich działów MOPS. Zdarzało

się także, że nasi rozmówcy szykanowali osobę przyjmującą zgłoszenie, obarczali ośrodek za nieporadność systemu.

Kolejnym aspektem związanym z moim życiem zawodowym są widzenia rodzinne, odbywające się poprzez wskazanie sądu. Spotkania rodziców z dziećmi zostały zawieszono na okres wakacji, po czym wróciły od września do aktywności. Z łatwością można wywnioskować, że rodzice dzieci bądź dziecka są mocno skłóceni. Z uwagi na fakt, że już wcześniej nie próbowali dojść do porozumienia bez udziału instytucji. Nawijając nić porozumienia, widzenia nie musiałyby odbywać się pod nadzorem kadry merytorycznej, a tym samym zachowałyby swą ciągłość. Niezadowolenie rodziców nie miało końca, byliśmy personalnie obmawiane o utrudnianie kontaktów z dziećmi. Kadra bezskutecznie próbowała przekonać rodziców, że warto byłoby spotkać się także poza ośrodkiem w bardziej komfortowych warunkach dla wszystkich uczestników. Niestety pomysł się nie powiódł z uwagi na wciąż narastające napięcie, co zarazem pogłębiało konflikt partnerów.

Z uwagi na charakter pracy często współpracujemy z innymi organami użyteczności publicznej. Ku memu zaskoczeniu współpraca, pomimo trudnej sytuacji epidemiologicznej, układała się pomyślnie.

Początki pandemii zauważalnie scaliły społeczeństwo. Mobilizacja społeczna miała charakter chwilowy. Widoczna była więź, obywatele deklarowali chęć bezinteresownej pomocy, która z biegiem czasu wygasła, aż przerodziła się w wyraźną niechęć, wyrażaną w takich komentarzach, jak: „dlaczego ma się to odbywać kosztem mojej rodziny?!", „nie chcę być zarażony”, „niech ktoś inny się tym zajmie, od tego są wyznaczone służby”.

Część pracowników tutejszego MOPS-u skorzystała z alternatywnej pracy zdalnej. Z ich narracji wynikało, iż początki takiej formy pracy były zadowalające. Z czasem niesły skutki negatywne, brak kontaktu z innymi pracownikami, problem ze skupieniem się, kiedy w domu panuje harmider. Zaburzony rytm dnia, wkradające się lenistwo związane z obowiązkami domowymi, np. robieniem zakupów, porządkami, spacer z pupilem.

System, który także ujawnił swoją słabość, to oczywiście szkoła i edukacja. Rodzice do tej pory żyli w przeświadczeniu o wydolności polskiego szkolnictwa. Przejście na system zdalny ukazało problemy rodzin, takie jak dostęp do komputera oraz internetu. Zwłaszcza gdy rodzina jest wielodzietna. Ograniczone możliwości uczestnictwa dzieci w edukacji ukazały dysproporcje społeczne. Zdalne nauczanie przybrało formę zmory wszystkich rodziców. Rodzic stał się woźnym, nauczycielem, kucharzem, a także tym najgorszym, który musi dyscyplinować i upominać. Docelowo zdalne nauczanie zwiększyło obowiązki rodzica. Osobiście nie spotkałam się z pozytywną opinią, jeśli chodzi o taki sposób edukacji.

Zdalne lekcje wielu z nas nauczyły obchodzić system na własną korzyść, nie tylko dzieci, ale i rodziców. Wielokrotnie mówiło się o ucinaniu sobie drzemki podczas zajęć. Braku obecności nie tylko duchowej, ale także fizycznej, np. zastępując swoją osobę fotografią. Kreatywność ucznia nie zna granic, od najmłodszych do najstarszych. Myślę, że wszelkie pomoce naukowe, jakie tylko można było stworzyć, zostały wykorzystane.

Znane są przypadki, kiedy to nauczyciel nie potrafił odnaleźć się w wirtualnej formie nauczania i rezygnował ze swojej funkcji pedagoga-nauczyciela. Większość z nas docenia taką formę kontaktu ze szkolnictwem. Trudno jest przenieść lekcję jeden do jednego ze szkoły do domu. Z nauczyciela, który stoi przy tablicy, stać się mentorem na platformie internetowej.

Znaczna część uczniów czuje się wyalienowana z życia szkoły. Dla wielu dzieci i młodzieży szkoła była centrum spotkań towarzyskich, kultem stylu życia. Zaistniała forma izolacji od rówieśników, pedagogów, naturalnego środowiska może nieść za sobą przykre konsekwencje. Rodzic powinien być pełen empatii, należałoby okazać duże wsparcie dla dziecka w tak trudnym dla niego czasie. Znaczne grono opiekunów zostało wręcz przymuszonych do ingerencji w edukację dziecka.

Pandemia zmieniła nasze podejście do podróżowania. Wspólne wyjazdy traktujemy jako zdobywanie nowych doświadczeń, poznawanie obcych kultur, niezapomniane piękne wspomnienia, ale co też ważne jako integrację.

Jednym z pierwszych zderzeń z ogniskiem pandemii był nasz urlop w Gambii. Wyjazd Gambii był zorganizowany we współpracy z naszym znajomym, którego żona jest Gambijką. Znajomy jest obywatelem Polski i Gambii, więc dla niego nie było przeszkodą pozostanie poza granicami kraju na dłuższy czas. O obostrzeniach dotyczących lotów dowiedzieliśmy się dwa dni przed zaplanowanym wyjazdem. Był to początek pandemii, marzec 2020 roku. Wycieczka z oczywistych przyczyn nie doszła do skutku, urlop został odwołany. Nie mając zbyt obszernej wiedzy o nowym wirusie i jego zasięgu, zostaliśmy w Polsce.

Każdy z nas planuje urlop wakacyjny od początku roku, tak było w naszym przypadku. Kolejny wyjazd zdecydowanie bardziej udany odbył się w czerwcu. Sfinalizowany nad polskim morzem, kiedy obostrzenia nieco zostały złagodzone. Po częściowym odmrożeniu gospodarki zrobiło się gwarno na ulicach, pojawili się turyści, knajpki i restauracje tętniły życiem.

Wyjazd docelowo wakacyjny w czasie niepewności i rosnącego zagrożenia odbył się w zakresie własnym, podróżując samochodem. Czas letni spędziliśmy w Chorwacji. Możemy nazwać go namiastką normalności, mając na uwadze klimaty panujące w naszym kraju, Chorwaci z nieco stonowanym podejściem do Covidu znacznie gościli turystów. Będąc

na bieżąco z rodziną w kraju oraz śledząc informacje o sytuacji w Polsce, zaczęliśmy planować powrót do kraju, przedłużając w miarę możliwości wypoczynek choć o jeden dzień.

Ostatnia podróż, w której uczestniczyłam w poprzednim roku w czasie pandemii, to był wylot do mojej siostry do Włoch w towarzystwie naszej mamy. Będąc w ciągłym kontakcie z siostrą od początku pandemii, mieliśmy świadomość, że to, co przedstawia telewizja, było grą polityczną. Sytuacja panująca w śródziemnomorskim kraju nie przedstawiała się aż tak drastycznie. Faktem było, że podczas wakacji turystyka rozkwitła, niosąc wzrost nowych przypadków zachorowania. Nasi południowi rodacy są znani z serdecznego oraz towarzyskiego stylu życia i bycia.

Obwieszczenia wciąż głośniły o reżimie sanitarnym obowiązującym na lotniskach. Owszem spotkałyśmy się z tym, ale ku naszemu zdumieniu już podczas odprawy otrzymałyśmy inne miejsca w samolocie. Kolejnym zaskoczeniem było to, że na pokładzie linii lotniczych konsumpcja przekąsek czy napojów była niczym nieograniczona. Pomimo że obok znajdowały się obce nam osoby i w dalszym ciągu obowiązywał nakaz noszenia maseczek.

W późniejszym czasie zrezygnowaliśmy z kolejnych wyjazdów. Być może dlatego, że nie do końca zgadzamy się z polityką naszego rządu.

Wypowiedzieć mogę się także z perspektywy hodowcy małych zwierząt domowych. Nasza domowa hodowla zajmuje się sprzedażą psów rasowych. Zauważyliśmy tendencję wzrostową wśród nabywania przez społeczeństwo pupili. Czas, jaki spędzamy w domu, reaktywuje nasze braki na wielu polach. Dzieci są znużone ciągłym obcowaniem w domu wśród domowników, dorośli znudzeni ciągłym narzekaniem dzieci, poszukują alternatywnych rozwiązań. Ludzie chcą zmian w rutynie dnia. Ograniczenia związane z przemieszczaniem się, spędzaniem wolnego czasu, izolacją od dóbr do tej pory powszechnie dostępnych. Wyzwalają chęć posiadania czegoś przyjemnego, oczywistego, ale i zarazem nowego. Zatem warto pomyśleć o pupilu. Absurdalnym obostrzeniem, oczywiście w mojej ocenie, był zakaz wchodzenia do lasów i parków. Jedyną formą swobodnego poruszania się na świeżym powietrzu był spacer z czworonożnym przyjacielem.

Sytuacja w naszym domu przedstawiała się stabilnie. Pierwsze momenty były trudniejsze, zapewne spowodowane nową sytuacją, a wiemy, że człowiek z natury obawia się tego, co nowe i nieznanne. Wszyscy byliśmy zdystansowani wobec panującego wirusa. Panującą sytuację przyjmowaliśmy zadaniowo, czasem z poczuciem humoru.

Kwarantannę domową odbyliśmy w listopadzie 2020 roku. Pozytywny wynik testu miał mój partner. Podczas izolacji korzystaliśmy z pomocy naszych rodziców bądź rodzeństwa. Dzięki ich uprzejmości zakupy były robione na bieżąco, a także zaoferowali pomoc w for-

mie spacerów z psem. Czas kwarantanny upłynął spokojnie, nadrabiając braki w lekturze czy w filmach. Doświadczeniami zdobytymi w pracy byłam pełna obaw co do izolacji, jak ona przebiegnie czy bez większych zakłóceń. Czas wspólnie spędzony scalił nas jeszcze bardziej, myślę, że najgorszą alternatywą byłaby izolacja w pojedynkę. Mój test na COVID był negatywny, co za tym idzie – moja kwarantanna była przedłużona o dodatkowe siedem dni. Ten okres wspominam o wiele ciężiej niż wspólną izolację.

Od początku pandemii dzielimy się obowiązkami wśród wszystkich domowników. Staramy się żyć jak dawniej. Spotykamy się ze znajomymi, przyjaciółmi i rodziną. W czasie wakacyjnym, gdy obostrzenia poluzowano, wychodziliśmy do pubów, restauracji, na spacer.

Rażąca okazała się także opieka medyczna – telemedycyna. Prawo do zdrowia, które obejmuje między innymi prawo do dostępu do opieki medycznej, informacji, zakaz dyskryminacji w świadczeniu usług medycznych, jak by przestało istnieć. Deficyty kadrowe także dały o sobie znać. Z jednej strony wielbimy personel medyczny za jego poświęcenie i pracę. Z drugiej zaś medycy stają się ofiarami ostracyzmu w swoim miejscu zamieszkania, ponieważ boimy się od nich zarazić. Konsultacje z lekarzem za pośrednictwem kontaktu telefonicznego z uwagi na niebezpieczeństwo zakażenia poniosły fiasko. Korzystając z prywatnych konsultacji, uiszczając tzw. „dodatek Covidowy”, niebezpieczeństwo ulatniało się wraz z zasobem portfela.

Za ciekawy przykład chciałabym przytoczyć teleporadę naszego serdecznego przyjaciela. Znajomy zgłosił się do lekarza z bolącym kolanem. Odbił ze specjalistą trzy konsultacje, na czwartej po dwudziestominutowej rozmowie lekarz wywnioskował, że jednak nie uleczy pacjenta przez telefon. Zapytał zatem w jak najkrótszym czasie znajomy mógłby osobiście stawić się na wizytę, ponieważ jego dyżur dobiega końca. Kolega poprosił o adres punktu, do którego miałby dotrzeć. Jak się okazało, lekarz specjalista ma swoją praktykę w Warszawie, a my jesteśmy mieszkańcami aglomeracji górnośląskiej.

Inny epizod mieli moi rodzice będący już na emeryturze. Jeszcze przed pandemią złożyli wniosek o wspólny wyjazd do sanatorium, jednak w sytuacji, gdy wirus bardzo szybko się rozprzestrzenił, doszli do wniosku, że lepiej zrezygnować i poinformować sanatorium o tym fakcie. Kontakt telefoniczny zainicjowała moja mama, informując panią o decyzji odmownej. W krótkim czasie pracownik sanatorium oddzwonił, pytając czy ktoś spod tego numeru podejmował próbę kontaktu. Telefon odebrał tata, mówiąc, że żona dzwoniła z informacją o rezygnacji z pobytu. Pani bardzo grzecznie podziękowała, i puentując rozmowę, dodała: „tak, tak to pani, której mąż zmarł”. Na co tata odparł, że to niemożliwe, on żyje i właśnie

z nim rozmawia przez telefon. Absolutnie nie obwiniam służby zdrowia za zaistniały stan rzeczy, wierząc w to, że znaleźli się w bardzo ciężkiej sytuacji.

Znane są mi także relacje bezpośrednie ze szpitala covidowego, ponieważ pracuje w nim nasza bliska rodzina. Trudno jest mówić o głównej przyczynie śmierci na COVID-19 bez chorób współistniejących. Ogromne znaczenie ma mechanizm odpornościowy układu immunologicznego. Możemy odnieść wrażenie, że statystyki zgonów są zawyżone. Nikt w dzisiejszych czasach nie umiera na choroby XXI wieku, np. nowotwór, choroby wieńcowe, udar, nie wspominając o rzadszych jednostkach chorobowych. Być może wynika to z tego, że zawieszono badania profilaktyczne, co za tym idzie – zmniejszyła się wykrywalność chorób przewodnych. Wiodącą przyczyną zgonów jest wirus SARS-CoV-2, przynajmniej tak podają media.

Równie ważną płaszczyzną w dobie zarazy stał się kościół. Wiele słyszeliśmy o przeniesieniu zakażenia właśnie w kościele. Pomimo zachowanego dystansu społecznego wciąż odnotowywano nowe zakażenia. Wśród kleru mam kilku bliskich przyjaciół, wiąże się to z charakterem mojej poprzedniej pracy. W dialogu z księżami można usłyszeć ciekawe historie związane z pandemią. Za przykład może posłużyć ograniczenie liczby uczestników w uroczystościach. Trudno jest decydować o tym, kto z rodziny może wziąć udział w uroczystości, a kto już nie. Większość z nas uzna to za nieludzkie. Uroczystości kościelne mają różny charakter, kiedy na myśl przychodzi wydarzenia kryzysowe, śmierć najbliższej osoby, wybór spośród członków rodziny staje się ciężką próbą dla obu stron. Łatwiej jest go dokończyć, kiedy uroczystość jest nacechowana pozytywnymi emocjami.

Ostatnim aspektem, który chciałabym omówić, są szczepionki. Szczepionki przeciwko SARS-CoV-2 wywołały fale entuzjazmu i hejtu, mają tyle samo zwolenników co przeciwników.

Pracownikom MOPS-u jako osobom pierwszego kontaktu, grupie „zero” wraz z medykami dano ten przywilej szczepienia się jako jednym z pierwszych. Uczucia były mieszane. Dwie znane mi osoby, które były szczepione, uzyskały pozytywny wynik w ciągu miesiąca od podania drugiej dawki szczepienia. Miało to miejsce w tak zwanej trzeciej fali zakażeń. Jak wiadomo wszem i wobec, szczepionki nie dają gwarancji uniknięcia zakażenia, tylko ewentualnego złagodzenia przebiegu choroby. Trudno podjąć jednoznaczną decyzję o przyjęciu szczepionki, która nie do końca została zbadana. Badania nad efektami ubocznymi, pomimo że wciąż są aktualizowane, temporalnie pozostają nieprzewidziane. Równie ważnym elementem zwracającym uwagę jest odczyn poszczepienny. Mnóstwo ludzi uskarżało się na wysoką gorączkę, rumień w miejscu wkłucia, duszności, zwiotczałość całego ciała, a nawet szok anafilaktyczny. Odnotowano także zgony po przyjęciu szczepionki. Spotka-

łam się także z opinią „zaszczepię się, żebym mógł swobodnie podróżować”, nie bacząc na dalsze konsekwencje. Przenosi się to również na aspekt zawodowy, niektórzy pracodawcy wręcz wymagają potwierdzenia szczepienia przeciwko COVID. Możemy wywnioskować, że brak szczepienia jest równoznaczny z ograniczeniem naszej wolności na wielu polach.

Pozostanie w domu ma odzwierciedlenie we wzroście kosztów stałych. Zwiększone zużycie wody, energii elektrycznej, ciepłej, wzrost produkcji odpadów komunalnych. Częściej korzystamy z transportu własnego z uwagi na ograniczenia liczby osób w komunikacji miejskiej. To z kolei niesie dalsze korzyści dla branży automotive, zwiększając popyt na zakup samochodów typu kamper. Zauważalne jest zainteresowanie zakupem mieszkań, co za tym idzie – są one coraz droższe. Rosnąca inflacja spowodowała wzrost cen wszystkich produktów dnia powszedniego.

Upadająca branża turystyczna posuwała się do oszustw pod kątem meldowania gości. Przy obejściu norm prawnych obcy ludzie stawiali się bliską zażyłą rodziną. Ciekawostką jest to, iż politycy i służba medyczna wraz z rodzinami nie była objęta tym rygiorem. Branża gastronomiczna w swej ofercie, wychodząc naprzeciw klientom, wprowadziła dania na wynos, które można bezpośrednio spożyć przed lokalem. Przeciwwstawienie się tym zasadom skutkowałoby nieprzyjemnymi sankcjami.

W dobie kryzysu można odnieść wrażenie, że to nie pandemia może nas pokonać, tylko my sami siebie. Swoim brakiem racjonalnego myślenia, brakiem empatii, etyki, stając się wyznawcami propagandy zasianej przez media. Udowadniamy, że ludźmi bardzo prosto można kierować. Wystarczy wzbudzić w człowieku lęk, aby przejąć kontrolę nad jego życiem.

Spotkania online z przyjaciółmi, znajomymi, rodziną w niektórych wyzwalają chęć spotkań w naturalnym środowisku, z innymi pozostaną na zawsze. Większość z nas zrezygnowała z życia towarzyskiego, wizyt rodzinnych, Polacy zostali w domach. Cyfrowy świat jeszcze bardziej zawładnął człowiekiem, pogłębiając swój już szeroki zakres. Z całą pewnością pandemia wpłynie na relacje społeczne, rozluźnienie więzi nie tylko dorosłych, ale i dzieci.

Nastąpiła wirtualizacja świata, zdalna praca, elekcje, sprawy urzędowe, które można załatwić poprzez formularz internetowy. Praca z domu, która jest bardziej opłacalna i mniej kosztowna. Z drugiej zaś strony poszerza nasze zasoby, stawia na rozwój zawodowy, wymagają logiczne myślenie. Zapewne część nowinek technologicznych pozostanie z nami na zawsze. Pandemia przyniosła pozytywne nowe technologie, które np. pozwalają korzystać z zakupów online w szerokim zakresie.

Można zatem użyć stwierdzenia, że to nie wiedza ekspercka, tylko własne doświadczenia nas wzmocniły. Wciąż powtarzane zachowania, np. noszenie maseczek, dezynfek-

cja rąk stały się dla nas normą. Pandemia utrwaliła w nas, że człowiek czuje się najlepiej i najbezpieczniej w znanych sobie schematach. Ognisko pandemii ukazało nam, że to, co najważniejsze, to nasze zdrowie. Wszystkie inne dobra osiągnęły niższy status.

Sektory związane z usługami oferowanymi stacjonarnie, fryzjer, kosmetyczka, siłownie, zostały zawieszona w działalności. Nasze aktywności społeczne zostały przeniesione do domów. Nasuwa się pytanie, czy ktoś z nas widział w telewizji polityka z nieprzystrzyżoną fryzurą albo bez perfekcyjnego makijażu? Zdecydowanie nie. Polityka kieruje się swoimi prawami, często agresywnym dialogiem. Nie licząc się z dobrem ogółu, podejmuje decyzje we własnym zakresie. Nie bacząc na przykre konsekwencje, które boleśnie odczuje nasz kraj.

Sytuacje kryzysowe ujawniły wiele problemów, których do tej pory nie zauważyliśmy. Rząd skutecznie dzieli Polaków na obozy zagorzałych wyznawców-zwolenników i zdecydowanych przeciwników. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa jest w czasie trudnym absolutnie niepodważalne. Społeczeństwo potrafi się mobilizować i zachować zgodnie z nawet najbardziej restrykcyjnymi zasadami, ale na bardzo krótki czas. Wynika to z przekornej natury człowieka – pozostanie w ciągłej mobilizacji jest bardzo trudne do osiągnięcia. Obostrzenia początkiem epidemii były bardzo restrykcyjne, choć mogły się wydawać nie aż tak konieczne.

Spustoszenie, jakie przyniosła pandemia, na pewno zapisze się na kartach historii. Cała populacja chce i liczy na to, że powrócimy do czasu sprzed wirusa z Wuhan. Zaraza nauczyła nas dużo nowych, choć oczywistych transmisji. Rzeczy wcześniej uznawane za niezbędne zostały odsunięte na dalszy plan, ustępując miejsca tym, które wcześniej były niemal niezauważalne. Pandemia staje się doświadczeniem pokoleniowym z traumatycznymi skutkami. Omawiane sytuacje nie są dla nas łatwe, ponieważ w większości nie jesteśmy na nie przygotowani.

Monika Grzybek

Marzec 2020 roku zmienił świat

Marzec 2020 roku stanowi cezurę, która niewątpliwie będzie wyznaczała nowy okres w dziejach. Ogłoszenie pandemii COVID tak dalece zmieniło świat i ludzi, że powrót do tego, co było, wydaje się wręcz niemożliwy. Mimo iż wielu ludzi sądzi, że to chwilowa zmiana, ja jestem zdania, iż rozpoczęła się nowa epoka.

Kiedy wczesną wiosną ubiegłego roku zostały zamknięte szkoły i przedszkola, dla mnie jako nauczyciela, a przede wszystkim matki, był to niezwykle trudny okres. Rytm, którego tak bardzo byliśmy nauczeni, przestał istnieć. Moja praca, a nauka syna przeniosły się do sieci. W naszym domu nie zaistniał co prawda problem braku odpowiedniego sprzętu czy internetu, ale pojawiły się inne trudności.

Nie ma co ukrywać, że zamknięcie placówek oświatowych dzieci przyjęły z entuzjazmem. Mój dwunastolatek bardzo cieszył się, że teraz czekają go niespodziewane ferie.

W pierwszym etapie pandemii jego szkoła podjęła decyzję o wysyłaniu materiałów. Lekcje online nie odbywały się. Jak wielu jego rówieśników liczył na to, że będzie mógł dłużej spać, a zadania wykona w wybranym przez siebie momencie. Przyznam, że był to dla mnie niezwykle trudny czas pod względem wychowawczym. Zmobilizowanie nastolatka, żeby wstał wcześniej rano i zabrał się za lekcje, które można tak naprawdę zrobić później, to wielkie wyzwanie. Szczególnie, że młody człowiek od razu wysuwał wiele argumentów:

- wszyscy chodzą do południa w piżamie,
- nikt nie odrabia od razu lekcji (nauczyciel pozwala na odsyłanie ich do kilku dni ze względu na trudności techniczne),
- nikt się nie uczy, kiedy można ściągać.

Walka z synem zakończyła się moim zwycięstwem. Uświadamianie mu, że nie ma wakacji, tylko zaistniał nowy sposób nauki, trochę mi zajęło, ale naprawdę było warto. Udało nam się wypracować rytm jego pracy. Rano przed godziną 8 pobudka, toaleta, ubieranie się tak jak do szkoły, śniadanie i lekcje. Następnie czas wolny, którego było bardzo dużo. Wprowadzone przeze mnie zasady bardzo szybko przyniosły oczekiwany skutek. Syn nie miał żadnych problemów z ponownym powrotem do szkoły zarówno po wakacjach, jak i obecnie. W przeciwieństwie do jego rówieśników nie zareagował lękowo na powrót

do edukacji stacjonarnej. Zeszyty prowadził systematycznie. Sprawdziany i wszelkie prace wykonywał samodzielnie, tak więc był przygotowany do wszystkich zajęć.

Wiem od innych rodziców, że nie u wszystkich wyglądało to tak samo. Przed powrotem do szkół uczniowie w pośpiechu przepisywali notatki do zeszytów. Pojawił się u nich lęk związany z wizją sprawdzianów czy kartkówek w formie stacjonarnej.

Skąd ten lęk?

Rodzice pozwalali dzieciom na ściąganie. Normom zdalnego nauczania stała się obecność na lekcjach online rodziców podpowiadających swoim pociechom. Przyzwolenie rodziców na bezmyślne ściąganie z internetu, z podręczników i od kolegów. W opinii wielu rodziców to ocena jest najważniejsza. Jest szansa na lepszą średnią ocen w tym roku szkolnym, to trzeba to wykorzystać. To, że dziecko nic nie umie, nie rozumie i ma świadomość, iż rodzic mu pomaga w oszustwie, niestety nie ma znaczenia. Tak więc strach dzieci przed porażką jest jak najbardziej uzasadniony, a moim zdaniem winę za ten stan rzeczy ponoszą rodzice.

Jak o tym myślę, przypomina mi się moja kuzynka, która całe zdalne nauczanie przesiedziała na fotelu obok swojej córki, oczywiście w taki sposób, aby kamerka jej nie uchwyciła. Stale narzekająca: „To zdalne nauczanie mnie wykończy!”.

Na moje zdziwienie, dlaczego to robi, odpowiadała stanowczo, że jej córka jest dopiero w czwartej klasie, a nauczyciele dają takie trudne rzeczy. I jak ta córka ma to zapamiętać. Tak więc moja kuzynka, jako że jest osobą niepracującą zawodowo, kończy chyba po raz drugi podstawówkę.

Wielu rodziców niestety podczas zdalnego nauczania wyręczało swoje pociechy, co wielokrotnie podkreślali nauczyciele na zebraniach. Obawiam się, że ta niesamodzielność będzie miała na dzieci bardzo negatywny wpływ. Po co mówić innym prawdę, skoro rodzice pozwalają, a nawet sami proponują oszustwo? Czy tak nie pomyśli za chwilę dziecko?

A przecież jest oczywiste, że dziecko uczy się, naśladując nas, rodziców.

Jak poradzą sobie z nauką stacjonarną dzieci, które nie uczyły się przez tak długi czas?

Czy uda się im nadrobić braki?

Przecież do pewnych treści nauczyciele siłą rzeczy nie będą mogli wrócić.

Wprowadzenie lockdownu niosło dla mnie kolejny problem. Jak zorganizować czas dziecku w tym wieku, w okresie wiosennym, w domu i oczywiście biorąc pod uwagę, że należy ograniczyć mu możliwość korzystania z komputera, telefonu itd.

Ponieważ – z racji wykonywanego zawodu – również byłam w domu, udało nam się bardzo sensownie wykorzystać ten czas. Do łask wróciły wszystkie gry planszowe, które

niestety od dawna leżały pochowane gdzieś głęboko w szafie. Syn przypomniał sobie także o tym, że kiedyś bardzo lubił grać w szachy i układać klocki Lego. W naszym domu nie znalazła się chyba żadna książka, która nie byłaby wielokrotnie przeczytana. Nie ukrywam, że bardzo ucieszył mnie jego powrót do dawnych zainteresowań.

Niestety największym problemem był dla niego wówczas brak kontaktu z rówieśnikami. Początkowo dzieci dzwoniły do siebie lub pisały wiadomości. Z czasem jednak i te kontakty stały się coraz rzadsze. Pewne znajomości całkowicie się zerwały. Powstały nowe, które opierały się przede wszystkim na wspólnym graniu online. Zaobserwowałam pewną, moim zdaniem, bardzo niebezpieczną zależność: nie grasz – nie istniejesz dla nas. To moje przerażające odkrycie skłoniło mnie do tego, by jednak pozwolić synowi na kontrolowany czas gier z kolegami z klasy. Zresztą mam wrażenie, że jego rówieśnicy zaczęli rozmawiać tylko o tym. „My nie mamy teraz innych tematów, u nas przecież nic się nie dzieje” – wielokrotnie słyszałam od syna.

Mam wrażenie, że dzieci w tym wieku komputery i internet pochłonęły bez reszty. Brak kontroli ze strony rodziców sprawił, iż niektóre z nich siedziały przed monitorem cały dzień.

Stały się bardziej pobudzone, niespokojne, bardzo często agresywne. Ich życie klasowe toczy się do teraz na różnych grupach Messenger. Rodzice nie zawsze o nich wiedzą albo też nie mają żadnej kontroli nad tym, co tam się dzieje.

Zdarza się bardzo często, że dzieci próbują na tych grupach rozwiązywać publicznie swoje konflikty. Nierzadko posługując się wulgaryzmami, stosując przemoc psychiczną. Nie zawsze zdają sobie sprawę, jak wielką krzywdę mogą komuś zrobić i że wszystko, co znajduje się w sieci, tak naprawdę nigdy już z tej przestrzeni nie zniknie.

Wielu młodych ludzi w okresie pandemii bez reszty uzależniła się od internetu, który stał się dla nich furtką na świat, narzędziem do zabicia nudy, a przede wszystkim sposobem na życie. O ile surfowanie w sieci po to, by zdobyć niezbędne informacje, jest dla mnie zrozumiałe, o tyle przesiadywanie w mediach społecznościowych przez cały dzień już nie. Moje obserwacje pozwalają mi wyciągnąć wnioski, iż rodzice pozwalają dzieciom na nieograniczony niczym dostęp do Facebooka, Instagrama czy Tik Toka.

Po obserwacji sytuacji rodzinnej wielu moich znajomych mogę z całą pewnością stwierdzić, iż także dużo młodsze dzieci uzależniły się od gier i filmików w internecie. Wielu rodziców, którym przyszło pracować zdalnie, zmuszeni jednocześnie do opieki nad dziećmi, szukali jakiegoś rozwiązania, by móc w spokoju popracować. Dlatego niestety sadzali swoje czasami kilkuletnie dzieci przed ekranem telewizora, monitorem czy telefonem. Jak nietrudno się domyśleć, dla takich małych dzieci taka forma spędzania czasu była bar-

dzo niekorzystna. Dzieci bardzo szybko uzależniły się od gier i filmików, bywają płaczące lub pobudzone. Niektóre straciły zainteresowanie innymi sprawami. Wszystko, co nie jest związane z daną grą bądź filmem, jest mało ciekawe, nudne. Obecnie obserwuję kilkuletnie dzieci z telefonem w ręku dosłownie w każdej sytuacji, np. podczas spożywania przez nie posiłków czy w samochodzie. Mam wrażenie, że całe rodziny funkcjonują czasem w ten sposób. Dorośli przy komputerach, dzieci też.

Wprowadzenie ograniczeń związanych z epidemią COVID zmieniło diametralnie sposób wykonywania obowiązków rodzinnych. W mojej rodzinie obecnie zdecydowaną większość zakupów robi się obecnie przez internet. W podobny sposób funkcjonuje wiele rodzin moich znajomych. Ta forma jest niezwykle wygodna. Pozwala zaoszczędzić cenny czas, a także pieniądze. Kiedyś zakupy kojarzyły mi się z wielką wyprawą całą rodziną, kiedy to w koszyku lądowały zbędne rzeczy. Bo ktoś coś zauważył na półce i to mu się przyda. Zniknął problem szukania opieki dla dziecka, kiedy planowane są większe zakupy. I chociaż odwiedzam również małe osiedlowe sklepiki, to głównie by kupić świeże pieczywo bądź rzeczy, których po prostu zabrakło. Lockdown sprawił, iż także seniorzy zostali niejako zmuszeni do tego, by w ten sposób robić zakupy. Wielu z nich wcześniej nawet nie myślało o tej formie, a teraz stali się w ten sposób bardziej niezależni.

Nowa sytuacja, z którą przyszło nam się zmierzyć, na stałe zmieniła funkcjonowanie niektórych osób na rynku pracy.

Wśród moich znajomych są tacy, którzy niestety nie odnaleźli się w nowej rzeczywistości, ale też tacy, którzy rozwinęli skrzydła. Ci, którym się udało, to z pewnością osoby nastawione na zmianę. Takie, które nie skupiają się na tym, co one by chciały, co państwo powinno im zagwarantować, ale szukające odpowiedzi na pytanie, co mogą zrobić w obecnej sytuacji.

Z moich obserwacji wynika, że nie wiek czy wykształcenie są czynnikami sukcesu. Przykładem może być tu postać mojej szwagierki – 33-letniej adwokatki, która w wyniku ograniczeń jest zmuszona obecnie zamknąć swoją kancelarię. Ludzie, którzy do tej pory szukali porad u adwokata, zaczęli szukać odpowiedzi w internecie. Wielu kolegów po fachu szwagierki wyczuło sytuację i rozpoczęło swoją działalność w sieci, prowadząc strony internetowe czy bloga.

Myślę, że brak rozumienia zmiany sprawił, iż moja szwagierka wypadła z rynku i będzie miała wielkie trudności, aby powrócić do tej branży.

Znam jednak także osoby, które rozbudowały i rozwinęły swoje interesy. Niektóre po prostu przeniosły działalność do sieci, inne zaczęły być niezwykle aktywne na Facebooku, a niektóre zmieniły swoją ofertę, np. szyjąc maseczki, sprzedając artykuły do dezynfekcji.

Wśród moich znajomych jest wiele osób, które doskonale wykorzystały dany im czas. Oferta studiów podyplomowych online sprawiła, że wiele zapracowanych osób postanowiło uzupełnić czy poszerzyć swoje kwalifikacje. Głównym argumentem była tutaj oszczędność czasu przeznaczanego wcześniej na dojazdy do uczelni. W podobny sposób zaczęły funkcjonować niektóre kursy, np. językowe, korepetytorzy w ten sposób udzielają również swoich lekcji. Ta forma kształcenia stała się bardzo popularna i z pewnością wiele osób będzie chciało w taki sposób kontynuować swoją edukację. Myślę, że to dobre rozwiązanie dla zapracowanych, dorosłych osób, które poważnie podchodzą do swojej edukacji. Nie wyobrażam sobie jednak, aby taka forma kształcenia mogła dalej być jedyną opcją dla dzieci i młodzieży.

Jestem nauczycielem i wychowawcą w szkole średniej. Doskonale zdaję sobie sprawę z tego, jak wiele negatywnych skutków przyniosło zdalne nauczanie. Wśród moich podopiecznych zrobiłam badanie, z którego jasno wynika, iż uczniowie cieszą się z powrotu do edukacji stacjonarnej. Uczniowie przyznają, że niewiele nauczyli się podczas zajęć online. Spowodowane to było brakiem własnej motywacji do nauki.

Część uczniów miała poważne problemy techniczne (słaby zasięg internetu) czy brak odpowiedniego sprzętu. Wielu podkreślało także, że warunki lokalowe nie sprzyjały edukacji. Zdarzało się wielokrotnie, że uczniowie mieli swoje lekcje w jednym pomieszczeniu z rodzeństwem, które również miało zajęcia. Bywało, że trudno im było zabierać głos podczas spotkania online, gdyż obok pracowali rodzice czy też biegło młodsze rodzeństwo. Większość podkreśla, że nie uważała na zajęciach, ponieważ rozpraszało ich tak naprawdę wiele czynników. Efekty braku skupienia na zajęciach dostrzegamy teraz po powrocie do nauki stacjonarnej. U uczniów obserwujemy obecnie rozkojarzenie oraz brak zaangażowania. Wśród badanych uczniów przeważa opinia, iż ich największą bolączką był brak towarzystwa rówieśników.

Niestety zdalna edukacja obnażyła poważne problemy młodych osób. Młodzi ludzie zaczęli zamykać się w sobie. Nierzadko zdarzały się przypadki depresji. Młodzież z domów dysfunkcyjnych, z problemami alkoholowymi bardziej była narażona na przemoc psychiczną i fizyczną. Szkoła dla wielu uczniów to jedyne tak naprawdę miejsce całkowicie bezpieczne. Utrata pracy czy też problemy finansowe wywołane lockdownem nasiliły jeszcze bardziej trudne sytuacje domowe naszych uczniów.

Wielu ankietowanych uczniów zwróciło także uwagę na ich problemy natury psychicznej i emocjonalnej. Wymieniają tutaj: brak chęci do robienia czegokolwiek, rozleniwienie, apatię, olbrzymią samotność. Część z nich zaczęła mieć problemy z właściwym odżywianiem.

Pojawił się problem otyłości, co związane jest z brakiem ruchu na świeżym powietrzu. Do skutków nauczania zdalnego zaliczyć należy z pewnością: wady postawy u dzieci i problemy ze wzrokiem.

Ogłoszenie epidemii COVID-19 zdecydowanie zmieniło sposób wykonywania mojej pracy. Razem z całym gronem pedagogicznym stanęliśmy przed wyzwaniem pracy zdalnej. Pojawiało się wiele pytań i trudności. Niektórym nauczycielom tej radykalnej zmiany towarzyszył stres. Było to szczególnie odczuwalne w grupie nauczycieli z długim stażem pracy.

Pojawiały się u nich obawy, że nie poradzą sobie w nowej rzeczywistości. Obawy te okazały się jednak niepotrzebne. Bardzo szybko udało nam się wdrożyć platformy, na których prowadziliśmy zajęcia. W zasadzie nauczanie przebiegało w podobny sposób jak w edukacji stacjonarnej. Nauczyciele, którzy mieli problemy ze sprzętem, mogli liczyć na wypożyczenie go ze szkoły. Brak czy słabe łącze także nie stanowiło problemu. Wielu nauczycieli prowadziło swoje zajęcia z sal lekcyjnych, mając do dyspozycji ekspozycje, tablice czy możliwość przeprowadzania eksperymentów. Osobiście wzbogaciłam swój warsztat nauczyciela o nowe środki i metody dydaktyczne. Uczniowie mogli brać udział w zajęciach, które z pewnością były dla nich ciekawe.

W mojej pracy relacje z kolegami i przełożonymi nie zmieniły się. Dyrekcja naszej szkoły organizowała cotygodniowe konferencje online, na których dzieliliśmy się wrażeniami i spostrzeżeniami na temat nowej formy pracy. Mimo wielu obostrzeń starałam się utrzymywać stały kontakt z moimi przyjaciółmi i znajomymi, zdając sobie sprawę, jak bardzo jest to nam potrzebne do właściwego funkcjonowania.

Niestety praca po kilka godzin przy komputerze sprawiła, że u wielu nauczycieli pojawiło się szereg problemów zdrowotnych. Bóle kręgosłupa, problemy ze wzrokiem to najczęściej wymieniane dolegliwości moich kolegów z pracy.

Epidemia COVID z pewnością zmieniła także sposób spędzania czasu wolnego w społeczeństwie. Rodziny zaczęły więcej czasu spędzać wspólnie. Mam wrażenie, że wcześniej wiele rodzin organizowało sobie spacerunki po galeriach handlowych. Natomiast zamknięcie ich sprawiło, iż zostali oni niejako przymuszeni do szukania innych form rozrywki.

Ograniczenie działalności siłowni, basenów, stoków narciarskich i innych obiektów sportowych było dokuczliwe, zmieniło ono sposób uprawiania sportu. Coraz więcej ludzi decydowało się na przejażdżki rowerowe, biegi czy spacerunki. W swoim otoczeniu obserwuję zarówno amatorów rolek, jak i nordic walkingu. W pewnym momencie epidemii posiadanie psa i możliwość regularnych spacerów wydawała się wręcz wybawieniem. Kolejnym ograniczeniem, które zmieniło chwilowo sposób spędzania wolnego czasu, było zamknięcie

hotelu i restauracji. Należę do osób, które uwielbiają podróże, więc ograniczenie tej możliwości było dla mnie bardzo trudne. Restauracje natomiast bardzo szybko zmieniły swoją ofertę i zaczęły sprzedawać posiłki na wynos. Wielu moich znajomych bardzo sobie ceni ten rodzaj usług. Myślę, że część restauracji pozostawi taką alternatywę w swojej ofercie.

Od marca 2020 roku można wyznaczyć nowy okres w dziejach społeczeństw. Wprowadzenie epidemii na stałe zmieniło postrzeganie świata przez wielu ludzi. Życie przeniosło się do internetu i tam też już pozostanie. Większość ludzi w ten sposób będzie starała się pracować, kształcić, robić zakupy. Niestety także kontakty międzyludzkie coraz częściej będą się odbywać w taki właśnie sposób. Żywię jednak wielką nadzieję, że młode pokolenie, które najbardziej pochłonęła zmiana, zawałczy o normalne, właściwe relacje z rówieśnikami. Mam nadzieję, że już nigdy nie będzie towarzyszył nam obraz pustych placów zabaw i szkół.

Marcin Michalik

Świat nie był przygotowany na tak potężne uderzenie

Wstęp

Wirus SARS-CoV-2 „uderzył” niespodziewanie. Świat nie był przygotowany na tak potężny czynnik pozbawiający życia wiele milionów istnień ludzkich. Pierwsze zakażenie wirusem SARS-CoV-2 zanotowano w Polsce 4 marca 2020 roku. Nieco ponad tydzień później Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ogłosiła, że mamy do czynienia z pandemią. Na całym świecie podjęto starania przeciw rozprzestrzenianiu się zachorowań: ograniczono możliwości podróżowania i przemieszczania się, wprowadzono kwarentanny, odwoływano imprezy kulturalne, sportowe i religijne, zamykano szkoły, uniwersytety i zakłady pracy. Wszystkie badania zachowań w pandemii wskazują na stary paradoks, że im bardziej coś się zmienia, tym bardziej pozostaje takie samo. Politycy w Polsce, USA, UK czy Francji stroją się w pióra opiekunów narodu, z troską wygłaszają przemówienia i ogłaszają kolejne wersje lockdownu, nie przejmując się specjalnie tym, co myślą społeczeństwa, naukowcy i traktując pandemię jako jeszcze jedną broń do bicia opozycji. Ani mądrości, ani solidarności politykom pandemia nie przydała¹. Dla każdego człowieka, na całym świecie, było to zupełnie nowe doświadczenie. Zdecydowana większość osób stawiała przed wyborem – praca czy zdrowie własne i swoich bliskich. Z upływem czasu coraz większe grono pracodawców – w miarę możliwości – zlecało wykonywanie prac w trybie zdalnym. Ten sam tryb objął całą edukację. Niestety były i są zawody, których przedstawiciele musieli (i nadal muszą) podejmować tę trudną i nierówną walkę o ludzkie życie, często kosztem własnego. Oprócz personelu medycznego, nie możemy zapominać o przedstawicielach służb mundurowych oraz w odczuciu moim i moich kolegów, koleżanek, przedstawicielach instytucji takich jak Domy Pomocy Społecznej, Młodzieżowe Ośrodki Wychowawcze, Młodzieżowe Ośrodki Socjoterapeutyczne czy Placówki Opiekuńczo-Wychowawcze, w których wychowawcy – przez cały okres pandemii pracowali na dyżurach – często 24 h, aby ograniczyć rotację w placówce i nie narażając pod-

1 K. Obłój, *Nowa normalność i Panna Młoda*, [w:] *Nowa normalność. Rzeczywistość w czasie globalnej pandemii COVID-19*, Akademia Leona Koźmińskiego, Warszawa 2020, s. 7.

opiecznych (wychowanków) na możliwość zarażenia się wirusem SARS-CoV-2, ale także siebie i swoich bliskich. Sam jestem przedstawicielem jednej z takich placówek.

W pracy opisałem, czy i w jakim stopniu zmieniła się sytuacja – moja, moich bliskich i znajomych – domowa, zawodowa (w tym relacje z kolegami, koleżankami i przełożonymi), pod wpływem pandemii wywołanej wirusem SARS-CoV-2. Zaprezentuję również, jak reagowały na ograniczenia spowodowane pandemią dzieci w Placówkach Opiekuńczo-Wychowawczych, jak również dzieci moich bliskich, znajomych. Jak bardzo zaczęła różnić się sposób wykonywania obowiązków rodzinnych, sposób dokonywania zakupów – w domu i w Placówce. Jak wpłynęło to na moją pracę naukową, czy w trakcie pandemii coś się zmieniło, czy napotkałem jakieś problemy, a może wręcz pandemia przyczyniła się do poszerzenia mojego obszaru badań? Istotnie zmienił się również mój sposób spędzania czasu wolnego, który nie omieszkam opisać. Wspomniane czynniki zostaną przeze mnie przedstawione również z perspektywy moich znajomych.

Doświadczenie w przeżywaniu epidemii COVID

„Kiedy tak patrzysz na mnie i czuję twój lęk

Taki sam jak mój przed nieznanym

Nie wiem, co będzie z nami i niewiele wiem sam

O sobie samym

Patrz, tylu ludzi pobłądziło gdzieś

Ich drogi rozeszły się i straciły sens

Nie wiem, co będzie z nami i niewiele wiem sam

O sobie samym (...).”

R. Gawliński

Przytoczone na wstępie słowa polskiego artysty wkomponowują się idealnie w realia ostatnich kilkunastu miesięcy. Wiele lat temu Robert Gawliński, pisząc tekst do jednego ze swoich utworów, nie mógł przypuszczać, że będzie on mógł odnosić się do czegoś, co obejmie swym zasięgiem cały świat, a tym samym całą ludzką populację. Niestety na chwilę obecną niewiele się zmieniło. Lęk przed nieznanym odczuwaliśmy wszyscy. Z każdym dniem niewidzialny wróg, przeciwnik, obrastał w siłę. Każdy z nas ten lęk, obawę przed zarażeniem się wirusem SARS-Cov-2 przeżywał na swój indywidualny sposób. Szok i osłupienie. Kolejna faza to „oswajanie” nowej sytuacji, wdrażanie rozwiązań zapewniających bezpieczeństwo pracy i stabilizujących sytuację finansową przedsiębiorstw. Trzecia

faza to myślenie o przyszłości. Patrząc przez pryzmat swoich doświadczeń domowych w okresie pandemii, to niewiele się zmieniło. Na co dzień pracuję na stanowisku wychowawcy w jednej z Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych w województwie śląskim, więc pandemia nie zaburzyła mojej codzienności w obowiązkach związanych z pracą. Liczną część mojej rodziny to przedstawiciele służb mundurowych oraz personelu medycznego. Poza wydłużonym czasem pracy na dyżurach, czy w trakcie pełnienia służby, nie mieliśmy możliwości oceny pracy zdalnej. Zwiększyła się natomiast liczba robionych przez nas zakupów online. Zakupy dotyczyły również artykułów spożywczych. Jeżeli w jakikolwiek sposób zwiększało to bezpieczeństwo moje i moich bliskich – bez oporu zostało to wdrożone do naszego życia codziennego. Wielokrotnie zamawialiśmy posiłki do domu z lokalnych restauracji, wspierając tym samym drobnych przedsiębiorców. Wielu z nich poznaliśmy jeszcze przed pandemią. Wiedząc, że serwowali naprawdę smaczne dania, mieliśmy nadzieję, że w ten właśnie sposób wesprzemy ich w tym trudnym okresie.

Moja sytuacja domowa zmieniła się, lecz nie pod wpływem pandemii. Przyczyna leży u podstaw choroby mojego taty, który to w lipcu doznał rozległego udaru. Lecz pomimo choroby, upośledzenia funkcji mowy, funkcji ruchowych, życiowych i myślowych, mój tata potrafił, po powrocie ze szpitala, wykonywać gesty, które wprawiły nas wszystkich w zdumienie. Gdy ktokolwiek z nas opuszczał mieszkanie, tata przywoływał zdrową ręką osobę i pokazywał na twarz – mieliśmy pamiętać o maseczkach. Oczywiście w kontaktach z domownikami – po powrocie z pracy czy ze sklepu – wdrożyliśmy wszelkie możliwe środki zmniejszające ryzyko zakażenia wirusem COVID-19, począwszy od zmiany ubrań wierzchnich, a na dezynfekcji dłoni kończąc. Nie zacząłem nagle, częściej niż zwykle, myć dłoni, chociaż – co może wydać się wręcz zatrważające – część Polaków uświadomiła sobie dopiero w trakcie pandemii, że nasze dłonie są siedliskiem bakterii i należy je regularnie – nawet kilka razy dziennie – myć, co wiemy z powrotu liczby zachorowań na choroby brudnych rąk do poziomów sprzed pandemii. Wyegzekwowanie dowolnego zachowania prospołecznego, jak noszenie maseczek, higiena rąk czy dystans społeczny, jest w Polsce po prostu długotrwanie niemożliwe w skali powszechnej. Ludzie mają głęboko w nosie to, że mogą kogoś zarazić, wymyślają piętrowe teorie na temat szkodliwości maseczek oraz radośnie wrócili do staropolskiego obyczaju unikania mydła i wody². Z unikania mydła i wody najbardziej cieszyłyby się dzieci, które to – jak doskonale wiemy – podejmują wszelkie działania, aby nie trafić do łaźienki. Lecz gdy już do niej trafią – to potem toczy się trudna

2 D. Jemielnik, *Ludzie u to stworzenia (a)społeczne*, [w:] *Nowa normalność. Rzeczywistość w czasie globalnej pandemii COVID-19*, Akademia Leona Koźmińskiego, Warszawa 2020, s. 21.

walka o jej opuszczenie przez nasze pociechy. W przeciwieństwie do unikania mydła zaobserwowałem kilkakrotnie sytuacje, w których to dzieci przypominały swoim rodzicom o maseczkach – dla siebie i dla nich. Wydawać by się mogło, że w sytuacjach wymagających zachowań prospołecznych role zaczynają się odwracać. Jeśli powtarzamy jakieś zachowanie wystarczająco często i wystarczająco długo, staje się ono dla nas normalne – szkoda, że tylko w przełożeniu na dzieci. Odnosząc się właśnie do dzieci, to one najbardziej odczuwają skutki społeczne pandemii. Ktoś mógłby zapytać, jak to? W mojej ocenie, my, jako dorośli ludzie jesteśmy w stanie – a przynajmniej powinniśmy – zrozumieć pewne sytuacje. Wejdźmy w rolę pierwszoklasistów. Dziecko siedmioletnie nie może się doczekać tej niesamowitej przygody, jaką jest rozpoczęcie edukacji. Lecz gdy ta długo wyczekiwana przygoda ma się rozpocząć od kontaktu, od rozmów, od pierwszych spojrzeń za pośrednictwem monitora i kamery – przygoda traci na znaczeniu i przestaje być przygodą. Dziecko bez pierwszych kontaktów społecznych pozbawione zostaje jednocześnie impulsów i bodźców tak ważnych dla jego rozwoju społecznego, a w przyszłości kompetencji społecznych.

Trochę inaczej sytuacja przedstawiała się w Placówkach Opiekuńczo-Wychowawczych. Na początku pandemii starsze dzieci bardzo ucieszyły się z komunikatu, iż szkoły zostały zamknięte – nikt nie spodziewał się, że będzie to tak długi okres. Z upływem czasu, gdy do wychowanków dotarła informacja, iż z czasem przejdą na tryb zdalny nauczania – już przestało być dla nich fajnie. Wielu podopiecznych było przekonanych, że nauka od marca 2020 roku aż do września nie będzie się odbywać. Zdalnym nauczaniem zostały objęte wszystkie poziomy edukacji, nie wykluczając szkolnictwa wyższego. Dotyczy to również uczestników seminariów doktorskich. Niestety forma zdalna nie ułatwia nam pracy. Szczególnie dotyczy to ograniczonego kontaktu z opiekunami naukowymi. Będąc uczestnikiem seminarium, mam niebywały zaszczyt uczestniczyć w wykładach prowadzonych przez wielu znakomitych profesorów – lecz tylko online. Rozmawiając z innymi uczestnikami seminarium, ubolewamy nad tym strasznie, gdyż przerwy w wykładach można zawsze wykorzystać na dodatkowe pytania, kierowane osobiście do wykładowców, co nie zawsze jest możliwe do zrealizowania w formie zdalnej.

Wdrożenie i prowadzenie zdalnego nauczania w Placówkach Opiekuńczo-Wychowawczych można porównać do walki tytułowego bohatera powieści Miguela de Cervantesa – Don Kichota. Starsi wychowankowie, praktycznie od samego początku wdrożenia zdalnego nauczania, wynajdywali różne problemy, aby uniknąć lekcji online. Traktowali i traktują ten okres jak wakacje. Niestety młodszy wychowankowie, częściowo podpatrując zachowania starszych, próbowali sami je wdrażać, lecz z czasem dostrzeżliśmy, że dzie-

ci zaczęły być zmęczone tą formą nauczania. Zamknięci przez 24 h w jednym budynku i skazani na własne towarzystwo (dzieci w wieku od 5 do 18 r.ż. – akurat mieliśmy najmłodszą wychowankę z trójki rodzeństwa w tym wieku), to świetny zapalnik do awantur, kłótni, a nawet bójek.

Podobnie jak w sytuacji wspomnianych wcześniej siedmiolatków, wychowankowie Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych (nieistotne, w jakim byliby wieku) narażeni są od wczesnego dzieciństwa na różnego rodzaju przykre doświadczenia (od problemów z nałogami rodziców, po przemoc fizyczną, a nawet seksualną), potrzebują „przestrzeni”. Przestrzeni, która daje im poczucie swobody, niezależności oraz spokojnego rozwoju społecznego, jaki daje nastolatkom kontakt z rówieśnikami. Ograniczenia wynikające z pandemii wpływają niekorzystnie na każde dziecko, ale wychowankowie Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych odbierają te ograniczenia jako atak na ich wolność. Niezrozumiany przekaz i rodząca się frustracja przekładały się w formie ataków słownych na nas – wychowawców oraz młodszych wychowanków. Warto zwrócić uwagę, że frustracja, agresja i przemoc mogą narastać przez niestaranną lub świadomie dezinformującą politykę informacyjną, która manipuluje wiadomościami o liczbie zakażeń i zgonów oraz związanych z epidemią obszarach ryzyka. Skutkiem tego może być np. agresja wobec lekarzy, pielęgniarek i osób odbywających kwarantannę – podobne przypadki wystąpiły w Polsce³.

Starsi wychowankowie często wychodzili również do sklepu, żeby zrobić drobne zakupy, gdy zabrakło jakiegoś produktu. Mamy świadomość, że wykorzystywali to wyjście także w celu zapalenia papierosa. Niestety w okresie pandemii zakupy dokonywane były za pośrednictwem internetu. Jedna z dużych, krajowych hurtowni sieciowych, zaopatrująca przedsiębiorców, zaczęła zaopatrywać również Placówki Opiekuńczo-Wychowawcze. Właściciel lokalnej piekarni sam wyszedł z propozycją dowozu pieczywa do Placówki. Kontakt z osobami z zewnątrz został ograniczony do minimum. W życiu prywatnym sam robiłem zakupy tym samym kanałem dystrybucyjnym. Również u moich znajomych oraz ich bliskich jeszcze większą popularnością – niż w okresie przed pandemią – cieszyły się serwisy internetowe zajmujące się sprzedażą wszelkich możliwych produktów. Jeżeli miało to zmniejszyć moje ryzyko zakażenia się wirusem SARS-CoV-2, a tym samym moich bliskich, znajomych, kolegów i koleżanki z pracy lub co gorsza – wychowanków w Placówce – podejmowałem tego typu działania.

3 *Raport Społeczeństwo, Współobecność, współodpowiedzialność, wspólnotowość: społeczeństwo obywatelskie w czasach pandemii*, Open Eyes Economy Summit, Fundacja Gospodarki i Administracji Publicznej, s. 67.

Okres pandemii to okres zmian w życiu osobistym, ale również zawodowym. W moim przypadku druga sfera (zawodowa) – wydawać by się mogło – powinna nieść wiele pozytywnych wzmocnień w relacjach interpersonalnych z pracownikami Placówek. Faktem jest, że w odniesieniu do kilku osób – tak było. Niestety, jak mawiał klasyk: „w każdej pracy, w każdym zawodzie, znajdują się osoby, które nigdy nie powinny się tam znaleźć”. Patrząc teraz z perspektywy czasu na sytuacje, które miały miejsce w Placówce, cieszę się, że wszystko skończyło się dobrze. Spróbujcie wyobrazić sobie sytuację, w której jeden z waszych kolegów, jedna z waszych koleżanek, zataja informację o pozytywnym wyniku wirusa SARS-Cov-2 i przychodzi do pracy. Trudno sobie to wyobrazić, tym bardziej w odniesieniu do instytucji, jaką jest Placówka Opiekuńczo-Wychowawcza, a takie sytuacje się wydarzyły. Dwukrotnie w przeciągu czterech miesięcy Placówka Opiekuńczo-Wychowawcza była objęta całkowitą kwarantanną. Wirusa do Placówki „przynosili” pracownicy. Jak skrajnie nieodpowiedzialnym trzeba być, aby dla uzyskania premii pieniężnej narażać zdrowie i życie dzieci przebywających w takich instytucjach? Na brak zdroworozsądkowego myślenia nikt nie jest w stanie zaradzić. Szkoda tylko, że przedstawiciele takiego zawodu jak pedagog potrafią być tak cyniczni.

Człowiek jest istotą społeczną i musi przebywać z ludźmi. Tym bardziej w odniesieniu do nas, pedagogów, którzy uwielbiamy rozmawiać z ludźmi. W sytuacji pandemicznej, która dotknęła świat, odczuwałem pogłębiający się głód kontaktów międzyludzkich. Szczególnie dotyczyło to rodziny, z którą nawet w święta mogłem zobaczyć się na ekranie monitora. Dodatkowym czynnikiem stresogennym dla wielu z nas stał się nadmiar wolnego czasu, który trzeba było umiejętnie zagospodarować. Dla osób takich jak ja – aktywnych fizycznie, było to nie lada wyzwanie. Większość z nas nie mogła sobie pozwolić na dostosowanie swoich mieszkań do potrzeb aktywnej formy spędzania wolnego czasu, gdyż nie pozwalała na to metraż. Można oczywiście znaleźć alternatywę wykonywanych ćwiczeń, ale mieszkanie to nie siłownia, basen, klub fitness, w których to można było również spotkać się ze znajomymi. Dodatkowy czas wolny, który udało mi się wygospodarować, „zainwestowałem” w reaktywowanie hobby sprzed dwóch dekad. I takim oto sposobem w domu pojawiły się dwa akwaria z rybkami słodkowodnymi. Musimy jednak pamiętać, że są wśród nas osoby starsze, samotne, osoby niepełnosprawne, osoby z różnymi problemami zdrowotnymi, których podłoże leży na gruncie psychicznym, emocjonalnym. Niestety, długotrwała izolacja takich osób pogarsza ich stan psychofizyczny. Każdy z nas powinien czuć się zobligowany do przypomnienia sobie, czy w naszej okolicy wśród sąsiadów, znajomych nie było takich osób. Długotrwałe przebywanie w samotności przy-

czynia się również do powrotu do nałogów osób uzależnionych. Kolejną skrajną sytuacją jest przebywanie ofiar przemocy domowej 24 h ze swoim „katem”. Specjaliści zajmujący się pomocą osobom z uzależnieniami i ofiarom przemocy alarmują ponadto, że znacząco zwiększyła się liczba prośb o interwencję. Doświadczenie traumy wywołuje regres psychiczny. Przywracanie równowagi psychicznej to jedno z największych wyzwań, przed jakimi stoimy jako społeczeństwo. Jest to równie ważne co wyjście z zapaści gospodarczej i z zamętu organizacyjnego widocznego w wielu dziedzinach egzystencji. Trauma może utrzymywać się długo, a zważywszy na jej przejawy, może dotkliwie szkodzić stabilności i rozwojowi życia społecznego. Jej utrwalenie może zniszczyć postawy solidarnościowe i obywatelskie, zaufanie i samoorganizację społeczeństwa⁴.

Tuż przed ogłoszeniem pandemii prowadziłem badania w Ośrodku Interwencji Kryzysowej do jednego z moich artykułów. Była to kontynuacja badań realizowanych kilka lat wcześniej na potrzeby pracy magisterskiej. Badania odnosiły się właśnie do ofiar przemocy domowej, a dokładniej – młodych matek, które coraz częściej oraz w coraz młodszym wieku stają się ofiarami przemocy. W trakcie izolacji, drogą telefoniczną, uzyskałem informację od pracowników OIK, iż w ciągu ośmiu miesięcy (od lipca do lutego) do OIK-u trafiło o 25% więcej kobiet niż w latach poprzednich. Wniosek nasuwa się sam – pandemia sprzyja pogłębianiu się przemocy domowej.

Pandemia pozwoliła mi na poszerzenie tematyki badań. Na prowadzone obecnie prace badawcze spojrziałem przez pryzmat izolacji, która może doprowadzić do kryzysu tożsamości, zarówno indywidualnej, jak i o zasięgu globalnym. Edmund Wnuk-Lipiński określa kryzys tożsamości jako typowe zjawisko towarzyszące radykalnej zmianie społecznej. Jego skutki są zawsze niekorzystne z punktu widzenia komfortu psychicznego jednostki oraz z punktu widzenia sprawności funkcjonowania grup i organizacji społecznych. Jest to cena, jaką ludzie i społeczeństwa płacą za radykalną zmianę społeczną⁵. Badania skutków indywidualnego deficytu tożsamości ujawniają, że jednostki doświadczające tego stanu odznaczają się na ogół takimi cechami, jak: anomia, czyli dezorientacja aksjologiczna, niestabilne zainteresowania i dążenia (jeśli w ogóle występują), nawrotowe poczucie pustki, lęk, zniechęcenie, a okresowo – nawet depresja, niepewność, wrogość wobec władzy i autorytetów, a niekiedy również utrata sensu życia⁶. Liczne grono ludzi na całym świecie doświadczało tego stanu wynikającego właśnie z nagłej izolacji.

4 *Raport Społeczeństwo. Współobecność, współodpowiedzialność, wspólnotowość: społeczeństwo obywatelskie w czasach pandemii*, Open Eyes Economy Summit, Fundacja Gospodarki i Administracji Publicznej, s. 65.

5 E. Wnuk-Lipiński, *Świat międzyepoki. Globalizacja, demokracja, państwo narodowe*, Wydawnictwo ZNAK, Instytut Studiów Politycznych PAN, Kraków 2004, s. 232.

6 P. Beyer, *Religion and Globalization*, SAGE Publications, London 1994, p. 30.

E. Wnuk-Lipiński w jednej ze swoich książek opisuje trzy fale globalizacji, które przyczyniają się do pogłębiania deficytu tożsamości już nie indywidualnej, lecz grupowej. Słusznie dostrzega, jak grupy stworzone przez stary kontekst społeczny, przy tak istotnej zmianie społecznej, jaką niesie za sobą globalizacja, w nowym kontekście tracą orientację co do zasadności swoich celów działania, lojalności wobec innych grup i struktur władzy, niekiedy też tracą poczucie sensu istnienia, co najczęściej prowadzi do ich rozpadu⁷. Patrząc przez pryzmat wirusa SARS-Cov-2, którego trzy fale – jak dotąd – doświadczyliśmy, oraz skutków globalizacji opisywanych przez E. Wnuka-Lipińskiego, można odnaleźć wiele podobieństw w konsekwencjach dla ludzi i życia społecznego. Globalizacja wraz z kolejną falą obejmowała jedną z aren: ekonomiczną, kulturową, polityczną. Z epidemią COVID-19 było podobnie. Paraliżowała – z każdą kolejną falą – wszystkie sfery życia. Niestety, w Polsce ugrupowania polityczne zaczęły umacniać swoje siły, bazując na ograniczonym polu działania polskiego społeczeństwa.

Podstawą społeczno-pomocowego działania są: dobra komunikacja, otwarty obieg oraz dostęp do informacji. Tylko przy ich pomocy można właściwie reagować na dezinformację, wzbudzanie paniki oraz wykorzystywanie trudnych sytuacji dla radykalizacji nastrojów. W Polsce, tak jak i na całym świecie, różne formy dezinformacji i mowy nienawiści naruszają zdrowie sfery publicznej, wspólnej przestrzeni komunikacji. W czasie pandemii te zjawiska tylko się nasiliły, WHO mówi nawet o „infodemii” towarzyszącej pandemii. Także życie polityczne jest coraz częściej źródłem komunikacji agresywnej i polaryzującej społeczeństwo⁸. Wykorzystywanie władzy, pozycji dla osiągnięcia celu było, jest i będzie znane oraz stosowane przez wielu polityków. Niebezpiecznym staje się, gdy rządzący budują swoją pozycję na gruncie pandemii. W tak trudnym okresie społeczeństwo liczy na wsparcie tych, których wybrano – powiedzmy – w demokratycznych wyborach, a nie na podział społeczeństwa. Politycy skupiający się na utrzymaniu statystyk, nie zważając na sytuację ekonomiczną/gospodarczą kraju, którą na całym świecie pogarszają kolejne lockdowny, politycy szerzący podziały wśród narodu, głosząc ksenofobiczne, skrajnie ideologiczne i homofobiczne poglądy, a jednocześnie wprowadzający programy pomocowe, które rzekomo mają służyć dobru „narodowemu”, ukrywając wdrażanie coraz to nowych podatków, mogą świadomie – tu też nieświadomie – doprowadzić kraj do upadku. Zakrywanie błędów programami szczepień może na krótko przynieść pozytywny efekt dla rządzących.

7 E. Wnuk-Lipiński, *Świat międzyepoki...*, s. 231.

8 *Raport Społeczeństwo. Współobecność, współodpowiedzialność, wspólnotowość: społeczeństwo obywatelskie w czasach pandemii*, Open Eyes Economy Summit, Fundacja Gospodarki i Administracji Publicznej, s. 63.

Niestety pandemia pomogła polskim politykom pogrążyć polską gospodarkę. To, co słusznie zauważał Melchior Wańkowicz w swoim ponadczasowym dziele *Sztafeta. Książka o polskim pochodzie gospodarczym*, abyśmy pielęgnowali i rozwijali co „nasze”, bo na tym buduje się fundament gospodarczy – zostaje pogrążone. *Sztafeta* M. Wańkowicza, która została wydana w 1939 roku, daje prawdziwy obraz gospodarki prowadzonej od dawna przez wszystkie kraje rozwinięte. Obraz gospodarki wspomaganej racjonalnie przez państwo, gospodarki nastawionej na utrzymanie i rozwój kapitału rodzimego⁹. Kontrast tego obrazu z gospodarką polską ostatnich kilku lat i jej ideowym zapleczem jest nie mniejszy niż kontrast z komunistyczną gospodarką totalnego planowania i upaństwowienia, co zaczyna znów dominować w naszym kraju. Nie tędy droga. W okresie międzywojennym i powojennym odbudowa polskiej gospodarki uwarunkowana była konfliktami zbrojnymi. Teraz – epidemia COVID-19 oraz nieudolne zarządzanie krajem – mogą przyczynić się do powtórki. A można było tego uniknąć. Czasami wystarczy odwiedzić bibliotekę, a lockdown temu sprzyjał.

Dzisiejsze rozumienie ekonomii przez polityków w Polsce ukształtowane zostało przez ideologię neoliberalną. Według niej gospodarka tworzy się sama, a jeżeli już ją ktoś ma stworzyć, to najlepiej przedstawiciel obcego kapitału. To, co sami zbudowaliśmy wcześniej, należy mu sprzedać albo zniszczyć. M. Wańkowicz w swoim dziele wspomina osoby, które przyczyniły się do odbudowy polskiej gospodarki w II Rzeczypospolitej Polskiej, ale to dziś nie ma znaczenia. Dlaczego mają mieć znaczenie osoby z tak „zamierchłej” historii dla rządzących? Skoro nie liczą się dla nich i nie okazują szacunku jeszcze żyjącym kombatantom? Polscy politycy poza czubkiem własnego nosa nic nie dostrzegają.

Podsumowując rozważania dotyczące moich doświadczeń w przeżywaniu epidemii COVID-19, mogę je określić mianem nieciekawych, nieprzyjemnych, negatywnych. Epidemia przyniosła ból i cierpienie milionom ludzi nie tylko na świecie, ale również w Polsce. 2 867 187 zakażonych, 73 096 osób zmarłych w wyniku zakażenia SARS-CoV-2¹⁰ – te liczby powinny przemówić do świadomości Polaków. Prawie 3 mln rodzin w Polsce doświadczały bólu, cierpienia, straty i lęku „przed nieznanym”. Należałoby się zastanowić i wyciągnąć daleko idące wnioski, bo oprócz zmarłych w wyniku zakażenia, samych zakażonych oraz ich rodzin, byli wśród nas Polacy, którzy okazali się beznadziejnymi hipokrytami myślącymi tylko o sobie. Podważali fakt istnienia wirusa COVID-19. Wśród celebrytów odnaleźć mogliśmy

9 M. Wańkowicz, *Sztafeta. Książka o polskim pochodzie gospodarczym*, Wydawnictwo Czasopism i Książek Technicznych SIGMA-NOT Sp. z o.o., Warszawa 2000.

10 <https://pulsmedycyny.pl/covid-19-w-polsce-liczba-zakazen-koronawirusem-i-zgonow-aktualizacja-984368> [stan na dzień 25.05.2021].

osoby szerzące pogląd, iż w szpitalach zatrudniani są aktorzy na potrzeby rządu i koncernów farmakologicznych. Wśród naszych rodaków odnaleźć mogliśmy osoby, które przez cały okres pandemii uznawały za fanaberię noszenie maseczki. Mimo wszystko cieszę się, że takie osoby nie miały styczności z wirusem SARS-CoV-2, ponieważ wiem, że przegrałyby tę nierówną „walkę” na samym starcie. Dlaczego? Hipokryci, hejterzy, cynicy to w wielu przypadkach osoby słabe psychicznie, które ukrywają się pod „maską” nad wyraz dużej pewności siebie. To wielokrotnie osoby pozbawione moralności i własnej, indywidualnej tożsamości. Styczność z tak dużym przeciwnikiem jak COVID-19 przyniosłoby niepotrzebną stratę kolejnych istnień, a doskonale wiemy, że i tacy ludzie na świecie muszą żyć. Tacy ludzie przyczyniają się m.in. do powstawania nowych obszarów eksploracji dla wszystkich przedstawicieli nauk społecznych.

Upływ czasu wielokrotnie przynosi ukojenie. Czy w tym przypadku będzie podobnie? Czy pandemia wywołana przez wirus z SARS-CoV-2 odejdzie w zapomnienie? Myślę, że nie. Podobnie jak konflikty zbrojne, dwie wojny światowe odcisnęły piętno, których skalę możemy w pośredni sposób odczuwać i widzieć do dnia dzisiejszego, tak też wspomnienia po COVID-19 będą przekazywane dla kolejnych pokoleń. Mam cichą nadzieję, że przyszłe pokolenia wyciągną wnioski z sytuacji, do których doszło. Epidemia powinna nas wiele nauczyć. Czas pokaże, czy faktycznie tak będzie. Wielkim problemem dla nas był fakt noszenia maseczek, a przyjrzyjmy się Japończykom. Przedstawiciele tego kraju dla własnego zdrowia – w obawie przed skutkami smogu – regularnie nosili maseczki na długo przed epidemią. Wielu Polaków nauczyło się zasady „czystych dłoni” – szkoda, że na tak krótki okres. Podczas lockdownów narzekaliśmy na brak kontaktów społecznych, ze znajomymi, przyjaciółmi, bliskimi. Ilu spośród tych przeciwników ograniczeń, którzy najgłośniej krzyczeli o końcu lockdownu, źle życzyło – jeszcze przed pandemią – tym, za którymi rzekomo tak bardzo tęsknili? Marzę, że kiedyś – jako naród – nauczymy się obdarzać siebie wzajemnie większym szacunkiem. Pandemia powinna nauczyć nas doceniania tego, co mamy i kogo mamy, bo jak napisał kiedyś ks. Jan Twardowski: „Śpieszmy się kochać ludzi, bo tak szybko odchodzą”.

Bibliografia:

1. Beyer P., *Religion and Globalization*, SAGE Publications, London 1994.
2. Jemielniak D., *Ludzie to stworzenia (a)społeczne*, [w]: *Nowa normalność. Rzeczywistość w czasie globalnej pandemii COVID 19*, Akademia Leona Koźmińskiego, Warszawa 2020.
3. Obłój K., *Nowa normalność i Panna Młoda*, [w]: *Nowa normalność. Rzeczywistość w czasie*

globalnej pandemii COVID 19, Akademia Leona Koźmińskiego, Warszawa 2020.

4. *Raport Społeczeństwo. Współobecność, współodpowiedzialność, wspólnotowość: społeczeństwo obywatelskie w czasach pandemii*, Open Eyes Economy Summit, Fundacja Gospodarki i Administracji Publicznej.
5. Wańkowicz M., *Sztafeta. Książka o polskim pochodzie gospodarczym*, Wydawnictwo Czasopism i Książek Technicznych SIGMA-NOT, Warszawa 2000.
6. Wnuk-Lipiński E., *Świat międzyepoki. Globalizacja, demokracja, państwo narodowe*, Wydawnictwo ZNAK, Instytut Studiów Politycznych PAN, Kraków 2004.

Kamila Olszewska-Gruszka

Epidemia zaskoczyła wszystkich

Epidemia koronawirusa zaskoczyła wszystkich, nikt nie spodziewał się, że nasze życie tak szybko będzie musiało się zmienić, dostosować do nowej rzeczywistości. Pierwsze informacje z Wuhan o początku zakażeń i rozwijającej się epidemii były dla mnie przerażające, ale wierzyłam, że rozprzestrzenianie się wirusa uda się zahamować. Nie sądziłam, że normalność i codzienność są zagrożone. Liczba zakażeń COVID-19 w Polsce od marca 2020 roku rosła z dnia na dzień. Wprowadzano coraz więcej obostrzeń, które początkowo miały zatrzymać szerzenie się zakażeń. Myślałam, że potrwa to maksymalnie kilka miesięcy. Teraz, ponad rok od rozpoczęcia epidemii, nie wierzę w jej koniec, lecz staram się zaakceptować zmiany i odnaleźć w nowym świecie.

Epidemia rozpoczęła się w trudnym dla mnie momencie życia. Niedawno zostałam matką. Cieszę się, że urodziłam dziecko jeszcze przed koronawirusem, miałam możliwość wyboru porodu rodzinnego, najbliżsi mogli odwiedzić mnie w szpitalu, dowieźć mi brakujące rzeczy. Ciężko mi wyobrazić sobie, co czują teraz kobiety, gdy są w szpitalu same, gdy jeszcze podczas porodu mają robiony test na obecność koronawirusa. Pomimo tego od rozpoczęcia epidemii strach o malutkie dziecko i ewentualne rozdzielenie nas, w przypadku mojego zarażenia, całkowicie mnie sparaliżował. Bardzo pogorszyło się moje zdrowie psychiczne. Ledwo odzyskałam siły po porodzie, a przez epidemię siedziałam z córką zamknięta w domu. Nie spotykałam się ze znajomymi, nie odwiedzałam rodziny, mój mąż jeździł na zakupy beze mnie. Nie tak wyobrażałam sobie macierzyństwo, planowałam chodzić z niemowlakiem na basen, zajęcia muzyczne z innymi mamami. Po ponad miesiącu całkowitego zamknięcia w domu pojechałam do sklepu. Nigdy nie sądziłam, że to wyjście da mi tyle radości. Wcześniej przymusowe codzienne zakupy teraz stały się największą przyjemnością. Jako osoby młode i zdrowe, niebędące w grupie ryzyka, postanowiliśmy z mężem robić zakupy najbliższej rodzinie. Przed epidemią codziennie jeździliśmy do sklepu po świeże pieczywo, jednak ze względów bezpieczeństwa ograniczyliśmy to do zakupów dwa razy w tygodniu. Seniorzy tworzyli listy zakupów, a my kupowaliśmy im wszelkie potrzebne produkty. Niestety, starsi ludzie mieli swoje przedpandemiczne przyzwyczajenia, z czasów, w których całymi dniami mogli chodzić po sklepach i wybierać w przeróżnych produktach. Nie rozumieli, że teraz przed wejściem do marketu trzeba stać w długiej kolejce, bo jest

ograniczona liczba osób mogąca w danym momencie robić zakupy. Na liście zakupów było rozpisane, jaki produkt mamy kupić w danym sklepie. Chleb w sklepie X, śmietana i wędlina w sklepie Y, mąka w sklepie Z. Pomimo rozmów i tłumaczeń nie udało się ich przekonać, że mąka ze sklepu X również będzie dobra. Dodatkowym ciężkim aspektem zakupowym było przekonanie seniorów w mojej rodzinie, że jest deficyt niektórych produktów w sklepach i zakupy muszą stać się bardziej elastyczne. Najczęściej w sklepach brakowało drożdży, mydła, środków do dezynfekcji i produktów spożywczych z długą datą ważności – konserw, ryżu, kasz, makaronów. Nie robiąc zakupów, nie mogli zaakceptować faktu, że nie ma w sklepie makaronu 4-jajecznego do rosołu, który zawsze kupowali, lub mydła o zapachu cytrynowym i nie potrafili w kompromisie zdecydować się na jedyne dostępne mydło o zapachu kwiatowym. Myślę, że młodym ludziom łatwiej było przystosować się do nowej rzeczywistości, bo mniej boją się zmian i są bardziej otwarci na próbowanie nowych rzeczy. Żeby ograniczyć wizyty w sklepach, zaczęłam szczegółowo planować nasz jadłospis, co zmniejszyło ilość wyrzucanego przez nas jedzenia. Nauczyłam się też piec chleb i bułki drożdżowe. Niektóre osoby z rodziny nie chciały naszej pomocy przy zakupach, twierdziły, że chodzą do sklepu, gdy nie ma tam wielu osób w godzinach dla seniorów lub że robią zakupy w małych osiedlowych sklepach, więc też nie ma tam tłumów. Czasem dostarczaliśmy sprawunki znajomym objętych kwarantanną lub izolacją.

COVID-19 zmusił mnie do zmiany swojego stylu życia. Najcięższe było ograniczenie kontaktu z rodziną. W związku z pracą męża, w której ma kontakt z bardzo dużą liczbą osób, przestaliśmy odwiedzać naszych dziadków. Jedyne spotkania bezpośrednio odbywały się na świeżym powietrzu lub stojąc w progu drzwi. Zawsze byliśmy w maseczkach, nie zbliżaliśmy się do siebie. Widzę, jak wpłynęło to na moją córkę, która w momencie rozpoczęcia epidemii miała 4 miesiące. Ona nie pamięta normalności, właściwie od zawsze kontakt ma tylko ze mną i swoim tatą. Prawie nie zna swoich dziadków, boi się ich, reaguje płaczem nawet na ich próbę nawiązania kontaktu z zachowaniem dystansu fizycznego. Wiem, że poznanie i zaakceptowanie innych ludzi będzie dla niej długim i ciężkim procesem. Podczas epidemii najbardziej brak rodziny odczuwałam w święta. Zawsze narzekałam, że w święta odwiedzamy całą rodzinę, jeździmy od jednych rodziców do drugich. Ale teraz pomimo tego, że bardziej wypoczęliśmy i w końcu było spokojniej, to święta straciły cały swój dotychczasowy klimat. W ostatnim czasie moi dziadkowie i rodzice przyjęli już drugie dawki szczepienia przeciw COVID-19, to dla mnie nadzieja na powrót do normalnych spotkań.

Przed epidemią dużo podróżowałam, co roku wyjeżdżałam na wakacje, organizowałam też weekendowe wycieczki, co najmniej 2 razy w miesiącu jechałam w góry. Zamknięcie

hotelu, lasów i szlaków turystycznych pokrzyżowało wiele moich planów, chciałam przecież pokazać córce piękno gór. Strach przed zamknięciem granic poskutkowało rezygnacją z wycieczek zagranicznych i spędzeniem wakacji w Polsce. Odebranie możliwości wyjazdu i potrzeba odpoczynku od codzienności skłoniła mnie do zakupu działki rekreacyjnej. Zapragnęłam mieć miejsce, gdzie poza mieszkaniem mogę bez maseczki pooddychać świeżym powietrzem. Dość szybko stała się ona jedynym miejscem spotkań towarzyskich. Zamiast wyjść ze znajomymi do restauracji robiliśmy grilla. To właśnie tam zorganizowałam przyjęcie urodzinowe. Po okresie zamknięcia w domu to ogródek działkowy przyniósł mi wiele radości i stał się miejscem, gdzie mogliśmy bezpiecznie przebywać, nie bojąc się zarażenia. Potrzeba kontaktu z przyrodą przyczyniła się również do zwiększenia liczby roślin doniczkowych w moim mieszkaniu.

Do nowej rzeczywistości, gdzie kontakt z drugim człowiekiem stał się źródłem niebezpieczeństwa, musiały dostosować się wszystkie branże usługowe. Nagle okazało się, że wiele spraw możemy załatwić przez internet i telefon. Wspomnienie spędzania kilku godzin w urzędzie, by załatwić jedną błahą sprawę, odchodzi w niepamięć. Sama podczas epidemii często korzystałam z tej możliwości. Przez internet złożyłam wniosek o orzeczenie o niepełnosprawności dla córki. Byłam zdziwiona, że nawet komisja orzekająca odbyła się zdalnie. To ogromne ułatwienie szczególnie dla rodziców z dziećmi leżącymi. Komisja wydaje teraz orzeczenie na podstawie przedstawionej dokumentacji medycznej, bez kontaktu z dzieckiem. To wygodne rozwiązanie, dostałam później jedynie list z opinią lekarzy orzekających. Rosnąca liczba spraw, które zaleca się rozwiązywać za pomocą nowoczesnych technologii, przytłacza wiele osób. W polskim społeczeństwie coraz wyraźniej widać wysoki poziom analfabetyzmu funkcjonalnego. Szczególnie gdy bez pomocy urzędnika trzeba samodzielnie wypełnić druk, przez internet umówić się na zdalne spotkanie. Problem ten pogłębia nierówność społeczną i dotyczy szczególnie osoby starsze. Nawet kwestia zapisania się na szczepienie stała się problematyczna. Najwygodniej zrobić to przez internet, można wtedy wybrać rodzaj szczepionki, konkretne miejsce i datę zaszczepienia. Jednak, aby to zrobić, trzeba: po pierwsze – mieć dostęp do internetu, po drugie – założyć profil zaufany, w którym najszybszym potwierdzeniem tożsamości jest logowanie do swojego konta w banku. Brak dostępu do internetu i nieposiadanie konta w banku to nadal dość częste zjawisko w Polsce. Sama musiałam pomóc seniorom w mojej rodzinie zapisać ich na szczepienie. Niestety zrobienie tego tradycyjnie – dzwoniąc do przychodni, było niemożliwe ze względu na wciąż powtarzającą się w słuchawce informację, że numer aktualnie jest zajęty. Wiem, że wielu starszych ludzi osobiście chodziło codziennie do przychodni, aby do-

wiedzieć się, czy mogą już zapisać się na szczepienie, czy zwolnił się termin, narażając się w ten sposób na zarażenie.

Epidemia znacząco wpłynęła na rynek pracy, wiele osób straciło źródło dochodu, pogłębiła się nierówność społeczna. Wprowadzona przez rząd tarcza antykryzysowa, która miała ochronić miejsca pracy, pominęła wiele osób. Moje znajome pracujące w sektorze gastronomii i handlu straciły prace. Choć pracodawca skorzystał z pomocy państwa, bo nie zwolnił żadnego pracownika, to nie przedłużył wielu osobom, dotychczas odnawianych co miesiąc, umów. W mojej rodzinie sytuacja finansowa się nie uległa pogorszeniu. Mój mąż pracuje w służbie mundurowej, więc jego codzienne obowiązki zawodowe zostały ukierunkowane na pomoc w walce z pandemią. Wraz ze swoimi współpracownikami został zaangażowany do pomocy w kontroli osób będących w izolacji, ochrony zamkniętych granic państwa, a także, po odpowiednim przeszkoleniu, do pomocy w szpitalach. Dodatkowe obowiązki nie wpłynęły na jego wynagrodzenie. Wiele osób w moim otoczeniu w czasie pandemii zrezygnowało z pracy na etacie. Poczucie wolności, możliwość własnej organizacji i oszczędność czasu, jakie zobrazowała im praca zdalna, skłoniła ich do założenia własnej działalności. Znam też osoby, które w wyniku większej ilości czasu dla siebie odkryły nowe pasje i talenty. Moja ciocia zamieniła pracę w banku na robienie i sprzedaż sznurkowych makram, moja kuzynka zaczęła uczyć się chińskiego, a mój brat odkrył radość w programowaniu.

Kolejnym aspektem zmiany życia codziennego w obliczu COVID-19 jest zdalna edukacja. Polska szkoła nie była na nią gotowa. Początkowy chaos i nieprzygotowanie kadry pedagogicznej było odczuwalne. Ciężko było także rodzicom odnaleźć się w nowej sytuacji dodatkowej odpowiedzialności za postępy edukacyjne własnych dzieci. Z rozmów z koleżankami – nauczycielkami wiem, że nie wszystkie rodziny zapewniły dzieciom odpowiednie warunki i sprzęt potrzebny do uczestnictwa w e-lekcjach, co znacząco wpłynęło na liczbę uczniów obecnych na zajęciach. Zmiana stylu lekcji wpłynęła też na efektywność nauki wielu dzieci. Wzrósł popyt na korepetycje i zajęcia wspierające naukę. Mój brat – student politechniki w czasie pandemii zaczął dorabiać sobie, ucząc ósmoklasistów matematyki i fizyki. Zainteresowanie korepetycjami z tych przedmiotów było tak duże, że wypełniły one cały jego wolny czas i zmuszony był odmawiać kolejnym chętnym do nauki uczniom. Dla mnie, jako studiującej mamy, zdalna nauka jest świetnym rozwiązaniem. Łatwiej mi pogodzić naukę z macierzyństwem, jestem blisko dziecka, więc w przerwach między zajęciami mogę bez przeszkód karmić piersią czy przytulić stęsknionego malucha. Dodatkowym atutem zdalnej nauki jest brak dojazdów na uczelnie, czyli ogromna oszczędność

czasu i więcej możliwości. Gdyby nie pandemia, nie wiem, czy rozpocząłabym naukę w mieście oddalonym o 200 kilometrów od mojego domu. Mam nadzieję, że już zawsze będziemy korzystać z możliwości, jakie dają nam nowoczesne technologie w edukacji. Przeciwnicy zdalnego nauczania zwracają uwagę na fakt ograniczenia kontaktów koleżeńskich u dzieci. W czasie pandemii jest to forma ochrony przed zarażeniem, jednak w przyszłości szkoła nie musi być jedynym środowiskiem, gdzie dzieci nawiązują znajomości. W ostatnich latach była ona częściej miejscem, gdzie dzieci doświadczały przemocy i wyśmiewania niż wartościowych przyjaźni. Może to początek tak potrzebnej zmiany w polskim szkolnictwie. Gdzie szkoła otwiera się na nowoczesność, internet nie jest przedstawiany już jedynie jako źródło niebezpieczeństw, lecz staje się narzędziem edukacji. Dzięki niemu dzieci pobudzane są do samodzielnego wyszukiwania i wartościowania treści dostępnych w internecie, a nauczyciel przestaje opierać lekcje jedynie na metodach podających.

Epidemia koronawirusa znacznie ograniczyła wolność każdego człowieka. Rząd wprowadzał coraz to nowsze restrykcje. Nakaz noszenia maseczek, zakaz chodzenia do lasów, zamknięcie galerii handlowych, restauracji, hoteli, siłowni, pomimo otwartych kościołów, gdzie również tworzyły się ogniska zakażeń, skutkowało społecznym kwestionowaniem ich zasadności. Ludzie zaczęli szukać rozwiązań, by móc korzystać z zakazanych obiektów. I tak w pubach picie piwa zaczęto nazywać warsztatami bezpiecznego spożywanie alkoholu, imprezy w „zamkniętych” dyskotekach były kręceniem teledysków, siłownia stała się miejscem kultu wysportowanego ciała, w internecie pojawiły się ogłoszenia o treści: „szukam dalekiej rodziny w Zakopanem, która posiada apartament z kominkiem i widokiem na góry”. Zamknięcie dużych marketów budowlanych nastąpiło w trakcie generalnego remontu mojego mieszkania. Do tego typu sklepów wstęp mieli tylko przedsiębiorcy, podający przy wejściu NIP firmy. Ja zakupy robiłam dzięki danym firmy budowlanej wykonującej u mnie remont. Odwiedzałam też często mniejsze sklepy budowlane, które były otwarte pomimo przekraczania dozwolonej normy powierzchni sprzedaży. Omijali oni obostrzenia, oddzielając część sklepu taśmą z kartką „strefa wyłączona ze sprzedaży”, w rzeczywistości ludzie przechodzili na zakazaną część, a pracownicy nie zwracali im uwagi. Społeczeństwo dość szybko zaczęło kwestionować podstawy prawne wprowadzanych restrykcji. Wciąż słychać było o procesach ludzi, którzy odwoływali się do sądu od kar za brak przestrzegania restrykcji i wygrywali proces. Sami politycy ich nie przestrzegali, pomimo zamkniętych cmentarzy odwiedzali groby bliskich czy podczas zakazu przemieszczenia się w celach niekoniecznych jechali z rodziną na narty. Respektowaniu restrykcji nie pomagały ich częste zmiany i niespójność. Ludzie czuli się zagubieni, a przedsiębiorcy nie mogli przewidzieć, kiedy ich

branże będą zamknięte, a kiedy będzie ich ponowne odmrożenie i na jak długo pozostaną otwarte.

Największym paradoksem epidemii w Polsce jest ograniczenie dostępu do opieki medycznej. Lekarze podstawowej opieki zdrowotnej ograniczyli przyjmowanie pacjentów na rzecz telewizyt. Konsultacja wyników badań przez telefon jest wygodnym rozwiązaniem, bez wizyty w przychodni lekarz może wystawić skierowanie lub receptę. Jednak niestety, żeby dobrze zbadać i zdiagnozować pacjenta, konieczny jest kontakt bezpośredni. U mojej córki podczas epidemii zdiagnozowano chorobę genetyczną. Konieczne były wizyty u kilku specjalistów, do których dostanie się granoczyło z cudem. Lekarze pracujący w szpitalach odwoływali planowe wizyty, zasłaniając się koniecznością ochrony przed zarażeniem COVID-19. Miałam wtedy wrażenie, że już wszyscy zapomnieli o istnieniu innych chorób, istotna była tylko walka z koronawirusem. Ostatecznie udało nam się odwiedzić wszystkich zalecanych córce specjalistów, jednak wiązało się to z podróżami po całym kraju. Neurochirurg w Warszawie, okulista we Wrocławiu, kardiolog w Katowicach. Wiązało się to z koniecznością noclegu w różnych częściach Polski, w czasie kiedy hotele i pensjonaty były oficjalnie zamknięte. Bez problemu zarezerwowałam miejsce w hotelu, jedynie przy zameldowaniu byłam zobowiązana podpisać oświadczenie, że nie przyjechałam tam w celach turystycznych, lecz zdrowotnych. Problem z dostępem do służby zdrowia najbardziej dotyka osoby niepełnosprawne i przewlekle chore. To właśnie tej grupie odwoływane są wizyty terapeutyczne u fizjoterapeutów, neurologopedów, psychologów. Dość często słyszę wśród rodziców dzieci z niepełnosprawnościami, że przez nagłe przerwanie terapii cały wypracowany miesiącami postęp w rozwoju został zaprzepaszczony.

Po roku życia w epidemii zaraziłam się koronawirusem. Początkowo myślałam, że jestem przeziębiona, nie miałam najbardziej charakterystycznych objawów – kaszlu, duszności, gorączki. Jednak po 3 dniach straciłam węch. Szybko skontaktowałam się z lekarzem POZ, zaraz po rozmowie dostałam wiadomość SMS z terminem i miejscem pobrania wymazu w kierunku zakażenia SARS-CoV-2. Wynik testu był pozytywny. Rozpoczęłam izolację domową. W ten sam dzień dostałam telefon z lokalnego oddziału sanepidu w celu ustalenia osób, z którymi miałam kontakt w ostatnim czasie. Na moich domownikach został nałożony obowiązek kwarantanny. To wszystko działo się bardzo szybko, ale pokazało dobrą organizację i współpracę wielu instytucji. Moja infekcja przebiegała bardzo łagodnie, po 10 dniach zostałam zwolniona z izolacji, moi domownicy mieli ją o tydzień dłuższą. Ten czas zweryfikował osoby w naszym otoczeniu. Potrzebowaliśmy pomocy osoby, która robi nam zakupy, wyrzuci śmieci, odbierze zamó-

wioną wcześniej paczkę z punktu odbioru. Na szczęście znaleźliśmy ludzi, którzy nam pomogli. Czas izolacji, pomimo lekkiego osłabienia, wspominam bardzo dobrze. Dawno nie spędziłam tyle czasu z mężem. Odpoczęliśmy, nadrobiliśmy zaległości w obowiązkach domowych, obejrzelśmy seriale. Podobno wiele wspólnych izolacji kończy się rozwodem. U nas było odwrotnie, potrzebowaliśmy tego przymusowego zwolnienia codziennego biegu. Podczas kwarantanny moja córka również miała przez dwa dni gorączkę. Lekarz zalecił wykonanie testu. Pierwszy wymaz, ze względu na wiek dziecka, był pobrany z policzka. Wynik negatywny, jednak ze względu na sposób pobrania lekarz zalecił jego powtórzenie. Drugi wymaz był z nosa, wynik nierozstrzygający. Oznacza to, że wymaga powtórzenia za kilka dni. Dlatego córka miała jeszcze trzeci test, który wyszedł negatywny. Do tej pory nie wiem, czy gorączka była spowodowana koronawirusem, czy nie. Kosztowało mnie to dużo nerwów. Wymaz nie jest przyjemny dla dorosłego człowieka, a co dopiero dla półtorarocznego dziecka. Dodatkowo widziałam u córki strach przed osobami w punkcie pobrań wynikający z obowiązkowej odzieży ochronnej – kombinezonów, masek, przyłbic. Sam fakt łagodnego przejścia zakażenia koronawirusem dał mi wewnętrzny spokój, choć uświadomił mi, jak łatwo się nim zarazić. Myślałam, że wystarczająco dbam o swoje bezpieczeństwo, zawsze chodziłam w maseczce, często myłam i dezynfekowałam ręce. Nie wiem, gdzie i od kogo się zaraziłam.

Pandemia zmieniła życie każdego człowieka. Wiele rodzin doświadczyło straty bliskiej osoby, braku możliwości pożegnania się z umierającymi, strachu o życie najbliższych walczących z zakażeniem. Mnie nie spotkały takie sytuacje. Pomimo tego, że dotychczas w najbliższej rodzinie byłam jedyną chorą na COVID-19, to codziennie martwię się o zdrowie rodziców i dziadków. Są to osoby starsze z różnymi chorobami współistniejącymi, w których to przypadku przebieg zakażenia może być bardzo ciężki. Bardzo się cieszę, że zdecydowali się oni na szczepienie, wszyscy przyjęli już nawet drugą dawkę. Daje mi to poczucie spokoju i nadzieję na powrót do normalności. Najbardziej chciałabym móc bez obaw spotykać się z ludźmi i podróżować. Te ograniczenia są dla mnie najcięższe. Wiele zmian, które wywołała epidemia, oceniam bardzo dobrze. Zarówno możliwość załatwienia wielu spraw bez wychodzenia z domu, zdalna nauka, jak i w niektórych przypadkach możliwość teleporady lekarskiej to dla mnie świetne rozwiązania. Mam nadzieje, że pomimo zmniejszenia liczby zakażeń zmiany te zostaną w naszym życiu na stałe. Wiąże się to z koniecznością podniesienia kompetencji informatycznych niektórych grup społecznych. Dzisiejszy świat nowoczesnych technologii wymaga od nas ciągłego dokształcania się i podnoszenia swoich umiejętności. Może problem analfabetyzmu funkcjonalnego znacznie zmniejszy-

łyby ogólnodostępne kursy i zajęcia doszkalające dla seniorów. Przez pandemię wszystkie zmiany wywołane były bardzo szybko, rozpoczęła się nagła cyfryzacja i natychmiastowa konieczność korzystania z nowoczesnych technologii. Sądzę, że tego typu zmiany i tak by nastąpiły, jednak przebiegałyby stopniowo i znacznie wolniej.

Pomimo wszystkich negatywnych aspektów pandemii dostrzegam wiele jej pozytywnych skutków. W ostatnich latach z przerażeniem obserwowałam ciągły pośpiech, świat zaczął przypominać wyścig. Ludzie byli w ciągłym pędzie – nerwowo zerkali na zegarek w kolejce w sklepie, zmniejszali ilość snu, by więcej czasu wykorzystać na pracę, coraz więcej osób zamiast obiadu w restauracji wybierało bary typu fast food. Pandemia zmieniła świat, życie zwolniło. Zdalna praca dała możliwość spędzania większej ilości czasu z rodziną, celebracji wspólnych posiłków i zabawy z dziećmi. Życie wielu osób musiało nagle stanąć w miejscu przez przymusową kwarantannę. Zamknięcie w domu pokazało, że wcale nie musimy ciągle biec, że możemy zwyczajnie odpocząć. Zaczęto doceniać to, co przez ostatnie lata zaniedbywaliśmy – zdrowie i życie. Koronawirus niewątpliwie skłonił ludzi do refleksji nad swoim istnieniem, nad przemyśleniem tego, co naprawdę jest dla nas ważne. Mam nadzieję, że już nie tylko w strachu przed chorobą i śmiercią bliskich będziemy czuli wdzięczność za ich obecność w naszym życiu. Chciałabym, żebyśmy już zawsze doceniali „szarą” codzienność, w której normalne są spotkania z bliskimi, podróże czy wyjścia do restauracji. Jak głosi łacińska maksyma *festina lente* – śpiesz się powoli, już zawsze zwolnimy i odnajdziemy równowagę, którą zgubiliśmy w biegu przez życie.

Anna Nowak

Pierwszy kwartał 2020 roku niezwykłe zmienił świat

Wprowadzenie

Pierwszy kwartał 2020 roku niezwykle zmienił świat, który dotychczas znaliśmy. 4 marca 2020 roku w Polsce odnotowano pierwszy przypadek zakażenia wirusem SARS-CoV-2, a tydzień później dyrektor generalny Światowej Organizacji Zdrowia ogłosił, że epidemia COVID-19 wywołana wirusem z Wuhan została uznana za pandemię. Tego samego dnia w wielu krajach zostały ogłoszone różnego rodzaju środki zapobiegawcze. Wśród wielu obostrzeń wprowadzonych również w Polsce były takie, które zmieniły nasz codzienny sposób funkcjonowania (1). Ograniczona została możliwość przemieszczania się, zmieniły się zasady funkcjonowania zakładów pracy, z których wiele zostało zamkniętych, zamknięto szkoły i przedszkola. Swoje dotychczasowe życie przenieśliśmy do domów i przestrzeni wirtualnej. Koronawirus stał się wyzwaniem dla współczesnego społeczeństwa, a pandemia wpłynęła niemal na każdy element naszego życia (2). Konsekwencje epidemii wywołane wirusem SARS-CoV-2 dotyczą wszystkich sfer naszego życia (3). Nasze zachowania i normy zmieniły się na rzecz powstrzymania rozprzestrzeniania się groźnego wirusa (4).

Doświadczenie i przeżywanie epidemii COVID stanowi główną motywację niniejszego eseju. Powstał on na bazie moich doświadczeń z tym związanych.

W niniejszym eseju skupię się na tym, jak zmieniła się moja sytuacja domowa, **jak reaguję na ograniczenia dzieci moich znajomych, jak zmienił się sposób wykonywania obowiązków rodzinnych. Ponadto przedstawię, jak zmieniła się moja praca – pielęgniarce pracującej w szpitalu, sposób mojego studiowania i spędzania czasu wolnego oraz jak zmieniło się życie moich znajomych.** Podzielę się również swoimi przemyśleniami na temat tego, czy po epidemii wrócimy do zwyczajów sprzed marca 2020 roku i czy niektóre ograniczenia zostaną z nami na zawsze.

Identyfikacja problemu

Ponad rok temu, w ciągu kilkunastu dni rzeczywistość polskich rodzin wyrwała się do góry nogami, a wpływ na to miały między innymi następujące czynniki: 1) lockdown,

2) edukacja zdalna, 3) praca zdalna, 4) nakazy pracy dla pracowników medycznych, 5) brak możliwości wykonywania aktywności zawodowej. Pandemia zmusiła nas do zmiany planów i wprowadzenia nowych zasad w życiu każdego z nas, bez względu na wiek, pracę i status społeczny. Do początku roku 2020 społeczeństwom wysoko rozwiniętym towarzyszyła presja nieustannego wzrostu i rozwoju, którego zatrzymanie wydawało się niemożliwe. Z dniem ogłoszenia pandemii świat się zatrzymał.

Wprowadzenie ograniczeń w kontaktach społecznych i przemieszczaniu się

Z dostępnych danych naukowych (5) wiemy, że wirus przenosi się głównie drogą kropelkową, więc unikanie dużych skupisk ludzi (biorąc pod uwagę obowiązujące w danym czasie obostrzenia) oraz zasłanianie twarzy (najlepiej maseczką) może w znacznym stopniu zmniejszyć przedostanie się wirusa do naszego organizmu i chronić innych (1,6). Koronawirus zmusił nas do dystansu. Nie podajemy rąk, nie ściskamy się, trzymamy dystans. Zrezygnowaliśmy z wzajemnych powitań wyrażanych przez podanie dłoni na rzecz przyjętych innych form powitania dokonywanego przez dotyk łokci lub ukłon. A przecież wszyscy potrzebujemy bliskości i dotyku. Potrzeba bliskiego i pozytywnego kontaktu z innym człowiekiem jest jedną z najwcześniej ujawniających się i najsilniejszych ludzkich tendencji (7). Wyraża się ona w dążeniu do tworzenia więzi emocjonalnej z innymi ludźmi, chęci bycia razem, w łączeniu się w mniejsze i większe grupy oraz w poszukiwaniu akceptacji otoczenia. W pandemii zachowywanie dystansu jest wyrazem empatii i szacunku dla innych. W ten sposób chronimy innych: nieznanym oraz bliskich nam przyjaciół i rodzinę. Ale społeczna absencja niesie za sobą też wiele negatywnych konsekwencji. Dystans społeczny jest szczególnie istotny w zamkniętych powierzchniach, gdzie ryzyko zakażenia SARS-CoV-2 jest wyższe niż na świeżym powietrzu (1). Mimo trudnej sytuacji epidemicznej każdy musiał zaopatrzać się w produkty codziennej potrzeby, przestrzegając panujących obostrzeń sanitarno-epidemiologicznych. Ograniczenia w liczbie osób przebywających w sklepie, godziny dla seniorów spowodowały najpierw długie kolejki ludzi czekających na możliwość zrobienia zakupów, a z czasem lepszego planowania zakupów, a także częstszego korzystania ze sklepów internetowych. Izolacja społeczna wpłynęła na zdigitalizowanie naszego codziennego życia. Większość spraw urzędowych, medycznych i potrzeb, m.in. w obszarach rozrywki, kultury, kontaktów społecznych przenieśliśmy z „realu“ do wirtualnego świata. „Koronawirus ujawnił, że życie społeczne za pomocą smartfona jest nieznośne. Potrzebujemy fizycznego kontaktu, współobecności” – podkreśla prof. T. Szlendak (8, s. 22). Nie zastąpią go media społecznościowe, szczególnie Instagram, służące głównie autokreacji, budowa-

niu fałszywej fasadowości. Specjalista nazywa to pornoestetyką i pornokonsumpcją, która przyczynia się do narastającej epidemii depresji. Polacy w dużej mierze są domatorami i niezmiennie jedną z najważniejszych wartości jest dla nas rodzina. Nadto, pomimo wielu przemian, kontakty rodzinne nie ograniczają się wyłącznie do najbliższych członków rodziny, ale obejmują cały szereg koligacji i powiązań międzypokoleniowych. Podwyższone ryzyko w przebiegu COVID-19 dla osób starszych skutkowało w wielu rodzinach moich bliskich decyzją o ograniczeniu kontaktów z dziadkami, ciociami i wujkami, którzy przed pandemią w naturalny sposób wspierali swoje dzieci i krewnych w wychowywaniu następnych pokoleń, niekiedy prowadząc całe gospodarstwa domowe swoich bliskich. W tym samym czasie rodzice przejęli znaczną część obowiązków nauczycieli, wychowawców i rówieśników swoich dzieci – warto przypomnieć, że okresowo w trakcie pandemii wprowadzane są obostrzenia zakazujące swobodnego przemieszczania się osób małoletnich bez towarzysztwa opiekunów prawnych.

Stąd dla większości ludzi właśnie ten wymiar epidemii jest najbardziej dotkliwy i odczuwalny. Zwłaszcza jeśli weźmiemy pod uwagę przywiązanie Polaków do seniorów, którzy w sposób szczególnie są narażeni na izolację społeczną, a nie zawsze są obeznani z nowymi technologiami stwarzającymi nowe możliwości kontaktów interpersonalnych (9). Z drugiej strony, zwłaszcza w dużych miastach, w których widoczna jest rosnąca kultura indywidualizmu, wielu ludzi, zwłaszcza młodych, zostaje wchłoniętych przez relacje wirtualne. Niemniej jednak, zważywszy na ich nietrwały i powierzchowny charakter, nie są one jednak w stanie zastąpić rzeczywistych kontaktów towarzyskich. Są one bowiem niezbędne dla każdego człowieka, gdyż stanowią warunek konieczny zdrowia psychicznego i pozwalają podtrzymać poczucie normalności. Wydłużający się okres kwarantanny będzie więc jedynie nasilał potrzebę kontaktów społecznych i uświadomi wielu ludziom głębsze znaczenie relacji rodzinnych, rówieśniczych czy zawodowych.

Zmiana trybu edukacji stacjonarnej na zdalną

W związku z czasowym ograniczeniem funkcjonowania jednostek systemu oświaty przed uczniami, nauczycielami, dyrektorami, rodzicami i samorządem stanęło wyzwanie polegające na zmierzeniu się z nową metodą nauczania – potocznie zwane nauczaniem zdalnym czy na odległość. Powodem tych działań jest przeciwdziałanie zakażeniu się dzieci i ich rodzin koronawirusem SARS-CoV-2, a także wsparcie ich w przypadku zachorowania na COVID-19. Zdalne nauczanie w okresie pandemii dotyczyło całej populacji pobierającej naukę na wszystkich etapach edukacyjnych w Polsce, od zajęć przedszkolnych, poprzez

szkołę podstawową, liceum, aż po studia wyższe i inne kursy oraz szkolenia będące w zakresie zainteresowań dorosłych. Zmiana trybu edukacji stacjonarnej na zdalną wymusiło na dzieciach i ich opiekunach nie tylko przystosowanie warunków domowych do wymogów zajęć szkolnych, ale także błyskawiczną naukę tego, jak korzystać z wielu różnych programów i narzędzi (10). Brak spójności w sposobie, w jaki prowadzona była edukacja, skutkowało koniecznością ogromnego zaangażowania rodziców. Nauczyciele testowali różne narzędzia i platformy, nie dysponując jeszcze jednym spójnym systemem do prowadzenia zajęć online. Analiza przeprowadzonych przez Librusa badań jasno wskazuje, że poziom nieprzygotowania polskiej oświaty do prowadzenia e-lekcji jest duży, głównie z powodu braku odpowiedniego sprzętu (11). Dopiero rok szkolny 2020/2021 przyniósł spójność technologiczną i większość zajęć na uczelniach oraz w szkołach prowadzonych jest poprzez platformę Microsoft Teams, która nie tylko pozwala prowadzić interaktywne zajęcia w czasie rzeczywistym, ale także realizować testy, egzaminy, gromadzić w jednym miejscu materiały i komunikować się na bieżąco z uczniami. Kluczową kwestią staje się także wyposażenie gospodarstw domowych w urządzenia cyfrowe (m.in. komputery stacjonarne, laptopy), tak aby dostęp do edukacji cyfrowej był szeroki i ogólny w sytuacji, kiedy nauka dzieci i młodzieży musiała przenieść się do sieci. Również niezwykle ważnym aspektem jest posiadanie łącza internetowego, które umożliwia komunikowanie się, pobieranie danych i czynne uczestnictwo w zdalnym nauczaniu. Brak sprzętu podstawowego (komputery, laptopy) i towarzyszącego (np. słuchawki, drukarki) do aktywnego uczestnictwa w zdalnych lekcjach oraz brak stałego dostępu do internetu prowadzi do wykluczenia dzieci niemających dostępu do urządzeń cyfrowych, co potwierdza Raport Fundacji Centrum Cyfrowego (12). Fundacja wskazuje na ujawniające się wykluczenie cyfrowe uczniów – kilkadziesiąt tysięcy dzieci w wieku szkolnym nie ma dostępu ani do smartfona, ani do tableta, ani do komputera (12). Edukacja zdalna, wymagająca ustawicznej, konsekwentnej i samodzielnej pracy, jest na pewno bardziej akceptowalna dla dzieci introwertycznych, które cenią sobie pracę w samotności i spokoju. Jeśli znajdują w domach dobre warunki do nauki i otrzymują niezbędne wsparcie, mają szansę dobrze poradzić sobie z celami edukacyjnymi (13,14). Dzieci bardziej ekstrawertyczne, uczące się poprzez zabawę, relacje i doświadczanie oraz potrzebujące rozmaitych bodźców płynących z otoczenia zewnętrznego, na edukacji zdalnej będą tylko tracić, a długotrwała izolacja może wpływać negatywnie i obniżać motywację do nauki oraz gasić nadzieje na przyszłość. Obydwa typy dzieci natomiast na pewno tracą w wyniku braku rówieśniczych kontaktów społecznych. Dzieci introwertyczne, poprzez brak kontaktu z rówieśnikami, tracą możliwość socjalizacji i treningu kompetencji psychospołecznych,

a dzieci ekstrawertyczne, potrzebujące stymulacji płynącej z relacji rówieśniczych, będą nadmiernie poszukiwać kontaktu i aprobaty w środowisku online, na forach internetowych, w social mediach i grach społecznościowych (15,16). Niezależnie od charakteru dziecka, brak swobodnego i prywatnego kontaktu z nauczycielami, wychowawcami czy pedagogami i psychologami szkolnymi skutkuje brakiem okazji do sygnalizowania przez nie problemów dorosłym spoza środowiska zewnętrznego. Nietrudno sobie wyobrazić, że przebywając na małej powierzchni z osobami, których dotyczą problemy, ciężko jest otworzyć się i zawieźć swoje problemy. Specjaliści szkolni nie mają także szans na prowadzenie swobodnej obserwacji dzieci i młodzieży, a co za tym idzie – wychwytywać niepokojących sygnałów, zwiastujących na przykład doświadczanie przemocy, biedy, początków rozwijających się uzależnień. Dodatkowo starsze dzieci, mające samodzielny kontakt z mediami, przeżywają silny lęk związany z pandemią, nie rozumieją informacji, które znajdują w sieci, nie potrafią oddzielić *fake newsów* od wiedzy naukowej, doświadczają przerażających wizji dotyczących ich przyszłości (15). Tłumaczyć to może aktywność dzieci i młodzieży w sieci, które tworzą rówieśnicze grupy wsparcia, kontaktują się z zewnętrznymi psychologami, korzystają z telefonów zaufania. Warto pamiętać także, że osoba niepełnoletnia sama nie może umówić się ani na wizytę lekarską, ani konsultację psychologiczną, których odbycie nie jest możliwe bez zgody opiekuna. Wszystko to oznacza, że dzieci niemogące liczyć na wsparcie swoich opiekunów zostały dosłownie same ze wszystkimi swoimi problemami. W najtrudniejszym położeniu są jednak dzieci nieobjęte obowiązkiem szkolnym, najmłodsze, które są poza jakąkolwiek kontrolą osób spoza najbliższej rodziny. U dzieci w wieku przedszkolnym i żłobkowym problemy skutkować mogą nasilonymi tendencjami do zachowań agresywnych, także skierowanych na siebie, problemami zdrowotnymi, regresją do wcześniejszych stadiów rozwojowych, zachowaniami lękowymi, moczeniem się, częstszymi chorobami, intensywną potrzebą skupiania na sobie uwagi osób dorosłych (11,13). Starsze dzieci wchodzi w rolę, przybierają maski, symulują dobre samopoczucie, uciekają w uzależnienia od gier i internetu, nawiązują kontakty z osobami poznanymi w sieci.

Pandemia wpłynęła również na zmianę stylu życia studentów. Zgodnie z zaleceniami Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego również uczelnie dostosowały formy kształcenia do aktualnej sytuacji epidemiologicznej (17). Nauczanie online zazwyczaj odbywało się w formie telekonferencji, za pośrednictwem komunikatorów, np. Zoom, Skype czy Microsoft Teams, lub zadań domowych do samodzielnego opracowania. Wielu uważało nauczanie zdalne za rozwiązanie tymczasowe. Studenci czuli się rozluźnieni brakiem kontroli, a prowadzący przechodzili przyspieszony kurs korzystania z nowych technologii. Wyko-

rzystywanie w nauczaniu narzędzi informatycznych to nie tylko wyzwanie dla studentów, ale i dla wykładowców. W pierwszych dniach jako nauczyciel przedmiotów zawodowych i zajęć praktycznych na kierunku pielęgniarstwa wraz ze studentami musiałam przejść szybki kurs z nowoczesnych programów informatycznych służących do zdalnego komunikowania się. Tryb zdalny dotyczył nie tylko samego procesu nauczania, ale też egzaminów, zaliczeń kończących zajęcia czy dyplomów. Organizacja zajęć klinicznych na kierunkach medycznych w pierwszych miesiącach epidemii odbywała się również online, a w następnych miesiącach zajęcia kliniczne realizowane były zgodnie z wytycznymi opracowanymi przez Głównego Inspektora Sanitarnego. Wśród wymogów, jakie powinny być spełnione dla zapewnienia bezpieczeństwa studentów, pracowników i pacjentów, znalazły się m.in.: możliwość uczestnictwa w zajęciach tylko osób zdrowych mających zakryte usta i nos, zakaz przynoszenia na zajęcia zbędnych rzeczy (w tym telefonów komórkowych), konieczność korzystania tylko ze swoich przyborów (np. stetoskopów) i konieczność dezynfekcji przedmiotów wspólnych, rekomendowanie szczepień przeciwko COVID-19.

Z jednej strony, zdalne studiowanie oczywiście zredukowało czas, który poświęciliśmy na dojazdy na zajęcia, ale z drugiej wydłużyło czas, który musimy poświęcać na samokształcenie. W badaniach Zalech, Jaczynowski (18) stwierdzono od momentu wprowadzenia zdalnego studiowania istotny wzrost czasu poświęconego na naukę własną. Wśród czynników najbardziej utrudniających studiowanie studenci wymieniali brak zajęć w pomieszczeniach uczelni, ograniczenie kontaktów towarzyskich oraz brak zajęć praktycznych. „Nowa rzeczywistość” studiowania to również problem samodyscypliny. Inaczej pracuje się w grupie. W murach uczelni studenci motywują się nawzajem. Jeśli student jest sam w domu, to motywowanie jest już trudniejsze. Jest też inny aspekt utrudnień, który dotyka studentów, a nie jest związany ze zdalnym nauczaniem. Wielu studentów pracuje i odczuwa ekonomiczne skutki pandemii, to samo dotyczy wspierających ich rodzin (10). Pozostać na stacji czy wrócić do rodzinnej miejscowości to dylemat studentów studiujących poza miejscem zamieszkania, zwłaszcza gdy w perspektywie na kolejny rok akademicki mają nauczanie hybrydowe (19).

Zmiana trybu pracy osób dorosłych na system zdalny

W roku 2019, jak wynika z raportu opracowanego przez TalentPlace, 66% firm nie stosowało żadnych narzędzi do mierzenia efektywności pracy zdalnej (20). Ze zdalnej formy załatwiania spraw urzędowych korzystało 40,4% osób w wieku 16-74 lata, czyli mniej niż połowa społeczeństwa (19). Jediną branżą, która swobodnie i chętnie korzystała z rozwiązań zdalnych, była branża IT. W marcu 2020 roku nastąpiła ogromna zmiana, już od

pierwszych dni marca pracodawcy mogli swoim pracownikom narzucić model pracy zdalnej, z czego bardzo szybko skorzystała większość korporacji oraz znaczna część instytucji publicznych. Postawiło to rodziców i opiekunów dzieci w niezwykle trudnym położeniu. Przeciętny rodzic pracujący między 8 a 10 godzinami dziennie nie mógł zatem skorzystać w świetle przepisów z możliwości zabaw podwórkowych, umożliwienia starszym dzieciom wyjścia na spacer w godzinach swojej pracy czy samodzielnej wyprawy na zajęcia dodatkowe czy sportowe, do których dostęp także został na skutek regulacji prawnych ograniczony (21). Domy moich znajomych wypełniły się znudzonymi i pełnymi energii dziećmi, które domagały się uwagi i zaangażowania swoich rodziców, którzy poza brakiem możliwości korzystania z dobrodziejstw edukacji realizowanej w szkole stanęli wobec konieczności równoległego zrealizowania celów zawodowych i własnej adaptacji do całkowicie odmiennej rzeczywistości. Codziennie stały się zatem lekcje matematyki i wychowania fizycznego toczące się tuż obok niezwykle istotnych strategicznie spotkań online, spotkania z zespołami prowadzone przez liderów z dziećmi na kolanach, bądź też prowadzenie rozmów biznesowych z łązienek, piwnic, ogrodów i samochodów.

Sytuacja domowa

Każdy rok kalendarzowy, niezależnie od zmian w dynamicznym rozwoju świata, dla rodziny wydaje się relatywnie stabilnym czasem bytowania. Powszechnie funkcjonowanie człowieka w rodzinie jest poukładane, znormalizowane planami, zadaniami, które wykonuje. Poszczególni jej członkowie przyjmują odpowiednie role rodzinne, społeczne (matki, ojca, dziecka, seniora, pracownika), które wyznaczają rytm codziennej egzystencji i warunkują społeczny *status quo*. Rodzice zwykle codziennie podejmują prace zawodowe, dzieci uczestniczą w procesie edukacji, w rodzinach kilkupokoleniowych seniorzy zajmują się domem. Jednak rok 2020 przyniósł nieoczekiwane nowe wyzwania egzystencji dla współczesnej rodziny. Od dnia ogłoszenia w Polsce pandemii moje życie zostało podporządkowane pracy zawodowej pielęgniarki w szpitalu przeorganizowanym na potrzeby zwiększonej liczby chorych zakażonych wirusem SARS-CoV-2. Praca w warunkach pandemii jest szczególnym wyzwaniem dla pielęgniarek i pielęgniarzy, którzy wykonując codzienne aktywności zawodowe, są narażeni na ryzyko utraty życia lub zdrowia, czemu towarzyszy zintensyfikowany stres zawodowy negatywnie wpływający na życie rodzinne. Warto zaznaczyć, że im bardziej stresujący zawód, tym większe ryzyko wpływu stresu na inne dziedziny życia, w tym na życie rodzinne (3). Z powodu zmniejszenia sił kadrowych udział codziennych obciążających bodźców w wymiarze fizycznym, poznawczym, środowiskowym każdej osoby jest istotnie

bardziej nasilony, co sprzyja psychologicznemu obciążeniu, jak również zaburzeniom będącym jego bezpośrednim skutkiem. Wśród personelu medycznego, niezależnie od płci, w pierwszych miesiącach pandemii panował trend izolacji od rodziny celem przerwania możliwości transmisji koronawirusa. Święta wielkanocne w 2020 roku z pewnością dla wielu z nas były najsmutniejszym czasem w życiu. Pierwszy raz święta spędziłam z dala od rodziny i bliskich, nie tylko w związku z wprowadzonym lockdownem, ale również z powodu lęku przed możliwością transmisji koronawirusa na członków rodziny.

Niewątpliwie jest to stan uwarunkowany sytuacją pandemii, która nie tylko względnie zaburzyła przyjęte funkcjonowanie rodziny, ale wytworzyła nowe formy i role bytowania, zarówno w rodzinach nuklearnych, jednopokoleniowych, wielopokoleniowych, ale również wśród singli, seniorów, rodziców samotnie wychowujących dzieci. Epidemia linearnie wiązała się nie tylko ze stanem zdrowia, ale również procesami gospodarczymi, zawodowymi, organizacją pracy, edukacji, nawyków, zwyczajów kulturowych, zachowaniowych, stała się uciążliwą „towarzyszką” życia rodziny. W okresie pandemii relacje w jednych rodzinach się zacieśniają, umacniają, w innych osłabiają, w zależności od wcześniejszych sytuacji w rodzinie. Niewątpliwie częsta obecność wszystkich członków w jednej przestrzeni, zamkniętych w mieszkaniu, relatywnie może przyczynić się do pogłębienia bliskości, relacji, więzi, zaufania. Często dochodzi jednak do sytuacji konfliktowych, szczególnie w przypadku zmęczenia, stresu, frustracji spowodowanej nie tylko pandemią, ale również zwiększoną ilością obowiązków – tym bardziej że w nowoczesnej rodzinie obserwuje się zmienny charakter więzi. Według A. Zaborowskiej „relacje ulegają osłabieniu, wzrasta indywidualizm, słabnie znaczenie norm obyczajowych i religijnych” (22, s. 72-73). Relacje wychodzące poza dom rodzinny właściwie zostały zawieszony w próżni lub ograniczone do przestrzeni portali społecznościowych (Facebook, Skype, WhatsApp, Messenger, Viber), rozmów telefonicznych itp. Jeszcze innym przejawem zmiennej roli funkcjonowania rodziny jest praca zawodowa rodziców. Praca zawodowa zajmuje istotną część życia – nie tylko zaspokaja podstawowe potrzeby człowieka, ale też organizuje cykl zajęć i funkcjonowania, jest także środkiem informującym o zajmowanym miejscu w hierarchii społecznej, statusie materialnym, prestiżu społecznym, kondycji ekonomicznej w rodzinie (23,24). W okresie epidemicznym charakter wykonywanej pracy przyjął cechę zmiany miejsca jej wykonywania (25). Podstawowym miejscem pracy stał się dom rodzinny, zaś czynności zawodowe realizowane są zdalnie. Kontekst ten zrodził zapotrzebowanie na odrębne miejsce pracy i względną intymność, a w przypadku dużej liczby członków rodziny, w której przeważają małe dzieci, wykonywanie pracy zdalnej jest trudne, a czasem nawet niemożliwe. Ponadto wśród części społe-

czeństwa zrodził się lęk o dalsze losy ich pracy, co mocno koreluje z kondycją ekonomiczną rodziny. Edukacja dzieci przeniesiona do domów i mieszkań rodzinnych, połączona z ich opieką, z jednej strony stymuluje możliwość bliskości i permanentnej obecności rodziców, z drugiej zaś strony wpływa na zmianę życia codziennego. Przystosowanie bowiem rodziców do edukatorskiej roli nie jest łatwe przynajmniej z kilku racji: motywacji dzieci do nauki, weryfikacji przesyłanych materiałów, funkcjonalnej znajomości programów, pomocy w zakresie rozwiązywania zadań, szczególnie z przedmiotów ścisłych (26,27). Również liczba dzieci w domu warunkuje potrzebę sprzętu komputerowego. Dodatkowo w wielu przypadkach rodzice zobligowani zostali do połączenia zdalnej pracy zawodowej z procesem edukacyjnym dzieci. Funkcjonowanie rodziny w okresie pandemii warunkuje również troskę o osoby starsze, które są pierwszym ogniskiem epidemicznej traumy. Z badań resortu zdrowia wynika, że najwięcej osób umierających na COVID-19 jest wśród seniorów i osób w ostatniej fazie życia (28,29). Przystosowanie rodziny do troski o seniorów wzmaga zapotrzebowanie na wykonanie podstawowych czynności w formie zakupów, konsumpcji, dodatkowej opieki, udzielenia wsparcia informacyjnego, obowiązku stosowania się do nowych zasad egzystencji. Seniorzy, jako podstawowa kategoria osób zagrożonych brakiem dostępu do opieki medycznej, stanowią dla rodzinnego organizmu wyzwanie i lęk o ich przyszłość. Brak możliwości odwiedzin chorego w szpitalu potęguje ten lęk. Również kontakt dzieci, wnuków z dziadkami został ograniczony i właściwie przeniesiony do wirtualnej rzeczywistości. Trudne dla funkcjonowania rodziny w okresie epidemii są czynności życia implikowane czynnikami zewnętrznymi. Zagadnienie to uwidacznia się w podejmowaniu decyzji o wyjściu z domu, ograniczając je jedynie do potrzeby podstawowych zakupów, konieczności pracy, której nie można podjąć zdalnie, trudności w zakresie przemieszczania się środkami transportu, ograniczenia w zakresie aktywności, rekreacji, dostępu do instytucji, w tym Kościoła, konieczności zakładania masek.

Sposób wykonywania obowiązków domowych

W czasie lockdownu większość domowych obowiązków nadal wykonują kobiety. Dodatkowe obciążenia w nieproporcjonalnej skali spadły na matki. Wyniki badań Biery z 2021 (30) wskazują na dysproporcje zarówno w wykonywaniu obowiązków, jak i w ocenie zaangażowania w życie rodzinne. Aż 71% kobiet uważa, że podczas pandemii to one głównie zajmują się gotowaniem, 63% – sprzątaniami, a 46% – robieniem codziennych zakupów. Z kolei mężczyźni rzadziej przypisują te obszary kobietom. Jest to odpowiednio: 55% gotowanie, 38% sprzątanie, 26% codzienne zakupy. Wyniki badań od wielu lat potwierdzają, że wizja

kobiet i mężczyzn dotycząca podziału obowiązków domowych i partnerskiego modelu rodziny różnią się. Kobiety deklarują, że są bardziej obciążone liczbą zadań, czasem, jaki spędzają na ich wykonanie, powtarzalnością i monotonią, podczas gdy mężczyźni mają bardziej optymistyczną i równościową wizję obowiązków domowych (31). Nie można też zignorować faktu, iż z powodu nowej sytuacji duża część kobiet straciła pracę lub musiała z niej zrezygnować, aby sprostać nowym obowiązkom w domu. W badaniach, w gospodarstwach domowych z dwojgiem rodziców, dysproporcje płci w nieodpłatnej pracy domowej były najbardziej widoczne, gdy matka była jedynym rodzicem na pracy zdalnej lub gdy żaden z rodziców nie miał możliwości pracy zdalnej (31,32). Analiza wykazała, że rodziny, w których oboje partnerzy pracowali zdalnie, miały najbardziej wyrównany podział obowiązków domowych i rodzicielskich. Zarówno matki, jak i ojcowie zgłaszali podobny wzrost liczby obowiązków związanych z domem i opieką nad dziećmi, a także podobny stopień presji, jaką odczuwali w związku z zarządzaniem szkołą swoich dzieci (31).

Funkcjonowanie rodzin pracowników medycznych

W związku z pracą w opiece zdrowotnej w dobie epidemii ryzyko transmisji wirusa ze środowiska zawodowego do domowego zwiększyło się. Lekarze, pielęgniarki, ratownicy medyczni oraz inne osoby mające codzienny kontakt z osobami zakażonymi koronawirusem stanęły wobec konieczności zadania sobie fundamentalnych pytań o ryzyko, jakie wykonywana praca niesie dla ich najbliższego otoczenia. Część moich współpracowników zdecydowała się na dobrowolną izolację od swoich rodzin, korzystając na przykład z mieszkań służbowych lub wynajętych ze środków prywatnych lokali. Dla ich partnerów oznaczało to okresowe przejęcie wszystkich obowiązków rodzinnych, a dla dzieci konieczność mało zrozumiałego rozdzielenia się z rodzicem. Osobom, które mieszkają w domach, towarzyszy natomiast nieustanny stres – nie tylko w pracy, ale także w środowisku domowym. Pandemia zdecydowanie wpłynęła na cały świat, jednym pozwoiliła odpocząć i przystopować z codziennym bieganiem, a innym dołożyła pracy i zmartwień. Obecna sytuacja epidemiologiczna w kraju wymaga od wszystkich uczestników systemu opieki zdrowotnej podejmowania wzmożonych wysiłków w postępowaniu z tak powszechnym i groźnym zjawiskiem, jakim jest koronawirus. Wśród personelu medycznego pojawiły się nakazy pracy. Przekonaliśmy się o lukach i deficytach w sektorze, który decyduje o naszej wspólnej przyszłości. Chyba po raz pierwszy zaczęto przedstawiać publicznie dane ilustrujące nasz deficyt kadr. Jesteśmy za Rumunią i Bułgarią, na trzecim miejscu od końca w Unii Europejskiej pod względem liczby pielęgniarek i lekarzy na 100 000 mieszkańców (32). W związku z brakami

personelu próbowano nakazowo kierować medyków do pracy do domów pomocy społecznej, szpitali tymczasowej, niejednokrotnie daleko od miejsca zamieszkania, niezależnie od wieku, stanu zdrowia, sytuacji zdrowotnej oddelegowanego. Obecnie po czasie uwielbienia następuje czas niechęci i wrogości, z jednej strony zaczęliśmy wielbić personel medyczny i bić mu brawo na balkonach, z drugiej strony już pojawiają się informacje o hejcie. Pracownicy medyczni stali się ofiarami ostracyzmu w swoim miejscu zamieszkania, ponieważ ludzie boją się, że ich zarażą koronawirusem. Brak regularnego wsparcia psychologicznego dla pracowników służb medycznych i socjalnych skutkuje m.in. przenoszeniem skutków stresu zawodowego do domów, a w konsekwencji trudnościami w komunikacji z najbliższymi, tendencjami do emocjonalnego izolowania się od problemów rodzinnych, obniżonej cierpliwości w relacji z dziećmi, brakiem chęci i gotowości do aktywnego angażowania się w czas spędzany z rodziną. W nasileniu objawów działania stresu zawodowego zwiększa się ryzyko wystąpienia uzależnień, depresji, przemocy w rodzinie, rozpadu więzi i związków oraz, w skrajnych przypadkach, wystąpienia tendencji i aktów samobójczych (32). Wykonywanie pracy w ochronie zdrowia w czasie epidemii zwiększa także ryzyko wypalenia zawodowego (33), które skutkuje przewlekłym zmęczeniem, brakiem motywacji i chęci do pracy, negatywnym podejściem do relacji międzyludzkich, obniżoną efektywnością, małą pewnością siebie, drażliwością i nerwowością, a przy nasilonych objawach także tendencjami do zachowań agresywnych.

Przymusowe przerwy w wykonywaniu obowiązków zawodowych

Na skutek zatrzymania wielu branż, wzajemnie ze sobą powiązanych, wiele osób straciło pracę lub doświadczyło przymusowej przerwy w wykonywaniu aktywności zawodowej, co znacząco odbiło się na sytuacji ekonomicznej wielu rodzin. Sytuacja związana z COVID-19 spowodowała wyhamowanie wzrostu płac wynagrodzeń w niemal każdej branży (3). Obserwujemy oznaki recesji, zwolnienia czy wręcz zahamowania wzrostu gospodarczego, spowolnienia, a nawet wstrzymania pewnych gałęzi produkcji, a także masowe zwolnienia i wzrost bezrobocia. Zatrzymanie handlu, gastronomii, usług kosmetyczno-fryzjerskich, części transportu, turystyki i rozrywki spowodowało utratę przychodu w wielu rodzinach moich znajomych. Choć wzrost bezrobocia rejestrowanego jest zdecydowanie niższy od prognozowanego na początku pandemii koronawirusa, nie pozostaje on niestety bez negatywnego wpływu na życie Polaków. Gospodarcze konsekwencje COVID-19 odbijały się na części pracowników w postaci m.in. obniżek pensji.

Reakcja dzieci na ograniczenia

Z wyjątkową sytuacją zamknięcia szkół i izolacją mierzą się dzieci i młodzież na całym świecie. Zamknięcie szkół i placówek edukacyjnych wygenerowało trudności nie tylko dla rodziców, którzy próbują łączyć pracę zawodową z opieką nad dziećmi, ale także dla dzieci, zaburzając ich dotychczasowe codzienne funkcjonowanie. Zdalne nauczanie, brak możliwości spotkania się z kolegami i koleżankami z klasy, wiele godzin spędzonych przed ekranem komputera, poczucie izolacji społecznej, niepewność co do odpowiedniego przygotowania do egzaminów, to tylko wybrane konsekwencje epidemii wywołane wirusem SARS-CoV-2 (15,23). Jak dzieci reagują na ograniczenia? Zamknięcie szkół i przedszkoli stało się przymusowym środkiem ochronnym w walce z zagrożeniem COVID-19. W zamian uczniowie mają realizować obowiązek szkolny poprzez naukę zdalną. Początkowo zamknięcie szkół, zwłaszcza dzieciom, wydawało się atrakcyjną perspektywą. Minęły tygodnie i miesiące od pierwszych zdalnych lekcji i coraz częściej, nawet z ust najmłodszych, padają słowa o chęci powrotu do nauki w tradycyjnym trybie. Lockdown skutecznie uniemożliwił spędzanie czasu z rówieśnikami – zabawy i rozmowy. Jednak należy zaznaczyć, iż zdalny kontakt nigdy nie zastąpi spotkania twarzą w twarz podczas gry w klasy czy zabawy w piaskownicy, a rodzice nie są w stanie zastąpić kolegi czy koleżanki, choćby bardzo się starali. Stąd też większość dzieci znajomych, niezależnie od wieku, z niecierpliwością oczekuje na powrót do przedszkoli i szkół.

Spędzanie wolnego czasu

Zmiany, jakie powoduje pandemia, obejmują również sferę czasu wolnego. Czas ten, z indywidualnej perspektywy, pełni wiele funkcji, umożliwia m.in. odpoczynek, samorozwój, kształtowanie więzi społecznych, zainteresowań, ma znaczenie dla efektywności pracy i szeroko pojmowanej jakości życia. Ponadto z gospodarczego punktu widzenia sprzyja tworzeniu popytu na liczne usługi i produkty, w tym turystyczne (2,3). Konieczność pozostania w domu jest dla nas trudna, zarówno ze względów psychologicznych, ekonomicznych, jak i rodzinnych. Jednak radzimy sobie z zaistniałą sytuacją i kreatywnie spędzamy czas wolny. W sieci pojawia się na bieżąco wiele nowych pomysłów na kreatywne i aktywne spędzanie czasu. Kursy online, zarówno podnoszące kompetencje zawodowe, jak i te będące formą rozrywki, stały się odskocznią od pandemicznej rzeczywistości. Brak możliwości wychodzenia z domu, aby korzystać aktywnie z czasu wolnego na powietrzu i różnych rozrywek w przestrzeni miejskiej, wpłynęły także na rozwój rozrywki online i większą chęć korzystania z tematycznych kursów, np. gotowania, szycia, majsterkowania, malowania, jogi

za pośrednictwem internetu. Pandemia to również okres odkrywania nowego hobby oraz rozwijania zainteresowań. Jak twierdzi 86% respondentów badania „Czas wolny Polaków podczas koronawirusa”, pandemia znacząco wpłynęła na nasze podejście do czasu wolnego i sprawiła, że nauczyliśmy się doceniać aktywne formy wypoczynku (35).

Nowa normalność

COVID-19 zmienił oblicze wszystkich sfer funkcjonowania człowieka. A kolejne fale pandemii wskazały, że nie tyle dramat się kończy, ile ludzie powoli oswiają się z istnieniem wirusa. Pandemia COVID-19, w tej lub innej postaci, długo pewnie będzie naszą rzeczywistością, by nie powiedzieć normalnością (4). Wydaje się, że zamiast wyczekiwać jej końca, musimy szukać sposobów życia z wirusem. Przez rok pandemii przeszliśmy przez różne jej etapy: nauczyliśmy się żyć w izolacji, korzystać z e-learningu, pracować w zespołach wirtualnych, spotykać się online, utrzymywać dystans społeczny, a nade wszystko... myć ręce! W wielu krajach przedsiębiorstwa, szkoły, uniwersytety stosunkowo szybko przeszły na model pracy zdalnej i kształcenie online. Pandemia otworzyła nas na nowe technologie, zbliżyła do świata wirtualnego, stworzyła nowe możliwości uczestnictwa w edukacji i pracy wielu ludziom, dotychczas tego pozbawionych. Wiele organizacji, które dotychczas obawiały się pracy zdalnej (np. urzędy, banki), zostały zmuszone do jej zaakceptowania i odkryły, że niekoniecznie wiąże się ona ze spadkiem wydajności. W rezultacie firmy będą mogły uelastycznić zasady pracy, a praca zdalna stanie się bardziej powszechna. Zaoszczędzony czas na dojazdach do pracy pracownicy będą mogli wykorzystać w inny, produktywny sposób. Dzięki pracy zdalnej znikną też dylematy związane z przebywaniem w pracy podczas choroby któregoś członka rodziny. Zmianie ulegnie nie tylko miejsce, ale również sposób, w jaki wykonujemy pracę. Wielu z nas szybko dostosowało się do zdalnego prowadzenia spotkań za pośrednictwem platform wideokonferencyjnych i jeszcze długo po zakończeniu epidemii będzie korzystało z tej technologii. Po pandemii nie tylko praca zdalna, ale i nauczanie zdalne zostaną z nami na zawsze, ale w hybrydowej wersji. Wykorzystanie internetu stało się dobrym sposobem aktywizowania uczniów do nauki. Budzenie ciekawości i rozwijanie zainteresowań poznawczych, odkrywanie, rozwijanie i stymulowanie indywidualnych talentów dzieci i młodzieży wspomagają nowoczesne techniki nauczania. Edukacja w dzisiejszych czasach skoncentrowana jest na interaktywności pomiędzy uczniem a nauczycielem. Wszelkie innowacyjne rozwiązania wprowadzane do tradycyjnego modelu kształcenia podnoszą jego atrakcyjność i stają się skuteczniejszym sposobem przekazywania wiedzy przez nauczyciela. Nauczyciel na platformie wirtualnej pełni funkcję organizatora procesu

nauczania. Stwarza warunki, w których uczeń uczy się sam. Mamy tutaj do czynienia z indywidualizacją procesu nauczania, a przez to z większą skutecznością kształcenia.

W dobie pandemii codziennością stały się dostawy zakupów do domu. Zobaczyliśmy, że to doskonały sposób na zaoszczędzenie czasu, który zaczęliśmy wykorzystywać np. na rodzinne przygotowywanie posiłków. Badania wskazują, iż zakupy online również staną się naszą codziennością (3). Spotkania towarzyskie „w sieci“, a także koncerty, pokazy, a nawet spektakle oglądane na ekranie smartfona czy komputera stały się normą w czasach pandemii. Jednak dyskusyjne jest, czy życie towarzyskie i kulturalne przeniesie się na stałe do świata wirtualnego.

Istnieje liczna grupa osób, które czują się uwięzieni w swoich domach i wirtualnym świecie. Gdy wszystko lub prawie wszystko w końcu zacznie wracać do znanego nam stylu życia, ludzie w pierwszej kolejności będą chcieli spędzać jak najwięcej czasu z rodziną, przyjaciółmi i bliskimi, których przez długi czas mogli zobaczyć jedynie na ekranie. Choć nowoczesne urządzenia są kołem ratunkowym dla interakcji społecznych, nie ma nic lepszego od możliwości spotkania się z bliskimi twarzą w twarz, podania im dłoni i odwzajemnienia ciepłego uścisku.

Mam nadzieję, że w niedalekiej przyszłości znowu będziemy mogli w gronie znajomych wypić kawę w jednej z licznie otwartych kawiarenek na krakowskim rynku oraz z bliskimi udać się na niedzielny koncert do filharmonii.

Jednak tak jak nie udało się nam przewidzieć wybuchu i skali pandemii, tak nie jesteśmy w stanie w pełni określić jej skutków, choć już teraz widać, że będą one duże zarówno w wymiarze ludzkim, jak i ekonomicznym, społecznym czy psychologicznym. Równie pewne jest to, że świat po pandemii będzie inny od tego, jaki znaliśmy do tej pory. Przez ponad rok trwania pandemii koronawirusa zarówno w sferze codziennej, jak i zawodowej oraz społecznej przystosowaliśmy się do nowych reguł i znaleźliśmy się w stanie tzw. nowej normalności.

Podsumowanie

Pandemia COVID-19 to czas zupełnie niecodzienny dla nas wszystkich. Wprowadzono liczne środki zapobiegawcze, które miały przerwać transmisję koronawirusa, a wśród nich były takie, które zmieniły nasz codzienny sposób funkcjonowania. Doświadczenia epidemii zmusiły nas do wyrzeczeń i rezygnacji ze stylu życia, do którego przywykliśmy, do zmiany planów i wprowadzenia nowych zasad w życiu każdego z nas. Pomimo wprowadzenia szczepień przeciwko COVID-19, mierzymy się i nadal będziemy się mierzyć ze

strachem i niepewnością o zdrowie nasze i naszych bliskich, o miejsca pracy, o przyszłość. Niektórzy także nawet ze stratą bliskich. Musieliśmy zmienić codzienne funkcjonowanie, przeorganizować pracę, naukę, opiekę nad dziećmi. Jednak z czasem oswajamy się z koronawirusem. i nasze zachowania ulegają trwałej modyfikacji i pozostaną z nami na zawsze, tworząc „nową pocovidową rzeczywistość“.

Bibliografia:

1. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 20 marca 2020 r. w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu epidemii (Dz. U. z 2019 r. poz. 1239 i 1495 oraz z 2020 r. poz. 284, 322 i 374).
2. *Raport Społeczeństwo. Współobecność, współodpowiedzialność, wspólnotowość: społeczeństwo obywatelskie w czasach pandemii*, Open Eyes Economy, pobrano z <https://publicystyka.ngo.pl/raport-spoeczenstwo-wspolobecnosc-wspolodpowiedzialnosc-wspolnotowosc-spoeczenstwo-obywatelski> dnia 01.05.2021.
3. *Życie codzienne w czasach pandemii*, Raport z drugiego etapu badań, pobrano z http://socjologia.amu.edu.pl/images/pliki/dokumenty/Do_pobrania/Zycie_codzienne_w_czasach_pandemii._Raport_z_drugiego_etapu_badan_wersja_skroncna.pdf dnia 02.05.2021
4. *Nowa normalność. Rzeczywistość w czasie globalnej pandemii Covid-19*. Wypowiedzi kadry naukowej Akademii Leona Koźmińskiego, Warszawa 2020.
5. Karpiuk M., *Zasady postępowania podczas stanu epidemii wprowadzonego w związku z zakażeniami wirusem SARS-CoV-2*, „Wiedza Obronna” 2020, t. 272, nr 3, 9-21.
6. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 27 lutego 2020 r. w sprawie zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2 (Dz.U. z 2020 r., poz. 325).
7. Ecler-Nocoń B., *Wyprawa na Górę Masłowa – rozważania o procesie wychowania*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego 2021.
8. Szwarz B., *Być mężczyzną. Co to dzisiaj znaczy?*, Wydawnictwo Słowne 2020.
9. Krzyszkowski J., *Polityka senioralna w warunkach pandemii Covid-19*, [w:] *Wybrane krajowe i międzynarodowe aspekty polityki społecznej w czasie pandemii koronawirusa*, pod red. Pikuły N. G., Grewińskiego M., Zdebskiej E., Glac W., Biblioteka Instytutu Spraw Społecznych Uniwersytetu Pedagogicznego im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, Kraków 2020.
10. Marcinkiewicz K., *Pandemia i globalna izolacja jako katalizator rozwoju społeczeństwa na przykładzie zdalnej edukacji*, [w:] *Koronawirus wyzwaniem współczesnego społeczeństwa. Media i komunikacja społeczna*, pod red. Marcinkiewicza K., Nowaka P., Popielec D., Wilk M.,

- Polskie Towarzystwo Komunikacji Społecznej oraz Instytutu Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków-Wrocław 2020, 119-132.
11. Ptaszek G., Stunża G.D., Pyżalski J., Dębski M., Bigaj M., *Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2020, pobrano z <https://zdalnenauczanie.org/wp-content/uploads/2020/10/edukacja-zdalna.pdf> dnia 15.05.2021
 12. Raport nr 2 z badania ankietowanego, maj 2020. Librus 2020, pobrano z https://files.pl/articles/00pic/20/05/29/librus/Librus_Raport2_nauczanie_zdalne_maj2020.pdf dnia 15.05.2021.
 13. Tarkowski A., *Wpływ wykluczenia cyfrowego na edukację zdalną w Polsce-nasza analiza*, 2020, pobrano z <https://centrumcyfrowe.pl/czytelnia/wplyw-wykluczenia-cyfrowego-na-edukacje-zdalna-w-polsce-nasza-analiza/> dnia 20.05,2021.
 14. Buchner A., Szeniawska M., Wierzbicka M., *Edukacja zdalna w czasie pandemii*, Raport z badań, Centrum Cyfrowe Warszawa, pobrano z <https://centrumcyfrowe.pl/edukacja-zdalna> dnia 15,05,2021.

Iwona Paś

Świat

Świat się zmienił diametralnie
tak z dnia na dzień
ot tak, nagle!
I przyodział nowe szaty
z pikselami, strojne takie.

Pozamykał wsie i miasta,
schował uśmiech, gwar dokoła
Nie pytając nas o zdanie
Czy my chcemy żyć tak zdalnie?

Czy umiemy płynąć z prądem?
Czy pikseli świat poznawać?
Nas nie pytał.
Lecz musimy.
Świat cyfrowy czas poznawać.

By nadążyć, eksplorować,
uczestniczyć tu i ówdzie,
by nie zostać w cieni kręgu,
by zaistnieć,
by zrozumieć.

Czy tak będzie już na świecie,
gdy kotara w górę ruszy?
Wróci uśmiech?
Miasto ludzi?
Dawny obraz – czy powróci?

Godzina 6.00.

Budzik dzwoni. Czuję, że moje powieki są ociężałe, leniwe i nie chcą się unieść. Próbuję raz jeszcze. I jeszcze. Jakimś cudem udało się. Wstaję. Kolejny etap – poranna toaleta. Delikatny makijaż. Fryzura. Następnie: śniadanie. Do śniadania przygotowuję obowiązkowo kawę. Bez niej byłoby bardzo ciężko. To ona, jak czarodziejska mikstura, uaktywnia mnie rano i dodaje skrzydeł do lotu ponad złożonymi, wielowymiarowymi, czasem niejasnymi wzniesieniami i pełnymi spokoju sennymi dolinami. Po śniadaniu czas na 15-minutową eksplorację zasobów internetu.

Każde 15 minut jest dla mnie cenne na e-poszukiwania. Często udaje mi się znaleźć jakiś interesujący motyw do wykorzystania na moich zajęciach. Chociażby tylko jeden ciekawy obraz – a już mogę zastosować metodę „zoom-in, zoom-out”. Uwielbiam ją, a i uczniowie chętnie odgadują zakryte elementy obrazu i dzielą się swoimi spostrzeżeniami.

Naraz słyszę głos Michałka, obudził się. Teraz już pora pomóc młodszemu synowi w porannych przygotowaniach do dnia. Michał, mimo iż ma już 9 lat, to potrzebuje jeszcze mojej pomocy w porannym przygotowywaniu się, gdyż wysoki stopień dekoncentracji utrudnia mu sprawną, samodzielną realizację zadań. Ale nie narzekamy. Uczymy się wykonywać zadania w ustalonym czasie i jest już trochę lepiej. A trochę – to dla nas krok milowy, więc cieszymy się z tego postępu ogromnie. To nasz wspólny sukces! Mąż, nauczyciel przedmiotów zawodowych, wstał wcześniej, więc jest już po śniadaniu, a teraz przygotowuje się do swoich lekcji. Dobrze, że mamy 3 pokoje i dużą kuchnię, w której możemy prowadzić zajęcia. Dzięki temu każdy z nas uczestniczy w lekcjach w osobnym pomieszczeniu: chłopcy w swoich pokojach, a my z mężem na zmianę: raz w kuchni, raz w pokoju.

Godzina 7.20.

Laptop. Mruga do mnie porozumiewawczo swym niebieskim okiem. Podchodzę bliżej i bliżej. Zastanawiam się, czy patrzy na mnie kamerką. Chyba jeszcze śpi. Zatem – załączam go. Pracę czas zacząć. Loguję się do e-dziennika. Sprawdzam wiadomości, zastępstwa. Nic nowego nie ma. Na razie. Kolejny krok to login na platformę Teams. Teraz czas na otwarcie przygotowanych późnym wieczorem plików na dzisiejsze zajęcia. Kiedy kończy się późny wieczór? Do każdego ucznia przygotowuję indywidualny zestaw plików, odrębny zestaw moich myśli analizuje przebieg zajęć. A na każde zajęcia grupowe aranżuję inne wspólne zajęcia tak, by dzieci w sposób ciekawy uczyły się prawidłowych zachowań i doskonaliły swe umiejętności. Z koleżankami, innymi nauczycielkami, wymieniam się też adresami

interesujących stron edukacyjnych. Sama również tworzę dokumenty. Szukam. Tworzę. Jak długo pracuję wieczorem? Nie wiem. Niezauważalnie wieczór przybiera postać nocy.

Godzina 7.54.

Ktoś dzwoni. Nie, to nie dzwonek do drzwi. To dzwonek na platformie Teams. To uczeń informuje, że już czeka na zajęcia. Jest gotowy. A ja? Szybko ogarniam wzrokiem nasz pokój – jest dobrze. Posprzątany. W myślach odhaczam poranne zadania domowe: śniadanie dla chłopców, młodszy – toaleta wykonana, łóżko pościelone, książki i zeszyty na biurku, czyli chłopcy przygotowani do dołączenia do lekcji. Jeszcze tylko kilka zdań skierowanych do moich synów:

– Kochani, zaraz zaczynam zajęcia. W przerwie do Was podejść. Michałku, nastawiłam budzik. Gdy zadzwoni, dołącz do swojej lekcji.

Mój młodszy syn jest wesołym, koleżeńskim dziewięciolatkiem, uczniem klasy drugiej szkoły podstawowej. Ma niesamowity zmysł techniczny. Potrafi konstruować z klocków i innych materiałów różne budowle, często ruchome. Lubi to. Lubi też matematykę i dobrze radzi sobie z rozwiązywaniem zadań. Jest wspaniałym chłopcem, który ma trudności spowodowane dysgrafią i dysleksją. Oczywiście, w tym wieku możemy mówić o zagrożeniu dysleksją. Zdaję sobie z tego sprawę. Ale będąc mamą – nauczycielką, która pasjonuje się pomaganiem dzieciom z różnymi zaburzeniami, również temat dysleksji jest dogłębnie przeze mnie eksplorowany. Zatem po niezliczonych ćwiczeniach grafomotorycznych oraz po obserwacji, analizie zachowania i trudności, z jakimi syn mierzy się każdego dnia, rozpoznałam dysleksję i dysgrafię. Dlatego codziennie ćwiczę z synem: pisanie, czytanie ze zrozumieniem, planowanie i organizację zadań. Oprócz tego ćwiczymy zagadnienia poruszane na lekcjach. Wysoki stopień dekoncentracji, który często występuje w parze z dysleksją, nie tylko utrudnia naukę w szkole, ale i rzutuje na codzienne jego funkcjonowanie (zapominanie o zaznaczaniu zadań i ich wykonaniu, niski poziom organizacji własnej, trudności z czytaniem ze zrozumieniem, dekoncentracja). A zatem doskonalimy również pamięć roboczą. Tak, z pamięcią nie jest rewelacyjnie, choć dzięki naszym ćwiczeniom jest już dużo lepiej niż w przedszkolu. Wygląda to przykładowo tak:

– Michałku, wyjmij książkę z plecaka.

– Dobrze, mammo.

Nagle nasz pies zaczął szczekać.

Chyba kurier przyjechał – pomyślałam. Zamawiałam online książki do pracy doktorskiej. To pewnie ta dostawa. Tak. Nie myliłam się. Cieszę się bardzo, bo udało mi się znaleźć kilka ciekawych pozycji.

Wracam do pokoju syna.

– Michałku, czy wyjąłeś książkę? – dopytuję.

– Książkę? Jaką książkę? Mamo, co miałem zrobić?

Nagły dystraktor spowodował, że ważna myśl uchwycona w głowie mego dziecka zniknęła jak kamfora. Nie pierwszy raz. I nad tym problemem też pracujemy. Codziennie.

Natomiast mój starszy syn Paweł jest uczniem klasy szóstej. Ma niesamowitą wiedzę na temat programowania, zna chyba wszystkie systemy operacyjne. Pasjonuje się również historią, uwielbia czytać książki, jeździć na rowerze. Nie zwraca uwagi na nowości techniczne. Ma sentyment do swoich wypróbowanych rzeczy, dlatego długo jeździł na rowerze WIGRY-3. Mimo iż urósł w ostatnim czasie, nie chciał zamienić go na inny. Tak to często jest w przypadku dzieci ze spektrum autyzmu. Gdy przywiążą się do swoich rzeczy, to nie chcą ich zmieniać. Ale czasem trzeba dokonać zmiany i my musimy im w tym pomóc. Ostatnio byliśmy zmuszeni w tym celu naruszyć stan łańcucha w sposób niezauważony, by syn chciał przesiąść się na inny rower. W następstwie naszych działań przez kilka dni łańcuch spadał, aż w końcu pękł. I pojawiła się konieczność zmiany roweru. Oczywiście był płacz, żal. Ale na drugi dzień już było dobrze. Teraz jest nawet bardzo dobrze! Paweł jeździ na rowerze większym od poprzedniego, w stylu akceptowanym przez rówieśników, dopasowanym do swojego wzrostu i jest bardzo zadowolony. Odnieśliśmy sukces! Paweł i koledzy – to kolejny trudny temat. Syn ma kolegów w klasie, jednak nie nawiązał bliższych relacji. To jest dla Pawła druga szkoła. W klasach 1-3 w poprzedniej szkole miał przyjaciela. Jednego. Ale w czwartej klasie zaczął Pawłowi dokuczać, podburzać innych do ignorowania syna i do dokuczania mu. Mimo licznych próśb kierowanych do tamtejszych nauczycieli nie było poprawy. Wobec tego musiałam syna przenieść do innej szkoły. Od klasy piątej uczęszcza do szkoły z klasami integracyjnymi. Teraz Paweł jest zadowolony, my – rodzice również. W końcu odetchnęliśmy z ulgą. Od najmłodszych lat nasz syn rozwija swoje kompetencje społeczne i emocjonalne. Dużo już się nauczył. Dużo sukcesów odnieśliśmy wspólnie. I to nas cieszy. Mimo iż jeszcze długo będziemy pracować nad jego zachowaniem, to Paweł jest wspaniałym, dobrym chłopcem. I bardzo mądrym. Ze względu na trudności w obszarze społecznym i emocjonalnym, związane z zespołem Aspergera, tak jak jego brat Michał, on również potrzebuje wsparcia. Przed pandemią, w szkole, wsparcie stanowili zarówno nauczyciel, jak i pomoc nauczyciela, a w domu my – rodzice. Teraz podczas lekcji zdalnych

Paweł potrzebuje szczególnie naszego wsparcia. Jest mu ciężko, gdy na niektórych lekcjach musi mówić „do ekranu”, gdy jest z dala od kolegów, z którymi lubił składać z papieru samoloty i puszczać je w powietrze. Jednak Paweł wie, że wsparcie ma w swoich rodzicach. Wie też, że nauczyciele służą pomocą i zawsze może do nich napisać, czy z nimi porozmawiać.

Godzina 7.58.

Jestem nadal w domu. Nie w pracy? Jestem w pracy – w naszym pokoju, w naszym zacisku domowym, a jednak też w pracy. Teraz jest inaczej. Świat się zmienił. Diametralnie. Szkoła nagle i z impetem wkroczyła do naszego domu. Jak niespodziewany gość. Zapukała, zastukała, nie pytając, weszła i została. Niby miła, niby życzliwa, ale sporo w naszym domu zmieniła.

– Czym dla Ciebie jest dom? – pytałam przed pandemią moje dzieci i dzieci szkolne.

Odpowiedzi były zbieżne. Dawniej dom kojarzony był z rodziną, odpoczynkiem, wspólnymi rozmowami. Dom był ostoją, do którego po szkole wracali.

To samo pytanie zadałam dzieciom teraz, w czasie pandemii. Wiele odpowiedzi zaczynało milczenie. Najwyraźniej uczniowie potrzebowali czasu na zredefiniowanie słowa „dom”. Odpowiedzi dzieci z klas 1-5 różniły się od odpowiedzi ich starszych kolegów i koleżanek z klas 6-8. Oto jak odpowiadały młodsze dzieci:

- „Dom to rodzina, szkoła i praca rodziców”.
- „Dom to miejsce, w którym odpoczywam i dołączam się do lekcji”.
- „Teraz w domu jest inaczej. Nie chcę mieć lekcji w domu”.
- „Chcę wracać do szkoły, do budynku. Nie chcę szkoły w domu”.
- „Dom. Nie umiem uczyć się przy kamerce. Chcę wracać do szkoły!”
- „Nie potrafię rozmawiać z ekranem”.
- „Dom? Proszę pani, nie słyszę, bo obok brat też ma lekcje”.
- „Dom to rodzina i lekcje. To moja mama z ciocią rozmawia. Czy pani słyszy tę rozmowę?”

Dzieci z klas 6-8 identyfikują dom bardziej z rodziną i odpoczynkiem, gdyż z racji starszego wieku lepiej rozumieją aktualną sytuację. Mimo lekcji zdalnych w domu potrafią odgraniczyć dom od szkoły. Co bardziej wolą: naukę zdalną w domu czy naukę stacjonarną? W tej grupie wiekowej opinie dzieci są podzielone. Jedne są zadowolone, bo lekcje zdalne są krótsze i jest ich mniej. Inne chcą wrócić do szkoły, by spotkać się z kolegami i uczestniczyć w lekcjach rzeczywistych, w których nauczyciel może do nich podejść i wytłumaczyć. W ich odczuciu w ten sposób lepiej przyswajają wiedzę. A jak jest podczas nauki zdalnej? Łatwo nie jest. W naszym domu również. Zwłaszcza u młodszego syna, na lekcji języka polskiego.

Na jednej z lekcji dzieci mają przeczytać tekst z podręcznika, obejmujący stronę A4, a potem odpowiedzieć na pytania dotyczące treści. Syn nie jest w stanie przeczytać tekstu szybko i jednocześnie zapamiętać wszystkie istotne zawarte w nim informacje. Na szczęście mam przerwę między moimi zajęciami i przychodzę do pokoju Michała. Michał czyta zdanie po zdaniu i analizuje treść. Brakuje mu czasu na wykonanie zadania. Zostawia je. Będziemy przerabiać później. Słyszę rozmowę pani nauczycielki z pozostałymi dziećmi. Tylko niektóre znają odpowiedzi na pytania do tekstu. Po języku polskim – matematyka. Rozwiązywanie zadań. W przypadku zadań z dłuższym poleceniem Michał nie wie, co ma wykonać, bo nie rozumie polecenia. Potrzebuje więcej czasu na przeczytanie polecenia i zrozumienie jego treści. Dobrze, że jestem obok. Przypominam mu: „Michałku, przeczytaj jedno zdanie i powiedz, o czym ono Cię informuje? A potem kolejne tak samo”. Udało się. Syn zadowolony, bo już rozumie treść i wie, jak rozwiązać zadanie. Rozwiązuje sam.

Godzina 7.59.

Jeszcze tylko zerkam do lustra: fryzura uczesana, żaden włos nie sterczy, sprawdzam makijaż, zakładam okulary. Siadam przy biurku, dezaktywuję wygaszacz ekranu. I...

Godzina 8.00.

Zaczynam, choć dawno już zaczęłam. – Dzień dobry, Asiu! Witam Cię serdecznie! O, Kasia już do nas dołącza! Witamy Cię, Kasiu! Tomek już też jest z nami! Witamy Cię, Tomku! Witam Was, moi Drodzy, serdecznie! Jak miło Was widzieć w komplecie!

Jestem nauczycielką prowadzącą zajęcia rewalidacyjne z cudownymi dziećmi w szkole podstawowej z klasami integracyjnymi. Są to dzieci ze spektrum autyzmu, z niepełnosprawnościami sprzężonymi, z niedosłuchem, ze słabym widzeniem, z ADHD. Uwielbiam kontakt z nimi. Uwielbiam z nimi rozmawiać, śmiać się z nimi, uczyć panowania nad głosem, nad mimiką, uczyć żartować i uczyć żarty rozumieć, lubię grać z nimi w gry edukacyjne, ucząc współpracy i radzenia sobie z porażką, kontrolowania swoich emocji, lubię uczyć ich funkcjonowania w życiu. Sprawia mi to ogromną radość. Tak, moja praca to moja pasja. Gdy zaczynam zajęcia, zapominam o różnych trudnych tematach życia codziennego. Myślę nawet, że zajęcia z dziećmi są również dla mnie wspólną terapią. Na początku edukacji zdalnej było mi bardzo ciężko, mimo uwielbianego kontaktu z dziećmi. Dlaczego? Z powodów technicznych, z powodu konieczności wprowadzenia nowych metod współpracy z dziećmi. Warunki pracy diametralnie się zmieniły. Nagle nie miałam z dzieckiem kontaktu bezpośredniego, który w naszej pracy jest niezwykle istotny. Zamiast stanąć przy

dziecku, ćwiczyć z nim bezpośrednio, stanęłam przed ścianą. Tą ścianą, zaporą był plik, który w niewidoczny sposób miał dotrzeć do dziecka i miał stanowić namiastkę naszych zajęć. To były zajęcia online. Jednak nie mogłam wysłać tego bezdusznego pliku z poleceniami dla dzieci i rodziców. Serce nie pozwalało mi tego uczynić. Moje wewnętrzne „Ja” podpowiadało mi, żeby zrobić to inaczej. Zaczęłam zastanawiać się, co zrobić, by ten plik zawierał dla dziecka miłe informacje i ważne dla jego rozwoju wskazówki, a jednocześnie by nie był dla rodzica trudnym do zrealizowania z dzieckiem tematem. Zastanawiałam się, jak go okraszyć radością i oprawić sercem. Po głębokich przemyśleniach i analizach wysyłałam do każdego dziecka plik z listem ode mnie, w którym umieszczałam na powitanie radosne obrazki (dobrane do wieku i do zainteresowania dziecka) oraz wytłumaczone szczegółowo ćwiczenie. Pisałam tak, by dziecko, słuchając czytającego mój list rodzica, wyobrażało sobie, że słucha mnie. Starłam się też dostosowywać ćwiczenia do warunków domowych i chyba udało się, bo otrzymywałam informacje zwrotne od dzieci (w postaci maili pisanych wspólnie z rodzicami) z radosnym komentarzem na temat wykonanych ćwiczeń. Przelanie mych myśli na papier, opisanie sposobu wykonania ćwiczenia wraz z wprowadzeniem odpowiedniego dla dziecka radosnego elementu zajmowało bardzo dużo czasu. Praca do późnych godzin nocnych, bólowy kręgosłup, ból głowy i oczu. Ale cieszył mnie fakt, iż dzieci, mimo tak trudnych warunków zaistniałych nie tylko w przestrzeni edukacyjnej, lecz również w najważniejszej dla nich przestrzeni domowej, były zadowolone z tej formy zajęć. Im bliżej czerwca, tym organizm mój coraz bardziej odczuwał zmęczenie. Nie zdawałam sobie sprawy z tego, jak bardzo potrzebuję odpoczynku. Dopiero w sierpniu zmęczenie ustąpiło. W tym trudnym czasie pandemii praktycznie wszystkie przestrzenie naszego życia zajęły miejsca na drzewie pikselowym w przestrzeni internetowej. Zatem również zakupy zamawiane były zdalnie z dostawą do domu. Dla mnie jest to forma bardzo praktyczna, bo nie lubię sklepowych poszukiwań. W związku z tym zakupy internetowe również i u nas ruszyły pełną parą: począwszy od artykułów spożywczych, poprzez produkty drogerijne, książki, kończąc na ubraniach. Zakupy zamawiane online stały się dla nas takie naturalne, oczywiste. Nawet nasz pies oswoił się z widokiem kuriera i teraz oznajmia jego przybycie nad wyraz krótkim szczęknięciem, bo pozory oczywiście trzeba zachować.

Wracając do tematu edukacji zdalnej w marcu ubiegłego roku: początkowo mogliśmy wysyłać jedynie maile do rodziców dzieci z zaleceniami. Po dłuższym czasie zaczęliśmy pracować na platformie komunikacyjnej, dzięki której przy kamerce podczas zajęć mogłam zobaczyć dzieci. Dzięki temu było trochę łatwiej, ponieważ mogłam z dzieckiem rozmawiać, a nie pisemnie objaśniać ćwiczenie. Jednakże mimo to początki pracy na platformie

nie były łatwe. Pojawiały się różne problemy: nagły brak kontaktu z dzieckiem, które wstydziło się ujawnić „przy kamerce”, rodzice wstydzący się pokazać wewnątrz swojego domu, brak możliwości podania do ręki czy pokazania pomocy dydaktycznych, terapeutycznych, problemy techniczne. I dzieciom, i rodzicom również było bardzo ciężko. Niektórzy rodzice pracowali w czasie prowadzonych przeze mnie zajęć i niestety, nie mogli pomóc swym dzieciom w trakcie lekcji. A niektórym uczniom, ze względu na ich zaburzenia, nie było łatwo skoncentrować się na rozmowie prowadzonej w nietradycyjny sposób, gdyż w swoim pokoju miały wiele dystraktorów. W mojej ocenie najtrudniej adaptowały się do nowych warunków dzieci z klas ogólnych 1-3 i dzieci ze specjalnymi potrzebami z klas 1-5. Kilko-oro uczniów ze spektrum autyzmu przez 6 miesięcy nie uczestniczyło w pełni w lekcjach i w zajęciach zdalnych. Jeden uczeń bez kamerki, lecz z załączonym mikrofonem, trzech za pośrednictwem edukacji online. Pozostałe dzieci uczestniczyły w zajęciach z włączonymi: kamerką i mikrofonem. Tak zakończyliśmy edukację w czerwcu 2020 roku.

W tym czasie było mi ciężko również ze względu na fakt, iż praktycznie z dnia na dzień musiałam stać się osobą medialną, a którą się nie czułam. Nie ukrywam, że ja jako osoba dorosła musiałam niemalże natychmiast przemóc się, by z uśmiechem i entuzjazmem przywitać dzieci na wizji. Bo one tego potrzebowały. Bo tego wymagają moje zajęcia, by dzieci czuły się przeze mnie akceptowane, by czuły radość serca ze strony nauczyciela na ich widok, bo tylko wtedy będą chętnie doskonalić swe umiejętności i korygować niewłaściwe zachowania. Tak jak i w budynku, tak i na wizji musi mieć miejsce propagowana przez panią dr Marię Łopatkową *pedagogika serca*. Nad wyraz prawdziwie prof. Bogusław Śliwerski wskazuje na cechy, jakie powinien posiadać nauczyciel: „Nauczyciele sami muszą być optymistyczni, a przez to akceptowani przez dzieci. Muszą posiadać duszę miłości i optymizmu oraz wyrażać ją w codziennych działaniach, a nie w deklaracjach, które spala fałsz rozstrojonego instrumentu własnej woli” (1). Wprowadzona edukacja zdalna nie zwalnia nas z podążania zgodnie z zasadami pedagogiki serca. Nadal jesteśmy nauczycielami i nadal mamy uczniów. Nagła zmiana wymusiła jednak konieczność dokonania zmian w naszej pracy, a przede wszystkim w nas samych, bo od tego zaczyna się każde działanie. Z rozmów z koleżankami nauczycielkami wiem, że nie jestem jedyną nauczycielką, która musiała nauczyć się pracy „na wizji”. Ale były i takie, które mimo wprowadzonej możliwości kontaktu z dziećmi poprzez różne komunikatory, nie odważyły się „stać przed kamerą” i prowadziły zajęcia nadal w formie online, przysyłając dzieciom materiały.

Godzina 15.30.

Dzisiaj zajęcia zdalne skończone. Przerwa. Przerwa? Tak, przerwa, bo później muszę przygotować się do jutrzejszych zajęć. Kiedy nastąpi „później”? Między obiadem, sprzątaniami, czasem spędzonym z chłopcami, a praniem. Odkąd zaczęła się edukacja zdalna eksploracja internetu, jako element przygotowania się do zajęć, stała się rutynową czynnością. Jednakże teraz pora na obiad. Dzisiaj nie jemy wspólnie, bo mąż ma zajęcia do 17.00, więc wróci później. Siadamy do stołu w trójkę. W ciągu tygodnia jemy obiady nieskomplikowane, bo nie ma czasu na prawdziwe gotowanie. Na wyrafinowane dania musimy poczekać na weekend.

Godzina 17.30.

Chcielibyśmy wyjść na spacer, chłopcy na rowery. Ale nie możemy. Mimo iż zaczęła się wiosna, to z powodu pandemii wycieczki rowerowe musimy przełożyć. Na kiedy? Nie wiemy. Nikt tego nie wie. Nakazano nam zakładanie maseczek i niestety, zabroniono wstępu do lasu. Pojawia się problem. Starszy syn z ZA ma opory z założeniem maseczki, dlatego oswajamy go z tematem i przyzwyczajamy do jej noszenia. Wierzymy, że się uda.

Godzina 19.00.

Wspólna kolacja. To okazja do rozmowy o tym, co miłego wydarzyło nam się w ciągu dnia. To sposobność do wspierania się dobrym słowem, uśmiechem. Po kolacji wychodzę z mężem na „małżeńską randkę”, czyli na spacer z naszym psem. Odkąd Diego pojawił się w naszym domu, a było to dwa lata temu, tuż przed pandemią, nasze wieczorne spacerowanie stały się naszym rytuałem. Nie są to zwykłe spacerowanie. To wspólne spacerowanie, we dwoje, to przypomnienie o oddechu, to zachwyt wieczornym śpiewem ptaków, oczarowanie przyrodą, to odpoczynek dla ciała, dla duszy. Zwłaszcza teraz, w czasach pandemii nasze wieczorne spacerowanie nabrały wyjątkowego znaczenia. Po spacerze czas ukierunkować chłopców do łóżek. Starszy syn dostaje od nas pozwolenie na czytanie, więc zasypia później.

Godzina 20.30

Młodszy syn śpi, starszy jeszcze chce przeczytać jedną stronę książki, która bardzo go zainteresowała. Szybkie sprzątanie w kuchni i zaczyna się mój czas na przygotowanie się do jutrzejszych zajęć, a potem na czytanie literatury związanej z moją pracą doktorską. O której kładę się spać? Czasem wolę nie wiedzieć. Z przemęczenia z trudem zasypiam.

Świat się zmienił. Diametralnie. Edukacja zdalna. Inna Szkoła. Inny budynek Szkoły. Mimo iż stoi w tym samym miejscu, wśród tych samych drzew, otoczony tym samym placem

zabaw i tymi samymi boiskami. Mimo iż otulony jest tym samym płótem, to jednak inny. Cichy. Smutny. Zniknął śmiech, gwar dokoła. Tylko smutek i tęsknota w szkole się ukryły. Pozostałe na ścianach prace dzieci przywołują tęsknotę za nimi. Tak jawi się budynek Szkoły. Pustka i cisza. Nawet śpiew ptaków goszczących na drzewach na placu szkolnym jakby zdawał się cichszy, przytłumiony, tęskniący za dziećmi. I nagle... udało się! Dzieci z klas 1-3 w poniedziałek wracają do szkoły! Cóż za radość! Jakże dzieci się cieszą! Dla nich odizolowanie od kolegów, koleżanek, „naszej Pani” było niezwykle trudne. Nie do końca zrozumiałe. Takie obce. Nieznane. A lekcja „przy kamerce”? Początkowo trudny temat dla rodziców, opiekunów, bo nie wszyscy posiadają w domu komputer i nie wszyscy mają umiejętności związane z jego obsługą czy z instalacją nowych, nieznanych programów komputerowych i ich użytkowaniem. A taka wtedy nastała konieczność. Nagle, niezapowiedziane, rodzice musieli nabyć kompetencje cyfrowe i je rozwijać. Niejednym rodzicom było ciężko. Dzieciom także nie było łatwo. Nie każde dziecko mogło liczyć na pomoc rodzica podczas lekcji zdalnej, bo rodzic w tym czasie pracował, niejeden zdalnie. Nieraz dziecko nie zdążyło rozwiązać zadania, nie zrozumiało Pani, bo pojawiały się szумы techniczne albo w ogóle miało problem z połączeniem. Były i takie, które pod nieobecność pracującego zdalnie w pokoju obok rodzica bawiło się na dywanie. I tak też bywało. Ale teraz rodzice i dzieci cieszą się i w nadziei na nastanie coraz bezpieczniejszej sytuacji pandemicznej wracają do szkoły. Z powrotu cieszymy się również my – nauczyciele, bo nic nie zastąpi bezpośredniego kontaktu z dziećmi. Żaden nowoczesny laptop, żadna wspaniała platforma do komunikowania się tu nie pomoże. Tu potrzebne są relacje bezpośrednie. I to bardzo. Czas odosobnienia spowodował, iż również nauczyciele pragnęli spotkać się osobiście i chłonęli każdą rozmowę, każdy uśmiech, każde słowo tak łapczywie i radośnie zarazem, jakby na drugi dzień nauka miała znów powrócić do formuły zdalnej. A zatem wszyscy cieszymy się! Nawet szkoła się uśmiecha! Ptaki znów radośnie wokół śpiewają i młodsze dzieci o poranku witają. Tak, młodsze dzieci, bo starsi z klas 4-8 jeszcze czekają na ich wspaniały dzień. Nie jest łatwo tak wyczekiwać. Zmęczenie siedzeniem przed komputerem doskwiera uczniom klas 4-8 coraz bardziej. Boli kręgosłup, pojawiają się na oczach okulary. Również psychicznie nie jest łatwo wytrzymać. U niektórych dzieci, z klas 4-6, zwłaszcza u dzieci z różnymi zaburzeniami pojawia się kryzys. Dla jednych koniecznością staje się rozpoczęcie nauki w szkole, mimo iż nadal przy kamerce, jednak w budynku Szkoły. Inne potrzebują odpocząć od nauki zdalnej kilka dni, by po tym czasie wrócić do uczestnictwa w lekcji zdalnej. Ale mimo to pragną wrócić już do szkoły. Do ich prawdziwej szkoły, do budynku. W końcu i dla nich nadszedł ten upragniony dzień. Uczniowie klas 4-8 zaczynają edukację w trybie hybrydowym! Klasy

4-6 we wtorki i w czwartki uczą się w szkole, stacjonarnie, a w pozostałe dni zdalnie w domu. Klasy 7-8 przyjeżdżają do szkoły trzy dni w tygodniu: w poniedziałki, w środy i w piątki, a w pozostałe dni uczą się zdalnie. Początkowo wśród niektórych rodziców słychać głosy oburzenia: Dlaczego nauka stacjonarna nie objęła całego tygodnia? Ale stopniowo wszyscy godzą się z sytuacją i cieszą się dniami stacjonarnymi. A niedługo, miejmy nadzieję, że to nastąpi, nauka stacjonarna w budynku szkoły zagości na stałe.

Czy my – nauczyciele wrócimy do metod nauczania sprzed czasów pandemii? Ze wspólnych rozmów wynika, że nie, gdyż każdy z nas zaakceptował, a nawet polubił wiele technicznych dla nas nowości, wiele aplikacji, programów, które wzbogacają lekcje i zajęcia nie tylko z punktu widzenia nauczyciela, ale i ucznia. Wielu z nas doceniło szkolenia prowadzone online, dzięki czemu z wielu możemy skorzystać w dogodnym dla siebie czasie. Wiele osób doceniło również zakupy internetowe jako szybszą formę zaopatrzenia domu dokonaną również w wybranym przez nas terminie. Wielu z nas rozwinęło swoje kompetencje cyfrowe, wielu rodziców pozyskało umiejętności obsługi komputera i udoskonalili je. W porównaniu z początkiem pandemii można zauważyć, iż dzieci w znaczącym stopniu poszerzyły swoje umiejętności cyfrowe. Stało się to wyraźnie zauważalne teraz, w kolejnym roku szkolnym prowadzonym w dużej mierze w trybie zdalnym. W wielu domach uczniów pod koniec edukacji zdalnej została zakupiona drukarka, skaner, kamera. Niepodważalnie wzrósł poziom aktywności technicznej w rodzinach uczniów. I to jest bardzo cenny dorobek. W obliczu permanentnych zmian, wśród których zmiany technologiczne, zmiany cyfrowe są nieuchronne, tylko ten, kto będzie świadomy konieczności dokonania zmian w sobie, w swojej świadomości, będzie mógł nadal uczestniczyć w wielu wydarzeniach obejmujących różne przestrzenie naszej bytności. Jednak nie możemy zapominać o niezwykle istotnych relacjach międzyludzkich stanowiących podstawę ludzkiego funkcjonowania, będących istotną determinantą wielu naszych działań, a nawet będących matką naszych sukcesów. Jak twierdzi dr Tomasz Kozłowski (2), „(...) obserwowany postęp technologiczny, choć bazuje na narzędziach komunikacyjnych, w gruncie rzeczy przyczynia się do zanikania faktycznych więzi międzyludzkich”. I to jest niezwykle ważny temat, nad którym powinniśmy wszyscy się pochylić bardzo mocno szczególnie teraz, w dobie pandemii. Czy możemy wrócić do modelu życia sprzed czasów pandemii COVID-19? Myślę, że już nie. Każdy kryzys uaktywnia w społeczeństwie pokłady energii niezbędnej do dostosowania się do nowych, trudnych realiów w wielu przestrzeniach ludzkiego funkcjonowania. W tym celu pozyskuje nowe zasoby, kompetencje, rozwija je, dostosowując jednocześnie do siebie, co powoduje, iż przenikają one w pełni akceptowane do życia po ustaniu kryzysu, w naszym przypadku –

po ustaniu pandemii. A nawet, można by rzec, iż stają się nieodzownym elementem każdej przestrzeni ludzkiej bytności.

Świat się zmienił diametralnie
tak z dnia na dzień
ot tak, nagle!
I przedstawił wizję nową
tradycyjną z pikselową.

Poprzeplatał stare nowym
wzmocnił łącza, wizję włączył,
i techniką świat doprawił
zaznajomił, ważną sprawił.

Świat się zmienił diametralnie
tak z dnia na dzień
ot tak, nagle!
Już nie minie.
Nie zaniknie.
Jedno w drugie gładko wnuknie.

Bibliografia:

1. Lewandowska-Tarasiuk E., Łaszczyk J., Śliwerski B., *Pedagogika serca. Wychowanie emocjonalne w XX*, DIFIN, Warszawa 2016, s. 31.
2. Kozłowski T., *Zanim będzie za późno. O potrzebie rozwoju kompetencji społecznych w edukacji*, Wolters Kluwer, Warszawa 2020, s. 61.

Jolanta Sopala

Cały świat znalazł się w niecodziennej sytuacji

O pierwszym zakażeniu wirusem SARS-CoV-2 usłyszeliśmy w Polsce 4 marca 2020 roku. Po mniej więcej tygodniu Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) poinformowała cały świat, że mamy do czynienia z pandemią. W każdym kraju podjęto działania przeciwko rozprzestrzenianiu się wirusa: z dnia na dzień wprowadzane były nowe obostrzenia, kwarantanny, odwoływano imprezy kulturalne, sportowe, uroczystości religijne, zamykano szkoły, fabryki i zakłady pracy, ograniczono możliwości podróżowania i przemieszczania się.

Cały świat znalazł się w niecodziennej sytuacji – pandemia zmieniła naszą dotychczasową rutynę w życiu i jego warunki. Zostaliśmy zmuszeni do radzenia sobie z wieloma nowymi wyzwaniami, które stawia przed nami koronawirus: ograniczeniem kontaktów towarzyskich, ograniczeniami w swobodnym przemieszczaniu się, brakiem możliwości zaspokojenia wielu codziennych potrzeb, koniecznością wykonywania pracy oraz nauki zdalnej lub w warunkach zwiększonego ryzyka. Doszły do tego niepewność, strach i lęk o przyszłość. Rozpoczęły się nowe „fascynujące” procesy psychologiczne i socjologiczne, które trwają do dziś.

Ograniczenia w sferze kulturowej, towarzyskiej, sportowej oraz religijnej nie dały nam możliwości rozwoju, a zmusiły do pozostania w domach. Część moich znajomych będących w tej sytuacji zobaczyło szansę spędzania czasu na wiele innych, nowych sposobów. Inni zamknęli się w domu, nadrabiając zaległości, oglądając telewizję, odpoczywając. Jedni byli wzburzeni nową rzeczywistością, krytykowali, a jeszcze inni zobaczyli możliwości produktywnego spędzenia czasu i pogłębienia relacji z bliskimi. Wachlarz koncepcji spędzania wolnego czasu podczas pandemii i emocji, które towarzyszyły w jej obliczu, jest bardzo szeroki.

W moim życiu podczas pandemii na pierwszy plan wysunęła się ta bardziej mroczna strona zastanej rzeczywistości. Trudności, które spotykałam na wielu życiowych polach. Jedną z ważniejszych sfer, którą chciałabym opisać, dotyczy relacji – tych z najbliższymi, jak i w bardziej ogólnym rozumieniu.

Nie podlega dyskusji, że najważniejsza dla mnie jest moja rodzina. Uwielbiam spędzać z nią czas. Mam trójkę dzieci i wspaniałego męża. Można byłoby powiedzieć, że jestem

szczęściarą. W związku z tym, że obydwój z mężem prowadzimy firmy, ciągle narzekaliśmy na brak czasu dla siebie i rodziny. Nieraz udowodniliśmy, że potrafimy się kochać, jesteśmy zawsze gotowi sobie pomagać, wspierać, obdarzać współczuciem, a problemy dzieci traktujemy tak samo poważnie jak swoje.

W momencie, kiedy zostaliśmy w 2020 roku zamknięci na trzy miesiące non stop w domu, a firmy moją i męża również musieliśmy zamknąć, okazało się, że nie umiemy się lubić. To znaczy: nie potrafimy długodystansowo wykazywać wobec siebie życzliwości, ciepła, zrozumienia, akceptacji. Po dłuższym czasie sytuacja zamieniała się w irytację i niezgodę.

Zaczęłam mieć przemyślenia na temat codziennego życia, zwłaszcza w sferze emocji. Nie brakowało też rozważań o stanie naszej rodziny i etycznych zasadach postępowania. O tym, czy ja nie jestem egoistką, czy to jest złe. Wcześniej byłam cały czas w biegu. Lecz kiedy się w końcu zatrzymałam, znalazłam czas na refleksję, odkryłam to, czego nie wiedziałam wcześniej o swoim życiu – że się oszukuje. Że swoją pracą, otwartą butelką wina, kolejną ucieczką w social media, w serialu tak naprawdę uciekam przed konfrontacją z tym, jak mi jest. COVID spowodował, że miałam możliwość skonfrontowania się z tym stanem. W nowej sytuacji pokazały się frustracje, problemy, niezaspokajane, a skrywane potrzeby. Zaczęłam mieć refleksje o relacjach w mojej pracy, o tym, jak wpływają na relacje poza nią. Miałam przemyślenia o zaangażowaniu, poczuciu sprawiedliwości, wysiłku i kompetencjach. Uwidoczniły się lęki o przyszłość i bezpieczeństwo. Jak długo będzie trwał ten stan, kiedy będziemy mogli wrócić do normalności. Zdałam sobie sprawę, że jest mi ciężko. Na wielu polach staram się sprawdzać, wykazywać swoją wartościowość, adekwatność. Zaczęłam mieć przemyślenia i wątpliwości. Zbyt wiele stawiam poprzeczek, do których chcę doskoczyć. Czułam się sfrustrowana i niedoceniana. Może gdyby nie pandemia, nigdy nie myślałabym w ten sposób.

Z czasem przywykliśmy – my i nasze dzieci – do takiej sytuacji. Miałam nawet wrażenie, że mój 13-letni syn polubił zdalną naukę. Niewątpliwie również z tego powodu, że nie trzeba było wstawać wcześniej, wystarczyło 7.55, nie trzeba było super wyglądać, a nawet piżama była OK. Powrót do szkoły wywołał u niego wręcz pewien rodzaj niepewności. Na nowo musiał definiować siebie i swoje granice.

Gdy pojawiła się informacja, że uczniowie wracają do szkół od 17 maja w hybrydzie, a od 31 już zajęcia będą odbywały się w całej Polsce stacjonarnie, padł błąd strach. Moje dzieci, jak i dzieci moich znajomych zaczęły się bać, że nauczyciele będą odpytywać, sprawdzać zeszyty, że na WF-ie już nie ta kondycja, że ktoś przytył, że nie wygląda dobrze. Tak jakby w kilka chwil dziecko straciło całe poczucie bezpieczeństwa.

Jeszcze co poniektórzy nauczyciele zaogniali sytuację, mówiąc dzieciom np., że klasówki z najbliższego tygodnia przenoszą na końcówkę maja i początek czerwca, kiedy będą mogli zorganizować je na miejscu. Więc paradoksalnie dzieci dostały więcej luzu, żeby potem je docisnąć. Z jednej strony w porządku, że nauczyciele chcą sprawdzić, czy dzieci nie ściągają, ale po co je stresować i męczyć po tak długiej przerwie w szkole, jak nie widzieli się tyle czasu?

Teraz w jakiej sytuacji jest dziecko? Z jednej strony nauczyciel, zeszyty, sprawdziany itp., a z drugiej – rodzic z jego groźbą „zobaczysz, jak zawalisz...”.

Nie powinno dochodzić do sytuacji, w której uczeń w jednym tygodniu ma 3 sprawdziany, prace domowe z co najmniej 3 przedmiotów, niezapowiedziane kartkówki i odpytywanie z tematów.

W tej chwili najważniejsze jest zdrowie psychiczne dzieci, a nie stres, przemęczenie i niepokój. To na nic, z tego nie będzie zamierzonego efektu. Jako psycholog uważam, że powinno się wprowadzić więcej czasu na socjalizację dzieci, a nie odpytywanie.

Część nauczycieli zapowiada, że będzie weryfikować wiedzę uczniów, kiedy wróci nauka stacjonarna. Miejmy nadzieję, że taka postawa to mniejszość, ale niestety na pewno się pojawi. Oczywiście są dzieci, które z nauką online radziły sobie świetnie, a nawet może lepiej niż stacjonarnie. Ale jest też wiele takich, które z różnych powodów nie przyswoiły przekazywanej online wiedzy.

Skrupulatne weryfikowanie tego w końcówce roku szkolnego, testowanie i nadrabianie mogą jednak przynieść odwrotny skutek – stres będzie tak duży, że uczniowie nie przyswoją materiału, a dodatkowo ich stan psychiczny jeszcze się pogorszy.

Niestety u dzieci coraz częściej pojawia się depresja, samookaleczenia i zaburzenia lękowe. Przyczynił się do tego – brak kontaktu z rówieśnikami, który dla nastolatków jest w wielu wymiarach życia ważniejszy niż rodzice, oraz komputer, który po lekcjach online często towarzyszył dziecku do godzin wieczornych.

W czasie pandemii dzieci stworzyły sobie świat wirtualny. Dobrze oczywiście, że miały ze sobą kontakt, ale żaden kontakt zdalny nie jest w stanie zapewnić im tego, co bezpośrednia rozmowa. Wsparcie bezpośrednie ma większą moc.

Wielu nauczycieli nie zamierza pytać i testować swoich uczniów po powrocie do szkół; daje to oczywiście dużo korzyści, a przede wszystkim obniża poziom lęku i zapewnia komfort psychiczny od początku spotkań na żywo.

Kiedy dyrekcja szkoły oficjalnie komunikuje uczniom: „Czekamy na was, w pierwszym tygodniu szkoły nie będzie żadnych sprawdzianów, prac domowych i odpytywania. Po-

znajmy się na nowo, porozmawiajmy, pobądźmy razem” – dzieci wiedzą, że nie muszą się niczego obawiać. Że mogą skupić się na odbudowaniu relacji. I to jest realna ulga.

Dzieci są bardzo różne i mają także różne emocje związane z powrotem do szkoły. Dla dzieci młodszych powrót jest bardzo ważny z przyczyn socjalnych, bo dzieci kilkuletnie nie mają zazwyczaj kontaktów z rówieśnikami poza szkołą. Starsze dzieci spotykają się, odwiedzają, więc w kontekście relacyjności jest tu inna perspektywa. Niemniej jednak to dzieci starsze często wracają do szkoły obciążone lękiem przed zachorowaniem, zwłaszcza że przekaz medialny jest mocno nastawiony na pandemię; często też wracają z traumą po śmierci być może kogoś bliskiego w rodzinie, stresem związanym z tym, jak zostaną odebrani przez rówieśników, oraz depresją. To wszystko może nawet przypominać syndrom stresu pourazowego, które towarzyszy osobom po silnych przeżyciach. Powinniśmy dać dzieciom przestrzeń do łagodnego powrotu do szkoły. Problem jest tylko taki, że u nas nie ma wytycznych z ministerstwa, że warto zadbać o dobrostan uczniów, nawet jeśli będzie to kosztem tego, że podstawa programowa nie zostanie wykonana w stu procentach.

Szkoła dziś jest traktowana jak korporacja, w której trwa wyścig szczurów. Kiedy cel nie jest osiągnięty w wyznaczonym czasie, to rośnie presja, by podkreślić tempo. Tak niektórzy postrzegają szkołę i to jest bardzo smutne, zwłaszcza że takie podejście nierzadko mają sami nauczyciele. Jednak jako psycholog uczulam, iż najważniejsze w szkole są relacje, chociaż nadal w wielu szkołach to realizacja podstawy programowej jest najważniejsza.

Dzieci są wystarczająco przerażone, żeby jeszcze straszyć je szkołą. Przykładem może być moja sześciolatka córka, która powiedziała mi, że nie podeszłaby do płaczącego kolegi w przedszkolu, bo mogłaby się zarazić. Pomyślałam, że jeśli w naszym empatycznym domu, w którym nikt nie stresuje dzieci, dziecko nagle boi się pomóc, to pandemia nie jest wyłącznie problemem gospodarczym. Lęk, niepewność, strach – tych uczuć doświadczyła większość dorosłych. A dzieci? Nie mamy świadomości, jak rozmawiamy o pandemii przy dzieciach, jakich słów używamy. Dajemy się unieść emocjom i zapominamy, aby chronić świat dzieci. Dzieci czasami przechodzą to mocniej niż dorośli. Pandemiczne komunikaty radiowe, kampanie społeczne, ludzie w maseczkach – to wszystko przenika do świata najmłodszych i ma wpływ na ich stan psychiczny oraz rozwój. Dzieci dopiero uczą się czytać z twarzy emocje i to na ich podstawie podejmują decyzje, dlatego maseczki utrudniają najmłodszym naukę funkcjonowania społecznego. Lockdown (zamknięta jest sala zabaw, nie da się zorganizować urodzin, nie można pobawić się z dziadkiem) powoduje, że młodsze dzieci traktują wirusa jak źródło niepokoju. Starsze dzieci nie boją się zarażenia, ale raczej jego konsekwencji społecznych i gospodarczych. Dzieci w wieku 13-17 lat określili swój

stan psychiczny jako zły. Źródłem stresu u młodzieży najczęściej są złe relacje z rodziną, z którymi zostali „uwięzieni”, a także obawa o utratę pracy przez rodziców.

Mój 13-letni syn miał w czasie pierwszego lockdownu objawy spadku nastroju. Zapytany o to, czego najbardziej brakuje mu podczas izolacji, odpowiedział, że tęskni za spotkaniami na żywo z kolegami. Podkreślił, że mówienie do komputera to nie to samo, bo nie ma takiej atmosfery jak w rzeczywistości. Poza tym dzieci zaczęły się bać o dalszych członków rodziny. Przekaz medialny jest szeroki, a temat pandemii oraz umieralności ludzi starszych to praktycznie codzienność. Dzieci boją się o starszych członków rodziny. Rola najbliższych krewnych w systemie opieki nad osobami najstarszymi jest kluczowa dla szybkiego i kompleksowego wsparcia najstarszych.

Epidemia pokazała systemowe problemy modelu opieki długoterminowej dla osób starszych i z niepełnosprawnościami. Wykazała nieudolność systemu tej opieki oraz bardzo słabą jakość stacjonarnej opieki nad osobami starszymi i niesamodzielnymi, nie mając złotego środka na zapobieganie i wychodzenie z kryzysu zdrowotnego.

Cechy systemu opieki ograniczające jego właściwe funkcjonowanie w sytuacji pandemii można podzielić na:

- związane z ograniczeniami dostępu do zasobów publicznych dla usług opiekuńczych np. finansowych lub kadrowych,
- związane z zachowaniami wobec podopiecznych (ze strony personelu oraz rodzin).

Podstawą społeczno-pomocowego działania są przede wszystkim dobra komunikacja oraz prosty dostęp do informacji. Tylko w ten sposób można prawidłowo reagować na dezinformację, wzbudzanie paniki oraz wykorzystywanie trudnych sytuacji dla stabilizacji nastrojów. W Polsce i na całym świecie różne formy dezinformacji i mowy nienawiści naruszają zdrowie sfery publicznej oraz przestrzeni komunikacji. W czasie pandemii zjawiska te jeszcze bardziej się nasiliły, w takim przypadku mówimy o tak zwanej „infodemii”. Podczas pandemii duże znaczenie ma również życie polityczne, niestety stało się również źródłem komunikacji agresywnej i polaryzującej społeczeństwo. Dążenie do łagodzenia takich nastrojów oraz dbanie o jakość sfery publicznej jest przede wszystkim zadaniem wszystkich obywateli oraz organizacji pozarządowych.

Organizacje społeczne powinny w takiej sytuacji kształtować umiejętności komunikacyjne, dbać o prawidłowy przekaz informacji, aby docierać do społeczności podatnej na przyjmowanie każdej informacji, nawet tych nieprawdziwych. Organizacje te powinny uświadamiać społeczność w sposób prosty i zrozumiały. Największa aktywność społeczna powstaje w social mediach, takich jak Facebook czy Instagram. Jest to z jednej strony

bardzo duży atut dla społeczeństwa, a szczególnie dla takiego, które zostało zmuszone do zdalnego funkcjonowania. Z drugiej strony uzależniamy się od takich serwisów w różnych sferach naszego życia. Często łapiemy się na tym, że wręcz takie portale kreują nas i naszą osobowość, szczególnie młodzieży. Warto pamiętać też o tym, że na takich stronach również możemy mieć dostęp do różnych nieprawdziwych informacji, zarówno politycznych, jak i ekonomicznych, społecznych i zdrowotnych. Bardzo ważne jest tworzenie wspólnych zasobów, z których mogą korzystać inni. Powinniśmy również wycofywać się z regulacji prawnych uniemożliwiających społeczeństwu dostęp do informacji publicznej. Blokuje to kontrolowanie działań władz i ogranicza planowanie wspólnotowych działań w przyszłości. Obowiązkiem ekspertów, społecznych aktywistów, osób zaangażowanych i to nie tylko dziennikarzy jest zachowywanie krytycyzmu. Zaangażowanie to nie tylko otwartość, ale również zdolność do konstruktywnego krytycyzmu, szczególnie władz publicznych. Tylko wtedy jest możliwy krytyczny dialog społeczny, który sprzyja podtrzymaniu trwałych więzi społecznych oraz chroni przed dominacją. Jest to bardzo ważne, ponieważ przez świadomą lub niestaranną dezinformującą politykę informacyjną, która manipuluje społeczeństwem poprzez przekazywanie błędnych lub niekompletnych wiadomości na temat rozprzestrzeniania się epidemii, liczby zgonów, zachorowań, może dojść do frustracji, agresji oraz przemocy w społeczeństwie. Skutkiem tego może być np. agresja wobec personelu medycznego i osób odbywających kwarantannę – podobne przypadki zresztą wystąpiły już w Polsce. A przywracanie równowagi psychicznej to bardzo duże wezwanie dla osób poszkodowanych, psychologów, psychoterapeutów, psychiatrów oraz dla całego społeczeństwa. Ponadto warto pamiętać, iż doświadczenie traumy wywołuje regres psychiczny.

Trauma może utrzymywać się bardzo długo, biorąc pod uwagę jeszcze to, iż sytuacja cały czas jest niestabilna, co utrudnia normalne funkcjonowanie i stabilizację. Jej utrwalenie może zniszczyć postawy solidarnościowe i obywatelskie, zaufanie i samoorganizację społeczeństwa. Ważne jest, aby społeczeństwo było solidarne, co oznacza umiejętne dzielenie się doświadczeniami, wiedzą, a także w razie potrzeby środkami materialnymi. Ludzie dobrej woli oraz wolontariusze w całym kraju oraz na świecie angażują się w pomoc innym. Na tak silnym potencjale powinno zbudować się silny, solidarny i jednolity system ochrony społeczeństwa. Należy pamiętać, że w ciężkiej sytuacji, zarówno zdrowotnej, jak i materialnej, może znaleźć się każdy z nas. Ta właśnie sytuacja powinna pokazać, jak ważne jest: współdziałanie, zdrowe i silne społeczeństwo, pomoc drugiemu człowiekowi w sytuacji zagrożenia lub niemocy. Samopomoc i akty solidarności społecznej mają wielką moc, ale nie zastąpią i nie wyręczą państwa w radzeniu sobie ze skutkami pandemii zarówno

teraz, jak i w nadchodzących miesiącach oraz latach. Jako społeczeństwo obywatelskie powinniśmy domagać się od państwa działań w sferach najważniejszych, dotyczących polityk publicznych, gdzie jego odpowiedzialność jest największa.

Bardzo istotne jest podjęcie istotnych działań, które będą wzmacniały działania w przestrzeni publicznej. Pierwszy rodzaj tworzą praktyki wspólnotowego radzenia sobie z epidemią i jej społecznymi konsekwencjami. Mogą być skuteczne tylko wtedy, jeśli będą silnie zakorzenione na fundamencie współobecności, współodpowiedzialności, uważności, spotkań, rozmów i empatii, czyli na tym, co rodzi dialogiczność codzienności. Drugi rodzaj to refleksja i forma organizacji przekazu o normach społecznych, ich wartościach i fundamencie życia społecznego, w odniesieniu do naszej indywidualności i etyczności, do tego, co wiąże codzienność ze światem zewnętrznym. I do odnalezienia tego wszystkiego w ustroju państwa, prawie, ekonomii i kulturze. Bez solidarności społecznej jest małe prawdopodobieństwo poprawnego i zgodnego funkcjonowania społeczeństwa. W sytuacji, gdzie nie ma takiej solidarności, rządzi silniejszy, to grozi załamaniem spójności społecznej oraz nierówności materialnej. To potencjalne źródła tak zwanego „politycznego chaosu”. Ważne jest, aby każdy przestrzegał zasad panujących w społeczeństwie. Aby człowiek pamiętał, że może zrobić coś dla drugiej osoby zupełnie bezinteresownie, tylko po to, by mieć satysfakcję (nie muszą to być wielkie rzeczy). Starajmy się zrozumieć sytuacje, docierać do przyczyn. Wyborów trzeba dokonywać mądrze, ponieważ nie posiadamy nieograniczonych możliwości. To ważne, aby wybierać priorytety, to co najważniejsze i najpotrzebniejsze. Kluczowe jest, by poznać działania innych ludzi. Sprawdzenie w regionie, kraju, a nawet w świecie może okazać się strzałem w dziesiątkę. Często zdarza się, że ktoś przed nami miał już gotowe rozwiązanie, wtedy wszystko jest łatwiejsze. Ważna, a może najważniejsza jest komunikacja. Zawsze należy pytać o skutki swoich działań, ponieważ intencje są oczywiście bardzo ważne, ale niestety nie zawsze wystarczają. Istotne jest, aby w miarę możliwości angażować również osoby, które chcemy wspierać. Nie odbierajmy im sprawstwa. Osiągając cel z własnym wkładem, czujemy niesamowitą satysfakcję oraz bardzo cenimy sobie osiągnięty cel. Prowadźmy ich do samodzielności – nie uzależniajmy od pomocy tych, którzy bez niej także mogą sobie poradzić. Bądźmy otwarci, ale nie zapominajmy, że mądra pomoc to taka, która odpowiada na konkretną potrzebę osoby potrzebującej, a nie tego, który pomaga. Nigdy nie myślm, że jesteśmy lepsi, a ktoś jest słabszy lub gorszy. Działajmy konsekwentnie, rozważnie i uparcie. Dbajmy przy tym o relacje, budujmy więzi i poczucie wspólnoty. Większość osób, które cierpią z powodu samotności i izolacji, ma rodzinę. Pomagajmy w sposób, w jaki potrafimy jak najlepiej. Często liczy się sam fakt pomocy niż ostateczny efekt, cenniejsze

bywa zainteresowanie, skierowanie uwagi na kogoś, poświęcenie swojego czasu. Każdy ma coś, czym może się podzielić. Dialog obywatelski i społeczny jest możliwy tam, gdzie jest szacunek i dobra wola. Bądźmy życzliwi dla innych, także tych, którzy myślą inaczej. Nie zapomnijmy o technologii, która odgrywa bardzo ważną rolę w życiu społecznym. Dzielmy się wiedzą i wspierajmy się.

Ciężko wyobrazić sobie powrót do normalności, wynika to z błędu poznawczego. Konkretnie chodzi o tzw. błąd zakotwiczenia, według którego ludzie przywiązują największą wagę do pierwszej informacji, jaką otrzymują na dany temat, i to na jej podstawie formułują swoje myśli i planują dalsze działania. Badacze ludzkiego mózgu oceniają, że większość ludzi będzie znowu podawać sobie ręce, obejmować się, chodzić do przepełnionych knajp i restauracji albo na koncerty na stadionach, ponieważ ludzki organizm rozwija się w bliskim kontakcie z innymi. Wszyscy potrzebujemy bliskości, żeby prawidłowo funkcjonować. To efekt naszych doświadczeń jako dzieci i niemowląt. Myślę, że nie od razu będziemy się tulić i serdecznie witać poprzez uściski. Zresztą widzimy to już teraz, kiedy spotykamy innych i nie do końca wiemy, jak się zachować podczas witania. To, jak będziemy się witać, zależy od swego rodzaju negocjacji na poziomie niewerbalnym. Na poziomie niewerbalnym ludzie mają bardzo odmienną wrażliwość. Niektórzy od razu zauważają, że druga osoba jest spięta albo czują klepanie po plecach, które jest sygnałem do przerwania uścisku i cofają się o krok. Inni rozumieją te sygnały z opóźnieniem albo wcale. Dlatego po pandemii wszystko będzie zależęć od wrażliwości każdego i każdej z osobna. Na pewno w pierwszej fazie po pandemii może być różnie, może nawet lepiej zrezygnować z czułych uścisków lub zapytać drugą osobę, z jakim powitaniem czuje się komfortowo.

Myślę, że z czasem będzie coraz lepiej, a powodem może okazać się szczepionka. Eksperci przewidują, że jak zaszczepi się 70% społeczeństwa, to już osiągniemy sukces. Spotkałam się natomiast z sytuacjami, gdzie dużo ludzi nie chce się szczepić z różnych powodów. Pierwszy z nich to spekulacje, iż szczepionka jest szkodliwa, a druga strach przed złym samopoczuciem po szczepionce. Polska strategia szczepień, w której najpierw szczepionki dostają seniorzy, a dopiero potem reszta, jest odpowiedzią na tę szczególnie wysoką śmiertelność starszych osób. Taka strategia w mniejszym stopniu wpłynie na tempo rozprzestrzeniania się epidemii w Polsce, ale pomoże uratować seniorów i odciąży służbę zdrowia, bo do szpitali będzie przyjmować się mniej osób w ciężkim stadium choroby.

Pandemia udzieliła nam lekcji życia – że większość rzeczy potrzebnych mamy, a to, czego nie mamy, jest w większości niepotrzebne. W czasie epidemii mogliśmy też przyjrzeć się naszym bliskim tak bardzo skrupulatnie. Znamy i widzieliśmy ich wcze-

śniej milion razy. Jednak teraz okoliczności sprawiły, że możemy na nich spojrzeć nie jako na ludzki dodatek, lecz jako część naszego życia. Proporcje są odwrotne: umiejętność bycia ze sobą okazała się ważniejsza i trudniejsza od pracy zawodowej, pielęgnowanie przyjaźni zaczęliśmy postrzegać jako poszerzanie i wzmacnianie rodziny, nawiązywanie serdecznych relacji z sąsiadami nabrało sensu życia, a wręcz potrzeby. To jasne, że wszystko to odbywało się pod przymusem. A w ramach tego tysiące zarażonych zmarło, setki tysięcy straciły pracę lub oszczędności, miliony odcięto od opieki zdrowotnej. Właśnie ta różnica między dobrymi i złymi konsekwencjami epidemii pozwala nam zobaczyć, jak mógłby i jak powinien wyglądać nasz świat. Jest w tym wszystkim ironia: straszna choroba narzuciła swoje warunki życia korzystniejsze od tych, które wytworzyliśmy sami. Paradoksalnie to choroba dała nam wirus zdrowia. Pokazała prawidłowy kierunek ocalenia. Uzmysłowiła, jak ogromnej siły trzeba, aby odzyskać życie. Siła ta powinna różnić się od pandemii, bo nie powinna uśmiercać. Ale musi mieć taką samą siłę, aby wymusić korzystne zmiany.

Małgorzata Wiśniewska

Świat po pandemii nie będzie już taki sam?

Słyszymy, że świat po pandemii nie będzie już taki sam jak wcześniej. Brzmi to tak, jak gdyby wybuchła wojna. Świat przed wojną i po wojnie. Może tak być. Taka wizja napawa mnie pewnym niepokojem, odkąd moja nieżyjąca już babcia mawiała, że przed wojną było tak, a po wojnie to już było tak..., a przed wojną było lepiej niż po. Chcielibyśmy odzyskać swoje dawne życie. Co to jednak znaczy „dawne życie”? Czy chcielibyśmy wsiąść do wehikułu czasu i wrócić do przeszłości? To niemożliwe.

Nie ma wątpliwości, że w wyniku pandemii nastąpią pewne zmiany w naszym życiu. Już teraz słyszymy o spopularyzowaniu e-urzędów, wprowadzeniu e-porad lekarskich. Być może zamiast konsultacji w szkołach na żywo będą e-konsultacje, a posiedzenia rad pedagogicznych przeniosą się na platformę Teams. Niewykluczone, że szkoły stacjonarne zostaną zastąpione przez e-szkoły. Na skutek upowszechnienia e-pracy może nastąpić redukcja zatrudnienia w niektórych branżach, a wzrosnąć w innych. Zaczynając od zmian w funkcjonowaniu gospodarki, poprzez szkolnictwo, służbę zdrowia, a kończąc na naszych gospodarstwach domowych. Na pewno skutki pandemii odbiją się na funkcjonowaniu każdego człowieka. Większość ma też nadzieję, że pandemia się skończy (i dodajmy – nic nie zakłóci naszego normalnego życia już w przyszłości). Też żywię taką nadzieję, jednak życie to ciągła zmiana. W jakich warunkach owa zmiana się dokonuje? Czasami z dnia na dzień, czasami dojrzewamy do zmiany, a czasami zmiany w naszym życiu wywołują zawieruchy, takie jak pandemia COVID-19.

Jak zmieniło się moje życie? Moje życie zmieniło się, ale czy na skutek pandemii? Nie sądzę.

Pierwsze dni pandemii przeżyłam w pewnym otępieniu. Czułam, jak gdybym była w stanie określanym w psychologii mianem *stupor*¹. Całkowite odrętwienie, otępienie, osłupienie. Moje dzieci miały inne powiedzenie: „mama się zlagowała”. Byłam, istniałam, ale życie płynęło obok mnie. W dniu 12 marca 2020 roku mój syn obchodził 11. urodziny. Jak

¹ Osłupienie (stupor) – zaburzenie poznawcze, do którego objawów należą akineza, mutyzm, brak reakcji na bodźce przy jednoczesnym zachowaniu przytomności (może być jednak ona nieznacznie przymglona). Pacjent, mimo zachowania świadomości, nie reaguje na bodźce zewnętrzne, nie porusza się, nie mówi, wzrok ma utkwiony w jednym punkcie, <https://pl.wikipedia.org/wiki/Os%C5%82upienie>, [dostęp: 10.05.2021 r.]

mówi ludowe przysłowie „Na Świętego Grzegorza zima idzie do morza”, a 12 marca to właśnie dzień imienin tego patrona. Zazwyczaj urodziny syna obchodziłam bardzo radośnie. Zima odchodziła, a nowa pora roku nastrajała optymistycznie. Szmaragdowa zieleń młodej trawy, zapach kwitnących na biało tarnin i feeria barw tulipanów, żonkili, hiacyntów, fiołków powodowały, że patrzyłam z nadzieją w przyszłość. Tym razem było inaczej. Nie zauważyłam nadchodzącej wiosny, urodziny syna przeszły mimochodem, dziadkowie nie odwiedzili wnuka w dniu jego święta. Moje myśli zajęte były organizowaniem zapasów i życia w tym trudnym czasie. To być może zabrzmia niewiarygodnie, lecz wyobrażałam sobie, że ta choroba zmiecie nas z powierzchni ziemi. Będziemy po prostu padać, powaleni wirusem jak muchy. Szczególnie bałam się o los moich dzieci. Co się z nimi stanie, kiedy my, dorośli, umrzemy? Wpadłam wtedy w panikę. Choroba atakuje osoby starsze, lecz pojawiały się doniesienia o śmiertelnych przypadkach wśród osób w średnim wieku. Zatem nie mogłam czuć się bezpieczna. Wtedy przeprowadziłam z córką rozmowę, tak na wszelki wypadek, co powinna zrobić, kiedy... Moje czternastoletnie wówczas dziecko chyba nie potraktowało mnie zbyt serio. Ale przecież zawsze jest taka możliwość, że stanie się najgorsze. Moja mama, seniorka z wigorem, w ogóle nie wpadła w przygnębienie, ani myślała przejąć się sobą, myśleć o chorobie, śmierci i tym podobnych. Wytrąciła mnie z tego dziwnego stanu zadumy. Reset i do działania. Zająłam się wtedy gromadzeniem zapasów. W mojej piwniczce o wymiarach 100 cm x 100 cm pojawiały się produkty takie jak: ryż, cukier, kasza, stopy gorzkiej czekolady (moje dzieci systematycznie uszczuplały zapasy tego produktu), olbrzymie worki chrupek kukurydzianych (które, podobnie jak czekolada, zniknęły w niewyjaśnionych okolicznościach), kakao i puszki makreli, pomidorów, kukurydzy. Następnie zakupiłam środki czystości i denaturat. Po denaturat jeździłam kilka razy, ponieważ w moim osiedlowym sklepiku wykupiłam cały zapas – trzy butelki. Po następnej dostawie zakupiłam sześć butelek. Później zmieniłam sklep z uwagi na to, że ekspedientki zaczęły na mnie dziwie patrzeć. Z tych spojrzeń można było wyczytać pytanie – pani nauczycielka, a denaturat kupuje? Denaturat naturalnie kupowałam do dezynfekcji.

Przejsie na zdalne nauczanie oderwało mnie zupełnie od przygnębiających myśli. Zaangażowałam się w pomoc własnym dzieciom. W szkole mojego syna pracowano asynchronicznie, dlatego jako rodzic musiałam pomagać synowi w organizacji nauki, przede wszystkim w skanowaniu i odsyłaniu prac. Córka od początku pracowała na platformie MS Teams. Tutaj miałam mniej pracy, lecz dla czternastolatki tryb pracy zdalnej w czasie rzeczywistym był wyczerpujący psychicznie i fizycznie. Dodam jeszcze, że wówczas zachorowałam na serce. Lekarz skierował mnie na zwolnienie lekarskie. Nie pracowałam zdalnie,

lecz przebywałam w domu. Dobrze się złożyło. Córka zdawała egzamin ósmoklasisty, więc pilnowałam, żeby się przykładała do nauki. Doglądałam syna. Próbowałam pisać doktorat. Niestety nie wyszło. Pod koniec roku szkolnego podjęłam decyzję o zmianie miejsca zatrudnienia, co wiązało się ze zmianą koncepcji rozprawy doktorskiej. Wciągnęło mnie zdalne nauczanie. Wykorzystałam czas pobytu w domu na poszerzanie wiedzy. Podjęłam wówczas decyzję, że jest to temat dla mnie. Pobyt w domowym zaciszu, z dala od zgiełku miasta, szumu informacyjnego, ruchu ulicznego, spotkań, interesów, problemów sprzyjał refleksji. Gotowałam obiady (zamiast korzystać z cateringu u mojej mamy), piekłam ciasta, zajęłam się domem. Było to bardzo pozytywne doświadczenie. Odpoczynek. Spełnienie się w roli pani domu. Wypełnienie roli kobiety, powołanej do opieki nad dziećmi i domem.

Wakacje tego roku były, po prostu były. I minęły. Bez wyjazdów. Postanowiliśmy zastanowić się do ograniczeń w przemieszczaniu się. Zawsze przecież istniała możliwość rozchorowania się z dala od domu. Uznaliśmy, że dla wspólnego dobra zostajemy na miejscu. Ja zajęłam się pisaniem monografii do pracy doktorskiej. Przygotowywałam się również do egzaminu na stopień awansu zawodowego nauczyciela dyplomowanego. Mąż pracował stacjonarnie. Dzieci grały na konsolach, czasami spotykały się ze znajomymi, jeździły na rowerach, hulajnogach, chodziły z psami na spacer. Żadnych fajerwerków. Jedynym momentem, który wzbudził emocje, był wybór szkoły średniej dla mojej córki. Mieliśmy dylemat, ponieważ istniała możliwość wyboru pomiędzy szkołą średnią w Dąbrowie Górniczej i w Olkuszu. Ze względów komunikacyjnych córka wybrała Olkusz. Debaty rodzinne w tym czasie były ożywione i właśnie to wydarzenie uznaję za najbardziej znaczące w czasie pierwszej fali COVID-19. Szczęśliwie wirus nas ominął, a zapasy z piwniczki „w kwestii zasadniczej – czy możemy już zacząć jeść, czy jeszcze na coś czekamy?”² zaczęły powoli, ale stopniowo znikać.

2 <https://demotywatory.pl/4982189/Ja-z-takim-pytaniem-Te-zapasy-co-sie-je-zrobilo-to-mozna-juz>, [dostęp: 10.05.2021 r.]

Mem z I fali COVID-19. Zakupy na zapas



**Ja z takim pytaniem. Te zapasy co się je
zrobiło to można już jeść
czy na coś czekamy?**

Źródło: demotywatory.pl

Powrót do szkół po wakacjach okazał się pewnym przełomem w moim życiu rodzinnym. Rozpoczęcie nauki w szkole średniej wymusiło u mojej córki dojrzałość. Samodzielne podróże do szkoły, dyscyplina związana z dojazdami środkami komunikacji, inne niż w szkole podstawowej postawy nauczycieli względem uczniów, nowe środowisko, nowe problemy. Wówczas skupiłam się na sprawach związanych z wprowadzeniem mojego dziecka w samodzielność, dorosłość, odpowiedzialność za siebie, samoświadomość i samokontrolę. Córka zaczęła rok szkolny bardzo dobrze, z entuzjazmem. Mieli-

śmy na uwadze fakt, że w każdej chwili szkoły powrócą do nauki zdalnej. I tak też się stało. Ponieważ córka pracowała już wcześniej na platformie MS Teams, opanowanie pracy w szkole średniej nie nastąpiło jej problemów technicznych. Początkowo luźniejsza organizacja dnia sprawiała córce frajdę. Cieszyło ją, że nie musi wstawać o szóstej rano i iść na pociąg. Z biegiem czasu jednak zaczął jej doskwierać brak znajomych. Nowe koleżanki i koledzy spotykali się pod blokiem w Olkuszu, a my jesteśmy ze Sławkowa. Córka straciła kontakt z klasą. Pojawiło się rozdrażnienie z powodu otrzymywania ocen nie takich, jak by sobie życzyła. Nie zawsze wchodziła na lekcje. Zaczęłam zatem systematycznie śledzić zapisy w dzienniku Librus i kontrolowałam na bieżąco codziennie oceny i frekwencję. Ja w tym czasie podjęłam pracę w innej szkole i też pracowałam zdalnie. Dlatego w przerwach monitorowałam pracę córki i syna. Zrezygnowałam jednocześnie z pomagania dzieciom w nauce. Syn jest w szóstej klasie i zadeklarował, że sam sobie będzie radził. Radzi sobie jak umie. Sprawdzam jedynie, czy jest na lekcjach. W przerwach pomiędzy nimi gra w gry komputerowe. Uważam, że za dużo gra na komputerze, ale mam świadomość, że jest to dla niego okazja do spotkania się z kolegami w świecie wirtualnym.

Cytując Jordana Shapiro (2018), „Z pomocą urządzeń cyfrowych dzieci izolują się, by – paradoksalnie – wchodzić w interakcje z innymi. Dużo czasu przebywają w pojedynkę,

ale nie samotnie. Cyfrowe formy zabawy odrywają je od ich bezpośredniego otoczenia, ale łączą z odległymi miejscami”³.

Z biegiem czasu okazało się, że znaleźliśmy się w trzeciej fali pandemii. Pogłębiająca się izolacja dzieci wywarła piętno na ich delikatnej psychice. Córka zaczęła wchodzić w okres dojrzewania, co się z tym wiąże, nastąpiły wahania nastroju, eksperymenty z wyglądem, potrzeba zrzucenia kilogramów nadłożonych z powodu braku ruchu, naprzemienne odchudzania się i folgowanie podniebieniu. Ja walczyłam z problemami technicznymi na platformie Teams, starając się pogodzić wymagania programowe z dyspozycją psychofizyczną uczniów, własnymi umiejętnościami i możliwościami. Tak, nie mogę zaprzeczyć, miałam dużo problemów technicznych z platformą Teams. Wszystko zaczęło się od tak zwanego kalendarza, czyli opcji planowania spotkań w usłudze Teams. W szkole, gdzie pracuję, wychowawcy zażądali wpisania lekcji do kalendarza. Wykonuje się to bardzo prosto, z tym że komputery są ustawione na różne strefy czasowe, o czym nie wiedziałam. Mój komputer obsługiwała strefa czasowa Londyn – czyli godzinę wcześniej niż polska strefa czasowa. Po dokonaniu wpisów okazało się, że w planie lekcji pojawił się język angielski o godzinie dziewiętej rano, zamiast o ósmej, i wszystkie moje lekcje zaplanowane były o godzinę później niż w tradycyjnym szkolnym rozkładzie, nakładając się tym samym na inne przedmioty. Wychowawcy powiadomieni o sytuacji, prosili, bym wpisała język angielski do kalendarza o właściwej godzinie, ja oczywiście respektowałam ich prośbę. W moim terminarzu dodałam kolejną lekcję o określonej godzinie według czasu londyńskiego. W terminarzach uczniów ta lekcja pojawiała się według czasu polskiego, godzinę później. Po dodaniu zajęć pojawiały się dwa języki angielskie o tej samej porze, oczywiście godzinę później niż powinny być, potem trzy. Zalała mnie lawina skarg od uczniów i rodziców, co się dzieje z tym angielskim? Zupełnie nie wiedziałam, o co chodzi. Po jakimś czasie dopiero zaczęłam sprawdzać w komputerze i znalazłam opcję strefy czasowej. Zmieniłam ją na polską. To jednak nie był koniec problemów. Pewnego dnia wszystko przestało mi działać! Nie mogłam wejść na swoje konto na Teamsach, nie przeprowadziłam lekcji. Wszystko, mówiąc kolokwialnie, padło. W takiej sytuacji trzeba założyć nowe konto, ułożyć nowy plan lekcji i nowy kalendarz. Tak zrobiłam. Tym razem pojawiły się w terminarzu uczniów stare wpisy i nowe, czyli: w terminarzu funkcjonowały trzy wpisy o godzinę później i jeden o poprawnej godzinie ze starego konta. Dodatkowo jeden wpis o poprawnej godzinie z nowego konta. Policzmy: pięć godzin języka angielskiego dziennie. Tak, wiem przecież można wykasować stare wpisy.

3 J. Shapiro, *Nowe cyfrowe dzieciństwo. Jak wychowywać dzieci, by radziły sobie w usieciowionym świecie*, Wydawnictwo Mama-
nia, 2018, s. 117.

Życzę powodzenia, próbowałam. Teamsy nie chcą ze mną współpracować. Kalendarz nie resetuje się, administrator rozkłada ręce, ja jestem bezsilna.

Ogólne wrażenia z pracy online są jednak pozytywne. Spora grupa dzieci zaangażowała się w naukę, wykonując nie tylko zadania przeze mnie zlecone, lecz również dodatkowe projekty według swojego pomysłu. Niektórzy uczniowie wykorzystali ten czas i nagminnie opuszczali lekcje z powodu rzekomych problemów technicznych. Trudno jest jednak zwerifikować, czy jest to prawdą.

Ponieważ w czasie pandemii zmieniałam miejsce pracy, okres ten był i jest dla mnie ogromnie trudny. Weszłam w nowe środowisko, do nowego grona pedagogicznego. Po dwóch miesiącach pracy stacjonarnej przeszliśmy na naukę zdalną. Pojawiły się wyżej opisane problemy z językiem angielskim na skutek innej strefy czasowej w moim laptopie. Mam wrażenie, że wszyscy mają mi to za złe i uważają za ignorantkę. Prawda jest taka, że kupiłam nowy komputer dla siebie ze względu na naukę zdalną. Musiałam też wyposażać córkę i syna w komputery. Nikogo nie interesuje to, że poniosłam wydatki, a środowisko – nauczyciele, rodzice, dyrekcja – mają pretensje za niewłaściwe ustawienie wpisów. To jest bardzo przykre. Czuję się z tym bardzo źle, tym bardziej że cały czas staram się udoskonalać swój warsztat nauczycielski zgodnie z najnowszymi zaleceniami z zakresu nauczania w trybie zdalnym, bo przecież piszę na ten temat doktorat.

Tak mijają miesiące naznaczone pandemią. Czekamy na zapowiadane *Narodowe Zdjęcie Maseczek*, mówi się o możliwości wybuchu IV fali pandemii, a tymczasem prezydent Dąbrowy Górniczej ogłosił konkurs na dyrektorów kilku palcówek oświatowych. Po głębokim namyśle zdecydowałam się wysłać swoje zgłoszenie, opatrując je mottem zasłyszonym na kazaniu nieżyjącego już księdza Piotra Pawlukiewicza. Oto ono:

„W XIX w. jeden z podróżników planował wyprawę na biegun północny i dał takie ogłoszenie:

1. Mężczyźni jako ochotnicy poszukiwani na niebezpieczną wyprawę.
2. Niskie płace, nieludzkie zimno, długie miesiące w kompletnej ciemności.
3. Szczęśliwy powrót wątpliwy.
4. Możliwość zdobycia sławy i uznania – jeśli wyprawa się powiedzie.

Zgłosiło się 5000 facetów⁴.

Jak potoczy się pandemia, nie wiemy. Jediną stałą rzeczą w życiu jest zmiana. Sokrates, mówiąc te słowa, miał rację. Dodam jeszcze, że kieruję się dewizą: „Jesteśmy wezwani do

4 P. Pawlukiewicz, *Chip na Twoim ramieniu*, <https://www.youtube.com/watch?v=VplizcRLSw4> [dostęp 28.04.2021]

rozwoju, ponieważ świat jest to poligon dla rozwoju. Mamy przed sobą do zrealizowania trudne zadania. Lecz abyśmy mogli dokonać wielkich rzeczy, potrzebujemy wielkich zadań”⁵.

Podsumowując, niezależnie od okoliczności zewnętrznych życie toczy się pewnym torem. Czasami izolujemy się, zamykamy w sobie, by potem wrócić do świata z nową energią. W moim życiu pandemia nie wprowadziła rewolucyjnych zmian. Po prostu podejmowałam pewne decyzje i realizowałam zamierzenia. Nie sądzę jednak, że coś się zmieniło na skutek lockdownu. Na szczęście ominęła mnie i moją rodzinę ta niebezpieczna choroba. A zmiany zachodzą tak czy inaczej, czasami powoli, innym razem z dnia na dzień, bo przecież wszystko płynie – *panta rhei*⁶.

Postscriptum.

Podczas pisania tych słów na nocnym niebie płynęły sznury satelit Starlink. Widok niecodzienny i zwiastun przyszłości. Jakie znaczenie dla nas będą mieć Starlinki? Na pewno przyjdzie nowe⁷.

Satelity Starlink widoczne na nocnym niebie



Źródło: www.urania.edu.pl

5 P. Pawlukiewicz, *Zaufaj Bogu, nawet kiedy daje ci trudne zadania*, <https://www.youtube.com/watch?v=YQBA1xJvpYA>, [dostęp: 05.05.2021 r.]

6 Heraklit z Efezu.

7 Firma Space X umieściła na orbicie okołoziemskiej pierwszą serię satelitów telekomunikacyjnych Starlink. Można było je zobaczyć na niebie od 9 do 12 maja 2021 r. Satelity Starlink mają odpowiadać za dostarczanie usługi globalnego i szerokopasmowego dostępu do Internetu. <https://www.urania.edu.pl/wiadomosci/satelity-starlink-widoczne-na-nocnym-niebie> [dostęp: 11.05. 2021 r.]

Anna Wojcieszuk-Śmitkowska

Wszech...

Wszech – pandemia wszechobecna, wszechogarniająca. Globalna, indywidualna.

„To tylko dwa tygodnie”. Kiedy w marcu 2020 roku usłyszałam te słowa, uwierzyłam. Pamiętam ten dzień, kiedy w szkole odwołano zajęcia. Chwilowo, tymczasowo. Z uwagą śledzę wszelkie doniesienia medialne: „pacjent zero”, stanowisko rządu, eksperci. Rozporządzenia, obostrzenia. Promil społeczeństwa w roli przedstawicieli zaczął dotkliwie przemoblowywać moje życie („To tylko dwa tygodnie”).

Szok, osłupienie i niedowierzanie. Czas się zatrzymał. Myślę o bliskich, czy wkrótce ich stracę? Umrą? Umrę? Znajomi falowo wysyłają filmiki i informacje o przygotowaniach wojska do wyjścia na ulice, o zbliżającej się masowej zagładzie. Boję się. Mąż próbuje mnie uspokoić, widzę, że sam nie wierzy w spokój. Szybki telefon do żołnierza WOT-u uspokaja nas. Wierzymy, że wie więcej.

Idziemy do sklepu, standardowo z listą najpotrzebniejszych rzeczy. Przy wejściu stoi ochroniarz, nakazuje zdezynfekować dłonie, które pieką od płynu, nałożyć rękawiczki jednorazowe. W mediach ostrzegali, ale półki wcale nie świecą pustkami, choć z koszyków klientów wysypują się zakupy. Kilka tygodni później żywność wysypuje się z osiedlowych kontenerów, a rękawiczki jednorazowe bawią się na wietrze w jesienne liście. Z czasem w sklepach wprowadzone zostają limity osób. Kolejka przed marketem ciągnie się w nieskończoność. Takie obrazki znam z opowieści o czasach komuny. Zakupy trwają ponad trzy godziny. Kiedy wprowadzają obowiązek zakrywania ust i nosa, dotkliwie odczuwam zaburzenia integracji sensorycznej. Zakupy w maseczce kończą się dla mnie boleśnie. Temat robienia zakupów przejmuje mąż. „Na dwa tygodnie”.

Większość aktywności krąży wokół jednego tematu. Rząd rozporządzeniem ogranicza możliwość przemieszczania się. Czy to w ogóle mieści się w granicach prawa? Media wołają „Zostań w domu!” Zostaję. Czytam, sprzątam, gotuję. Ale na całe „dwa tygodnie” nie umiem. Ciasno mi. Potrzebuję słońca, powietrza i ruchu. Omijam ludzi. Chodzę z psem do parku, do lasu, wybieram nie-szlaki, tam mam świątynię bliższą mi niż budynki. Przyroda robi swoje i abstrahuje od pandemii. Uczę się robić podobnie. Wraca chwilowo równowaga, przychodzi ulga od zgiełku niespotykane cichego miasta, którego odgłosy i tak są dla

mnie męczące. Jutro przyjdę znowu i zostawię swój niepokój, frustrację i pytanie „co dalej po tych dwóch tygodniach”?

ZAMYKAMY LASY! Największe kuriozum na skalę świata i mój wielki kryzys. Już wiem, że to nie będą „dwa tygodnie”. Ojciec nie-rząd bezprawnie i bezpodstawnie zakazuje, przez co karze, a kara nieadekwatna jest do przewinienia. Nie chroni, a frustruje, budzi poczucie niesprawiedliwości i krzywdy oraz wielką bezradność i bunt. Jakże łatwo z tej perspektywy zrozumieć mi niezgodę katolików na zamykanie ich świątyń. Ten stan jest poza racjonalnością. Las zamieniłam na balkon. Całe 60 x 120 cm, ale z dostępem do powietrza i słońca, choć bodźców ze strony miasta dla mnie i tak za dużo. Stres potęguje doznania. Nie mogę wyjechać. Szarpie się, buntuję, dzwonię do leśniczego, nie wpuszcza do lasu, kontroluje, sam się boi. Wchodzę w polityczne medialne doniesienia, debaty, czytam artykuły dotyczące tej głupiej decyzji, słucham „argumentów”, chcę zrozumieć, jak zrozumieć, łatwiej przyjmę. Nie rozumiem. Poziom napięcia, irytacji jest ogromny. Co jeszcze ci ludzie wymyślą dla mojego dobra? Złością strzelam do wszystkich i wszystkiego. Mąż pakuje mnie do samochodu, jedziemy do lasu. DZIĘKUJĘ. Odpoczywam.

Chcę pomóc, mogę pomóc. Chociaż przez „dwa tygodnie”. Zapisuję się na wolontariat w moim mieście. Przez stronę internetową zgłaszam się jako ochotniczka do robienia zakupów, wychodzenia na spacer z czymś psiakiem. Do teraz nikt nie zadzwonił.

Zajęcia w szkole policyalnej tylko online lub w postaci przesłanych materiałów. Bez względu na formę prowadzenia otrzymuję do podpisania aneks do umowy. W zdziwieniu i amoku oddaję 20% mojego wynagrodzenia. Do pracy szkoleniowej nie mam jak wrócić, kursy i terminy zajęte do czerwca, zostają masowo odwołane (pewnie wszystko przywrócimy „za dwa tygodnie”?). Razem z księgową omawiamy warunki ubiegania się o dofinansowanie z tarczy antykryzysowej dla jednoosobowej działalności gospodarczej. Załapię się. Na razie wystarcza. Mąż na szczęście pracuje. W jego firmie huczy od plotek. Na Śląsku najwięcej zakażeń. Wprowadzono w zakładzie kamerę termowizyjną i masowe testowanie. Na kwartanę wysyłani są pracownicy z ewidentnymi objawami i z oddziałów, które i tak nie produkują. „Tutaj się pracuje” słyszą pozostali. Firma otrzymuje dofinansowanie z tarczy z racji wysokiej absencji pracowników.

Z rodziną, znajomymi kontaktuję się głównie telefonicznie, widujemy się rzadko. Część z nich napędzają lęk i panika, część ucieka w alkohol. Dawno wyszłam z roli ratownika, pozostała część bliskich mi wystarcza. Doceniam swój introwertyzm. Dotychczas bywałem uciążliwy, a w tymczasowej, „dwutygodniowej” rzeczywistości okazuje się adekwatny. Kiedy mąż wraca, czekam na niego z kawą i ciepłym obiadem. Dużo czasu spędzamy razem,

lubimy się, wspieramy, czasami kłócimy, poznajemy. „Dwa tygodnie” zakupów nadal trwa. Przez długi czas jest jedynym człowiekiem, z którym rozmawiam twarzą w twarz. W innych domach jest inaczej. Wzywamy policję. Nie raz.

W domu znajomej tragedia, 67-letni mężczyzna o przeciętnym zdrowiu otrzymał pozytywny wynik testu PCR. Był przekonany, że umrze i, pomimo braku jakichkolwiek objawów, po 10 dniach umiera. Rodzina jest w szoku, słucham z niedowierzaniem. Inna znajoma zostaje skierowana na badania, w jej zakładzie pracy wykryto wirusa. Czekając na wyniki, czuje osłabienie, podwyższającą się temperaturę, kaszle, wręcz dusi się, trudno ją uspokoić. Objawy mijają, kiedy wynik okazuje się negatywny. Koleżanka W., 54-latką, drwi z zagrożenia, uważa się za znawczynię. Pokory nabiera, kiedy przez 10 dni nie potrafi wstać z łóżka, przez najbliższe miesiące nie wychodzi z domu z lęku przed ponownym zarażeniem. Jeszcze inna koleżanka K., pielęgniarka w jednoimiennym szpitalu, traci w pierwszej fali pięć osób z najbliższej rodziny. Sama, pomimo kontaktu z chorymi, przechodzi ten czas bez najmniejszych objawów. Z naszych bliskich nikt nie choruje, jesteśmy zdrowi, jesteśmy szczęściarzami.

W czerwcu wracam do pracy. Ja, introwertyczka, odżywam, spełniam się. Aż trudno mi uwierzyć, że jestem aż tak społeczna. Zajęcia z każdą grupą rozpoczynają się od rozmów, strategii działań, czasem wstrząsających świadectw. Pani K., opiekunka w żłobku robiła wszystko, żeby być blisko podopiecznych. Początki były trudne. Grupa była żyta, dzieci nie rozumiały, dlaczego nie mogą iść do żłobka, tęskniły za „swoją ciocią”, którą oglądały tylko podczas rozmów przez komunikatory. Pani K. założyła grupę na Facebooku, gdzie zamieszczała filmiki, zadania, kolorowanki, ale i wykonane przez dzieci prace. Nie wszyscy rodzice współpracowali, kontakt z niektórymi dziećmi się urwał. Pani A., mama sześciolatniej dziewczynki, miała inne doświadczenia. Nauczycielki córki wysyłały jedynie numery stron do uzupełnienia w zeszytach ćwiczeń. Odpowiedzialność za realizację programu leżała po stronie rodziców. Podobnie robiła Pani B., nauczycielka wspomagająca w szkole podstawowej. Nie znalazła sposobu, żeby dotrzeć do uczniów, szybko się poddała, bo jej samej brakowało czasu, by nauczać i w szkole, i w domu. Najbardziej ubolewała nad tym, że ze znaczną częścią dzieci i rodziców nie było kontaktu. Pani R. skarżyła się na trudności syna w zachowaniu i w nauce, które pojawiły się przy zdalnym nauczaniu. Przejście z klasy III do IV, rozstanie z bliską wychowawczynią przeżył dotkliwie, do tego brak kontaktów społecznych z kolegami i wielogodzinne samotne przebywanie w domu objawiało się trudnościami w koncentracji, zapominaniem, drażliwością na przemian z apatią i poczuciem braku sensu. Pani R. czeka na teleporadę z dziecięcym psychiatrą. Zdarza się, że syna odwiedza kolega, sąsiad z klatki obok. Wtedy pani R. pomaga i jemu w zadaniach, choć zaległości się

piętrzą. Tata chłopca, kiedy ten prosi o pomoc, bije go zeszytem w głowę i każe (i karze) iść do pokoju się uczyć. Ale jak? Tego już nie powie. Trudne doświadczenia ze swoimi dziećmi ma pani S., samotna matka nastolatków. Trzynastoletnia córka przestała robić cokolwiek, a szesnastoletni syn prawdopodobnie nie zda do drugiej klasy technikum. Matka robi za nich zadania, ale oni nawet nie logują się na zajęcia. Z łóżka wstają po 14:00, czasem po 16:00. Pani S. jest załamana, bierze pełną odpowiedzialność za tę sytuację. Matka cierpi na bezradność, dzieci cierpią na brak powodu. Pani M. ma problem z powrotem jej córki do żłobka. Proces adaptacji we wrześniu przebiegał z trudnością, teraz jest gorzej. Pani J., matka czwórki dzieci, ze wstydem mówi, że czasami ich nienawidzi. Dwójka w wieku dojrzewania, dwójka na początku szkolnej edukacji, a wszystko bez zajęć dodatkowych, sportowych, na małej powierzchni. Trudno było łagodzić napięcia, decydować, kto ma korzystać z komputera, kto z telefonu, nie mieli tyle sprzętu. Kłótnie, krzyki, zamknięcie, kryzys rozwojowy. Po raz pierwszy uderzyła syna.

Semestr w szkole policealnej kończy się egzaminami. Zadaję ogólne pytanie dotyczące praw pacjenta. Ale pani J. opisuje, jak w czasie pandemii do szpitala zabrano jej partnera, z którego już nie wrócił, a pani O. – jak właśnie straciła ojca, bo kiedy wreszcie chorego na nowotwór, wycieńczonego człowieka zabrano do kliniki, było już za późno. Ze szpitala również nie wyszedł mój teść. Omijam system opieki zdrowotnej. Dobrze, że mogę, choć za nic w świecie nie rozumiem nagonki na pielęgniarki.

Koniec czerwca i w wakacje nie mam dnia wolnego. Szkolenia ruszyły pełną parą. Wzrastam, spełniam się. Ale pod koniec sierpnia nadal nie mam wynagrodzenia, właścicielka firmy, pomimo obecnych zleceń, spłaca swoje pandemiczne długi, pieniędzy nie wystarcza dla mnie. Po wewnętrznych konfliktach, bojach i w lęku odchodzę stamtąd, rozpoczynam walkę o swoją wypłatę. Kiedy puszczam jedno, pojawia się inne („oby nie tylko na dwa tygodnie”). Inne miejsce, inne tematy, nowi ludzie (czy ja nadal jestem introwertykiem?). Poza dokumentacją „trenerską” prowadzę dokumentację „covidową”: codzienna ankieta z pytaniami o wyjazdy zagraniczne, kontakty, testy, robię pomiar i notowanie temperatury.

Ja nie pozwolę sobie strzelać tym w głowę – słyszę w pierwszej chwili, nie wiedząc, w jaki środek bojowy jestem uzbrojona.

Nagle patrzę – termometr. Serio?

Ja nie wierzę w tę całą plandemię! To wszystko wymyślił Bill Gates, żeby zrobić masową depopulację. To urządzenie uszkodzi mi szyszynkę!

Rzadko brakuje mi słów. Wtedy zabrakło. W ciągu szkolenia (trochę ponad dwa tygodnie) dowiaduję się od pani B. również o zbawiennym wpływie kurkumy, którą koniecz-

nie trzeba spożywać w dużych ilościach, bo usuwa z organizmu glifosat, paleniu szafwii i olejku CBD, hipnozie regresyjnej, pozostałych depopulacyjnych działaniach Billa Gatesa, ludziach-jaszczurach, którzy chcą przejąć kontrolę nad światem i innych wątkach popartych dowodami. Pani B. bowiem bardzo interesowała się naUką i jej każde stwierdzenie poparte było badaniami naUkowymi. Uświadamiając nas i biorąc udział w protestach, Pani B. walczyła o wolność trójki swoich dzieci.

Po wakacjach, na przełomie września i października, wraca szkoła policealna. Kojarzę ten czas jako szary i ciemny. W powietrzu czuć kolejną falę, media trąbią o mutacjach. Do sali wchodzi pani z sekretariatu z dokumentem, rekomendacją, żeby nauczyciele i trenerzy zajęcia prowadzili w maskach lub przyłbicach. Wydaje mi się to abstrakcją, przecież „dwa tygodnie” robienia zakupów przez męża jeszcze trwają. Żeby spłacić swoje pandemiczne zadłużenie, pracuję ponad 250 h na miesiąc. Jestem przemęczona, nie mam kiedy pójść do lasu. Próbuję przyłbicy, półprzyłbicy, wydają się łatwiejsze do przyjęcia przez mój układ nerwowy. Mam rację, wydaje mi się. W domu mam osiem masek. Każda mnie boli. Z racji rekomendacji, nie obowiązku, pytam każdej grupy szkoleniowej i policealnej, czy dadzą mi dyspensę. Wszystkie grupy się zgadzają. Pani A. jako jedyna siedzi w masce. Mówi, że życzy sobie, żebym i ja ją miała. Próbuję, robię co w mojej mocy. Maski mnie bolą! Oblewa mnie gorąc i nienawiść. Nie wiem, co się dzieje, układ nerwowy szaleje, z oddali słychać racjonalne (?) „to tylko kawałek szmatki”. Przeważa we mnie niezrozumienie, zajęcia kończę w 15 minut. Bolesnie... Nawet nie wiem, jak się znalazłam w domu. Jestem sama, nie wiem co zrobić. Nie jestem w stanie tak pracować. Boję się, że zmuszona będę zrezygnować z pracy. Druga fala, drugi kryzys. Dzwonię do siostry. Dzwonię do terapeutki. Dzwonię do przyjaciela. Ich obecność przywraca mnie do względnego stanu. Nie rozumieją, ale uznają, że maska mnie boli. Internet, teleporada, na już, na teraz. Pani w ekranie komputera po studiach medycznych słucha. Wokół niej chodzi kot, mało zainteresowany stanem moich zaburzeń SI. Jego zmęczona właścicielka chce dać mi L4. Protestuję. Ja chcę pracować! Ale nie umiem!

ZE WZGLĘDÓW ZDROWOTNYCH MOŻE ZACHODZIĆ KONIECZNOŚĆ ZDJĘCIA MASECZKI LUB PRZYŁBICY W PRZESTRZENI PUBLICZNEJ

To moja przepustka do życia. Nienawiść do pani A. zamienia się we wdzięczność, szczególnie w momencie, kiedy wprowadzają obowiązek zasłaniania ust i nosa w przestrzeni publicznej i na powietrzu. Dopiero później słyszę, dlaczego pani A. tego żądała. A może prosiła? Sama pracowała wśród seniorów. Czekala na wynik testu PCR. Śmiertelność wśród podopiecznych wzrosła siedmiokrotnie. Wzywane karetki z chorymi krążyły od szpitala do szpitala, lekarza w placówce nie było od tygodni. Pracownicy masowo szli na zwolnienia

albo nie pojawiali się w pracy, została garstka „odważnych” terapeutów i opiekunów medycznych, jakaś pielęgniarka. Zawieszono wszystkie zajęcia. Seniorzy zamykani byli w pokojach, oglądali jedynie kilku „nieustraszonych” ubranych w kombinezony, maski i przyłbice. Bali się, usychali, wiedli, umierali.

Więcej testów, więcej chorych, więcej pytań. Polaryzacja, walka, wojna (?). Dlaczego polsko-polska? Czy my jeszcze potrafimy rozmawiać? Czekamy na werdykt z konferencji prasowej, już nie próbuję zrozumieć. Otwieramy – zamykamy, stacjonarnie – hybrydowo – tylko online, z domu – ze szkoły, strefa zielona – żółta – czerwona – żadnych stref. Gubię się. Im więcej słucham, tym mniej wiem. Nawet mądre głowy nie mówią jednym głosem. Hałat, Bodnar, Martyka, Chazan – jeden front. Gut, Parczewski, Horban, Flisiak, Simon – inny. Czytam raport lek. med. P. Basiukiewicza „Ani jednej łyzy”. Czy cała pandemia oparta jest na wynikach testu wątpliwej wiarygodności? A gdzie debata? Jakiś dialog! Gubię się. Im więcej słucham, tym mniej wiem. Komu ufać? Wprowadzają szczepienia, a razem z nimi kolejna polaryzacja i kolejne wojenki. Słyszę o lęku pani W., która mówi, że po szczepieniu na grypę poroniła i teraz zarzeka się, że nie zaszczepi nigdy niczym swoich dzieci ani siebie („Jak ci zaufać, lekarzu?”). Słucham pani G., która opiekowała się ojcem chorym na raka płuc, walczącym o każdy oddech. Dla niej szczepienie to możliwość powrotu do życia. Pani G. od prawie roku trzyma się z dala od ludzi, wychodzi sporadycznie w dwóch maseczkach, z rolką woreczków, które zmienia po dotknięciu klamek czy koszyków w sklepie („Chcę ci zaufać, lekarzu”). Słucham pani W., opiekunki medycznej w jednym ze śląskich DPS, która opowiada o seniorach, którzy po szczepionce mają 40-stopniową gorączkę („Jak ci zaufać, lekarzu?”). Słucham znajomego P., który po trzykrotnym przechorowaniu ma zniszczone serce i płuca i szczepionka jest dla niego zbawieniem („Chcę ci zaufać, lekarzu”). Słucham rządzących i opozycji, afery goni aferę, gdzie w tym wszystkim jest obywatel („Jak ci zaufać, Polaku?”).

Zwolnienie z noszenia maseczki daje mi względny spokój. Ale tylko chwilowo. Jadąc do pracy, konduktor nie chce mnie wpuścić do pociągu. Staję za sobą murem. Zgłaszam sytuację w PKP, do teraz moje zgłoszenie nie doczekało się rozpatrzenia. Innym razem jestem obrażana i wyzywana, staję za sobą murem. Dystans społeczny im nie wystarcza. Staję za sobą murem. Znajomi namawiają, żebym dla świętego spokoju założyła maskę (mam prawo jej nie mieć, nie umiem jej mieć!). Staję za sobą murem. Zostaję uderzona przez zamaskowanego mężczyznę.. Stoję zamurowana. Rzecznik Ministerstwa Zdrowia: „Apeluję, żeby osoby lekceważące obowiązek zasłaniania nosa i ust objąć społeczną infamią”. Apel wysłuchany. Nie ma znaczenia, że nie lekceważę.

Przy trzeciej fali wszystkie zajęcia prowadzę online. Czasami przez 12 h z krótką przerwą mówię do własnego obrazu w komputerze, odpowiedzi brak, tracę sens. Całe zajęcia są nagrywane, codziennie co najmniej cztery kontrole („zaufaj mi, zleceniodawco”). Czuję większe zmęczenie niż kiedykolwiek. Na samą myśl o pracy nie chce mi się wstać z łóżka. Po ostatnich sytuacjach zaczynam bać się ludzi, pojawiają się nastroje dysforyczne, epizod depresyjny (ja? serio? ja?). Nie odbieram telefonów od przyjaciół i rodziny, nie mam im nic do powiedzenia. Próbuję czytać, w głowie przeciąg, nie umiem się skupić, jestem nieobecna. Nie mam siły iść do lasu. Mąż wraca z pracy, nie czeka na niego ciepły posiłek, uznaje mój stan, chociaż widzę, że mieści w sobie już mniej. Trzecia fala, trzeci kryzys. Trajektoria cierpienia. Szukam sensu.

Wspomaga koleżanka, wskazuje kierunek. Sens przychodzi ze słońcem, wychodzę do lasu, zmuszam się. Przyroda się budzi, ja też. Sięgam po książki, ćwiczę jogę, wyłączam politykę. Nie zrozumieć, nie skontroluję. Przeżywam, odżywam. Dlaczego tak mało się o tym mówi? *Homo sapiens* jest częścią natury, nawet zamknięty w betonach. Do ludzi wrócić mi trudniej. Lęk, zmęczenie, wypalenie. Nie umiem się zaangażować, zapomniałam, jak stawiać granice. Niećwiczone mięśnie nabywanych kompetencji słabną i zanikają. Gdybym mogła, ukryłabym się pod pseudonimem. Widzę, że nie tylko ja. Znajome dzieciaki nie chcą wrócić do szkoły. Boją się. Tęsknię za kinem, teatrem, Netflix – chwilowa przyjemność, spektakle na You Tube to też nie to samo. Dość już mam ekranów, notatki ze zjazdów online urywają się w połowie, pochłaniam książki, wykłady odsłuchuję później.

Czy w Polsce wróci normalność? A cóż to jest normalność? Czy normalność to jakość? Kluczowa refleksja. Normalność to odpowiedzialność: za zamknięty system opieki zdrowotnej i nadmiarowe zgony, za stan wyjątkowy bez stanu wyjątkowego, za zahamowany rozwój i edukację dzieci i młodzieży, za bankructwa, nasilenie przemocy domowej, alkoholizm i samobójstwa, świat kultury, zadłużanie państwa, wybory. „Wirus spowodował...”, „Wirus wywołał...”. To nie wirus! To patologia, populizm i autorytaryzm. Normalność to zaufanie, dialog, współpraca nie tylko na polu lokalnym, ale i globalnym. Normalność to wyjście poza propagandę, dbałość o ludzi w ogóle, nie tylko elektorat. Normalność to prawo i edukacja. Czy w Polsce będzie normalnie? Śmiem wątpić, rozważam wyjazd. „Politycy w Polsce, USA, UK czy Francji stroją się w pióra opiekunów narodu, z troską wygłaszają przemówienia i ogłaszają kolejne wersje lockdowns, nie przejmując się specjalnie tym, co myślą społeczeństwa, naukowcy i traktując pandemię jako jeszcze jedną broń do bicia opo-

zycji. Ani mądrości, ani solidarności politykom pandemia nie przydała”¹. Pomimo potencjału w marcu 2020 roku solidarności społecznej też nie widzę.

Życie to bogactwo doświadczeń: przyjemnych, radosnych, bolesnych. Czy któreś z nich są złe albo dobre? Ze schematu oceniam jako czarne lub białe. Czas i refleksja, a może refleksja i czas pokazują, że moc kolorowania leży w kompetencjach. Przemawiają do mnie słowa dr. M. Grzesiaka, który uważa, że problem jest informacją o braku kompetencji. Są kompetencje, nie ma problemu. Zdobywam kompetencje adaptacji do innych warunków, poszukiwania nowych rozwiązań, poznawania siebie i odpoczynku w chaosie. Zdobywam kompetencje większej empatii, rozumienia lęku i wynikających z niego zachowań. Zdobywam kompetencje nauczania się ludzi na nowo. Ćwiczę wdzięczność. Ja i moi bliscy jesteśmy zdrowi, kryzysy przekulałam w możliwości i zmiany. Żyję, nikt z bliskich nie stracił życia ani pracy, każdy z nas był na tyle zdrowy, by nie potrzebować interwencji systemu opieki zdrowotnej, każdy z nas zachował pracę i ma stały dochód... jestem zmęczona.

Czy wróci stara normalność? Sądzę, że nie. Ważne, żeby kryzys stał się bodźcem do zmiany kierunku działań człowieka, bo pandemiczna historia zatoczy koło. Konsumpcjonizm, krótkowzroczność, arogancja wobec planety, mnogość kryzysów (kryzys klimatyczny, gospodarczy, demograficzny, kryzys systemu opieki zdrowotnej, kryzys zaufania...), absurdy wartości. To źródło upadku. Jak długo Ziemia nas, ludzi, wytrzyma? Co musi się stać, żeby człowiek zrozumiał, że jest częścią, a nie panem? Wzrost ekonomiczny, kapitalizm, cyfryzacja nie są odpowiedzią na każdy kryzys, a wręcz przerośnięte i skarykaturowane stają się jego przyczyną. Gdzie jest granica?

1 K. Obłój, *Nowa normalność i panna młoda*, [w:] *Nowa normalność. Rzeczywistość w czasie globalnej pandemii. Wypowiedzi kandydatki naukowej Akademii Leona Kuźmińskiego*, Warszawa 2020, s. 7.

Karolina Zając

Świat, który dotychczas znaliśmy...

Początek roku 2020 niezwykle zmienił świat. Zmiany te dotyczyły każdego elementu życia. Świat, który dotychczas znaliśmy, świat sprzed pandemii przeobraził się w zaskakującym tempie w świat, do którego musimy się przyzwyczaić. 4 marca 2020 roku w Polsce odnotowano pierwszy przypadek zakażenia wirusem SARS-CoV-2. Tydzień później dyrektor generalny Światowej Organizacji Zdrowia Tedros Adhanom Ghebreyesus ogłosił, że epidemia COVID-19 wywołana wirusem z Wuhan została uznana za pandemię. „Nie było już losów indywidualnych, ale wspólna historia, to znaczy dżuma i uczucia, których doznawali wszyscy”¹. Nagłe zamknięcie szkół, ograniczenia sprawiły, że wszyscy odczuwaliśmy lęk. Zaczęliśmy też borykać się ze wspólnymi problemami. Problemy te dotyczyły zamknięcia szkół, ograniczonego dostępu do służby zdrowia czy możliwości utraty pracy. Pandemia do tej pory znana mi była tylko z historii i książek. Każdy z nas przecież czytał *Dżumę*. Znajdujące się w niej opisy ludzkich emocji, frustracji i przeżyć stają się nam bliższe, gdy już wiele miesięcy trwamy w naszej pandemicznej rzeczywistości.

Na początku był chaos, strach i ogromne podporządkowanie zasadom. Informacja o tym, że szalejąca już w innych krajach pandemia dotarła do nas, zdeterminowała nasz sposób funkcjonowania. W dosłownie kilka chwil rządzący na całym świecie dokonali rzeczy niemożliwych do wykonania bez pandemii. Zjednoczyli ludzi, ograniczyli wolność, a my w zaskakującej większości poddaliśmy się temu. W moim domu nagle głównym tematem była pandemia, a celem naszych działań zostało niezarażenie się. Albert Camus napisał, że: „Na świecie było tyle dżum, co wojen. Mimo to dżumy i wojny zastają ludzi zawsze tak samo zaskoczonych”². Zaskoczonych i niegotowych. Właśnie tak się czułam. Brak tej gotowości w moim życiu objawił się strachem i niepokojem. Radą na to miały stać się zasady, które umożliwią nam pokonanie pandemii. Maseczki, izolacja, zakupy raz na tydzień. Nasza rodzina i bliscy działali jak trybiki w zegarku: miarowo i przewidywalnie. Mijał jednak czas, miały nami zmiany, a „w miarę czekania przestaje się już czekać”³. I tak właśnie stało się ze mną. Przestałam czekać na koniec pandemii. Dziś uczę się z nią żyć.

1 A. Camus, *Dżuma*, tłum. Joanna Guze, Warszawa: Wydawnictwo „Krağ”, 1992.

2 Tamże.

3 Tamże.

Zanim jednak zrozumiałam, że muszę nauczyć się żyć z pandemią, działy się mniejsze rzeczy, które powoli zmieniały życie moje i mojej rodziny. Pierwszym trudnym wyzwaniem były rozmowy. Jestem mamą i to niezwykle ważna dla mnie sprawa. Rodzicielstwo jest podwaliną dla całego mojego życia. Janusz Korczak, którego myśli pedagogiczne są mi bliskie, powiedział, że: „Dziecko nie może myśleć «jak dorośli», ale może dziecięco zastanawiać się nad poważnymi zagadnieniami dorosłych”. Dzieci mają prawo wiedzieć, co dzieje się na świecie, ale dorośli mają również obowiązek chronić je przed niepotrzebnym cierpieniem. Nie wiedziałam, jak połączyć te dwie rzeczy. Jak wytłumaczyć mojej 5-letniej wówczas Hani, co się dzieje, dlaczego jej przedszkole zostało zamknięte, dlaczego nie możemy iść do kina czy teatru, dlaczego nosimy maski i – co najtrudniejsze – dlaczego musimy ograniczyć spotkania z innymi, często bliskimi osobami. Dodatkowo musiałam znaleźć sposób na rozmowę o tym z moimi wychowankami, uczniami pierwszej klasy. Rozmowy w trudnych realiach wymagają przygotowania, zwłaszcza gdy rozmawiamy z dziećmi. Dzieci są niezwykle uważnymi słuchaczami. Potrafią dostrzegać nasze emocje, są empatyczne i wrażliwe. Z łatwością dostrzegają to, kiedy obchodzimy temat dookoła. Dlatego właśnie potrzebowałam wiedzy o COVID-19, by móc rozmawiać o tym z dziećmi. J. Korczak pisze, że: „Nie takie ważne, żeby człowiek dużo wiedział, ale żeby dobrze wiedział”. Wiedza, informacja to dziś rzeczy, które mamy niemal na wyciągnięcie ręki. Ogromny dostęp do informacji, bibliotek, materiałów online sprawia, że poszukiwanie wiedzy nie jest tak skomplikowane, jak było jeszcze 20-30 lat temu. Tak przynajmniej myślałam, zanim zaczęłam szukać informacji o tym, co to jest COVID-19. Doceniłam w tym miejscu słowa Korczaka o tym, że „wiedzieć trzeba dobrze”. Utknęłam na wiele godzin w sieci, by dowiedzieć się, co nas czeka, z czym się mierzymy i jak sobie z tym poradzić. Poszukiwałam rzetelnych informacji o wirusie, z którym mieliśmy do czynienia. Nie znalazłam jednak odpowiedzi. Wręcz przeciwnie. Pytań pojawiało się coraz więcej. W gąszczu wiedzy par naukowej, *fake newsów*, artykułów naukowych i dziennikarskich z trudem odsiewałam prawdziwe informacje od fałszu. Z ogromnym rozgoryczeniem przyjąłam Sokratejskie podejście na temat COVID-19: „Wiem, że nic nie wiem”. Niestety brak wiedzy w trakcie pandemii będzie mi towarzyszył.

Nie mogłam jednak o tym nie rozmawiać z własnym dzieckiem i uczniami. Rozmowy te ukazały mi po raz kolejny wielkość umysłu dziecięcego. Dzieci udowodniły mi, że czasem najprostsze rozwiązania są tymi najtrafniejszymi, a dzieci rozumieją więcej, niż nam się wydaje. Jeden z uczniów z mojej klasy rozmowę na temat COVID-19 zakończył stwierdzeniem: „Niech się Pani nie martwi. Szkoły muszą otworzyć w końcu, bo przecież mama i tata nas raczej czytać nie nauczą”. Pomyślałam sobie wtedy po raz pierwszy, że to tylko

przejsiowe. Że nie można nam zabrać szkoły, teatru, wolności. Że nie mogę udrećzać się w tej sytuacji, muszę to przetrwać. Zasiałam w sobie optymizm i starałam się, by towarzyszył mi on w domu, w trakcie zajęć online i w każdej czynności. Pomimo wielkiego zaangażowania widziałam, jak niewiele plonów zbieram w następstwie pracy zdalnej z pierwszoklasistami i uczniami borykającymi się z problemami natury logopedycznej. W mojej klasie kilkoro dzieci wymagało terapii ręki ze względu na niedostateczne przygotowanie motoryki dużej i małej. Brakowało im przygotowania do podjęcia nauki pisania. Tłumaczenie przez platformy do nauki zdalnej, jak kreślić litery, jak je łączyć, jak trzymać narzędzie pisarskie było bezproduktywne. Odebranie tym czynnościom możliwości dotknięcia dłoni dziecka, ułożenia jej czy poprowadzenia w odpowiedni sposób ograniczyło znacząco moje możliwości wspierania uczniów na tym etapie. Benjamin Franklin stwierdził: „Powiedz mi, to zapomnę. Naucz mnie, to może zapamiętam. Zaangażuj mnie, to się nauczę”. Cytat ten jest przewodnią myślą mojej pracy zawodowej. Dlatego również, że możemy stwierdzić: „Powiedz uczniom, to się nic o nich nie dowiesz. Posłuchaj uczniów – to poznasz ich choć trochę. Zaangażuj się w ich działania – to będziesz wiedzieć naprawdę, kim są i czego potrzebują”. Pandemia determinowała brak kontaktów i zaangażowania w działanie ucznia. Niestety sprawiło to, że moja praca stała się trudna. Zaczęło się więc poszukiwanie sposobu na to, by nauczyć dzieci, sprostać wymaganiom technicznym, nie obciążać zbyt wielu rodziców i zrobić to w takim momencie, by dziecku mógł pomóc rodzic. Było to bardzo trudne. W wielu domach zgodnie z planem lekcji uczyło się równocześnie kilkoro dzieci. Często w tym samym czasie zdalnie pracowali jeszcze rodzice. Ciągłe mieliśmy problemy techniczne. W trakcie pandemii okazało się, że ponad połowa klasy nie ma drukarki, co w czasie nauczania zdalnego sprawiło dużą trudność. By móc pracować zdalnie, musiałam na nowo usiąść do analizy programu nauczania i na nowo ustalić priorytety. Czytanie i zdolność pisania to niepodważalnie prymarne umiejętności, bez nich każde kolejne działania są utrudnione. Starałam się więc tak prowadzić zajęcia, by na te kompetencje kłaść największy nacisk. Nie było to jednak łatwe. Skrócenie lekcji online do 30 minut bardzo ograniczało moją przestrzeń czasową. Dziś z uśmiechem na twarzy wspominam, jak trudno było sprawdzić obecność w 24-osobowej klasie pierwszaków. No i na to wszystko jeszcze dostosowania. Kiedy zdałam sobie sprawę z tego, że nie jestem w stanie dostosować metod pracy tak, by równocześnie sprostać potrzebom dziecka z afazją i niedowidzącego, byłam bardzo zniechęcona. Pandemia z całą siłą ukazała, jak bardzo dziurawy jest system edukacji i jak mało zaradni jesteśmy. Była też jednak furtką do ogromu czasu dla mojej córki.

I w tym miejscu muszę przyznać, że czas zamknięcia szkół między marcem a czerwcem 2020 roku był dla mnie niezwykły.

Co w tym niezwykłego? Mogłam wstawać z Hanią, jeść z nią śniadanie, pracować z nią i odpoczywać. Każdą chwilę byłam obok niej. W tym czasie miałam wrażenie, że poznałam Hanię na nowo. Było tak, jakbyśmy narodziły się dla siebie na nowo. Dostrzegłam, jak ona wiele już potrafi, widziałam też, ile mogę jej jako rodzic dać. Kiedy wracałam do pracy, Hanka miała niespełna trzy lata. Jeszcze nie robiła mi śniadań, nie interesowały ją zabawy w SPA czy przebieranki w księżniczkę. Gdy dopadła nas pandemia, mogliśmy pobycć razem jak przyjaciółki, a nie tylko jak mama z córką. Sprzyjała nam też pogoda. Czytałyśmy książki na trampolinie, spałyśmy w namiocie, prowadziłyśmy obserwacje owadów i roślin. Nasza relacja jest naprawdę głęboka i bliska. Od zawsze staramy się z mężem dbać o to, by wspólnie spędzać dużo czasu z Hanką. Ten czas jest naprawdę bezcenny. W trakcie kolejnych izolacji doświadczałam tego coraz mocniej. Oczywiście nie każda chwila była usłana różami. Paulo Coelho w książce *Piąta Góra* napisał: „Dziecko może nauczyć dorosłych trzech rzeczy: cieszyć się bez powodu, być ciągle czymś zajęтым i domagać się – ze wszystkich sił – tego, czego pragnie”. Taka właśnie była moja Hania. Codziennie rano po prostu się do mnie uśmiechała. Ten uśmiech z niewiadomych powodów oddziaływał na mnie tak mocno, że aż rozlewała się we mnie miłość do mojego dziecka, mojego cudu. Przy Hani byłam też potwornie zajęta, nie ukrywam, że momentami miałam ochotę zostać sama i chwilę poczytać książkę. Hania, jak każde dziecko, potrafi domagać się z całych sił. Było to dla mnie szokujące przeżycie. Nie myślałam, że Hanka potrafi tak mocno walczyć o swoje. Gdy miała „gorszy dzień”, wystawiała moje zasady na próbę. Zwłaszcza najważniejszą: Nie krzycz, tylko rozmawiaj. Zaczęłam zastanawiać się, czy trzeba wychowywać do rodzicielstwa? Przecież ludzie łączą się w pary i rodzą dzieci. Jestem pedagogiem, logopedą i skończyłam masę szkoleń, kursów, studia podyplomowe, a potykam się jako matka. Nie było to łatwe doświadczenie. Może poczucie bezradności spotęgowała pandemia, która dostarczała wielu trudów, niemniej jednak sytuacja ta wzbudziła we mnie potrzebę poszukiwania, wzrastania pedagogicznego i rozwoju jako matki. Dziś z perspektywy czasu mogę powiedzieć, że pierwsze trzy miesiące pandemii w Polsce zmieniły bardzo wiele we mnie. Dały mi wspinały czas z córką i otworzyły mnie na nowe wyzwania i możliwości.

Jednym z obszarów, który zaniedbywałam przed pandemią, był świat rozwijających się technologii i możliwości, które dają narzędzia multimedialne oraz internet. Nie byłam świadoma tego, co kryją komputer i sieć internetowa. Moja nieograniczona niczym miłość do natury, zachwyty nad obcowaniem z dala od nowoczesnych technologii sprawiły, że

nigdy nawet nie postarałam się odkryć tego, co skryte wewnątrz komputera, telefonu itp. Z góry zakładałam ubogość tych narzędzi i ich destrukcyjność wobec rozwoju dzieci. Myślałam się straszliwie w tej kwestii. Nie dostrzegałam potencjału, z którego – dziś już wiem – mogę korzystać. Teraz jestem pewna, że internet nie jest zły, to tylko my, ludzie, z niego źle korzystamy. Dla świadomego i umiejącego krytycznie myśleć użytkownika nowoczesne technologie są furtką do nowych możliwości. Początki pandemii były wbrew wszystkiemu dla mnie krokiem naprzód. Krokiem, który był mi potrzeby zwłaszcza na drodze zawodowej. Jestem pewna, że wiele elementów, które stosowałam w nauce zdalnej, wykorzystam jako dodatek do nauczania podczas zajęć stacjonarnych. Wiele nauczyłam się przez ostatni rok. Pozwoliło mi na drabinie świadomości swoich kompetencji zrobić krok wyżej.

Niestety pandemia nie skończyła się po trzech miesiącach. Wszystkie doświadczenia zebrane na jej początku nie przełożyły się na moje dalsze odczucia i przeżycia związane z pandemią. Wakacje przeżyliśmy niemal oderwani od panującej dookoła pandemii. Byliśmy jakby w amoku, w którym wolność od pandemicznych zakazów stała się naszym narkotykiem. Otwarliśmy się znów na świat, ludzi, na życie, jakie znaliśmy sprzed pandemii. Całymi narodami zaczęliśmy eksplorować ciepłe zakątki świata, by choć na chwilę poczuć się wolnym. Okres wakacji był dla nas jak pierwsza gwiazdka z ogromem prezentów dla dziecka. Muszę przyznać, że zapomniałam o pandemii, odsunęłam ją na bok. Cieszyłam się każdym promieniem słońca. Spędziliśmy naprawdę wspaniałe wakacje. Było pełno radości, przygód i beztrioski. Cieszę się, że mogłam tak wykorzystać ten czas, że nie zamknęliśmy się na świat. To dało mi bowiem siłę na kolejny rok z pandemią. Końcówka sierpnia to już przygotowania do szkoły. Z dużą niepewnością czekałam na to. W roku 2020/2021 przydzielono mi stanowisko nauczyciela wspomagającego. Bardzo bałam się, że znów lekcje będą prowadzone online. Nie wyobrażam sobie pracy z dziećmi o specjalnych potrzebach edukacyjnych w formie zdalnej. Doskonale zdaję sobie sprawę, jak wymagające są te dzieciaki i ile trzeba włożyć serca i pracy w ich rozwój. Praca zdalna w drastyczny sposób ogranicza pracę z dziećmi, które borykają się z niepełnosprawnościami. Większość metod pracy z takimi dziećmi nie jest w żaden sposób przystosowana do pracy pozbawionej kontaktu twarzą w twarz. Wrzesień zaczął się całkiem spokojnie. Przyszło mi pracować ze wspaniałymi dziećmi, które potrafią sprawić, że się uśmiecham. Praca z dziećmi daje mi dużo satysfakcji i uczy tego, jak różni jesteśmy i jak mało nadal wiemy. Niestety już pod koniec września w naszej szkole przeszła lawina zachorowań na COVID-19. Bardzo trudno pracowało się, gdy prawie połowa kadry była na kwarantannie lub izolacji. Wszyscy, zarówno uczniowie, nauczyciele, jak i rodzice, byliśmy zestresowani i zmęczeni. Byliśmy też, co

wyduje mi się nadal trwa, po różnych stronach barykady. Jedni za maskami, inni przeciw. Jedni panicznie bojący się choroby, a z drugiej strony ci, którzy mieli ją za nic. Część za tym, by dzieci uczyły się w domach, a druga część za tym – by chodziły do szkoły. Z jednej strony nauczyciele bardzo różni, często ciężko odnajdujący się w nowej rzeczywistości. Z kolei z drugiej strony rodzice z dylematami, jak pogodzić pracę, opiekę nad dziećmi uczącymi się w domu i nie zwariować. Pandemia nas podzieliła. Podzieliła nie tylko na nauczycieli i rodziców, ten podział istnieje od dawna i niejednokrotnie jest barierą trudną do przekroczenia. Sytuacja na świecie podzieliła nas na chorych, zdrowych, odpowiedzialnych i nieodpowiedzialnych. Mnogość tych różnic stała się trudna do zdefiniowania. Każdy przeżywał swoje własne tragedie i dla każdego były one najtrudniejsze. Jedni tracili bliskich, inni po prostu chorowali, jeszcze inni trafiali do szpitali. Była też grupa, która rozpacziała z braku gotowości na te zmiany. Witkacy powiedział: „Jestem idealnym mężem w porównaniu do innych. Ale w klatce zdechnę marnie. Taką mam naturę”. Myślę, że Witkacy usychałby w rzeczywistości pandemii, ograniczenia byłoby dla niego nie do zniesienia. My jako społeczeństwo, jako obywatele nowoczesnego świata nie byliśmy przygotowani na nadejście tak wielkich zmian. Być może wydaje się to próżne i nieznaczące w zestawieniu ze śmiercią, ale powolne odbieranie wolności dla wielu z nas stało się jak klatka dla Witkacego. Więzienie stanowił też fakt, że pozbawieni zostaliśmy perspektyw na koniec tego kryzysu. Nikt nie był w stanie powiedzieć nam, kiedy wrócimy do stanu sprzed pandemii i czy w ogóle wrócimy. Każda dziedzina naszego życia została dotknięta przez niewiedzę i brak perspektyw. A. Camus, pisząc *Dżumę*, zauważył, że na nasze utrapienie: „Bakcyl dżumy nigdy nie umiera i nie znika (...) nadejdzie być może dzień, kiedy na nieszczęście ludzi i dla ich nauki dżuma obudzi swe szczury i pośle je, by umierały w szczęśliwym mieście”⁴. Tymi szczurami stała się nie tylko choroba. Niszczyły nas wzrastające między nami różnice, mury zmęczenia, złości i rozgoryczenia. Pandemia dotknęła każdego, każdego inaczej. Jednak każdy musiał się z nią zmierzyć. Pomimo naszej wiedzy, rozwoju nauki i technologii nie możemy obiektywnie sklasyfikować cierpienia. Trudno określić, co jest dla nas trudniejsze, a co łatwiejsze do zniesienia. Przecież naszą zdolność do dźwigania trudu życia determinuje właśnie to samo życie, które tak mocno nas doświadcza. Pandemia to zresztą nie czas na licytowanie się na wielkość cierpienia, lecz czas na wyzwolenie ukrytych pokładów empatii. Otwartość na drugiego człowieka została jednak bardzo ograniczona, gdy po raz kolejny dzieci zostały w domach i pojawiła się kolejna fala pandemii.

4 A. Camus, *Dżuma*, tłum. Joanna Guze, Warszawa: Wydawnictwo „Krağ”, 1992.

Rozszalały się cyfry. Liczby zakażeń i zgonów były nieporównywalnie większe niż na początku pandemii. Ja jednak, o dziwo, nie czułam aż tak wielkiego lęku jak jeszcze w marcu czy kwietniu 2020 roku. W pewnym momencie zadałam sobie pytania, czemu tak jest? Myślę, że to był mój sposób na poradzenie sobie z kryzysem. Podświadomie odcinałam się od natłoku informacji, by po prostu móc funkcjonować i nie zwariować. W *Bezimiennym dziele* Witkacy mówi o przemianach społecznych i politycznych, rewolucji, która prowadzi do cywilizacyjnego rozkładu. Mam wrażenie, że my za sprawą pandemii doświadczamy właśnie takiego cywilizacyjnego rozkładu więzi społecznych. Pandemia koronawirusa zmieniła sposób, w jaki żyjemy i odnosimy się do siebie nawzajem. Zmieniło się bardzo wiele w ramach tego, co społecznie akceptowalne i nieakceptowalne. Te zmienione normy społeczne obejmują między innymi zachowanie dystansu społecznego oraz to, jak się witamy, np. dotykając się łokciami. Wiele tych zmian zostanie z nami na zawsze, zmieniając obraz naszej społeczności. Dzieło Witkacego w czas pandemii wpisuje się również ze względu na ciągłą walkę panujących i podporządkowujących się. Kolejny lockdown sprawił, że wiele grup społecznych zaczęło stawiać opór wobec polityki związanej z pandemią, ale i nie tylko. Ludzie dzielili się na tych podporządkowanych i walczących. Kobiety, przedsiębiorcy, artyści i rolnicy, wszyscy krzyczeli: Mam dość! Protesty rozciągające się na ulicach zmusiły mnie do analizy swoich poglądów. Sprawily też, że ograniczone kontakty między ludźmi spowodowane pandemią były jeszcze bardziej utrudnione przez wszechobecną społeczną potrzebę afiszowania się z poglądami dotyczącymi praw kobiet, aborcji, kościoła i polityki. Nawet idąc do sklepu, człowiek był narażony na rozmowy o tym, co myśli i czuje. Dodatkowo to, co dla mnie naturalne i ważne, dla innych wcale takie nie było. Biblia mówi: „Miłością braterską jedni drugich miłujcie, wyprzedzajcie się wzajemnie w okazywaniu szacunku” Rz 12,10 (BW). A u nas tylko krzyki, wytykanie palcem i ulice pełne ludzi walczących o to, w co wierzą. Wszyscy wołali o wolność bycia sobą, upodlając przy tym innych niewpisanych w ich poglądy lub nietożsamy z ich wyobrażeniem świata. Jako kobieta i matka miała wiele dylematów moralnych. Nie wyobrażam sobie, by zmuszać kobiety do urodzenia dziecka poczętego wskutek czynu zakazanego. Jestem też za tym, by w przypadku poważnych chorób płodu dawać rodzicom wybór. Aborcja na życzenie nie mieści się jednak w moim postrzeganiu wolności kobiet. Uważam, że aborcja nie może być formą antykoncepcji. Najgorsze jest jednak to, że ja wcale nie chciałam o tym rozmawiać. Całe ulice krzyczały i domagały się, aby stanąć po jednej stronie. Zupełnie jak w utworze „Mury” Jacka Kaczmarskiego. „Zwalali pomniki i rwali bruk – Ten z nami! Ten przeciw nam!

Kto sam, ten nasz największy wróg! A śpiewak także był sam”. Miałam takie poczucie, że muszę być po którejś ze stron. Nie odnajdywałam się jednak po żadnej.

A na to wszystko pandemia i moja pierwsza rodzinna tragedia. Nie COVID-19, tylko szpiczak. W pandemii choroba mniej popularna niż koronawirus, a więc też usunięta z listy potrzeb priorytetowych. Czym się charakteryzuje? Bólem! Nie tylko chorego, choć rozpamiętywanie się kości degradowanych przez raka niepodważalnie boli. Bólem całej rodziny, cierpieniem rozrywającym serce. Gdy usłyszysz, że bliska ci osoba jest bardzo chora, potrafisz sobie z tym radzić. Jeszcze we własnej głowie możesz układać pozytywne scenariusze. Gdy jednak widzisz już jej cierpienie, jej rozpacz i ból, tracisz panowanie, kontrolę, wszystko staje się trudniejsze. Żyjąc jednak w rozwiniętym kraju, w którym zmonopolizowana opieka zdrowotna w postaci NFZ zabiera tak ogromną część wypracowanych przez siebie ciężką pracą pieniędzy, masz nadzieję, że gdy spadnie ci na głowę choroba, będziesz miał gdzie się z nią udać. Niestety nie jest to takie proste. Wszystko staje wtedy jakby przeciwko tobie. Terminy, brak lekarzy, kwarantanna w szpitalu... można by wymieniać w nieskończoność. A czas płynie, ucieka. Bez względu na to, co byśmy robili, zegar przesuwają swoje wskazówki, nie zatrzymuje się nawet na sekundę. Kpi z nas, tubylców, obywateli tego niezwykłego fragmentu wszechświata, jakim jest Ziemia. Ani czas, ani nasze szpitale nie wzięły pod uwagę pandemii. Czas płynął nieprzerwanie, szpitale natomiast zamknęły się w obawie przed wirusem, nie patrząc na to, że są naszym jedynym oparciem.

W tamtym momencie przez doświadczenia pandemii i w związku z chorobą wujka ogarnął mnie lęk tak paniczny, że z trudem sobie z nim radziłam. Narodziła się we mnie przerażająca myśl, że gdyby teraz zachorowało moje dziecko, nie miałabym jak mu pomóc, bo wszyscy zajmują się tylko COVIDEM. Myślę, że to właśnie ten lęk jest dla mnie najtrudniejszy. Zigmunt Freud powiedział: „Niewyrażone emocje nigdy nie umierają. Zostają zakopane żywcem, aby powrócić później w znacznie gorszej postaci”. Mam wrażenie, że właśnie to nas czeka. Wszyscy staramy się żyć w tej pandemii. Uczniowie, nauczyciele, rodzice, pracodawcy, artyści. W którymś momencie trzeba będzie jednak przyznać się przed sobą, że ten trudny czas nas doświadczył. Całe społeczeństwo niesie na sobie ciężar pandemii. Od kilkunastu miesięcy jesteśmy w stanie wojny. Czy to może zostawić nas bez szwanku? Myślę, że nie. Sama też jestem w miejscu, w którym łatwo się załamać. Czuję słabość, lęk, zmęczenie. Myślę, że każdy dostrzega plony pandemii. Prof. dr hab. Andrzej K. Koźmiński uważa, że „jeżeli przez nową normalność mamy rozumieć względną stabilizację, która nastąpi po obecnym okresie turbulencji, to na razie (w dającej się przewidywać przyszłości) nie ma na co czekać. Czekają nas kontynuacja, a nawet nasilenie »uogólnionej niepewności«

dotyczącej wszystkich ważniejszych parametrów funkcjonowania biznesu, państwa, społeczeństwa edukacji itp.”⁵. Taka perspektywa nie sprzyja nikomu. Wręcz przeciwnie, determinuje nasze wzmożone napięcie i złe samopoczucie. To wpływa negatywnie na życie rodzinne. Człowiek będący w ciągłym stresie staje się niemiły, odcina się od innych, bywa złośliwy i nieprzystępny. Nawet w najbardziej zgranej rodzinie musi to powodować spięcia i trudności.

Również w moim domu wiele było takich chwil. Każdy człowiek potrzebuje przestrzeni i odskoczni. W zamkniętych domach trudno odnaleźć takie miejsce dla siebie. Razem z mężem jesteśmy pasjonatami. Uczymy też naszą córkę ciągłego odkrywania. Niestety pandemia bardzo ograniczyła nas. Zamknięto teatry, które są dla mnie ważne. Opery, muzea, sceny kameralne to miejsca, w których mogę doświadczać swojego *katharsis*. Całe życie kulturowe przeniosło się do sieci. Niestety w żaden sposób sieć nie umożliwiła mi obcowania ze sztuką tak jak przed pandemią. Mam wrażenie, że pandemia obdarła sztukę z człowieczeństwa. Odebrała jej to, co najważniejsze dla mnie: kontakt. Trudny jest również fakt, że wiele osób nie rozumie tego, co czuję. Dla wielu osób to wręcz próżność. Każdy z nas ma swoje miejsce, w którym może się odradzać, ja naprawdę potrzebowałam i nadal potrzebuję kontaktu ze sztuką. Oczywiście pandemia zrobiła też coś, by wypromować przedsięwzięcia artystyczne. Nie można pominąć faktu, że za sprawą sieci sztuka dotarła do osób wcześniej pozbawionych możliwości korzystania z zasobów muzealnych czy teatralnych. To niewątpliwie ogromny plus tej transformacji.

Pandemia wciąż trwa. My nadal nie wiemy, czy jesteśmy bliżej końca. Toczmy natomiast kolejną walkę przeciw sobie nawzajem. Tym razem po jednej stronie barykady stoją zaszczepieni i ci, którzy chcą się szczepić, a po drugiej antyszczepionkowcy. W kontekście tego, jak rozprzestrzenia się wirus, można by przytoczyć słowa, które Albert Camus włożył w usta Rieuxa: „Mikrob jest czymś naturalnym. Reszta, zdrowie, nieskazitelność, czystość, jeśli chce pan tak to nazwać, to skutek woli, i to woli, która nie powinna nigdy ustawać. Uczciwy człowiek, który nie zaraża, niemal nikogo, to człowiek możliwie najmniej roztargniony. A trzeba woli i napięcia, żeby nie ulec nigdy roztargnieniu!” Właśnie po to, by nasza nieostrożność nie była przyczyną dalszego transferowania wirusa, potrzebna nam odporność na niego. Niestety szczepionki nie przemawiają do ogromnej części społeczności. I w ten sposób perspektywa – może nie zakończenia – ale unormowania się sytuacji nadal jest daleka.

5 Wypowiedzi kadry naukowej Akademii Leona Koźmińskiego, *Nowa normalność. Rzeczywistość w czasie globalnej pandemii COVID-19*, 2020.

Jestem zmęczona, ale bardziej przystosowana. Zdobyłam nowe umiejętności, poszłam o krok do przodu. Nauczyłam się żyć obok wirusa, ale nie jestem gotowa na świat po nim. Na jego konsekwencje społeczne i gospodarcze. Na to, jak poradzić sobie z lękiem, który nam towarzyszy. Nie jesteśmy już tacy sami i musimy zbudować wiele od nowa.

MÓJ ŚWIAT MIĘDZYEPOKI
świadeetwo czasu epidemii
w percepcji studentów studiów
doktoranckich AWSB

**Twarzą w twarz
z Nieznany**

Marzena Janta

Rok 2020 był to dziwny rok... Moje doświadczenie w przeżywaniu epidemii COVID

„Rok 1647 był to dziwny rok, w którym rozmaite znaki na niebie i ziemi zwiastowały jakoweś klęski i nadzwyczajne zdarzenia”. Tymi wywołującymi niepokój słowami zaczyna swoje dzieło *Ogniem i mieczem* Henryk Sienkiewicz. Z perspektywy czasu, myśląc o roku 2020, można by użyć podobnego sformułowania. Był to niewątpliwie dziwny rok, choć Sienkiewiczowskie „rozmaite znaki na niebie i ziemi” albo się nie pojawiły, albo pozostały niezauważone, zlekceważone.

Każde pokolenie żyje w nieco innej rzeczywistości społeczno-kulturowej, technicznej i cywilizacyjnej, w której niejednokrotnie zdarzają się kryzysy, zagrożenia, a jednostka odczuwa bezradność w osiąganiu celów. Człowiek znajduje się nieraz w nieznanym wcześniej sytuacjach, wymaga się od niego stawiania czoła nowym problemom, dokonywania wyborów, z jakimi wcześniejsze pokolenia nie miały do czynienia (Włoch 2010: 79).

Ludzie mojego pokolenia, mający to szczęście, że nie przyszło im żyć w czasach wojny, niewiele pamiętający też z czasu przełomu, nigdy chyba nie mieli do czynienia z tak poważnym, globalnym wyzwaniem, jakim okazała się pandemia. Świat, mimo że sprawiający wrażenie, jakby obracał się wokół Słońca i własnej osi coraz szybciej, wydawał się w miarę stabilny, przewidywalny, bezpieczny i można było odnieść złudne wrażenie, że niewiele może nas zaskoczyć. A jednak zaskoczyło.

Zygmunt Bauman – wybitny socjolog i filozof – kierując się swoją niesłychaną intuicją, umiejętnością antycypacji i zapewne też ogromnym doświadczeniem naukowca, ale i bystrego obserwatora, twierdził, że charakterystyczną cechą terażniejszości jest permanentna zmienność. „Nasz świat, świat płynnej nowoczesności nieustannie nas zaskakuje: to, co dziś wydaje się pewne i na właściwym miejscu, już jutro może się okazać żałosną pomyłką” (Bauman 2011: 5-7). Tak też stało się wiosną 2020 roku, kiedy to świat stanął przed wyjątkowo trudnym wyzwaniem, nieprzewidywalnym żywiołem. Yuval Noah Harari (2015) stwierdza, że w ciągu ostatnich dziesięcioleci ludzkości udało się poskromić

jeden z trzech głównych problemów, z którym od zarania dziejów ludzie nie potrafili sobie poradzić – zarazę (pozostałe dwa to według autora wojna i głód). Czyżby jednak się pomylił?!

Początek

Mój rok 2020 zaczął się nad wyraz szczęśliwie. Okazało się, że pod koniec wakacji nasza rodzina się powiększy. Dość szybko okazało się też, że na świecie pojawi się moja wymarzona córeczka. Miałam już dwóch synów, równie wymarzonych, ale fakt, że w domu pojawi się mała kobietka i moja bratnia dusza, dodawał mi ogromnych skrzydeł. Wiedziałam też, że to ostatni moment na powiększenie rodziny, bo macierzyństwo to wielkie wyzwanie, nie tylko fizyczne, ale przede wszystkim mentalne i zdrowy rozsądek podpowiadał mi, że to ostatni czas, by mu podołać. Z poinformowaniem najbliższych chciałam trochę poczeekać, by przeżyć te pierwsze tygodnie w spokoju, bez zbędnych pytań typu: „jak to się stało, przecież masz już dwójkę?!”, „Chłopiec czy dziewczynka?”

I gdy z nadejściem wiosny mieliśmy wybrać się na „rundę honorową” ze szczęśliwą wiadomością, okazało się, że nie jest już ona możliwa, a przynajmniej nie jest wskazana.

W roku 2020 planowaliśmy podjąć się też innego wyzwania. Wczesną wiosną udało nam się skompletować wszystkie dokumenty niezbędne do rozpoczęcia budowy wymarzonego domu, który pomieściłby naszą wkrótce pięcioosobową rodzinę. Stwierdziliśmy, że próbujemy, choć cięża, budowa domu, a do tego planowany doktorat wydawały się zestawieniem trudnym do pogodzenia. Nie wiedziałam jeszcze wtedy, że wszystkie te trzy jakże istotne elementy życiowej układanki połączy klamra pod hasłem „koronawirus”.

Plan był taki, że drugą połowę ciąży spędzę na pisaniu rozprawy. Planowałam też odpocząć i naładować baterie, bo nie było dla mnie tajemnicą, że opieka nad trójką dzieci będzie wymagająca. Byłoby więc przy okazji trochę czasu na odpoczynek w domowym zaciszu... Wszystko miało się udać w związku z tym, że młodszy syn w lutym 2020 skończył dwa lata i w przedszkolu, do którego regularnie uczęszczał jego starszy brat, czekało już miejsce – na początek dwa dni w tygodniu do towarzystwa bratu, żeby bezstresowo rozpocząć przedszkolną socjalizację, i by tydzień dwuletniego małego człowieka stał się bardziej atrakcyjny. Nastął marzec i szybko okazało się, że wszelkie plany będzie trzeba zmodyfikować.

Początkowo docierały do nas niepokojące liczby z Włoch, choć wiadomości wywoływały raczej zdziwienie. I pytania: „O co tyle szumu?”, „Kilka, kilkanaście czy kilkadziesiąt przypadków zarażonych na cały kraj to chyba nic poważnego?”, „Po co ta panika?”. Wiadomości z Chin, które pojawiły się już pod koniec 2019 roku, tym bardziej nie wzbudziły naszej czujności. Chiny postrzegaliśmy jako kraj tak daleki geograficznie i kulturowo, że sytuacja nie

wydawała się groźna. Ponadto już wcześniej niejednokrotnie docierały do nas informacje o nowych odmianach wirusów w Azji, ale jak dotąd żaden z nich w naszej części globu nie wyrządził przecież zbyt wielkiej szkody.

Dopiero obrazy ciężarówek z ciałami we Włoszech czy mieszkańców Chin, którym w stanowczy sposób blokowano wyjście z mieszkań, zmieniały punkt widzenia.

Pojawił się w końcu „wyczekiwany” pierwszy przypadek chorego w Polsce. I pierwsza sytuacja, która dotyczyła mnie osobiście. W marcu wybierałam się na konferencję metodyczną jednego z wydawnictw. Spotkanie zostało odwołane. Machina ruszyła – zamknięte przedszkola, szkoły, nauczanie online, praca zdalna. Czy to dzieje się naprawdę? W XXI wieku?

Tak – dzieje się właśnie w XXI, bo przecież nigdy wcześniej podróżowanie nie było ani tak łatwe, ani tak popularne – wirus rozprzestrzenił się w tempie błyskawicznym. Gdy przechodząc koło budynku z dużymi przeszkleniami, odruchowo spojrzałam w szybę i zobaczyłam przesuwaną się znajomą mi sylwetkę, ale w masce na twarzy, miałam wrażenie, że to jest jak znany film *science-fiction*, którego tytułu często używamy, by opisać rzeczy niewyobrażalne, surrealistyczne.

Home sweet home?

Na pisanie i odpoczynek nie było już szans. Zamiast tego dzień zaczynaliśmy od zajęć online – panie przedszkolanki naprawdę się starały. Czteroletnie dziecko (w takim wieku był wtedy mój starszy syn) nie jest jednak w stanie samodzielnie uczestniczyć w zajęciach przed komputerem. A i dla młodszego syna przygotowane zostały komputerowe atrakcje. Trzeba więc było zorganizować podwójną poranną gimnastykę, rytmikę, zajęcia dydaktyczne, język angielski. I podczas gdy w przedszkolu (lub szkole) to wszystko funkcjonuje bez większych problemów – dom to nie przedszkole, a mama to nie nauczycielka (mimo że z zawodu owszem) i niestety nie wszystko przebiegało bez zakłóceń. Początkowo wydawało się, że to wcale nie takie trudne. Jednak z każdym kolejnym dniem zachęcenie dzieci do porannych ćwiczeń gimnastycznych, liczenia czy wyklejanek według instrukcji prowadzących, których twarze widoczne były na ekranie laptopa, okazywało się trudniejsze. Następował stopniowy spadek motywacji i nastroju, pojawiało się coraz więcej napięć, różnice zdań, zniecierpliwienie. Oczywiście nie były to zajęcia obowiązkowe, ale ambicja i chęć udowodnienia nie wiadomo czego i komu nie pozwalały się poddać.

Tygodnie minęły, zanim doszłam do wniosku, że zamiast zajęć przed laptopem wszystkim nam na lepsze wyjdą codzienne domowe zabawy klockami czy aktywność na świeżym powietrzu. Mieliśmy to szczęście, że wystarczyło otworzyć drzwi i wyjść do własnego

ogródka, na swoje podwórko (z czasem przecież nawet lasy zostały „zamknięte”). W końcu zrozumiałam, że nic się nie stanie, gdy panie wychowawczynie nie otrzymają od nas kolejnego zdjęcia z efektami prac czy filmu z realizacji zajęć.

Okazało się jednak, że własne podwórko to za mało. Zgodnie z ogłoszonymi rozporządzeniami i radami zaprzestaliśmy naszych cotygodniowych wizyt u bliskich. Zawsze (do tej pory) dwa popołudnia w tygodniu spędzaliśmy poza domem. Jeden dzień przeznaczony był dla babci, drugi dla dziadka i nagle harmonogram trzeba było zmienić. Przecież gdybyśmy (nie wiedząc, że sami jesteśmy zarażeni) zarazili dziadków, skutki mogły być tragiczne.

Wszystkim nam, dorosłym, trudno było dostosować się do nowej rzeczywistości. Dzieci tym bardziej nie potrafiły zrozumieć powodów zaistniałej sytuacji. Trzeba było w jakiś delikatny sposób – taki, który nie wywołałby w dwóch małych głowach niepotrzebnych lęków – przedstawić całe to zamieszanie. Pojawiły się książki dla najmłodszych, piosenki i bajki, które miały rodzicom w tym pomóc – poznaliśmy na przykład przygody Kowidiusza XIX. Trzeba też było zaktualizować wiedzę dotyczącą zasad higieny i ochrony przed zarażeniem. Pomocna okazała się pewna francuska animowana bajka, którą wielu z nas pamięta jeszcze z czasów własnego dzieciństwa – nieznosne wirusy z czerwonymi nosami to bohaterowie, którzy pomogli nam zobrazować, czym jest epidemia, wirus i jak się przed nim bronić.

Postanowiłam, że nie będziemy oglądać ogólnodostępnej telewizji przy dzieciach. Do tej pory w zasadzie tego nie robiliśmy, ale codzienne raporty z rosnącymi liczbami zarażonych ograniczyły nasz kontakt z telewizją właściwie do zera. Z czasem nawet przestałam czytać internetowe artykuły. Trudno było zdecydować, komu wierzyć – pojawiło się wielu koronasceptyków, potem antyszczepionkowców. Jedynie krótkie komunikaty radiowe dały mi ogólny zarys sytuacji.

Oprócz zajęć obowiązkowych odwołano też wszelkie zajęcia sportowe i aktywności popołudniowe dla dzieci. Żeby zmobilizować starszego syna, któremu z aktywnością sportową nie było nigdy po drodze, w paczce pod choinką pojawiła się rakietka do squasha. Z zapałem i nadzieją na rozbudzenie sportowych zainteresowań zapisaliśmy syna na zajęcia squashowego przedszkola. Zanim jednak nasz syn zdążył zarazić się sportową pasją, zajęcia zostały zawieszane, a w miejscu, w którym zwykle te zajęcia się odbywały, powstał później punkt szczepień. I znowu okazało się, że tak samo jak mama to nie nauczycielka, tata to nie trener i nadzieje na sportowe przełamanie się zostały pogrzebane.

W planach na wiosnę i lato były też rozmaite atrakcje – wystawa robotów, papugarnia, park dinozaurów i inne – wszystkie wycieczki trzeba było odwołać – żal i rozczarowanie najmłodszych nie do opisania. W związku z tym, że to dom był teraz miejscem, w którym

toczyło się, a w naszym przypadku lepsze określenie brzmi – biegało życie – musieliśmy zaopatrzyć się w bardzo istotny element wystroju wnętrza, jakim jest wykładzina dywanowa – najgrubsza i najbardziej miękka, jak to tylko możliwe. Codzienne gonitwy dwójki rozpedzonych rozrabiaków – piratów, Indian, dzikich zwierząt – generowały na ich czołach guzy tak potężnych rozmiarów, że wspomniany wydatek został szybko ujęty na naszej liście towarów pierwszej potrzeby.

Licytowanie się, kto ma gorzej – czy rodzice dzieci młodszych, czy starszych – pozbawione jest sensu. W każdym przypadku pogodzenie opieki nad dziećmi, rozumianej dosłownie czy też jako pomoc, asystowanie czy wspieranie w nauce zdalnej, z pracą zawodową rodzica okazało się wymagającym przedsięwzięciem. Dziecko w każdym wieku potrzebuje wsparcia w sytuacji, gdy bezpieczna, znana mu dotąd codzienność przestaje istnieć. Znam historie znajomych, których dzieci uczęszczające do szkół ponadpodstawowych nie potrafiły odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Długotrwała izolacja powodowała, paradoksalnie, jeszcze większą potrzebę izolacji i lęk przed jakimikolwiek kontaktami społecznymi. Trudno wyobrazić sobie nastolatka spędzającego cały dzień w swoim pokoju – większość tego czasu przed ekranem komputera – który w momencie, gdy już pojawia się możliwość bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem, wchodzi pod łóżko, chowa się za kanapą. A jednak takie sytuacje się działy i pewnie dzieją się nadal. Dzieci zapomniały, jak to jest wyjść razem na plac zabaw, na trening, na spacer, do kina. Większość interakcji przeniosła się do świata wirtualnego, z którego trudno jest wrócić. Chcąc zapewnić najmłodszym bezpieczny, zdezynfekowany, wolny od wirusa kąpiel, zamknęliśmy ich także w pułapce, z której oni sami nie chcą lub po prostu nie potrafią wyjść. Tym bardziej że dzisiejsze dzieci i nastolatki to pokolenie, które telefon komórkowy ma zawsze przy sobie, nawet podczas snu. Smartfon jest ostatnią rzeczą, jaką nastolatki i młodzi dorośli widzą, zanim zasną, i pierwszą, jaką widzą po przebudzeniu (Twenge 2019: 60). W czasie pandemii nieodłącznym elementem codzienności stał się też komputer. W większości interakcji i aktywności pośredniczyły więc większe lub mniejsze ekrany. Co więcej, z badań przeprowadzonych przez Trend Micro Polska w roku 2020 wynika, że w czasie pandemii COVID-19 wzrosła aktywność dzieci w sieci. W okresie epidemii i zamknięcia szkół czas spędzony przez dzieci i nastolatki na korzystaniu z internetu zwiększył się. Wzrost ten dotyczył surfowania po sieci dla przyjemności czy też własnych celów i nie był związany z koniecznością uczestnictwa w szkolnych zajęciach online.

Nicholas Carr (2013: 263, 267) stwierdza, że „jednym z największych niebezpieczeństw – które wyrasta przed nami w związku z tym, że automatyzujemy pracę umysłu oraz cedujemy kontrolę nad przepływem myśli i wspomnień na wszechmocne systemy elektroniczne

jest [...] powolna erozja człowieczeństwa”. Autor podkreśla, że coraz szersze zastosowanie technologii cyfrowej wśród dzieci i młodzieży niesie sporo niebezpieczeństw. Zauważalne staje się obniżenie poziomu zdolności głębokiego przetwarzania, rozumienia oraz myślenia krytycznego. Wśród młodych ludzi spada poziom tak istotnych dla społecznego funkcjonowania umiejętności, jak znajomość języka i słów, krytycyzm, czytanie ze zrozumieniem (Morbitzer 2014: 123). Przyczyn tego zjawiska upatruje się często w szybkim postępie technologicznym, który stwarzając człowiekowi wiele możliwości rozwoju, jednocześnie w wielu aktywnościach go wyręcza, powodując, że w mniejszym stopniu rozwija się tkwiący w nim potencjał (Zysberg 2019: 150). Nauczanie zdalne i godziny spędzone przed ekranem komputera pogłębiły opisany stan. Pandemia w znaczącym stopniu zintensyfikowała proces erozji, który niepokoi N. Carra. Zdolni i zaangażowani wcześniej uczniowie (miałam okazję prowadzić z takimi dodatkowe zajęcia językowe online) zaczęli tracić motywację, chęci i ciekawość świata, stali się niejednokrotnie bierni, zaczęli szukać „dróg na skróty”. Stopniowo słabła potrzeba znalezienia informacji, nie mówiąc już o ich zapamiętaniu – wszystko można przecież z pomocą laptopa lub smartfona wyszukać czy sprawdzić w ciągu kilku sekund, wielokrotnie.

Kolejna aktywność, która przeniosła się na teren domu, to zakupy – przecież trzeba coś jeść, ale ograniczenie liczby osób, które mogą znajdować się w sklepie jednocześnie, powodowało kolejki, na które szkoda było nam czasu. Poza tym obawa przed zarażeniem się od innej osoby robiącej zakupy w tym samym sklepie czy nawet przed dotknięciem sklepowego wózka spowodowała konieczność szukania innych rozwiązań. Większość produktów zaczęliśmy więc zamawiać przez internet. To oczywiście ograniczało możliwość wyboru. Skutkowało też ogromnymi ilościami niepotrzebnego plastiku i kartonów, używanych przez sprzedawców online do pakowania produktów. Wyrzuty sumienia były jednak mniejsze, gdy czytało się o tym, jak pandemia, a w jej konsekwencji ograniczenie transportu samochodowego i lotniczego przysłużą się naszej planecie.

Zmiany planów ciąg dalszy

Obostrzenia związane z podróżowaniem miały też wpływ na zmianę naszych wakacyjnych planów. To miał być ostatni wakacyjny wyjazd we czwórkę – chłopcy na tyle już duzi, by przetrwać bez większych napięć podróży, na tyle też samodzielni, by podczas wyjazdu można było choć trochę odpocząć. Niestety niepewność i pojawiające się co chwila informacje o zamykanych granicach, kwarantannie dla podróżujących, konieczności testowania spowodowały, że nie odważyłam się na podróż z dwójką dzieci i jednym jeszcze

pod sercem. Można było wybrać lokalizację w kraju, jednak historie o sznurach turystów na górskich szlakach, tłumach nad polskim morzem czy o wyrazach nienawiści do Ślązaków ze strony przyjezdnych z innych regionów (przez długi czas województwo śląskie było na czele w kwestii liczby zarażonych) również skutecznie zatrzymały realizację tej opcji.

Zajęcia online znalazły się także w naszym weekendowym rozkładzie dnia. Gdy pod koniec sierpnia 2020 na świat przyszła moja córka, możliwość uczestniczenia w zajęciach online dawała mi pewien komfort – mogłam w każdej chwili, gdy zaistniała tylko taka potrzeba, zająć się dzieckiem. Gdyby zajęcia odbywały się stacjonarnie, prawdopodobnie nie odważyłabym się zostawić kilkutygodniowego maluszka na większą część dnia. W przypadku zajęć online nikt nie był „stratny”. Niestety tak samo, jak mama to nie nauczycielka, a tata to nie trener – dom to nie sala wykładowa i mimo najszczerzych chęci nie wszyscy domownicy potrafili zrozumieć, że mama jest na wykładzie i należałoby się powstrzymać od zgłaszania w tym czasie próśb i zażaleń. Staraliśmy się zorganizować te wykładowe niedziele tak, by przynajmniej chłopcy jakąś część dnia spędzili poza domem. Możliwości były jednak bardzo ograniczone i w związku z tym zdarzały się sytuacje, za które do dzisiaj mi wstyd. Gdy pewnego niedzielnego, zimowego popołudnia moi chłopcy wrócili ze spaceru, w domu zapanował harmider. Nasilił się on do tego stopnia, że bombki z choinki zaczęły jedna po drugiej lądować na podłodze. Mimo wielu moich próśb o spokój sytuacji nie udało się opanować polubownie. Odeszłam więc od komputera i w mało pedagogiczny sposób, głośno i dość ostro zganiłam małego winowajcę. I nagle w domu zapanowała cisza. Nie była ona jednak spowodowana skutecznością moich upomnień, ale odgłosami dobiegającymi z głośnika laptopa. Poczułam ogromne zażenowanie, gdy inni uczestnicy wykładu prosili, żebym wyłączyła mikrofon i z uśmiechem przesyłali pozdrowienia dla moich rozrabiaków.

Budowa domu to ogólnie przedsięwzięcie niełatwe. Tym trudniejsze, jeśli toczy się w czasie pandemii. Z czasem przestały nas dziwić odwoływane terminy, braki kadrowe, zamknięte urzędy, głuchoe telefony, o rosnących cenach materiałów i usług nie wspominając. Do tego surowa (w porównaniu z wcześniejszymi latami) zima, to szczególnie niesprzyjające i niespodziewane okoliczności. Ale może chociaż w ten sposób nowa rzeczywistość pomogła naszej matce Ziemi...? Ograniczony do minimum ruch lotniczy, znaczne zmniejszenie liczby samochodów – praca zdalna, kwarantanna, izolacja, lockdown i normalna, „prawdziwa” zima, jaką pamiętamy z dawnych czasów – czy wniosek nie nasuwa się sam?

Szaleństwo teleporad

W tym czasie zaczęła się „moda” na teleporady. To zupełnie nowe zjawisko na dobre wpiisało się w życie każdego, kto potrzebował konsultacji z lekarzem. Pamiętam, gdy pewnego dnia pojawił się u mnie silny ból zaczynający się w podbrzuszu, promieniujący do lewej nogi. Podczas wizyty lekarz prowadzący moją ciążę zasugerował konieczność konsultacji z fizjoterapeutą. Jakież było moje zdziwienie, gdy chcąc się na taką konsultację zapisać, usłyszałam, że dostępna jest jedynie teleporada. Fizjoterapeuta i teleporada – czy to nie brzmi absurdalnie?! Co mieli zrobić ludzie mający dużo poważniejsze zdrowotne problemy?! Na szczęście standardowa opieka medyczna dla kobiet w ciąży działała bez zarzutów. Ograniczenie liczby pacjentek głównie do tych ciężarnych, wykluczenie kobiet niewymagających pilnej konsultacji (czyli według systemu – większości) spowodowało, że nie było już konieczności czekania w długich kolejkach do lekarza. Wszystko działało (z mojej perspektywy i w moim interesie) niesłychanie sprawnie. Na badania prenatalne musiałam jednak chodzić sama, sama cieszyć się widokiem i dźwiękiem małego bijącego serduszka.

Pozostawała jeszcze niepewność, co ze szpitalami. Czy będę mogła urodzić dziecko w szpitalu, w którym przyszli na świat moi dwaj synowie? Czy będzie mógł towarzyszyć mi mąż? Na szczęście nie jestem do końca przekonana do konieczności obecności mężczyzny we wszystkich fazach aktu narodzin. Wiedziałam, że dziecko urodzić muszę ja, niezależnie od tego, czy będzie towarzyszył mi partner. Co jednak ciekawe – obecność osoby towarzyszącej przy porodzie była dozwolona, a odwiedziny u świeżo upieczonej mamy i maluszka już nie. Zdroworozsądkowe i mało sentymentalne podejście pomogło mi przetrwać te niecałe trzy dni samej z noworodkiem. Postanowiłam potraktować ten czas jak pobyt w hotelu i ostatnich kilka dni spokoju, zanim obowiązki rodzinno-domowe mnie przytłoczą (nie miałam złudzeń, że będzie inaczej). Obostrzenia sanitarne uniemożliwiły odwiedziny, a w związku z tym, że nie każdy gość potrafi uszanować potrzebę spokoju i odpoczynku pacjenta, tym razem przynajmniej wizyty nieproszonych, rozsiadających się na długie godziny gości nie były moim zmartwieniem.

Nowy rok szkolny

Nadszedł wrzesień, a wraz z nim szansa na normalność. Szansa ta została jednak szybko ograniczona do rodzin dzieci przedszkolnych, bo z nadejściem jesieni pojawiła się druga fala pandemii. Radości towarzyszyła niepewność, czy przebywanie dzieci w przedszkolu to

na pewno dobry pomysł – ogólnodostępne raporty mówiły przecież, że dzieci często przechodzą zakażenie bezobjawowo. „Nasze” przedszkole, które jest placówką dość kameralną, okazało się na szczęście bezpieczne. Miesiące mijały, a życie moich małych przedszkolaków toczyło się w niezakłóconym rytmie. Wciąż jednak wizyty towarzyskie były ograniczane, a maseczki na twarzach bohaterów dziecięcych rysunków wywoływały każdorazowo refleksję i przypominały, że dzieci jeszcze przez długie miesiące, a pewnie i lata, nie zapomną czasu pandemii...

I stało się...

Na przełomie listopada i grudnia, gdy intensywnie się zastanawialiśmy, w jakim gronie spędzimy święta, przekonaliśmy się, że wirus faktycznie i niezaprzeczalnie istnieje, a planowane ostrożnie świąteczne spotkania nie dojdą do skutku. W rodzinie pojawił się pierwszy, a potem kolejne przypadki chorych. Sztafeta wydawała się nie mieć końca. Ciągłe pojawiało się pytanie – kto będzie następny? Część z naszych bliskich przechodziła chorobę bardzo łagodnie. Niektórzy jednak z dolegliwościami mierzyli się miesiącami (i nie mam na myśli jedynie osób w podeszłym wieku). W związku z tym, że były to w większości osoby, które nie miały możliwości pracy w trybie zdalnym, konieczność wypełniania obowiązków zawodowych skutkowałą chorobą. Choć trudno w to uwierzyć, nasze domowe ognisko przetrwało jednak w pełnym zdrowiu, bez wirusa.

Dużą trudność w zrozumieniu i przyzwyczajeniu się do nowej rzeczywistości miały z pewnością osoby w podeszłym wieku. Moje dwie mające ponad osiemdziesiąt lat babcie wybrały dwie różne strategie przystosowania się do zaistniałej sytuacji. Z perspektywy czasu lepsza okazała się ta, zgodnie z którą zwyciężyła potrzeba, częściowo przynajmniej, normalnego życia – co prawda z maseczką na twarzy, w rękawiczkach ochronnych i płynem do dezynfekcji rąk w kieszeni, ale w zgodzie z silną potrzebą utrzymywania chociaż minimalnego poziomu kontaktów społecznych. Druga droga – całkowita izolacja ze strachu przed zarażeniem, a w zasadzie – podporządkowanie się, pokora i kapitulacja, a przez to prawie całkowite odosobnienie trwające ponad rok, życie jak w więzieniu, przejmująca samotność i zagubienie – okazała się niekorzystna, bo człowiek (mimo że wielu może uważać inaczej i mieć złudne wrażenie, że kontakt z drugim człowiekiem czy przyrodą nie jest potrzebny) to istota społeczna, której natura dąży do decydowania o sobie i codzienność w cieniu obostrzeń nie dla wszystkich może mieć pozytywne (jedynie) skutki.

Życie towarzyskie

Nasze życie towarzyskie (mimo że i tak już mocno ograniczone przy dwójce małych dzieci) praktycznie przestało istnieć. Spotkania ze znajomymi odwołałiśmy zgodnie z zaleceniami. Każdy chciał i nie chciał żyć towarzysko normalnie. Rozmowy telefoniczne, podczas których pojawiał się pomysł spotkania, kończyły się często słowami „może lepiej nie”, „nie chcielibyśmy komuś nieświadomie zaszkodzić”, „poczekajmy, aż to wszystko się skończy”. Będąc w ciąży, bałam się nie tylko o siebie i dzieci, które zadomowiły się już na świecie. Byłam odpowiedzialna za jeszcze jedną małą istotę. I tak wszyscy, nie chcąc zaszkodzić innym, przeszliśmy w stan izolacji, który trwał kilka dobrych miesięcy. Z czasem jednak nastąpił moment przełamania, od którego zamiast powtarzać hasło „nie chcemy nikogo przypadkowo zarazić” pojawiało się stwierdzenie „staramy się żyć normalnie”. Częstotliwość spotkań towarzyskich była co prawda ograniczona, ale potrzeba kontaktu na żywo z drugim człowiekiem okazała się silniejsza. Tym silniejsza, im większa była tęsknota dzieci za światem, który znały.

Szczepienie

Temat szczepień bywa trudny nie tylko w czasach pandemii. Zagadkę – „szczepić czy nie?” – albo – „na co szczepić?” – starał się rozwikłać niejedyn rodzic, który chce przecież dla swojego dziecka jak najlepiej. Zamieszanie związane ze szczepieniami na COVID nie było mniejsze. Autorytety przekonywały, że to jedyna opcja na pokonanie wirusa. Antyszczepionkowcy siali zamęt. Pojawiła się też kwestia rodzaju ewentualnej szczepionki – jeśli już się szczepić, to czym? Wybrać tradycyjną i sprawdzoną technologię, czy nowy rodzaj szczepionki z tajemniczo brzmiącym mRNA? Początkowe głosy, że ta druga opcja jest niebezpieczna, bo nie jest dokładnie przebadana i nikt nie jest w stanie przewidzieć długofalowych jej skutków, zamieniały się z czasem na głosy zupełnie przeciwne, mówiące o tym, że to ta tradycyjna wersja jest gorsza, bo mniej skuteczna – afera za aferą. Kto otrzyma szczepionkę „lepszą”, a kto „gorszą” i która w zasadzie jest tą lepszą? Początkowo stwierdziliśmy, że szczepić się nie będziemy, nie damy się wciągnąć w ten mainstreamowy trend. Gdy jednak przeanalizowaliśmy wszystkie „za i przeciw”, szala zaczęła przechylać się w drugą stronę. Dodatkowo, motywowanie możliwością wakacyjnego wyjazdu i zrezygnowania chociaż z części obostrzeń było w naszym przypadku skuteczne. Miejmy nadzieję, że to była dobra decyzja, bo z każdym tygodniem przybywało w naszym otoczeniu osób zaszczepionych. Członkowie rodziny, również ci najstarsi, stopniowo dołączali do tego grona. Gdy nadeszła taka możliwość, to moja najbliższa rodzina, włącznie ze mną,

z niej skorzystała. Otrzymanie szczepionki stanowiło mentalny krok w stronę poczucia normalności, bo mam wrażenie, że do faktycznego normalnego stanu jeszcze daleko, o ile taki w ogóle kiedykolwiek nastąpi...

Doświadczenia z COVIDEM, mimo że każde wydawać się może nadzwyczaj osobiste, indywidualne, mają wspólny mianownik. Towarzyszące nam wszystkim emocje, takie jak niepewność, strach, bezradność, brak zaufania do dotychczasowych autorytetów, przewartościowały z pewnością niejedno życie. Ustalone hierarchie priorytetów przestały być aktualne.

Bibliografia:

1. Bauman Z., *44 listy ze świata płynnej nowoczesności*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2011.
2. Carr N., *Płytki umysł. Jak Internet wpływa na nasz mózg*, przeł. K. Rojek, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2013.
3. Harari Y. N., *Homo deus. Krótka historia ludzkości*, tłum. M. Romanek, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2015.
4. Morbitzer J., *Refleksje pedagogiczne na temat intelektualnej kondycji cyfrowych tubylców*, „Psychologia Wychowawcza”, 2014, nr 5, s. 115-130.
5. Sienkiewicz H., *Ogniem i mieczem*. Wydawnictwo Siedmioróg, Wrocław 2021.
6. Twenge J. M., *iGen. Dlaczego dzieciaki dorastające w sieci są mniej zbuntowane, bardziej tolerancyjne, mniej szczęśliwe – i zupełnie nieprzygotowane do dorosłości*, przeł. O. Dziedzic, Wydawnictwo Smak Słowa, Sopot 2019.
7. Włoch S., *Edukacja jaka? – szansą czy zagrożeniem rozwoju osobowości ucznia*, [w:] K. Denek, A. Kamińska, W. Kojs, P. Oleśniewicz (red.), *Edukacja Jutra – Edukacja w społeczeństwie wiedzy*, Oficyna Wydawnicza „Humanitas”, Sosnowiec 2010, s. 79-94.
8. Zysberg L., *The Reversal of the Flynn Effect and Its Reflection in the Educational Arena: Data Comparison and Possible Directions for Future Research and Action*, „Roczniki Pedagogiczne”, 2019, nr 11 (47), s. 147-157.

Netografia

1. Trend Micro raport: ostrzeżenie o aktywności dzieci i młodzieży w sieci, 3.10.20, <<https://branden.biz/trend-micro-raport-ostrzezenie-o-aktywnosci-dzieci-i-mlodziezy-w-sieci/>> [dostęp 29.05.2021]

Anna Dudek

Najczęściej wyszukiwane słowa w roku 2020 to koronawirus i pandemia

Wstęp

Wspominając sylwestra 2019, pamiętam, jak powiedziałam, że na przyszły rok nie robię sobie żadnych postanowień noworocznych. Stwierdziłam, że rok 2020 będzie wyjątkowy. Tak też się stało. Rok 2020 na pewno zmienił moje życie.

Przeglądając internet, stwierdzam, że słowa najczęściej wyszukiwane w roku 2020 to koronawirus, pandemia i apostazja. Pandemia, która „oznacza wielką epidemię ogarniającą wielkie obszary w tym samym czasie, charakteryzuje się łatwością rozprzestrzeniania w wyniku mutacji wirusa”¹, zawładnęła moim życiem i to w wielu wymiarach. To, co mnie przeraża, to fakt, że nadal nie wiem, jak długo będę musiała funkcjonować w obszarze obostrzeń pandemicznych, które mocno utrudniają moje życie codzienne. Wielu moich znajomych mówi o tym, że pandemia poprzez liczne ograniczenia w życiu społecznym, zawodowym i ekonomicznym spowodowała sytuację zagrażającą ich poczuciu bezpieczeństwa. Pandemia i koronawirus są ze sobą ściśle powiązane. „Koronawirus jest jednym z przedstawicieli z rodziny wirusów, posiadającym osłonkę lipidową oraz pojedynczą nić RNA. Przedrostek »korona« wynika z jego specyficznej budowy – pod mikroskopem można łatwo zauważyć, że osłonki tego wirusa pełne są małych wypustek, kojarzących się właśnie z koroną lub małymi mackami. Koronawirus SARS-CoV-2 powoduje chorobę nazwaną COVID-19. Do zarażenia dochodzi drogą kropelkową, a wirus dostaje się do organizmu przez błony śluzowe: nos, usta, a także oczy”². W związku z tym, że od ponad roku cały świat walczy z pandemią wywołaną przez koronawirusa, są to dwa słowa, które codziennie słyszymy. Słowa, które początkowo budziły strach, lęk, później złość i gniew, a teraz obojętność i lekkie znudzenie.

Często słyszę, że „pandemia tak dużo nam zabrała”. Chciałabym się zastanowić w moim eseju, czy rzeczywiście pandemia tylko „coś” nam zabrała? Może jest „coś”, co pandemia nam dała? Być może czegoś nas nauczyła?

1 medonet.pl

2 <https://medisal.pl/koronawirus-definicja-objawy-zapobieganie/>

Trochę teorii

Historia pokazuje nam, że pandemia koronawirusa nie jest pierwszą i nie jest jedyną zarazą, która zmieniła życie ludzi. Śmierć z powodu szalejących w świecie chorób poniosły już miliony ludzi. Nie jeden raz narody musiały zmierzyć się z pandemiemi: czarna śmierć, czarna ospa, dżuma, cholera, grypa hiszpanka. Historia pokazuje, w jaki sposób ludzie radzili sobie z tą zagładą. Jedne społeczeństwa lepiej, inne gorzej. Zastanawiające jest jednak to, czy wygrana z pandemią uczy nas czegoś nowego? Czy uczy nas czegoś na przyszłość? Mam wrażenie, że dużo znaczących rzeczy robimy jako wspólnota w momencie, kiedy czujemy się zagrożeni. Wtedy czujemy, że siła jest w grupie. Jednak gdy niebezpieczeństwo mija, nasza solidarność w potrzebie przemija i stajemy się znowu bezmyślni oraz działamy tu i teraz.

„Choroby zakaźne przenoszone z człowieka na człowieka nie są niczym niezwykłym i towarzyszą ludzkości od wieków. Ich pojawienie się wywoływało określone reakcje psychologiczne całych zbiorowości, zmieniało dotychczasowe zachowanie, zwyczaje i wprowadzało różne, mniej lub bardziej skuteczne sposoby walki ze skutkami zarazy”³.

Janusz Heitzman opisał w swoim artykule powszechne skutki zdrowotne epidemii, w tym lęk, bezsenność, zwiększone spożycie alkoholu i zanik energii. Psychologiczne i psychiatryczne konsekwencje epidemii w czasach nam współczesnych, przy niespotykanym przyspieszeniu transmisji wirusa na cały świat w wyniku globalizacji, zmian klimatycznych i szybkości przemieszczania się ludności, to dominujące, subiektywnie odczuwane, rzeczywiste lub domniemane poczucie zagrożenia ze strony innych ludzi, strach, niepewność i niepokój, a także objawy, jakie się pojawiają w reakcji na traumatyczny stres. Dodatkowo mogą występować stany fobii społecznej jako efekt stygmatyzacji, społecznego napiętnowania i ksenofobii.

Jak widać z przytoczonego wyżej fragmentu, pandemia przynosi wiele złych skutków. Wywołuje wiele negatywnych emocji w naszej duszy. Jednak współcześnie ludzie próbują doszukać się choćby minimalnie dobrych stron życia w pandemii. Czy nam się to udaje? Czy to w ogóle ma sens? Być może nieco na wyrost próbujemy odczarować tę pandemię? Obecnie ludzie próbują za wszelką cenę pokazać światu, że są silni, że zawsze dadzą sobie radę. Codzienne wpisy na Facebooku, Instagramie czy TikToku powodują, że funkcjonujemy po to, aby inni widzieli, jak to u nas jest dobrze. Słabość jest niemodna. Fanpage znanych osób codziennie pokazują, jak świetnie można poradzić sobie w czasie pandemii. Moim zdaniem wzbudza to frustrację, zwłaszcza u osób, które jednak sobie nie poradziły w tym

3 J. Heitzman, *Wpływ pandemii COVID-19 na zdrowie psychiczne*, „Psychiatr. Pol.”, 2020, 54(2), s. 187-198.

czasie, bo zmarł im ktoś bliski, bo stracili pracę, bo byli zamknięci sami w domu podczas kwarantanny i nawet nie miał im kto zrobić zakupów.

Moje osobiste doświadczenia

W świecie dzisiejszej globalizacji, pędu za dobrem materialnym, pandemia kazała nam się zatrzymać. Pandemia dała nam czas na to, aby się zastanowić nad swoim życiem. Nastąpiła ewaluacja naszych osobistych potrzeb. Niestety często jest tak, że tęsknimy za czymś dopiero w momencie, kiedy ktoś lub coś nam TO zabierze. Nie potrafimy cieszyć z tego, co mamy. Poczucie naszej wartości opieramy często na tym, co posiadamy, a nie tym, jakimi jesteśmy ludźmi.

Przywołam w tym momencie mądrą bajkę Ignacego Krasickiego pt. *Ptaszki w klatce*:

„Czegoż płaczesz? – staremu mówił czyżyk młody –

Masz teraz lepsze w klatce niż w polu wygody.

Tyś w niej zrodzon – rzekł stary – przeto ci wybaczę;

Jam był wolny, dziś w klatce – i dlatego płaczę⁴.

Płaczemy i tęsknimy za wolnością, brakuje nam sztuki, nie mamy dostępu do kultury i szeroko rozumianej rozrywki. Pandemia ujawniła kilka rzeczy o nas samych, ale i o tym, co nie działa i co – gdy nadejdą kolejne pandemie chorób zakaźnych – należy poprawić.

Urodziłam się w roku 1982. W roku, w którym był stan wojenny, w roku, w którym moim rodzicom „ograniczono” wolność. Sama pamiętam, że musiałam robić rzeczy, które było wolno lub powinno się robić. Jako dziecko stałam w kolejce po kawę. Czteroletnia dziewczynka nie pije kawy, ale musiałam stać, aby rodzice mogli napić się kawy. Później pamiętam sytuację, że miałam pomarańczowe łóżko w pokoju, ale nie dlatego, że chciałam je mieć, że mi się podobało, lecz dlatego, że tylko takie było w sklepie. Jeszcze rok temu, jak to wspominałam, to raczej z uśmiechem, myśląc, że to były „dawne czasy”. Jednak okazało się, że nie. Dorastałam w świecie, który coraz bardziej kształtował mnie na osobę myślącą, decydującą i wolną. Nagle pojawił się rok 2020, jeszcze dokładniej marzec 2020 i nagle mój świat się zmienił. Zostaliśmy zamknięci w czterech ścianach, skazani na towarzystwo tylko najbliższej rodziny. Nagle okazuje się, że pewne rzeczy zaczęły mi przeszkadzać. Z innymi rzeczami staram się „coś” zrobić. Na początku jest fajnie... wspólne gry planszowe, dużo rozmów, nowe pomysły na kreatywne spędzanie czasu w domu. No właśnie w domu..., bo przecież nie można wychodzić na spacer. Chyba, że ktoś ma psa – niektóre rodziny miały ten komfort. Mam wrażenie, że do tej pory żyliśmy w układzie podobnym do korporacji –

4 I. Krasicki, *Ptaszki w klatce*, www.wolnelektury.pl.

każdego dnia według planu zostały realizowane kolejne zadania – pobudka, płatki z mlekiem, szkoła, praca, obiad, zajęcia popołudniowe, serial, spanie i tak w kółko. Nagle stop... chwila refleksji. Ktoś decyduje za mnie. Nie podoba mi się to.

„W Polsce przepisy ograniczenia wolności obywatelskiej wprowadzono bez ogłoszenia stanu klęski żywiołowej. Konsekwencje takiej sytuacji mogą być groźne dla swobód obywatelskich, podstaw demokracji i funkcjonowania państwa”⁵. Niepewna sytuacja w państwie, ciągłe strajki i demonstracje jeszcze mocniej wpływają na mój brak poczucia bezpieczeństwa. W jednej chwili człowiek traci spokój, ład, poczucie bezpieczeństwa.

Pandemia COVID zrobiła mi test z obszarów mojego życia, nad którymi na co dzień w normalnych warunkach niestety się nie zastanawiałam. Moje życie w okresie, nazwijmy go covidowym, przechodziło kilka etapów. Mam wrażenie, że większość moich znajomych miało podobnie.

Moja covidowa minihistoria

1. **SZOK/GNIEW/BUNT** – Na początku nie do końca wierzyłam w ten cały COVID. Najpierw pojawiły się obawy o siebie i swoją rodzinę. Potem doszedł stres, bo musiałam odnaleźć się w nowej rzeczywistości i podjąć próbę zaakceptowania tej nowej, mało komfortowej sytuacji. Następnie uświadomiłam sobie realne zagrożenie – te drastyczne sceny w telewizji, które relacjonowały to, co się dzieje w Chinach, potem we Włoszech.
2. Sceny, jak wielkie ciężarówki wywożą ciała zmarłych na COVID, powodowały u mnie strach. Jednak trzymałam dystans, bo to były sceny z telewizji. Zagrożenie pandemią najbardziej dotarło do mnie, gdy znajomi dzwonili z wiadomościami, że ich sąsiedzi albo znajomi mają koronawirusa. Rozmyślałam, jak drastycznie zmienił się schemat mojego funkcjonowania, z drugiej jednak strony cieszyłam się, że mogę pobyc w domu z dziećmi i że nie obowiązują zasady, co i kiedy muszę zrobić. Po prostu miałam więcej czasu. Wymyślałam z dziećmi wiele fajnych rzeczy, które możemy razem robić. Udawałam, że wszystko jest dobrze. Każdą złą sytuację próbowałam przekształcić na inną, na lepszą, na pozytywną. Z biegiem czasu zauważałam jednak, że dom nie może być szkołą, biurem, restauracją i kinem w jednym.
3. **DEZORGANIZACJA** – W pewnym momencie zaczęłam się zastanawiać, dlaczego duszę się w dresie. Pewnego dnia zrobiłam swoim dzieciom, wydawałoby się, zabawny test. Jedno z pytań brzmiało: w co lubi ubierać się twoja mama? Odpowiedź młodszej i star-

5 Prof. UEK dr hab. P. Augustyniak, K. Ciesiołkiewicz, I. Dudkiewicz, A. Fandrejewska-Tomczyk, prof. AGH dr hab. B. Gąciarz, A. Korzeniewska, prof. dr hab. C. Obracht-Prondzyński, dr A. Pacut, M. Przedlacki, B. Sadowska, J. Sadzik, dr A. Tarkowski, K. Wygnański, *Współobecność, współodpowiedzialność, wspólnotowość: społeczeństwo obywatelskie w czasach pandemii*.

szej córki była: w dres. Ja w dres? – pomyślałam sobie, że to niedorzeczne. Przecież ja lubię jeansy, koszule, czasami sukienki – co jest grane? W tym momencie rozpoczął się u mnie etap chaosu. Wstawałam rano i myślałam sobie, że jeśli dziś nie wyjdę z domu, to zaraz zwariuję. Najgorsze było to, że jak mój pies widział smycz dwudziesty raz danego dnia, to uciekał pod fotel. Czułam się przytłoczona i zaczęłam naprawdę tęsknić za wolnością. Wszystko przewróciło się w moim życiu do góry nogami. Nie mogłam już podejmować decyzji – dokąd dziś pójdę, z kim się spotkam, w której kawiarni wypiję kawę, gdzie spędzę wieczór, czy pojadę na trening, czy jednak poszukam wymówki. Razem z tym etapem napłynęła fala rozczarowań i bezsilności – przepadł mój wymarzony koncert, wakacje w Egipcie musiałam odwołać, skończyły się moje spotkania szkoleniowe z nauczycielami, a terapia online okazała się porażką. Coraz częściej słyszałam pytanie „dlaczego?”. Czasami było to moje pytanie, a czasami pytanie moich najbliższych. Niestety nie znam odpowiedzi do dzisiaj.

4. **TĘSKNOTA/ŻAL** Nadszedł kolejny etap – zaczęłam marzyć o tym i o tamtym. Tłumaczyłam sobie, że już będzie tylko dobrze. Nadeszła chwila oddechu – wakacje w Chorwacji. Poczułam, że może być normalnie. Długie spacery alejkami pięknej Korculi, plażowanie, nurkowanie i leniwe chwile z książką. Moje córki wróciły do szkoły, a ja do pracy. Połowa września i znowu strach – mój mąż zachorował... COVID w moim domu. Życie pełne obaw. Czułam żal, że muszę być zamknięta w domu, że nie mogę zrobić samodzielnie zakupów na obiad. Na szczęście wszystko skończyło się dobrze. Mąż przechorował COVID lekko, ja i dziewczynki zdrowe. Po raz kolejny pomyślałam, że już będzie dobrze, ale niestety wprowadzono nowe obostrzenia i szkoły znowu zostały zamknięte, a gospodarka zamrożona.
5. **POWOLNA REORGANIZACJA** – Kolejne etapy w moim życiu: faza nadziei, a za chwilę fala rezygnacji i tak w kółko się to wszystko przeplata. Obecnie większość mojej rodziny i najbliższych jest zaszczepiona, ale ja nadal boję się, co będzie jutro. Jednak widzę już coraz więcej nadziei na lepsze jutro. Moje dzieci powoli włączają się w normalne życie społeczne, wśród rówieśników. Widzę, że mają też swoje obawy, swoje lęki – zwłaszcza starsza córka, ale wspieram ją i namawiam do kontaktów z innymi.

Jeżeli przeanalizujemy tą moją minihistorię, to możemy zauważyć, że etapy, które opisałam i roboczo nazwałam szok – dezorganizacja – tęsknota – reorganizacja, przypominają fazy, które ludzie przeżywają po stracie. Rodzaj żałoby po stracie starego życia, które sobie wypracowałam przez tyle lat. Coś w tym jest, że musiałam przejść te cztery fazy, aby zrozumieć, zaakceptować covidową rzeczywistość i w końcu odnaleźć nadzieję na lepsze jutro.

Pandemia zdewaluowała moje życie. Stało się ono inne. Lepsze czy gorsze? Tego nie wiem, ale na pewno inne. Mam więcej czasu, więc z całą pewnością zaczęłam zwracać uwagę na potrzeby moje oraz moich najbliższych. W czasie koronawirusa piramida moich potrzeb zmieniała się – każdemu brakuje czegoś innego i o czym innym marzy. Jednak z całą pewnością wszystkim brakuje wolności. Życie na ciągłych zakazach nigdy nie sprzyja, a wręcz demotywuje. Moje życie zmieniło się – więcej czytam, więcej rozmyślam i więcej rozmawiam z najbliższymi, ale z drugiej strony – mniej pracuję zawodowo. W pewnym momencie odczułam mniejszy zakres obowiązków zawodowych, ale szybko sobie to zrekompensowałam i podjęłam studia doktoranckie. Jednak każdy dąży to stabilizacji, do poczucia własnej równowagi. Moja na pewno znajduje się w pracy z ludźmi, o ludziach i dla ludzi, głównie dzieci.

Praca zawodowa

W tej części mojego eseju chciałabym podjąć temat mojej pracy w czasie pandemii. Jestem nauczycielem-terapeutą w szkole specjalnej. Jestem nauczycielem i rodzicem dwóch uczennic. W związku z tym czuję strach. Pandemia w bardzo dużym stopniu wpłynęła na edukację. Nauczanie zdalne się nie sprawdziło. Moja starsza córka wycofała się z życia towarzyskiego – które w dużej mierze kręciło się wokół szkoły, a moja młodsza córka robi duże błędy ortograficzne, ponieważ nauczyciel nie jest w stanie korygować jej prac na bieżąco. Cały czas powtarzam sobie – spokojnie, nadrobią to. Ważne jest, aby czuły się szczęśliwe i bezpieczne. Dbam o to, aby pracowały systematycznie, na miarę swoich możliwości. Jako nauczyciel-terapeuta martwię się też o swoich uczniów, którzy ze względu na brak terapii doznali regresu. Prowadzę zajęcia z chłopcami w spektrum autyzmu i dla nich zajęcia online to wielkie nieporozumienie. Liczba bodźców sensorycznych, jaka zaburza ich funkcjonowanie podczas pracy online, jest tak duża, że właściwie uniemożliwia im przyswajanie wiedzy. A gdzie praca na emocjach, które tak istotną rolę odgrywają w prawidłowym funkcjonowaniu w społeczeństwie. Ze względu na fakt, iż moi uczniowie mają orzeczenia o niepełnosprawności, mogli w styczniu 2021 roku wrócić do nauki hybrydowej – część zajęć odbywała się w szkole. To spowodowało, że mogłam chociaż w części skontrolować ich wiedzę i zabezpieczyć w minimalnym stopniu ich potrzeby i rozwój kompetencji społecznych.

W czasie pandemii mocno zmieniły się także moje relacje z kolegami i koleżankami z pracy. Mam wrażenie, że każdy nauczyciel „walczy” na swój sposób o przetrwanie w tej dziwnej edukacyjnej rzeczywistości. Nauczyciele zamykają się we własnych działaniach. Brak współpracy powoduje wyciszenie własnych ambicji, zmniejsza to motywację do nowych

działań i podejmowania nowych wyzwań. Skupiliśmy się głównie na obsłudze nowych technologii i nowych programów do komunikowania się z uczniami. Większości poszło z tym bardzo dobrze i dostali „nowej mocy” do dalszego działania. Niestety część nauczycieli jest lub była mocno sfrustrowana kłopotami z obsługą multimediiów. Większość nauczycieli kształciła się według wzorca pracy: uczeń – nauczyciel mistrz, który omawia, dyktuje, kseruje. Obecnie sytuacja wymusiła na nauczycielach rozwijanie nowych kompetencji, czyli obsługi nowych sprzętów oraz zmiany formy prowadzenia lekcji i weryfikowania wiedzy. Z przykrością stwierdzam, że większość moich koleżanek i kolegów była bardzo sceptycznie nastawiona do edukacji multimedialnej i nadal ogranicza się do minimum. Uważam, że nie jest to korzystne zachowanie, bowiem pandemia minie, a rozwój edukacji poprzez media będzie nadal się rozwijał i dobry (czytaj także: nowoczesny) nauczyciel musi być na bieżąco z wszelkimi „nowinkami” technologicznymi. Zdalny system nauczania uwidocznił nierówności społeczne – mówię tutaj zarówno o uczniach, jak i nauczycielach. Media często informują nas o dzieciach, które zniknęły z systemu oświaty. „Szacuje się, że w Polsce może być od tysiąca do nawet kilku tysięcy dzieci, które po wprowadzeniu nauczania zdalnego zniknęły z radarów szkoły”⁶. Powody są różne: brak sprzętu, brak umiejętności w obsłudze sprzętu, wstyd przed pokazaniem się w kamerze, wstyd przed pokazaniem tego, co dzieje się w domu (często jest to nieuniknione). Oprócz tego możemy zauważyć w przestrzeni szkoły online tzw. „koronawagary”. Mogę to zaobserwować w swojej placówce oraz w szkole u mojej córki. Praktycznie w każdej klasie jest ktoś, kto pojawia się na lekcjach online sporadycznie, tłumacząc się tym, że pomylił godziny, miał problemy z komputerem, przerwało mu połączenie z internetem, kamerka nie działała itd. Jeśli takie sytuacje się powtarzają, wychowawcy dzwonią do rodziców. Taka interwencja na ogół pomaga, jednak nie zawsze.

Czy dzieci mają stracony rok? Często słyszę takie pytanie, które niejednokrotnie jest już stwierdzeniem w ustach rodziców moich uczniów czy moich znajomych. Zdalne nauczanie nie jest dobre, ale nie chcę też podchodzić do tej sytuacji wyłącznie negatywnie. Staram się prowadzić atrakcyjne lekcje, ale moja motywacja do pracy jest niestety ostatnio niska. Staram się, ale widzę, że moi uczniowie z ASD nie tolerują tego rodzaju nauki. Zbyt wiele jest „rozpraszaczy sensorycznych” w nauce zdalnej, do tego brak pełnej kontroli ze strony nauczyciela oraz brak bezpośredniego kontaktu powoduje, że uczniowie nie chcą, nie potrafią prawidłowo przyswoić wiedzy i odpowiednio jej wykorzystać.

6 <https://pl.aleteia.org/2020/06/16/dzieci-ktore-zniknely-co-sie-dzieje-z-uczniami-nie-uczestniczacych-w-zdalnych-lekcjach/>

Nauczanie zdalne zabrało części dzieciom, tym z biednych rodzin, coś więcej niż tylko edukację. Pandemia zabrała im często jedyny ciepły posiłek w ciągu dnia, ponieważ szkoły, czyli także stołówki, były zamknięte. Pandemia zabrała zaniedbanym rodzicielsko dzieciom chwilę uwagi, rozmowy i zrozumienia. Wszystko to, co poza edukacją oferuje szkoła, zostało zabrane na bardzo długi czas. Do tej pory do szpitali psychiatrycznych trafiały głównie dzieci, które były hejtowane, obrażane w szkole przez kolegów czy doświadczały agresji. Z licznych badań wynika, że był nieduży odsetek wśród dzieci, które próbowały popełnić samobójstwo. Obecnie coraz więcej dzieci i młodzieży nie chce żyć i zmieniły się też powody tych prób samobójczych. Teraz dzieci czują się samotne i dlatego nie chce im się żyć. Lekarze alarmują, że szpitale psychiatryczne pękają w szwach. Nie ma miejsca i nie ma ludzi, którzy mogliby pomóc osobom z depresjami, stanami lekowymi i zaburzeniami psychicznymi. Od dłuższego czasu lekarze w Polsce alarmowali, że w polskiej psychiatrii jest źle, a już w dziecięcej tragicznie. Do tego, jeżeli dołożymy niekorzystne oddziaływanie spowodowane pandemią, to możemy stwierdzić, że mamy katastrofę.

Chciałabym jeszcze wrócić do nauczycieli. Wielu moich kolegów i koleżanek z pracy mocno broniło się przed lekcjami online. „Głos Nauczycielski” przeprowadził badania pt. *Edukacja zdalna w pandemii*, z których wynika, że „prowadzenie lekcji zdalnych zadeklarowało 64 proc. uczestniczących w badaniu nauczycieli. Nauczyciele najczęściej wysyłają uczniom linki lub materiały edukacyjne (93 proc.) oraz komunikują się z uczniami oraz rodzicami przy pomocy dziennika elektronicznego (93 proc.). 91 proc. prowadzi indywidualne konsultacje online z uczniami, a 87 proc. przesyła uczniom informacje o zadaniach do wykonania”⁷. Według autorów badania pandemia odsłoniła problem niskich kompetencji cyfrowych nauczycieli, które są konsekwencją braku szkoleń i wsparcia merytorycznego w tym zakresie. Jednak z moich obserwacji wynika, że duża część nauczycieli starała się szybko nadrobić zaległości w tej dziedzinie. Kryzys wynikający z pandemii COVID-19 pokazał nieprzygotowanie systemu edukacji do zdalnej realizacji programu nauczania. W dużej mierze wszystko funkcjonowało dzięki determinacji części nauczycieli i rodziców, przy wykorzystaniu ich indywidualnych zasobów materialnych.

Zakończenie

Co zatem z naszą przyszłością? Myślę, że będziemy borykać się jeszcze bardzo długo z depresją społeczną, skutkami zamrożenia ekonomicznego i gospodarczego. To, co z nami

7 <https://glos.pl/badanie-nauczyciele-robia-co-moga-ale-nie-maja-wsparcia-men>

zostanie, to praca zdalna, zwłaszcza w korporacjach, bo okazało się, że z punktu widzenia pracodawcy jest to bardziej opłacalne. Na pewno zostaną z nami tzw. teleporady u lekarzy, ponieważ część tych konsultacji się sprawdziła. Co jeszcze? Czas pokaże.

W raporcie *Społeczeństwo* czytamy, że „Ważne, aby nie zgubić potencjału drzemiącego w społecznościach lokalnych i wyciągnąć z czasu izolacji wnioski na temat podstawowych wartości. Powinniśmy zastanowić się, jak rozpocząć współpracę pomiędzy różnymi instytucjami, która będzie oparta na równoczesnym respektowaniu bezpieczeństwa i solidarności społecznej”⁸.

Uważam, że każdy z nas sam wyciągnie lub już wyciągnął wnioski z życia w cieniu pandemii. Oby przyszłe pokolenia zechciały skorzystać z naszych doświadczeń – z naszych błędów, porażek i sukcesów. Czy pandemia czegoś nas nauczyła? Myślę, że tak – nauczyła nas myśleć, że aby prawidłowo funkcjonować, potrzebujemy drugiego człowieka, potrzebujemy żyć w symbiozie z drugim człowiekiem. Do dobrego, wszechstronnego rozwoju na każdej płaszczyźnie życiowej potrzebujemy innych ludzi. Pamiętajmy o ważnej wartości w życiu każdego z nas, pamiętajmy o empatii. Myślę, że to jest wartość dodana do tej całej – znieawidzonej już pandemii COVID-19.

8 Prof. UEK dr hab. P. Augustyniak, K. Ciesiońkiewicz, I. Dudkiewicz, A. Fandrejewska-Tomczyk, prof. AGH dr hab. B. Gąciarz, A. Korzeniewska, prof. dr hab. C. Obracht-Prondzyński, dr A. Pacut, M. Przedlacki, B. Sadowska, J. Sadzik, dr A. Tarkowski, K. Wygnański, *Współobecność, współodpowiedzialność, wspólnotowość: społeczeństwo obywatelskie w czasach pandemii*,

Regina Waszut

Opisanie pandemii nie jest łatwe...

Napisanie artykułu na temat swojego doświadczenia dotyczącego pandemii nie jest łatwym zadaniem. Jestem matką, żoną, pracuję zawodowo, a wraz z mężem wychowuję trójkę dzieci. W każdym aspekcie mojego bytowania pracuję z ludźmi, rozmawiam, wysłuchuję, po prostu jestem. Okres pandemii nie jest łatwym okresem dla mnie w żadnym aspekcie jego znaczenia. Ponieważ każdą sferę trzeba ogarnąć i poprowadzić najlepiej jak to możliwe. Często jestem na rozdrożu dróg, nie wiem, jaką decyzję podjąć, z jednej strony jestem wymagającą osobą, ale z drugiej strony również jestem matką i wiem, z jakimi trudnościami każdy z nas się boryka. Wychodzę z założenia, że jestem dla ludzi, po to, by im pomagać i ich wspierać, tak jak potrafię. Nie lubię udawania ani nadużywania, a niestety ten rok pokazuje, że czasami ludzie celowo wykorzystują czas i hasło pandemii. Prof. Wojciech Chudy w *Pedagogice godności* mówi o czynie jako głównym przedmiocie etyki. Analizując czyn, jego strukturę, zawartość, odniesienie do wartości oraz skutki moralne, można wiele dowiedzieć się na temat człowieka. Sam czyn jest złożonym i skomplikowanym bytem, jego poznanie pozwala na bardziej efektywne dotarcie do wnętrza człowieka (W. Chudy, *Pedagogika godności*, s. 61). Więc pandemia to czas, kiedy możemy się poznać na ludziach...

1. Jak zmieniła się moja sytuacja domowa?

Trwająca od ponad roku pandemia dostarcza nam tak silnych emocji, że wielu z nas nie radzi sobie z nimi. Wszyscy pragniemy, by pandemia stała się tylko przykrym wspomnieniem. Chcemy, by dzieci wróciły do szkoły, by można było się spotkać bez masek z uśmiechem na twarzach. By wróciła stabilność w pracy, domu, szkole, portfelu, a przede wszystkim w naszym umyśle! Pandemia zbiera żniwo, takie to jest trudne i smutne zaakceptować kolejność wydarzeń, na które nie mamy wpływu. Ze względu na specyfikę pracy pandemia dodała mi rolę domowej nauczycielki i zamieniła pracę częściowo na *home office*. Nagle w domu musieliśmy się nauczyć wspólnie żyć, pomagać jeden drugiemu, dlatego trzeba było dołożyć wszelkich starań, by rodzina była wsparciem dla siebie nawzajem. Teraz, po blisko półtorarocznej przerwie, dzieci wracają do szkoły i rodzina jest po to, by miały gdzie wracać bez stresu, strachu, gdzie zawsze mają pełną akceptację.

2. Jak reagują na ograniczenia dzieci – moje, moich znajomych czy dzieci w rodzinie?

Życie ponad 80% uczniów w 130 krajach świata uległo zmianie w związku z zamknięciem szkół, spowodowanym rozprzestrzenianiem się epidemii koronawirusa. To bezprecedensowa sytuacja, nigdy wcześniej tak duży odsetek młodych ludzi nie był pozbawiony możliwości uczestniczenia w procesie edukacji. Nauczanie zdalne, które wydawało się łatwe i wygodne, teraz stanowi źródło wielu problemów. W zaistniałej sytuacji emocje takie, jak: smutek, strach, niepokój czy złość, są czymś całkowicie normalnym i doskwierają większości młodych osób. Zauważyć można również opóźnienie w rozwoju społecznym, otyłość, uzależnienie od komputerów/smartfonów, ale również nowe kompetencje: nauka czytania ze zrozumieniem, samodzielność, umiejętność organizowania sobie wolnego czasu. Zastanawiam się, jak temu wszystkiemu zaradzić. Dla dzieci, a mam ich troje w wieku 15, 14, 10 lat, ten okres jest bardzo wymagający, coraz częściej odczuwamy skutki kryzysu psychicznego, co przejawia się w zmianie zachowania i traktowania siebie nawzajem, częste kłótnie, brak zrozumienia, dokuczliwe uwagi, jednocześnie nasilają się zaburzenia lękowe i depresyjne. Z rozmów z innymi rodzicami wynika, że ta sytuacja jest powszechna, tylko czy się na nią godzimy?

To wszystko, od czego chcieliśmy uchronić nasze dzieci – technika cyfrowa, komputery, tablety, smartfony – dziś jest obowiązkowe. Uzależnienia od elektroniki wśród dzieci są tak silne, że nie jesteśmy w stanie nad tym zapanować. My jako rodzice, dorośli, często odpuszczamy, chcąc w ten sposób ukraść skrawek czasu tylko dla siebie, w spokoju wypić kawę lub porozmawiać z mężem. Nie mamy sił się kłócić, słuchać wymówek, kolejnych kłamstw, że zadania są odrobione, że nie było lekcji, nauczyciel się spóźnił, a nauczyciele karmią nas samymi jedynkami, uwagami, wymaganiami. Brak komunikacji między nauczycielem, uczniem i rodzicem. Jest tylko czas lekcji, brak konsultacji, brak rozmowy, brak odpowiedzi na pytania dotyczące tematu, lub brak możliwości zadawania takich pytań. Ostatnio jedna z mam przesała mi dialog między dwunastoletnim uczniem a nauczycielem, gdzie uczeń wysłał po raz kolejny zadanie domowe, a Pani wstawia kolejną 1 z dopiskiem „jak prześlesz mi zadanie bez błędów, to Ci je sprawdzę...”. Jak te dzieci mają sobie poradzić? Jak rodzice mają się ustosunkować i co zrobić? Przecież każdy pracuje w różnych miejscach, próbujemy utrzymać miejsca pracy. A to są tylko dzieci, które dopiero uczą się samodzielności i samodyscypliny. Odpowiedzmy sobie sami na pytania: ile ja mam samodyscypliny?, czy jestem w stanie zaplanować dzień? i czy wykonuję wszystko to, co zaplanowałem?

I tu 70%, jak nie więcej, powie, że miałem tyle na głowie, że nie dałem rady, a co dopiero dzieci, których świat się wywrócił do góry nogami. Nagle się okazuje, że nasze dzieci nie

są zainteresowane spotkaniami z kolegami, unikają ludzi, są rozleniwione i bierne, coraz częściej mają problem z wypełnieniem codziennych obowiązków. Co robią w tej sytuacji? Uciekają w grę i sen.

Coraz częściej jesteśmy smutni, często płacemy, czując lęk i niepokój, przestają nas cieszyć ulubione rzeczy, stajemy się rozżaleni, brakuje nam światłego spojrzenia na przyszłość, pocieszamy się, że damy radę. Czy damy?! 15-letni syn kończy szkołę podstawową, ma sprecyzowane cele dotyczące dalszego kształcenia. Ale czy podoła? Złodzieje pozytywnych myśli częściej wkradają się do naszego umysłu, częściej dopadają nas ponure myśli i zaczynamy wątpić w swoją siłę sprawczą. Pocieszamy się tylko „no przecież umiesz to, dasz radę”.

Człowiek jest istotą społeczną. To właśnie m.in. życie wśród ludzi pozwala nam się samorealizować i osiągać sukcesy. Niestety, w obecnej sytuacji jesteśmy częściowo pozbawieni możliwości pełnego uczestniczenia w życiu społecznym. Warto też zauważyć, że jeszcze przed epidemią kontakty międzyludzkie były nieco osłabione, bo przeniesione do sieci. Jedynym sposobem wyrwania dzieci z sieci jest zorganizowanie im wolnego czasu. Mieszkamy na wsi, mamy domek w górach, więc pracy przy domu, w lesie jest bardzo dużo. Koszenie, sadzenie drzewek, sprzątanie lasu po zimie, układanie drewna itd. jest właściwie jedyną odskocznią, więc wychowanie poprzez pracę bardzo się u nas sprawdza. Jednocześnie rozwija twórczość, kreatywność i nieszablonowość procesu myślenia. Jest to jedna z najcenniejszych cech istoty ludzkiej, którą powinniśmy pielęgnować, rozwijać i intensyfikować. W czasach pandemii kreatywność potrzebna jest, by spojrzeć na życie od lepszej strony. To ona pobudza apetyt na życie, dodaje energii i odpędza depresję. Sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu, umożliwiając dorosłym i dzieciom zachowanie psychicznej równowagi. Umysł zaangażowany i doświadczający zachwyty własną sprawczością przy rozwiązywaniu nietypowych problemów nie ma czasu na bezradność.

3. Jak zmienił się sposób wykonywania obowiązków rodzinnych, np. robienie zakupów, prac domowych, opieka nad dziećmi czy seniorami?

Sposób wykonywania obowiązków rodzinnych jest spontaniczny i spójny – „jak jeden nie może, to drugi mu pomoże”. Po kilku miesiącach pandemii żyjemy w określonych warunkach, nie wiemy, co i jak będzie się działo, dlatego należy wyciągać daleko idące wnioski z tego, co się wydarzyło. Początkowo wszyscy byliśmy zaskoczeni sytuacją i absolutnie nikt nie był przygotowany na nią, więc w efekcie musieliśmy ustawić swoje życie trochę po omacku, przygotowując się na każdą ewentualność. Najtrudniejsze momenty to te, w których nie jesteśmy w stanie zapanować nad daną sytuacją, nad stanem zdrowia, następnie nad

stanem umysłu i nad służbą zdrowia, która np. jest ograniczona tylko do walki z nową zarazą. Nad wyrokiem zdrowotnym, który zapadł w czasie pandemii, i o natychmiastowej operacji, niezbędnej do dalszego funkcjonowania. Szpitale zamknięte i operacje odroczone do odwołania. To czas, który przewartościował całe życie. Człowieka paraliżuje lęk, bo nie wie, co dalej będzie z dziećmi, rodziną i jak dużo zostało mu życia. Diagnostyka, która jest tak potrzebna tu i teraz. Walka, którą toczy każdy człowiek dotknięty chorobą, bez siły..., z teleporadą. Na szczęście spotkałam fantastyczną Panią Doktor, która wspierała mnie w tej walce o badania, o diagnozę, o miejsce w szpitalu pomiędzy restrykcjami. Czas, w którym cała rodzina doświadcza ogromnej odpowiedzialności jeden za drugiego. Dzieci nagle muszą dorosnąć. Jestem tak dumna z nich. Podczas dłuższego pobytu w szpitalu opiekowali się sobą nawzajem jak umieli, trzymali się razem i wspierali jeden drugiego. Starsze rodzeństwo pomagało młodszej siostrze w lekcjach, w wysyłaniu prac, logowaniu się. Tam, gdzie nie było nas, rodziców, tam było starsze rodzeństwo. To jest piękne i mam nadzieję, że te doświadczenia sprawiły, że moje dzieci zawsze będą się trzymać razem i będą dla siebie ogromnym wsparciem.

4. Jak zmieniła się moja praca, sposób jej wykonywania, relacje z kolegami i przełożonymi?

W rzeczywistości chyba wszyscy byliśmy zaskoczeni. Szok i osłupienie, niekiedy panika. Niemniej kolejna faza to „oswajanie” nowej sytuacji, wdrażanie rozwiązań zapewniających bezpieczeństwo pracy i stabilizacja finansowa. Następnie strategiczne poszukiwanie rozwiązań.

Tak się składa, że jestem dyrektorem żłobka miejskiego, do którego uczęszcza pięćdziesięcioro sześciorgo dzieci. Na szczęście okres zamknięcia placówki był stosunkowo krótki, bo od marca do czerwca 2020 roku; w innym czasie ograniczeń działaliśmy dla służb medycznych i służb mundurowych bezpośrednio walczących z COVIDEM. Zgodnie z regulacjami MEN to na dyrektorach i organach prowadzących spoczywa pełna odpowiedzialność za funkcjonowanie jednostek oświatowych i opieki nad małym dzieckiem. Dyrektorzy placówek potrzebują wytycznych sanitarnych i rozwiązań prawnych umożliwiających bezpieczną organizację zajęć w roku szkolnym, a w razie zagrożenia epidemicznego – wdrożenie odpowiednich, dostosowanych do sytuacji procedur postępowania. Istnieją liczne wątpliwości i pytania o szczegółowe rozwiązania, jakie należy przyjąć, by zapewnić bezpieczeństwo sanitarne czy wprowadzić elastyczne formy działania. Początki były trudne, skutkiem wprowadzenia stanu pandemii była dezorganizacja w funkcjonowaniu placówki. Ciągłe zamieszanie wywołane zmianami norm i zasad, wytycznych, terminów. Brak odniesienia do norm w tej

sytuacji, niepewność co do najbliższej (i dalszej) przyszłości, ograniczenia w kontaktach, troska o zdrowie, lęk o utratę pracy, brak możliwości swobodnego przemieszczania się (ponieważ nawet po zniesieniu ograniczeń wciąż tkwi w nas lęk przed zarażeniem się) powodują u ludzi różnego rodzaju stany lękowe oraz przewlekły stres. Mimo tych wszystkich trudności, które spotkały nas w przystosowaniu się do nowych wytycznych, bardzo się cieszymy, że wszyscy wrócili do pracy. Przede wszystkim należy odpowiedzieć na pytanie, czy żłobek w czasie pandemii jest bezpieczny dla dziecka? Choroby były, są i będą, to czas, kiedy dziecko nabiera odporności, ale zanim to się stanie, to wszelkiego rodzaju mutacje przechodzą przez grupę dzieci i opiekunów.

Wrzesień to dla wielu dzieci czas powrotu do żłobka lub pierwsza styczność z taką placówką. Rodzice zadają sobie pytanie, czy żłobek w czasie pandemii to miejsce bezpieczne dla dziecka. Została powołana komisja do spraw bezpieczeństwa, na której zostały opracowane zasady w czasie postępowania kryzysowego w żłobku w obecnych warunkach.

Główny Inspektor Sanitarny (GIS) opublikował wytyczne dla przedszkoli, oddziałów przedszkolnych oraz innych form wychowania przedszkolnego, a także instytucji opieki nad dziećmi w wieku do lat 3, do których zaliczają się właśnie żłobki. Zgodnie z nimi działa nasza placówka.

W szatni został stworzony filtr, w którym przed wejściem na salę przeprowadzany jest pomiar temperatury ciała termometrem bezdotykowym. Dotyczy to zarówno dzieci i rodziców, jak i wszystkich pracowników żłobka. Do placówki rodzice i pracownicy wchodzi z zachowaniem środków ostrożności, stosując wymaganą osłonę ust i nosa. Przy wejściu wymagana jest dezynfekcja rąk. Do środka mogą wejść tylko osoby zdrowe. Przebywanie osób trzecich w żłobku jest ograniczone.

Opiekunowie wyjaśniają dzieciom poprzez zabawę nowe zasady wzmożonych procedur sanitarnych i pilnują ich przestrzegania. Poszczególne grupy dzieci przebywają w swoich stałych salach, a liczbę dzieci w grupach dostosowano do wytycznych. Każde dziecko i każdy opiekun placówki mają zapewniony odpowiedni metraż w sali do wypoczynku, zabawy i zajęć. Sale są wietrzone minimum raz na godzinę. Opiekunowie i pielęgniarka są zaopatrzeni w odpowiednie ubrania do pracy z dzieckiem i odpowiednie fartuchy „chirurgiczne” zapewniające bezpieczeństwo przy przyjmowaniu dzieci, maski z atestem, przyłbice.

Ponadto usunięto z sal przedmioty, których nie można skutecznie zdezynfekować (np. pluszowe zabawki, książeczki, których nie można wyczyścić). Zaleca się również, aby dzieci do żłobka w czasie pandemii nie zabierały swoich zabawek z domu. Przy organizacji miejsca do drzemki zachowywany jest dystans między leżaczkami. Dzieci mogą bawić się na świe-

zym powietrzu, ale tylko na terenie ogrodu, przy czym korzystanie z placu zabaw i innych obiektów znajdujących się na zewnątrz jest dozwolone wyłącznie wtedy, gdy możliwa jest ich regularna dezynfekcja. Opiekun ma obowiązek częstego mycia rąk wodą z mydłem antybakteryjnym sobie i dzieciom, w szczególności przed każdym posiłkiem, po posiłku, po korzystaniu z toalety i przewijaniu pieluszki dziecku, a także po powrocie do placówki z ogrodu.

Jeżeli u dziecka wystąpią objawy chorobowe, takie jak: podwyższona temperatura ($37,4^{\circ}\text{C}$), katar, kaszel, wymioty, biegunka, wysypka, to zachodzi podejrzenie zakażenia wirusem. Dziecko jest jak najszybciej odizolowane od reszty dzieci, przebywa w izolatce i opiekę nad nim sprawuje pielęgniarka, a rodzice są natychmiast powiadomieni telefonicznie o zaistniałej sytuacji. Dalej personel postępuje zgodnie z wytycznymi sanepidu. Trzeba tu zauważyć, że przełom lat 2019 i 2020 był wyjątkowo chorowity – absencja u dzieci wynosiła 60%. Objawy chorobowe były bardzo podobne do covidowych, ale wówczas nikt nie mówił o COVIDZIE. Często były to tzw. trzypniówki czy biegunka, wysoka temperatura ponad 40°C , bezobjawowe zapalenie płuc, bostonka. Zastanawiające było to, że dzieci z jednej grupy miały podobne objawy chorób niestandardowych, rzadkich, np. zapalenie stawów. Z perspektywy czasu widzę, że zapalenie stawów również dotyczyło opiekunek. Od września 2020 roku frekwencja dzieci jest bardzo wysoka – 80-90% naszych podopiecznych uczęszcza do żłobka i tylko kilkoro dzieci ma osłabiony układ odpornościowy. Jedynym mankamentem jest to, że personel łapie wszelkie katarki, biegunki itd. W skrajnych sytuacjach zamykaliśmy grupę z powodu braku opiekunów. Po kilku takich sytuacjach rodzice przestali przeprowadzać chore dzieci do żłobka.

W placówce należy myć i dezynfekować każdorazowo krzesła i stoliki po posiłku. W miarę możliwości zachowywany jest dystans między dziećmi podczas posiłków. Oczywiście to tylko część punktów z całej procedury bezpieczeństwa na terenie żłobków na czas pandemii COVID-19. Celem wprowadzonych zasad jest zminimalizowanie ryzyka zakażenia koronawirusem i zwiększenie bezpieczeństwa dzieci przebywających w placówce, a jednocześnie umożliwienie rodzicom czy opiekunom prawnym, którzy nie mają możliwości pogodzenia pracy z opieką nad dzieckiem w domu, powrotu do aktywności zawodowej.

5. Jak zmienił się sposób mojego studiowania?

Możemy mówić o tym, że pandemia przewróciła świat do góry nogami, ale możemy też powiedzieć, że stworzyła nam nową rzeczywistość, do której musimy się dostosować. Określenie „przewrócenie” jest negatywne, natomiast nowe wyzwania sprzyjają mobilizacji, chęci sprawdzenia się w nowych warunkach.

Wszystkie moje zajęcia odbywają się w formie online i są prowadzone w czasie rzeczywistym, zgodnie z planem zajęć. Niektórzy wykładowcy udostępniają nam wcześniej materiały, żebyśmy przygotowali się do zajęć, a inni na bieżąco udostępniają nam pulpit swojego komputera i możemy wszyscy razem śledzić i omawiać temat. Zdalne nauczanie pozwala mi uczestniczyć w zajęciach mimo stanu zdrowia. Gdyby nie taka możliwość, pewnie trzeba by było wziąć urlop dziekański, jeśli takowy istnieje. Najbardziej brakuje mi spotkań z ludźmi, z profesorami – z naszymi mentorami, wszystkie konsultacje są w formie zdalnej. Brakuje udziału w konferencjach i spotkaniach towarzyskich z innymi studentami. Studia kojarzą się z przepięknym czasem młodości i każdy, chce chociaż na chwilę wrócić do tego czasu, zgłębiając temat zainteresowań.

6. Jak zmienił się sposób spędzania mojego czasu wolnego?

Jesteśmy matkami, żonami, córkami, siostrami, przyjaciółkami, pracownicami, koleżankami i...? Można by wymieniać dalej. Wiemy, jak się zachowywać, jak reagować na potrzeby naszego otoczenia i czego się od nas oczekuje w pełnionych przez nas rolach. Niestety, zapominamy o najważniejszej roli – byciu sobą, w zgodzie z własnymi potrzebami i pragnieniami. I często nie dajemy sobie przyzwolenia na troskę o samą siebie, pamiętanie o własnych pragnieniach czy marzeniach. Pandemia nałożyła na nas, kobiety, dodatkową rolę – zamknięte w domach mamy „ogarniać” w ten dziwny czas nasze rodziny, zapewniać im opiekę i bezpieczeństwo. To najważniejsze co możemy zrobić, nie ma tu miejsca na zachowania skierowane ku sobie, chociaż w moim przypadku studia doktoranckie są skierowane na rozwój osobisty. Tego również chcemy nauczyć dzieci, by chciały iść drogą wyzwania.

Spędzanie wolnego czasu w moim przypadku jest trochę inaczej interpretowane i jako takiego wolnego czasu nie ma, aktywnie spędzamy dzień, podczas gdy te aktywności są zaplanowane i potrzebne. Czas spędzony z dziećmi w ogródku podczas sadzenia pomidorów, przy okazji gotowanie obiadu na ognisku, gdzie każdy coś dorzuci, jest najlepszym czasem wspólnym. Dzieciom nie zawsze się to podoba, bo chętnie zostałyby w domu przy komputerach, ale tu nie ma wyboru, jeśli jest wyjazd w góry i sprzątanie lasu, czy sadzenie drzewek, jedziemy wszyscy, oprócz tego praca, dom, lekcje dzieci, zakupy, obiady, pranie, sprzątanie, plewienie, sadzenie, koszenie... jak nie dom, to szkoły policealne (prowadzę tam zajęcia), jak nie uczelnia, to terapia i diagnozowanie dzieci, jak nie terapia, to firma, jak nie firma, to pies i domek w górach... Każda minuta jest zaplanowana, nie ma tu spontaniczności, jedyna spontaniczność to kawa parzona czy rozpuszczalna.

7. Jak zmieniło się życie moich znajomych?

Wśród moich znajomych są różne postawy – są ci, którzy wierzą w pandemię, i ci, co bagatelizują problem, ale niestety i jedni, i drudzy doświadczyli wiele trudnych chwil i stratę swoich bliskich. Dzisiaj znowuż widziałam kolejną klepsydrę... 30-letniej mamy, której córka chodziła do nas do żłobka. Kochana, wrażliwa dziewczynka o delikatnych rysach twarzy, uśmiechnięta i bardzo związana z mamą... Teraz ma 5 lat i świadomość, że mama targnęła się na własne życie, zostawiając swoich bliskich... Każdy z nas ma świadomość, że umieranie to przechodzenie z życia do śmierci. To odchodzenie ze świata doczesnego. Rozważając za prof. Chudym aspekt śmierci, możemy stwierdzić, iż tak naprawdę od poczęcia jesteśmy włączeni w cykl przemijania. Życie to znaczy podlegać nieustannym zmianom. W perspektywie życia ludzkiego etap ten cechuje się: terminalnością choroby, słabością i znużeniem ze względu na wiek, nieodwracalnością i nikłą perspektywą przyszłości (s. 168). Jeszcze Ciceron w dziele *Katon Starszy o starości* wyklada ten fakt z wielką dozą rozsądku: „Przecież życie musi mieć jakiś swój ostateczny kres, porę dojrzewania i przekwitnu, jak owoce drzew i pŁody ziemi, które gdy dojrzeją o właściwym czasie, opadają; rzecz w tym, że z tą koniecznością człowiek mądry powinien się spokojnie pogodzić” (cyt. za R. Przybyłski, *Baśń zimowa. Esej o starości*, Wyd. Sic!, Warszawa 1998, s. 73). Właśnie to pogodzenie się jest najtrudniejsze, szczególnie kiedy sprawcą nie jest natura czy następstwo zdarzeń, tylko jest to czyn – jako świadome działanie człowieka – *actus humanus*. Tu mówimy o trzech elementach: wiedzy, wolności i sile. Wkrada się tu paradoks odbierania sobie życia; jaką muszą mieć siłę, by odebrać sobie wolność – z bezsilności.

Ludzie odchodzą, czy to z powodu pandemii, czy z powodu braku odporności na stres, jest tak dużo samobójstw u ludzi w różnym wieku, ale najbardziej przerażające jest, że to dzieci i młodzież za nic mają życie, każda trudność sprawia, że bez wahania potrafią mówić o bezwartościowym byciu, że jedynym wyjściem jest targnięcie się na swoje życie. Jakich czasów się doczekaliśmy, że nasze dzieci nie mają samoświadomości ani poczucia wartości siebie i wolności! Spór nad rolą i wielkością ludzkiej wolności, która decyduje o tym, kim się staje, a nawet co poznaje jako prawdziwe lub fałszywe. Wymiar świadomości i wolności określa odpowiedzialność, osłabiając ją lub wzmacniając. Autentyczność, która jest wartością stale żywą, wychodzącą z siebie samej, działającą na podstawie swojego poczucia wartości. Niestety autentyczność u obecnych nastolatków często jest „zafałszowana” pod wpływem „obcym” i narzucona „z zewnątrz”, tak często utożsamiana z wartościami obecnymi w portalach społecznościowych i tik-tokach.

Przecież każdy z nas, rodziców, chce dla dziecka jak najlepiej, poprzez rozmowy i dyskusje przy stole chce przekazać myśli, sposób postępowania, umiejętność podejmowania decyzji, czyli wartości, którymi sam się kieruje, a tu proszę, jest odwrotny efekt. Czym to jest spowodowane?! W mediach społecznościowych częstym tematem jest „kiedyś było jakoś fajnie”, lata 80-90. już nie wrócą, mieliśmy swobodę i cały świat u naszych stóp, więc co się zmieniło, że nasze dzieci nie mają takich ambicji. Myślę, że nasze dzieci w tym świecie pełnym dostatku, jednocześnie zamknięci w domach, ze smartfonami, tabletami, komputerami, gramy, portalami społecznościowymi, tik tokami, są tak zaaferowani sobą, modą, przyjaciółmi i wirtualnym światem, że w tym wszystkim nie widzą Siebie, obraz Siebie jest tak płytki, że mają duże problemy z akceptacją własnego ciała, własnych myśli. Ostatnio w jednej z grup w żłobku były robione zdjęcia dzieci podczas zajęć tematycznych i na którymś zdjęciu w tle dziecko piło soczek i pobrudziło bluzeczkę, z poplamioną bluzką trafiło do kadru. Podczas przeglądania zdjęć mama zrobiła awanturę o to, że takie zdjęcie zostało zrobione. Takich „brzydkich zdjęć” nie wolno robić dzieciom. To było zdjęcie z codziennej sytuacji, która się zdarza bardzo często, nie było to zdjęcie pozowane, z pięknym uśmiechem, tylko autentyczne, wolne od wykreowanych sytuacji, prawdziwe, takich sytuacji mamy w życiu wiele, np. kiedy to dzieci po raz pierwszy w życiu wkładają łyżkę zupy do buzi i przy tym pobrudzą koszulkę, kiedy pierwszy raz wstaną na nogi i za chwilę się wywrócą, kiedy to pierwszy raz zrobią siku do nocnika i będzie zdjęcie siedzącego bąbla na nocniku. Są to piękne zdjęcia nie pozowane, ale ukazujące właśnie istotę tego, co jest najwspanialsze, jedyne niepowtarzalne, wyjątkowe. Czy w pozowaniu mamy coś wyjątkowego? Nie; kiedy wszystko jest pozowane, to te dzieci nie widzą swojej niepowtarzalności, wyjątkowości. Nie wiedzą, jak grać, by zadowolić innych. Dlatego nie dajmy się zwariować, nie pozwólmy dzieciom żyć obok nas w wymyślonym świecie, bez nas. Pokażmy im, co jest ważne, chociaż nie jest to łatwe. Pamiętam, jak na początku pandemii każdy mówił o tym, że cała ta sytuacja jest potrzebna, żeby zwolnić zbyt duże tempo życia i wszechobecny wyścig szczurów. Dzisiaj dalej żyjemy szybko, dalej pędzimy, a do tego doszło więcej obowiązków, nikt nie zwolnił. Lecimy do pracy, musimy przygotować posiłki dla dzieci, bo są na zdalnym nauczaniu (posiłek po każdej lekcji jest normą). Restrykcje, jakie zostały wprowadzone od początku pandemii, naruszyły nasz wewnętrzny dobrostan. Wypróbowane sposoby na życie stały się teraz nieskuteczne, łączenie życia zawodowego z osobistym często doprowadza do przeciążeń psychicznych i fizycznych.

8. Czy uważam, że po epidemii wrócimy do zwyczajów sprzed ograniczeń i czy niektóre z nich (które?) zostaną z nami na zawsze?

Zmieniliśmy swoje priorytety i zrozumieliśmy, że nic nie jest nam dane na zawsze. Ważna jest świadomość tego, jak kruche jest życie, a nasze relacje międzyludzkie to coś najcenniejszego, co posiadamy. Czas pandemii to zdarzenie, które nie mieści się w granicach normalnych doświadczeń człowieka. Ważne jest więc wspólne przeżywanie, także lęków, co ma pozytywne strony pod warunkiem, że ma to wymiar wspierający, a nie przygnębiający. Doświadczenie pandemii dało każdemu z nas możliwość poznania siebie i odpowiedzialności na pytanie, co jest dla mnie ważne. Czas, który nie stoi w miejscu i który nigdy nie wróci. Czas pandemii oby już nie wrócił, a my jesteśmy mądrzejsi o te doświadczenia, bardziej empatyczni, cierpliwi, zrównoważeni. Rozwinęliśmy w sobie rezyliencję – siłę, która pcha nas do pozytywnego nastawienia do świata.

Barbara Baczyńska

Niewiele wiedziałam na temat koronawirusa

Rok 2020 zapisze się w mojej pamięci na długo, między innymi z kilku powodów, które opiszę poniżej. W lutym 2020 roku rozpoczęłam IV semestr studiów na kierunku filologia angielska w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Raciborzu. Minęły zaledwie trzy tygodnie nauki, po czym na stronie internetowej uczelni pojawiło się zarządzenie Rektora z dnia 4 marca 2020 roku dotyczące zapobiegania i zwalczania zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2. Wspomniane zarządzenie oznaczało, że wszystkie przyjazdy studentów na zajęcia zostały zatrzymane do odwołania. Z dniem podpisania zarządzenia, tj. od 4 marca 2020 roku, realizacja programów studiów odbywała się w ramach pracy zdalnej. Niewiele wiedziałam na temat koronawirusa, dlatego rozpoczęłam bardzo intensywnie gromadzić wiedzę na ten temat. Czytałam informacje i zalecenia dotyczące występowania koronawirusa. Kilka razy w ciągu dnia odwiedzałam strony www.gov.pl/web/koronawirus, www.gis.gov.pl. Dzwoniłam pod numer bezpłatnej infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia 800-190-590. Moja sytuacja domowa zmieniała się zasadniczo, w porównaniu do czasu przed pandemią. Musiałam otoczyć szczególną opieką moją mamę, która jest osobą starszą z chorobami współistniejącymi. W głównej mierze pomagałam jej w codziennych czynnościach, przede wszystkim robiłam zakupy, kontaktowałam się z lekarzem w jej imieniu, zaopatrywałam w leki, załatwiałam różnego rodzaju sprawy urzędowe. Pamiętam dzień 24 marca 2020 roku, w którym Główny Inspektor Farmaceutyczny wydał komunikat w sprawie leku aptecznego do stosowania na skórę, na bazie spirytusu konsumpcyjnego, w celu dezynfekcji rąk. Dowiedziałam się, że lek ten ogranicza rozprzestrzenianie się zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2, ponieważ koronawirus wrażliwy jest na rozpuszczalniki lipidów. Następnego dnia, tj. 25 marca 2020 roku, pobiegłam do apteki kupić etanolowy roztwór antyseptyczny, w ilości 20 sztuk, z czego 10 sztuk dałam mamie, a pozostałe 10 zostawiłam sobie i mojej rodzinie.

W czasie pandemii dokładałam wszelkich starań, aby mama czuła się bezpiecznie, ale także zależało mi, aby była świadoma zagrożenia wywołanego zakażeniem koronawirusem. Z uwagi na to dużo z nią na ten temat rozmawiałam. Przestrzegałam rzetelnie zaleceń Państwowej Inspekcji Sanitarnej. Wydaje mi się, że bardziej niż moi znajomi i krewni.

Przede wszystkim w trosce o moją mamę, ale także w trosce o moją rodzinę i moje zdrowie. W trakcie pandemii koronawirusa byłam w niezwykle trudnej sytuacji. Otóż mój mąż jest pracownikiem służby zdrowia. Jest lekarzem stomatologiem, a więc należy do grupy najwyższego ryzyka zakażenia COVID-19. Mówię o tym z pełnym przekonaniem, tym bardziej, że według dziennika „New York Times” lekarze stomatolodzy byli w grupie zawodów najbardziej narażonych na zakażenie wirusem COVID-19. Nie ulega kwestii, że zakażenie, o którym mowa, szerzy się drogą kropelkową. Dlatego w badaniach, które opublikowano w „New York Times”, w marcu 2020 roku, analizowano częstotliwość kontaktu fizycznego pracowników z osobą badaną, a także nachylenie się np. stomatologa w kierunku pacjenta. Biorąc pod uwagę powyższe zmienne, okazało się, że zawód lekarza stomatologa znalazł się najwyżej pośród innych zawodów narażonych na zachorowania różnego rodzaju infekcjami, w tym także wirusem COVID-19. Do tej samej kategorii profesji zawodowej należały pielęgniarki, sanitariusze, ratownicy medyczni, osoby udzielające pomocy medycznej i wszystkie te osoby, które wykonywały czynności medyczne twarzą w twarz. Kwestię tę potraktowałam priorytetowo. Stosowałam się do wszystkich wytycznych służb sanitarnych, w szczególności dotyczących zasad higieny. Był to dla mnie temat na tyle ważny, że z uwagą czytałam i notowałam kolejne rozporządzenia. Pierwszym z nich było: Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 27 lutego 2020 r. w sprawie zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2, opublikowane w Dz.U. z 2020 r. poz. 325. Drugim: Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 20 marca 2020 r. w sprawie odwołania na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu zagrożenia epidemicznego, opublikowane w Dz.U. z 2020 r. poz. 490. Trzecim: Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 20 marca 2020 r. w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu epidemii, opublikowane w Dz.U. z 2020 r. poz. 491. Czwartym: Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 24 marca 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu epidemii, opublikowane w Dz.U. z 2020 r. poz. 522. Dalej w swoim notatniku zanotowałam: Ustawę z dnia 31 marca 2020 r. o zmianie niektórych ustaw w zakresie systemu ochrony zdrowia związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, opublikowaną w Dz.U. z 2020 r. pod poz. 567; Ustawę z dnia 31 marca 2020 r. o zmianie ustawy o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych oraz niektórych innych ustaw, opublikowaną w Dz.U. z 2020 r. poz. 568; Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 31 marca 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie szczególnych rozwiązań w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek sys-

temu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, opublikowane w Dz.U. z 2020 r. poz. 564; Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 31 marca 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, opublikowane w Dz.U. z 2020 r. poz. 566.

Wszystkie wymienione wyżej akty prawne czytałam kilka razy dziennie. Ciągle myślałam, czy wszystkie czynności związane z zapobieganiem zakażeniu wykonuję właściwie. Byłam przerażona. Przypominam sobie, że w dniu 31 marca 2020 roku, w aktualnościach na stronie Naczelnej Izby Aptekarskiej pojawiły się Wytyczne Konsultanta Krajowego do spraw chorób zakaźnych, które dotyczyły parametrów maseczek przeznaczonych dla wszystkich osób, poza osobami, które wykonywały zawody medyczne. Pomimo że dopuszczono do użytku maseczki wykonane z tkanin bawełnianych, lnianych, poliestrowych, wiskozowych, poliamidowych czy też z fizeliny, to ja zaopatrywałam się w specjalistyczne maski medyczne. Mijały kolejne dni, przeszłam na tryb pracy zdalnej. W tym czasie publikowane były kolejne akty prawne. Opublikowano Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 1 kwietnia 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, opublikowane w Dz.U. z 2020 r. poz. 577. Dzień 1 kwietnia 2020 roku był kolejnym dniem rządowych zaleceń. Zalecenia dotyczyły godzin pomiędzy 10:00 a 12:00, w których tylko seniorzy (tj. osoby powyżej 65. roku życia) byli obsługiwani w sklepach i punktach usługowych. Poza tymi godzinami sklepy były dostępne dla pozostałych grup wiekowych. Informacje te przekazałam mamie, ale z uwagi na jej wiek oraz zły stan zdrowia mama nie mogła wychodzić do sklepu, nawet w godzinach wyznaczonych dla osób starszych. Zakupy dostarczałam jej więc osobiście, a kiedy ja nie mogłam, wówczas prosiłam innych członków rodziny o pomoc. Wydawałoby się, że będąc w domu w czasie pandemii, jest więcej czasu wolnego. Tymczasem w moim przypadku okazało się zupełnie inaczej. Stres, który mi towarzyszył, w naturalny sposób przekładał się u mnie na negatywne emocje. Utraciłam dotychczasowy porządek świata.

Nigdy dotąd na jeden temat nie publikowano tak wielu ustaw i rozporządzeń w tak krótkich odstępach czasu. Poniżej przedstawiam tę kwestię. Otóż 10 kwietnia 2020 r. ukazało się Rozporządzenie Rady Ministrów w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, opublikowane w Dz.U. z 2020 r. poz. 658. Następnie ukazywały się kolejno:

- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 15 kwietnia 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, opublikowane w Dz.U. z 2020 r. poz. 673;

- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 16 maja 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, opublikowane w Dz.U. z 2020 r. poz. 878;
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 21 maja 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, opublikowane w Dz.U. z 2020 r. poz. 904;
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 19 czerwca 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, opublikowane w Dz.U. z 2020 r. poz. 1066;
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 30 czerwca 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, opublikowane w Dz.U. z 2020 r. poz. 1161.

Moje zdenerwowanie związane ze świadomością ograniczonego wpływu na to, co dzieło się każdego dnia, oraz ciągła obawa o zdrowie moich najbliższych minęły w czerwcu 2020 roku. Otóż w czerwcu wspomnianego roku naukowcy z American Dental Association Science & Research Institute (ADASRI) i Health Policy Institute (HPI) przeprowadzili badanie podobne do tego, które miało miejsce na początku pandemii. Wspominałam o nim wcześniej. Badanie miało stwierdzić, czy stomatolodzy są rzeczywiście jedną z grup, która jest najbardziej narażona na zakażenie wirusem SARS-CoV-2. W badaniu wzięło udział 2195 dentyistów, zarówno z placówek państwowych, jak i prywatnych. Badani udzielali odpowiedzi w internetowej ankiecie zawierającej pytania dotyczące m.in. procedur, jakie lekarze stomatolodzy stosowali w gabinetach celem kontroli zakażeń. Badanych pytano także o ich objawy związane z zakażeniem koronawirusem. Po analizie wyników okazało się, że około 1% lekarzy stomatologów było zakażonych wirusem SARS-CoV-2. Była to dla mnie bardzo ważna wiadomość, z uwagi na pracę mojego męża, o której wspominałam. Przeprowadzone badanie potwierdziło, że kontrola zakażeń w gabinetach stomatologicznych, jak i wdrożone procedury zapobiegania zakażeniom pozwalają zmniejszyć liczbę zachorowań na COVID-19. Moje samopoczucie uległo poprawie. Zdałam sobie sprawę, że noszenie maseczek, rękawiczek, przestrzeganie higieny, utrzymywanie dystansu między osobami były jedyną walką z niewidocznym wirusem. Uświadomiłam sobie jeszcze bardziej ważność pojawiających się nowych obostrzeń, zapisanych w aktach prawnych. Wśród kolejnych, które należy wymienić, było Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 2 lipca 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, opublikowane w Dz.U. z 2020 r. poz. 1182. Na-

stępnie Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 7 sierpnia 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, opublikowane w Dz.U. z 2020 r. poz. 1356. Sierpień 2020 roku znowu spowodował, że poczułam się zdenerwowana. Otóż pojawiły się obostrzenia związane z weselami. Kwestia bardzo ważna dla mnie, ale jeszcze ważniejsza dla mojej córki. We wrześniu córka miała zaplanowane ślub i wesele. Natomiast sierpniowe rozporządzenie, przytoczone powyżej, w zapisach wskazało, że od 17 października 2020 r. w wybranych strefach będą obowiązywały ograniczenia. Mianowicie w strefie żółtej w weselach mogło uczestniczyć 75 osób, natomiast w strefie czerwonej 50 osób. Dodam, że byliśmy w strefie żółtej, wesele miało być we wrześniu i miało w nim uczestniczyć 100 osób. Zakażeń, jak również zgonów z powodu koronawirusa przybywało każdego dnia. Stąd też moje obawy, czy coś się nie zmieni, jeśli chodzi o obostrzenia dotyczące wesel? Czy wymarzone wesele mojej córki dojdzie do skutku? Rekomendacje dotyczące wesel były słuszne. Limity osób podyktowane rozporządzeniem na weselach były zasadne. Inne zalecenia również były racjonalne. Wśród nich między innymi było zapewnienie dostępu do płynu dezynfekcyjnego podczas wesela, przed wejściem do sali weselnej, w toaletach. Goście z tej samej rodziny musieli siedzieć przy wspólnym stoliku. Priorytetem było zachowanie podczas uroczystości odpowiednich odległości między osobami. Ponadto zachowanie 1,5 m odległości między stolikami. Przydzielenie obsługi do konkretnego stolika. Obowiązek zasłaniania ust i nosa do momentu zajęcia miejsca przy stoliku. Wszystkie wymienione obostrzenia wydawały mi się jak najbardziej uzasadnione. Jednak miałam nadzieję, że nie będą dotyczyć wesela mojej córki. Tak też się stało. We wrześniu opisywanego roku uroczystości weselne odbywały się bez obostrzeń opisanych wyżej. Obostrzenia weszły zgodnie z rozporządzeniem, w dniu 17 października 2020 roku. Uroczystość weselna mojej córki odbyła się szczęśliwie i bez zakłóceń. Nikt z gości weselnych nie zachorował. Młodej parze udało się pojechać na wypoczynek poślubny, z którego również wrócili zdrowi. Ja z kolei poświęciłam swój wolny czas na aktywny wypoczynek. W ten sposób podjęłam indywidualną walkę z wirusem. Nie ograniczałam się do konkretnych zestawów ćwiczeń. Postanowiłam codziennie wyjść na godzinny spacer. Nie był to spacer wolny, lecz spacer powodujący przyśpieszenie akcji serca. Spacer ten wymagał ode mnie większego wysiłku. W ten sposób utrzymywałam swoją odporność. Ważna była dla mnie systematyczność treningu. Byłam świadoma korzyści, jakie wynikają z aktywności ruchowej, zwłaszcza w trudnym czasie.

Minął wrzesień i rozpoczął się październik. Pandemia coraz bardziej się rozszerzała. Liczba zakażeń rosła. Na początku października zadzwoniła do mnie moja bliska znajoma,

była pełna obaw, jeśli chodzi o wpływ czasu epidemii na rozwój i stan psychiczny jej dzieci. Skarżyła się, że dzieci traktują ją jak policjanta, ponieważ limituje im czas spędzony przed komputerem. Była zmęczona, nie mogła spać, obawiała się o swoje zdrowie, a także zdrowie swoich dzieci. Opowiadała, że dzieci miały trudności w nauce. Syn uczęszczał do czwartej klasy, a córka do piątej klasy szkoły podstawowej. Pomagała dzieciom i mimo że pracowała zdalnie, ogromnym wyzwaniem były dla niej różne metody pracy szkoły, różne wymagania nauczycieli. Wszystko to powodowało, że czuła stres i przygnębienie na początku drugiej fali epidemii. Tymczasem okres zawieszenia pracy szkół podstawowych w odniesieniu do klas od czwartej do ósmej wydłużył się i obowiązywał od 24.10.2020 roku do 16.05.2021 roku. W okresie od 17.05.2021 roku do 30.05.2021 roku zmienił się sposób funkcjonowania opisywanych klas, a mianowicie nie więcej niż 50% uczniów realizowało zajęcia odpowiednio w szkole i co najmniej 50% uczniów miało zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość. W tym okresie postanowiłam do niej zadzwonić. Byłam rozczarowana, kobieta, która była dla mnie pełna energii, nagle pokazała swoją bezradność. Jej kondycja psychiczna w maju 2021 roku była gorsza niż w październiku 2020 roku. Nie miała ochoty ze mną rozmawiać, nie chciała spotkać się ze mną. Mówiła, że nie ma chęci wyjść z domu. Przedłużająca się epidemia wywołała u niej stan kryzysowy, który przejawiał się bezradnością w wykonywaniu podstawowych ról życiowych.

Wróć ponownie do okresu jesiennego i do mojej sytuacji zawodowej. Otóż 9 października 2020 r. ukazało się Rozporządzenie Rady Ministrów w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, opublikowane w Dz.U. z 2020 r. poz. 1758. Po nim, 14 października 2020 r. ukazało się Rozporządzenie Rady Ministrów zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, opublikowane w Dz.U. z 2020 r. poz. 1797.

Od 14 października 2020 roku do 31 października 2020 roku otrzymałam polecenie pracy zdalnej. Wcześniej, to jest od ogłoszenia stanu epidemii pracowałam zdalnie, z wyłączeniem dwóch dni w tygodniu, w których świadczyłam pracę w sposób tradycyjny, czyli w miejscu zatrudnienia.

16 października 2020 r. ukazało się Rozporządzenie Rady Ministrów zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, opublikowane w Dz.U. z 2020 r. poz. 1829. Niedługo po nim otrzymałam znów polecenie pracy zdalnej, od 19 października 2020 roku do 23 października 2020 roku. Tego samego dnia, to jest 23 października 2020 r. ukazało się Rozporzą-

dzenie Rady Ministrów zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, opublikowane w Dz.U z 2020 r. poz. 1871. Od 26 października 2020 roku do 30 października 2020 roku dalej pracowałam zdalnie. 30 października 2020 r. ukazało się Rozporządzenie Rady Ministrów zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, opublikowane w Dz.U. z 2020 r. poz. 1917. Niedługo po nim, to jest 2 listopada 2020 r., ukazało się kolejne Rozporządzenie Rady Ministrów zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, opublikowane w Dz.U. z 2020 r. poz. 1931. Z kolei 6 listopada 2020 r. ukazało się Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 6 listopada 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, opublikowane w Dz.U. z 2020 r. poz. 1972. Od 2 listopada 2020 roku do 6 listopada 2020 roku otrzymałam dalsze polecenie pracy zdalnej. Od 9 listopada 2020 roku do 4 grudnia 2020 roku otrzymałam na kolejny tydzień polecenie wykonywania pracy zdalnej. W swoim pamiętniku zapisałam kolejne Rozporządzenie Rady Ministrów, to jest z dnia 21 grudnia 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, opublikowane w Dz.U. z 2020 r. poz. 2316. Kontynuowałam pracę zdalną, tym razem od 7 grudnia 2020 roku do 4 stycznia 2021 roku. Był to trudny czas. Musiałam nauczyć się pracować przy wykorzystaniu metod na odległość. Pracowałam w swoim miejscu zamieszkania, w godzinach od 7:00-15:00. Na początku i na końcu każdego dnia logowałam się do systemu i informowałam przełożonego o mojej gotowości do pracy. Na koniec każdego dnia przygotowywałam sprawozdanie z czynności podczas pracy zdalnej. Byłam dostępna dla przełożonego pod telefonem. Telefon służbowy miałam przełączony na mój telefon komórkowy. Z przełożonym komunikowałam się również za pomocą poczty elektronicznej, a także za pomocą platformy Teams. Przełożony określił sposób, w jaki będzie sprawował nadzór nad moją pracą, w tym polecenia, metody współakceptacji projektów dokumentów, pewnych ustaleń, decyzji itp. Moja praca była kompleksowym działaniem przeciwepidemicznym, które było dostosowane do etapu zaawansowania stanu epidemii. Na początku wydawało mi się, że pracując całkowicie zdalnie, trudno będzie utrzymać zgrany zespół, w którym pracowałam do czasu pandemii. To myślenie okazało się stereotypowe. Wypracowaliśmy dobrą atmosferę pracy. Polegała ona na tym, że w każdy piątek umawialiśmy się po pracy na godzinne spotkanie online z włączoną kamerką. Spotkanie to nie dotyczyło spraw służbowych. Zespół trzymał się blisko, ponieważ rozmawialiśmy swo-

bodnie, tak samo jak kiedyś w pomieszczeniu socjalnym, w którym robiliśmy kawę. Dzięki tym rozmowom widzieliśmy emocje i reakcje innych osób. W ten sposób odczuwaliśmy, że jesteśmy zespołem ludzi, którzy mogą sobie ufać. Darzyliśmy się kulturą zaufania online.

14 stycznia 2021 roku ukazało się nowe Rozporządzenie Rady Ministrów zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, opublikowane w Dz.U. z 2021 r. poz. 91.

Od 5 stycznia 2021 roku do 29 stycznia 2021 roku otrzymałam tym razem nie tygodniowe, lecz miesięczne polecenie pracy zdalnej. Kolejne polecenia w nowym pandemicznym 2021 roku miały formę miesięczną. Polecenia wyglądały następująco: od 1 lutego 2021 roku do 28 lutego 2021 roku; od 1 marca 2021 roku do 31 marca 2021 roku; od 1 kwietnia 2021 roku do 30 kwietnia 2021 roku.

6 maja 2021 r. pojawiło się nowe Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, opublikowane w Dz.U. z 2021 r. poz. 861, ze zmianami. Razem ze zmianami poddyktowanymi w tym rozporządzeniu zmienił się mój charakter pracy. Od 4 maja 2021 roku do 7 maja 2021 roku świadczyłam pracę zdalną, z wyłączeniem dni 6 i 7 maja, w których zaczęłam świadczyć pracę w miejscu zatrudnienia. Podobnie wyglądał kolejny tydzień. Od 10 maja 2021 roku do 14 maja 2021 roku pracowałam zdalnie z wyłączeniem dni 10 i 11 maja. Dalej moja praca wyglądała podobnie. Od 17 maja 2021 roku do 21 maja 2021 praca zdalna, z wyłączeniem 17 i 18 maja. Od 24 maja 2021 roku do 28 maja 2021 praca zdalna, z wyłączeniem 24, 25 i 27 maja. Ostatni okres pracy zdalnej miał miejsce od 31 maja 2021 roku do 4 czerwca 2021 roku, z wyłączeniem 1 i 2 czerwca. Od 7 czerwca wróciłam do pracy tradycyjnej, w miejscu zatrudnienia. Rozpoczęło się lato, było ciepło, liczba zachorowań na COVID-19 zmniejszyła się, ale w kraju ciągle był stan epidemii. Życie wróciło do zwyczajów, które miały miejsce przed ograniczeniami, ale niektóre z nich pozostaną z nami na zawsze.

Myślę, że w dalszym ciągu będziemy uwzględniać w pracy i poza nią wymagany dystans społeczny między osobami, a mianowicie minimum 1,5 metra. W pracy i w domu bardziej będziemy dbać o sprawną wentylację pomieszczeń. Będziemy posiadać przy sobie ochronę zakrywającą usta i nos. Będziemy pamiętać o dezynfekcji rąk przy wejściu do urzędu, przychodni medycznej itp. Jeśli chodzi o wykonywanie poleceń służbowych, to będziemy preferować kontakt telefoniczny, mailowy bądź wideokonferencje. Nowoczesne metody komunikacji pozostaną z nami na zawsze. Myślę, że zarówno praca, jak i nauka zdalna będą nam towarzyszyć przez najbliższe miesiące, a nawet lata. Tak, jak w moim przypadku, czy też w przypadku uczniów będziemy na zmianę łączyć pracę i naukę z wykorzystaniem

metod i technik na odległość z pracą i nauką tradycyjną. Aktualnie w miejscu, w którym pracuję, ograniczono do niezbędnego minimum spotkania i narady wewnętrzne. Jednak nasz zgrany zespół nadal dba o relacje. W dalszym ciągu spotykamy się po pracy online, na piątkowych pogawędkach. Dla naszego zdrowia psychicznego i fizycznego warto pomyśleć, co możemy wspólnie zrobić, zarówno w pracy, jak i w domu.

Maria Cichy

12 marca 2020 roku zapamiętam jako dzień wielkiego niedowierzania

12 marca 2020 roku zapamiętam jako dzień wielkiego niedowierzania. Śledząc przez kilka miesięcy wiadomości dotyczące epidemii, która wybuchła w Wuhan, nie spodziewałam się takiego obrotu sprawy. Sądziłam, że to kwestia rozdmuchana przez dziennikarzy. Wyparłam zatem możliwość jej wpływu na Europę, kraj czy też moją rodzinę.

Ogłoszenie stanu epidemicznego w Polsce skutkowało w pierwszej kolejności zamknięciem szkół. Moich dwóch nastoletnich synów przyjęło ten fakt z entuzjazmem. Jednakże już kilka dni później, gdy dosięgnął ich nieład związany z nauczaniem zdalnym, ich optymizm znacznie opadł.

Moi podopieczni uczęszczają do prywatnej szkoły podstawowej, dlatego też ich lekcje odbywają się w kameralnym gronie. Nawet takie dogodne warunki nie ułatwiły im nauki. Początkowo zajęcia odbywały się na kilku platformach, w zależności od wymogów nauczyciela. Każdy według swoich preferencji tworzył spotkania. Uczniowie mieli obowiązek zainstalować odpowiednie oprogramowania na swoich komputerach i logować się na zajęcia, pamiętając o tym, której platformy użyć w danym momencie. Czasami dochodziło do sytuacji, gdy nauczyciel historii logował się na konto nauczyciela biologii, co powodowało dodatkowe zamieszanie i pomyłki.

Jako że chłopcy nie mają swoich komputerów, łączyli się na zajęcia za pomocą tabletu i telefonu komórkowego. Nie były to dogodne warunki, ponieważ przez kilka godzin dziennie oglądali lekcje na małych ekranach. Przejście na naukę i pracę zdalną wymusiło na mnie zakup dwóch nowych laptopów – jeden dla córki, a drugi dla mnie, dlatego też nie mogłam już sobie pozwolić, by udogodnić synom naukę poprzez zakup nowego sprzętu również dla nich.

Na początku nowej sytuacji lekcje trwały 45 minut, dopiero po jakimś czasie – za sprawą nacisku rodziców – lekcje zostały skrócone do 30 minut, co spowodowało znaczne skrócenie czasu, który dzieci spędzały przed monitorami i ekranami. Zajęcia w szkole moich młodszych dzieci odbywały się w godzinach od 8:30 do 15:00, zatem uczestnictwo w pełnym wymiarze godzinowym byłoby bardzo obciążające.

Kolejnym problemem okazało się łącze internetowe. Opóźnienia w logowaniu oraz nagłe zerwanie łącza skutkujące wylogowywaniem się z lekcji. Synowie skarżyli się, że czasami gdy chcieli coś powiedzieć, nie potrafili włączyć mikrofonów odpowiednio szybko. Zdarzało się, że z tego powodu nauczyciele wpisywali im nieobecności lub spóźnienia.

Nie jestem w stanie jednoznacznie stwierdzić, czy problemy opisane powyżej były związane jedynie z łącznością, myślę, że mogły być spowodowane w dużej mierze brakiem odpowiedniego sprzętu.

Z powodu licznych nieobecności na zajęciach (nauczyciele wpisywali je nad wyraz skrupulatnie) zaproponowano nam udział w zajęciach zdalnych w szkole. Po napisaniu odpowiedniego pisma moi synowie mogli uczęszczać do szkoły, w której siedzieli w dwójkę w sali przy sprzęcie swoim lub szkolnym (w zależności od dostępności tego drugiego) i uczestniczyli w zajęciach. Nie spowodowało to spektakularnej poprawy ich uczestnictwa w takich.

Jeżeli nauczyciele prowadzili zajęcia w szkole (część miała możliwość prowadzenia ich z domu i nie byli w tym momencie zobligowani do przyjazdów do placówki), wtedy moje pociechy mogły przenieść się, wraz ze sprzętem, do pracowni nauczyciela. Takie sytuacje zdarzały się niestety sporadycznie.

Zadania domowe przesyłane były drogą mailową do wielu nauczycieli na ich prywatne skrzynki (niektórzy nauczyciele kilkakrotnie zmieniali adresy), co generowało błędy. Okazało się, że moje dzieci – choć nie potrafią żyć bez nowoczesnej technologii i można ich nazwać cyfrowymi tubylcami – zupełnie nie radzą sobie z takimi zadaniami, jak napisanie maila lub dodanie załącznika do niego. W konsekwencji to ja byłam mocno zaangażowana w ich wysyłanie. Niektórzy nauczyciele prosili o wysyłanie zadań w postaci nagrań video za pomocą komunikatora Whatsapp. To było najprostsze rozwiązanie, niestety nie chcieli z niego skorzystać wszyscy. Moi synowie byli niechętni do wysyłania filmików ze swoim udziałem, wstydzieli się pokazać w kamerze. Nie jest to odosobniony przypadek – moi uczniowie czy dzieci znajomych i sąsiadów również nie byli przygotowani, ani chętni na tego typu wyzwania. Trudne, zwłaszcza dla chłopców, było nagrywanie swojego śpiewu i odsyłanie materiału nauczycielce muzyki. Moi synowie generalnie nie przepadają za śpiewaniem, a w momencie, gdy miało to być uwiecznione, bardzo się buntowali. Zdarzały się sytuacje, kiedy upierali się, żeby przesłać jedynie fonię. Staralam się ich wspierać w tej trudnej sytuacji, dlatego też przystawałam na ich propozycje i momentami tłumaczyłam przed nauczycielką muzyki.

Dużym wyzwaniem okazały się lekcje wychowania fizycznego i związane z nimi zadania domowe. Szkoła poinformowała rodziców i uczniów, że zajęcia te są traktowane jako

zajęcia dla chętnych (marzec – czerwiec 2020), a odsyłanie zadań nieobligatoryjne. Jakież było nasze rozczarowanie, kiedy nauczycielka pod koniec roku szkolnego wystawiła moim synom oceny niedostateczne za aktywność. Nasze rozgoryczenie nie wynikało z wygórowanych ambicji ocenowych, chodziło raczej o poczucie niesprawiedliwości. Jeżeli umawiam się z uczniem, że dana praca jest opcjonalna, to nie oceniam negatywnie postawy, kiedy uczeń nie zdecydował się na jej wykonanie. Na brak udziału moich dzieci w zajęciach sportowych miały wpływ dwa czynniki. Po pierwsze niechęć nagrywania swoich ćwiczeń i pokazywanie ich nauczycielowi oraz liczba prac domowych z innych przedmiotów – te były już obowiązkowe.

Powyższy opis skłania mnie do refleksji – przedstawiciele pokolenia Z, którzy w większości lubią pokazywać się na nagraniach filmowych w mediach społecznościowych, wstydziли się przesyłać video nauczycielom. Mogę tu podać moich synów jako przykład – obydwójce mają swoje konta na TikToku i kanały na YouTube (o czym przyszło mi się dowiedzieć ze szkoły), nagrywają na nich śmieszne sytuacje z ich życia i nie wstydzą się publikować ich w sieci. Ba, tu cieszą się z kolejnych *followersów* – jednakże nie mają zaufania do nauczycieli.

Prace domowe to kolejna kwestia warta omówienia. Nauczyciele, którzy nie zadawali ich przed pandemią, nagle sobie o nich przypomnieli. Tym oto sposobem, chcąc, aby moje dzieci skupiły się na przedmiotach egzaminacyjnych, to ja odrabiałam zadania m.in. z religii, plastyki i techniki. Prowadziło to do mojej coraz większej frustracji i zmęczenia.

Muszę przyznać, że kilkakrotnie pomogłam moim najmłodszym domownikom w napisaniu testu. Nie miało to miejsca nagminnie. Poprosili mnie o asystę przy najtrudniejszych dla siebie przedmiotach.

Końcowe miesiące tego feralnego roku szkolnego zapamiętam jako kursowanie pomiędzy pokojami dzieci a swoją pracownią (próbując rozwiązać problemy techniczne powstałe na sprzęcie dzieci i jednocześnie pracować) w godzinach popołudniowych oraz przesyłanie nauczycielom licznych prac domowych w godzinach wieczornych.

Tak wyglądała nauka zdalna w moim domu do końca roku szkolnego 2019/2020. Muszę jednak przyznać, że pomimo dużej dyspozycyjności czasowej, którą musiałam się wykazać podczas nauki zdalnej, to sytuacja w szkole prywatnej moich dzieci wyglądała dużo lepiej niż w pobliskich szkołach państwowych. Moi uczniowie na bieżąco informowali mnie o tym, jak wygląda praca w ich szkołach, co więcej przychodzili do mnie uczniowie, którzy nie potrafili sobie poradzić z zagadnieniami z lekcji i razem przerabialiśmy ten materiał. Ich potknięcia wynikały z tego, że *lekcja zdalna* (specjalnie używam tu kursywy) polegała na odczytaniu notatki napisanej przez nauczyciela i konieczności odesłania zadań domowych

do tej lekcji, przy czym notatka ta była pewnego rodzaju instrukcją: *Dziś będziemy pracowali z czasem Present Perfect. Przeczytaj opis czasu na stronie 98 i wykonaj ćwiczenia numer 2, 3 i 5. Odpowiedzi prześlij na maila.* Koniec notatki. Jak przeciętny szóstoklasista ma się czegośkolwiek nauczyć w ten sposób, zwłaszcza jeżeli polecenia i opis czasu w podręcznikach często napisane są w języku angielskim?

Kiedy drugi raz zamknięto szkoły, mniej więcej w połowie października 2020, nasza szkoła była już lepiej przygotowana (okoliczne szkoły państwowe również). Usystematyzowano formę zajęć – wszyscy nauczyciele zostali zobligowani do korzystania z jednej platformy – zaczęto wykorzystywać oprogramowanie komercyjne – co wprowadziło ład. Bardzo dobrym posunięciem było przeznaczenia wrześniowych lekcji informatyki na usamodzielnienie dzieci pod względem korzystania ze skrzynek mailowych, platform edukacyjnych oraz poruszania się po dzienniku elektronicznym. Spowodowało to, że podczas kolejnego zamknięcia szkół dzieci nie potrzebowały mojej asysty w takim stopniu jak wcześniej.

Muszę jednak z przykrością stwierdzić, że sytuacja pandemiczna bardzo zaszkodziła moim dzieciom. Zaczęły one uczęszczać do szkoły prywatnej pod koniec października 2019 roku. W momencie, gdy zaaklimatyzowali się w nowej szkole, gdy zaczęli się rozwijać pod okiem nowych nauczycieli, zamknięto ich w domu na długie miesiące. Nie odnaleźli się oni w takim rodzaju nauczania. Starszy – żółty kolor osobowości, człowiek, który do szczęścia potrzebuje innych ludzi – rzadko odzywał się na zajęciach, brakowało mu rówieśników siedzących obok. Młodszy – cierpiący na dysleksję rozwojową, rozproszony przez dystraktory wewnętrzne i zewnętrzne, dziecko, które powinno mieć w znacznym stopniu ograniczony dostęp do nowoczesnej technologii – nie potrafił się skupić na przerabianym materiale, nie nadażał, nie rozumiał, nie uważał.

Córkę sytuacja pandemiczna zastała, kiedy kończyła liceum dla dorosłych. Odpowiadała jej taki obrót sprawy. Nie musiała dojeżdżać na zajęcia, miała ułatwione pisanie testów zaliczeniowych. Z racji swojej introwersji bardzo dobrze odnalazła się w tej sytuacji.

Nie zmieniła się sytuacja w pracy mojego męża. Przez cały okres pandemiczny regularnie uczęszcza do swojego zakładu pracy. Pracuje on przy linii wydobywczej jako inżynier automatyk, także praca zdalna w jego przypadku była i jest niemożliwa. Jednakże, w celu uniknięcia zakażeń, w momentach wzrostu zachorowań pracownicy byli poddawani regularnym testom.

Odmieniła się niestety jakość prywatnego życia. Mąż przeszedł COVID-19 w dość łagodny sposób. Niepotrzebna była interwencja lekarska ani hospitalizacja. Najgorsze nastąpiło później. Po rekonwalescencji smak ani węch nie powróciły do stanu sprzed choroby – mąż

przez kilka miesięcy odczuwał zapach zgnilizny i obornika. Doprowadziło to do jadłowstrętu, torsji oraz bardzo złej formy psychicznej. W chwili obecnej, po półrocznym zmaganiu się z tego rodzaju przeciwnościami, mąż nadal nie odzyskał węchu i smaku w pełni. Smutnym jest powiedzenie, że przyzwyczyił się do tego stanu rzeczy. Wszyscy domownicy mają jednak głęboką nadzieję na rychłą poprawę jego kondycji.

Prowadzę szkołę językową w części mojego prywatnego domu. Muszę przyznać, że bardzo bałam się, że stracę klientów. Nie umiałam przewidzieć, jak zachowają się rodzice moich kursantów – czy zdecydują się na udział swoich dzieci w lekcjach zdalnych, czy też zrezygnują z zajęć do końca roku szkolnego. Okazało się, że moje przekonania były mocno ograniczające. Rodzice – z nielicznymi wyjątkami – poprosili o zdalne zajęcia. Kilka osób zrezygnowało, a kolejnych kilka osób, które uczą się indywidualnie, pozostało na lekcjach stacjonarnych. Klienci podzielili się na trzy grupy – panikujących, ostrożnych, ale nieopadających w skrajności oraz takich, którzy negują wszystkie zalecenia.

W czasie tych zmian mój pracownik zrezygnował z prowadzenia kursów ze względu na swoją niechęć do praktyki online. Tym sposobem zostałam jedynym pracownikiem w firmie. Byłam wyrozumiałą dla tego młodego człowieka, każdy z nas mógł przestraszyć się nowych okoliczności. Nie chcąc zostawić uczniów bez zajęć w trakcie roku szkolnego – w czasie gdy egzamin ósmoklasisty i maturalny zbliżały się wielkimi krokami – przejęłam ich od swojego pracownika. W związku z powyższym, miast czterdziestogodzinnego tygodnia pracy, mój grafik zamienił się w pięćdziesięciogodzinny.

Podeszłam do tego wyzwania pełna wdzięczności, bo ludzie nie zrezygnowali, a mieli do tego podstawy. Wiedziałam, że to tymczasowa sytuacja – widmo zbliżającego się końca roku szkolnego spowodowało, że nie opadłam z sił.

Po wakacjach wróciłam do pracy stacjonarnej w dziewięćdziesięciu procentach po to tylko, żeby w połowie października powrócić do lekcji online. Tym razem pracowałam już według swojego grafiku, tyle że przez internet. Zamknięcie szkół po raz drugi nie poskutkowało już dezorganizacją w takim stopniu jak wcześniej.

Muszę z zadowoleniem przyznać, że pod względem sprzętowym i programowym doskonale się odnalazłam w świecie nauki online. Z racji tego, że podążam za nowoczesnymi sposobami przekazywania wiedzy, od wielu lat moja szkoła jest wyposażona w tablice interaktywne oraz oprogramowania. Moje internetowe lekcje w niewielkim tylko stopniu różniły się od stacjonarnych. Za pomocą aplikacji pokazywałam pulpit/prezentację z mojego komputera, a uczniowie widzieli na swoich laptopach to, co w normalnych warunkach znalazłoby się przed ich oczami na tablicy interaktywnej. Stała się jeszcze jedna, bardzo istotna

dla mnie rzecz, przestało mnie ograniczać moje małe miasteczko. Już nie tylko uczę lokalnie, ale również w innych województwach oraz za granicą. Mogę powiedzieć, że w ten sposób pandemia przyczyniła się do rozwoju mojej firmy, ale również do zmiany moich przekonań.

Dyrektor firmy, z którą współpracuję, widząc, że dobrze radzę sobie z nauczaniem na odległość, zaproponował mi dodatkowe godziny w filii firmy, oddalonej o kilkaset kilometrów.

Wolność jest moją nadrzędną wartością, jeżeli napotykam zakazy, to trudno jest mi się do nich dostosować. Jeżeli jednak mam do czynienia z sytuacją, na którą nie mam wpływu, to staram się dążyć do znalezienia pozytywnów tego stanu rzeczy. Szczęśliwie jestem posiadaczką domu z ogrodem, więc zakaz przebywania na świeżym powietrzu tu mnie nie dosięgnął. W miarę możliwości pogodowych starałam się, aby moje dzieci jak najwięcej czasu spędzały w ogrodzie. Zdarzały się oczywiście momenty, w których dzieci się buntowały, że nie mogą zaplanować wycieczki rowerowej ze znajomymi albo wybrać się na plac zabaw. Spędzałam czas na tłumaczeniu im, że ta sytuacja nie będzie permanentna, że należy uzbroić się w cierpliwość i cieszyć faktem, że nie mieszkamy w kamienicy bez balkonu i ogrodu.

Nie chciałam, żeby moje dzieci całkowicie ograniczały kontakty z rówieśnikami, nawet podczas najbardziej restrykcyjnych momentów pandemii. Spotykali się zatem regularnie z jednym kolegą, zamieszkującym pobliski dom oraz jedną dziewczynką z bloku nieopodal. Zorganizowaliśmy dzieciom zabawę na trampolinie, a mąż wybudował domek na drzewie. Tym oto sposobem moje dzieci przetrwały najmniej przyjazne momenty pandemicznej rzeczywistości.

Nie we wszystkich domach sytuacja była tak kolorowa. Z racji swojej wrażliwości psychicznej znajomi podeszli do sytuacji bardzo restrykcyjnie. Zamknęli dzieci w domu, dezynfekowali się od stóp do głów, a także zakupy przyniesione ze sklepu. Byli zdezorientowani i przerażeni – w dosłownym znaczeniu. Z dnia na dzień, jeszcze przed nakazem, zamknęli swój gabinet masażu. Prześladowało ich czarnowidztwo, nie docierały argumenty pokazujące, że nie jesteśmy w najgorszej sytuacji. Doszło między nami do kilku konfliktów z tego powodu, ponieważ koleżanka nie umiała zrozumieć mojego optymistycznego podejścia.

Postanowiłam w pewien sposób wykorzystać pandemię. Przeprowadziłam badania ilościowe i jakościowe. Tematem tych badań było zachowanie uczniów na lekcjach zdalnych, zadowolenie lub jego brak z powodu tego rodzaju nauki oraz – co wydało mi się najbardziej interesujące – próby oszukiwania nauczycieli i dodatkowe czynności wykonywane w trakcie lekcji.

Z moich badań wynika, że zdecydowana większość ankietowanych – przeszło 65% – (uczniowie i studenci w wieku od 11 do 22 lat) nie jest zadowolona z nauki przez internet.

Główną przyczyną ich niezadowolenia był brak kontaktu z rówieśnikami oraz mniejsza efektywność zajęć. Kolejnymi słabymi punktami nauczania zdalnego wykazanymi przez badanych są: słaby zasięg internetu i spowodowane nim tzn. *ścianianie*, brak skupienia oraz lekcje rodzeństwa, które znajduje się w tym samym mieszkaniu lub, co gorsza, w tym samym pokoju. Pozytywy takiego rodzaju edukacji według uczniów to brak konieczności dojazdów do szkoły lub na uczelnie, a co za tym idzie – późniejsze wstawanie i nauka w piżamach, możliwość ściągania na testach oraz możliwość korzystania z telefonu, internetu, dostęp do kuchni.

Ankietowani zapytani o sposoby oszukiwania nauczycieli odpowiedzieli bardzo szczerze. Muszę śmiało przyznać, że wykazali się pewnego rodzaju kreatywnością. W celu nieodpowiadania na zadane pytania niektórzy uczniowie posługują się dźwiękiem z aplikacji, który brzmi jak problemy z łączem, celowo rozłączają dostęp do internetu, żeby wyrzuciło ich z lekcji oraz udają, że nie słyszą nauczyciela. W jednym przypadku zdarzyło się, że cała klasa udawała, że nie słyszy nauczyciela. Ten próbował naprawić sprzęt, ale z racji tego, że nic nie mógł wskórać – uczniowie konsekwentnie *nie słyszeli* – po dziesięciu minutach zakończył lekcję. Innym sposobem, tym razem by uczeń nie był oglądany, było majstrowanie przy rozdzielczości kamery lub w skrajnych przypadkach smarowanie jej kremem, co dawało efekt rozmazanego obrazu. Jeżeli chodzi o pomysły przy pisaniu testów, to były to między innymi pisanie testów wspólnie z większością klasy – konsultacje na komunikatorach, sprawdzanie możliwych odpowiedzi w internecie, oklejanie monitora ściągami lub robienie ściąg w Wordzie, dzielenie ekranu komputera na pół (połowa to ściągi, druga połowa to test) – w tym ostatnim przypadku, nawet gdy kamera musiała być włączona, nauczyciel nie mógł w żaden sposób zauważyć korzystania z pomocy dydaktycznych. W przypadku dzieci młodszych rodzice czasami brali udział w pisaniu testów. Korzystano również z zeszytów przedmiotowych i podręczników.

Młodzież niejednokrotnie miała problemy z koncentracją w trakcie zajęć. Koncentracji uwagi nie sprzyjały następujące czynniki: komunikowanie się z przyjaciółmi za pomocą komunikatorów, granie na telefonie podczas zajęć, słuchanie muzyki lub oglądanie seriali, w wielu przypadkach przygotowywanie posiłków i ich spożywanie, sprzątanie pokoiów (łącznie z myciem okien), leżenie w łóżku, spanie na lekcjach, *podpinanie* się pod konto kolegi z klasy w celu ośmieszenia tej osoby.

Starsi uczniowie skupiali się na przedmiotach maturalnych/rozszerzonych, tym samym *udając* obecność lub nie biorąc czynnego udziału w zajęciach mniej dla nich istotnych.

W ankietach znalazłam również szczere wpisy, że uczniowie wiedzą, jak bardzo sobie szkodzą, działając w sposób wyżej opisany, jednocześnie nie potrafili znaleźć odpowiedniej motywacji, aby skrupulatnie przykładać się do nauki. Zdarzały się przypadki, kiedy solidni uczniowie, którzy wykazywali wielki zapał na początku nauki zdalnej, po pewnym czasie osiadali na laurach, ponieważ dobre oceny mogli zdobyć bez większego wysiłku.

Uczniom zdarzało się również tworzyć tzw. memy z nauczycielami. Za pomocą funkcji PrintScreen robili nauczycielowi zdjęcia w trakcie zajęć, następnie dodawali grafikę lub napisy. Tego rodzaju humor trafiał na grupy klasowe utworzone na komunikatorach. Uczniowie wykazali się tu dużą ostrożnością – nie wrzucali swoich twórców do sieci z obawy, że autor takowych szybko mógłby zostać ujawniony i ukarany.

Jednocześnie badanie pokazało, że uczniowie w większości przypadków byli zdyscyplinowani, jeżeli chodzi o zachowanie – nie przeszkadzali w lekcji, pozwolili nauczycielowi prowadzić zajęcia, byli spokojni. Przeczytałam w ankietach, a także wysłuchałam w wywiadach, o pojedynczych przypadkach przejmowania kontroli nad lekcjami (przejęcie tzw. hosta na platformie) i wyciszania lub wyrzucania nauczyciela z lekcji.

Zdarzało się również, że nauczyciele nie zdawali sobie sprawy, że udostępniają swój ekran. W sytuacjach, gdy nauczyciel miał na pulpicie test i mówił uczniom, czego mogą się na nim spodziewać, w takich momentach uczniowie do czerwoności rozgrzewali klawisz PrtSC. W związku z powyższym test mieli na swoich komputerach i nie musieli się do niego przygotowywać.

Z ankiety wynika jednoznacznie, że część uczniów nie czuje się komfortowo, jeżeli ma włączoną kamerkę. Na szczęście dla nich niektórzy nauczyciele nie wymagali ich włączania na swoich przedmiotach. Tam, gdzie włączenie kamer było obligatoryjne, część uczniów czuła się podglądana i/lub obserwowana. Ma to związek m.in. z tym, że uczniowie wstydzą się bycia *na ekranie*, część dziewczyn nie chciała pokazywać się bez makijażu, który w normalnych warunkach by wykonały przed pójściem do szkoły.

Na końcu ankiety było jeszcze jedno pytanie: Czy chcesz mi jeszcze o czymś powiedzieć? Moim zdaniem tu otrzymałam bardzo wartościowe odpowiedzi. Mogę z nich wywnioskować, że w niektórych przypadkach dzieci są *załamane*, że zmusza się ich do takiej formy edukacji. Uczniowie napisali, że zdalne nauczanie źle działa na ich psychikę, nauczyciele oceniają gorzej niż w szkole, a lekcje online są nudne, natomiast studenci woleliby, aby wykłady cały czas były przeprowadzane w sposób zdalny. Ponadto uczniowie nie przepadają za nauczycielami i boją się powrotu do szkół po tak długim czasie.

Z drugiej części badań – Powrót do szkół po nauce zdalnej, przeprowadzonych dwa tygodnie temu, można było się dowiedzieć, że zdecydowana większość uczniów nie chce powrotu do szkół. Twierdzą, że nie oplota się wracać na kilka tygodni, że odzwyczaili się od tradycyjnej nauki. Kilka osób stwierdziło, co jest powodem moich zmartwień, że nie chcą już oglądać swoich znajomych ze szkoły i klasy. Głównym powodem niechęci do powrotu do nauki stacjonarnej jest strach przed kumulacją testów i kartkówek, które nauczyciele już zapowiedzieli lub dopiero to zrobią. Drugim powodem ich niepokoju jest brak notatek (w niektórych przypadkach od października 2020 roku) i obawa, że nauczyciele sprawdzą zeszyty.

Ogólny wydzźwięk ankiety jest bardzo smutny, można by się pokusić o stwierdzenie – depresyjny. Piszą, że nikt ich nie wysłuchał. Uczniowie martwią się, że nauczyciele będą czyhać na ich potknięcia.

Z rozmów z moimi uczniami wiem również, że niektórzy nauczyciele przełożyli zapowiedziane testy, kiedy tylko dowiedzieli się, że przepisy o nauce hybrydowej wchodzą w życie.

Być może śmiałym będzie stwierdzenie, że uczniowie nie mają najlepszego zdania o nauczycielach, ale taki jest ogólny wydzźwięk tego, co napisali. Stwierdzenia typu: *Nauczyciele będą nas gnębić* – nie mają pozytywnej konotacji.

Z moim badań wynika jeszcze jedna ciekawa, ale jednoznacznie przerażająca kwestia. Uczniowie, którzy w roku szkolnym 2020/2021 rozpoczęli pierwszy rok w szkołach ponadpodstawowych lub wyższych, zgodnie twierdzą, że nie znają swoich klas lub grup. Na zapoznanie się mieli jedynie półtora miesiąca w przypadku szkół średnich oraz kilka dni w przypadku studentów.

Poza wyżej opisaną reorganizacją związaną ze szkołą i pracą nie zmieniło się wiele w moim domu. Zakupy robiłam i robię tradycyjnie, jednakże z mniejszą częstotliwością, żeby uniknąć stania w kolejkach przed sklepami. Z racji wieku moje dzieci, według wytycznych ministerstwa, powinny były radzić sobie same z lekcjami zdalnymi, w związku z powyższym nie przysługiwał mi zasiłek opiekuńczy. Szczęśliwie pracuję głównie z domu i w momentach, gdy moje dzieci potrzebowały asysty, mogłam na chwilę wyjść ze swojej lekcji, robiłam to jednak tylko w ostateczności – nie chciałam, by moi uczniowie na płatnych lekcjach tracili z powodu sytuacji, która czasami przerastała moje dzieci.

Zauważyłam jednak u młodszego syna oznaki dużego przeładowania, zmęczenia i pesymizmu. Często przychodził do mnie z nietęgą miną i opowiadał, że cała ta sytuacja jest *bez sensu*. Lekcje zdalne są nudne, nauczyciele niewyrozumieli, internet się tnie i jeszcze na dodatek mama jego kolegi nie pozwoliła na spotkanie chłopców.

Tak jak generalnie do pandemii starałam się podchodzić zdroworozsądkowo, tak w jednym przypadku zachowywałam się w sposób bardzo ostrożny – w okresach największych wskaźników zachorowalności unikałam kontaktu z dziewięćdziesięcioletnią nestorką rodu, czyli moją babcią. Mieszka ona na stałe z moją mamą, dlatego też nie była pozbawiona opieki, jednakże chciałam za wszelką cenę uniknąć zarażenia jej wirusem. Moja babcia w początkowych momentach była niezwykle wystraszona, czasami wmawiała sobie, że ma koronawirusa. W momencie poluzowania obostrzeń i spadku wskaźników zachorowalności kobieta w dalszym ciągu bała się bliższych kontaktów z rodziną. Z powodu troski o babcię odwołałam kilka imprez okolicznościowych. Zdarzyło mi się pierwszy raz w życiu, że obchodziłam urodziny jedynie w gronie swojej najbliższej rodziny (córka, dwóch synów i mąż).

Jak opisałam powyżej, moja praca zmieniła się w pewnym stopniu. Przed pandemią całe dnie spędzałam w otoczeniu młodych ludzi, w czasie jej trwania – głównie przed komputerem. Większość uczniów polubiła lekcje zdalne ze mną. Nie odczuwali wielkiej różnicy. Moi uczniowie w większości również stanęli na wysokości zadania. Tylko w nielicznych przypadkach miałam wrażenie, jak bym mówiła sama do siebie lub do ekranu monitora.

Zazwyczaj podczas długich weekendów, dni wolnych od pracy, które wypadają w tygodniu, rodzice proszą mnie o przerwę w zajęciach. W nowej rzeczywistości chcieli, żeby lekcje się odbywały zgodnie ze stałym grafikiem. Było to spowodowane faktem, że dzieci i tak nie miały alternatywy spędzenia wolnego czasu. Mogły jedynie siedzieć w domu. Paradoksalnie moje obawy dotyczące możliwości utraty pracy okazały się niedorzeczne. Sytuacja spowodowała, że pracy miałam znacznie więcej niż zwykle, nawet w dni wolne.

Z racji tego, że współpracuję z firmą transportową, która dostarcza tlen medyczny do szpitali, mogłam zaobserwować dwa okresy, w których praca w firmie była bardzo wzmożona. Tlen dostarczany był do szpitali codziennie, podczas gdy standardowo jest dostarczany raz na kilka lub kilkanaście dni, w zależności od pojemności zbiornika. Uzyskałam również informacje z pierwszej ręki, że szpitale, które zamieniano na covidowe, wcale nie były tymi, które mają największe zbiorniki tlenowe, zupełnie jak gdyby były wyznaczane losowo lub w nieprzemyślany sposób. Skutkowało to koniecznością dostawy tlenu medycznego codziennie. Dotarcie do jednego szpitala było bardzo kłopotliwe, gdyż aby się tam dostać, cysterna musiała płynąć na miejsce promem. Prócz czasu dostawy należało brać pod uwagę również grafik promu. Praca w transporcie podlega pewnego rodzaju specyfice. Wystarczy wypadek drogowy, korek uliczny lub krótka niedyspozycja kierowcy i wtedy dostawa ulega opóźnieniu. Ponadto dyspozytorzy byli ostrzeżeni, że jeżeli jakaś dostawa nie dotrze na czas, będą oni postawieni w stan oskarżenia.

Dyspozytorzy oraz kierowcy pracowali bez urlopów przez kilka miesięcy. Kierowcy, którzy dowozili tlen do szpitali, według wytycznych ministerstwa, nie musieli być *wypalzeni*, tzn. nie musieli mieć przerw po godzinach pracy, jeżeli nie zdążyli z dostawą. Mogli lekceważyć niektóre znaki ruchu drogowego, np. wjeżdżać pod zakaz ruchu na terenach przyszpitalnych, byleby tylko zbiorniki tlenowe nie były puste.

Z drugiej jednak strony, w innym dziale firmy, kontrakt na przewóz paliw bardzo ucierpiał. Kierowcy dowożący paliwo na stacje byli zmuszeni do postojowego. Sytuacja ta miała miejsce ze względu na zakaz przemieszczania się oraz przeniesienie pracy z biur do domów. W działach, w których tylko było to możliwe, zaczęto pracować zdalnie. Ja również przyglądałam się sytuacji w firmie podczas nauki zdalnej. Paradoksalnie, pandemia pomogła mi we współpracy. Dyrektor firmy, który zauważył, że dobrze radzę sobie, pracując w ten sposób, zaproponował mi dodatkowe lekcje w filii oddalonej o kilkaset kilometrów.

Zmienił się również sposób mojego studiowania. W marcu 2019 roku zbliżały się ku końcowi moje studia podyplomowe – Akademia profesjonalnego coacha (APC) – na Akademii WSB oraz rozpoczynały studia doktoranckie również na wcześniej wspomnianej uczelni. Kończenie kierunku w sposób zdalny nie spowodowało pogorszenia ich jakości. Muszę jednak stwierdzić, że jeżeli miałabym studiować na APC cały rok w ten sposób, to mogłoby to się odbić na poziomie ich przeżywania. Interakcja w trakcie ćwiczeń z koleżankami i z kolegami były bezcennym doświadczeniem. Nie byłabym w stanie wysnuć takiego stwierdzenia, gdybym nie zaczęła studiów w trybie standardowym. Pomimo pandemicznej sytuacji zdecydowałam się na rozpoczęcie nowego kierunku podyplomowego – Business Development – coaching, konsulting, mentoring, który planowo mam ukończyć w czerwcu bieżącego roku. Zarówno jakość studiów doktoranckich, jak i podyplomowych określałam na bardzo wysoką. Wykłady i warsztaty w małych grupach, możliwość interakcji z wykładowcami i innymi uczestnikami pozwoliły mi, chociaż w części, poczuć się zwyczajnie w tym niezwykłym czasie.

W październiku zapewniono studentów, że zajęcia będą się odbywały hybrydowo – częściowo online oraz częściowo na żywo – sytuacja epidemiczna jednakże szybko zweryfikowała plany uczelni. Muszę tu złożyć wyrazy uznania dla wykładowców, którzy dołożyli wszelkich starań, żeby zajęcia były prowadzone w merytoryczny sposób, przy jednoczesnym zapewnieniu studentom przyjaznych warunków do nauki.

Jeżeli mam porównać zajęcia stacjonarne ze zdalnymi, to na pewno potrafiłam się skupić bardziej podczas tych pierwszych. Dystraktory w postaci domowników, telefonu, który leżał nieopodal komputera i – muszę to przyznać – jedzenia, nie przyczyniały się momen-

tami do mojej uważności. Nauka przy komputerze pochłaniała więcej energii, tzn. *zoom fatigue*, spowodowane odczytywaniem komunikacji werbalnej i niewerbalnej z ekranu, brak synchronizacji między tymi rodzajami komunikacji, *wpuszczanie* innych do swojego domu, obserwacja samego siebie na ekranie. Znalazłam też wiele zalet tego rodzaju studiowania – brak konieczności wczesnego wstawania oraz dojazdu, możliwość wysłuchiwanie wykładu z wygodnego fotela (to również może być zagrożenie, ponieważ nie oddzielałam miejsca pracy od tego przeznaczonego na odpoczynek). Zgodzę się z moimi młodszymi kolegami studentami – wykłady online to dla mnie dobre rozwiązanie. Jednak w przyszłości zdecydowanie wolałabym uczestniczyć w warsztatach i ćwiczeniach prowadzonych w sposób tradycyjny.

Diametralnie zmienił się sposób spędzania wolnego czasu w mojej rodzinie. Częste wyjazdy do restauracji zastąpiły zamówione kolacje zjadane przed telewizorem. Aktywne spędzanie czasu na siłowni lub na trasie biegów OCR zastąpiłam truchtaniem po ogrodzie lub miejscach, w których nie było to zakazane. Chociaż zakaz przemieszczania się obowiązywał tylko przez krótki czas, zdecydowanie rzadziej spędzamy czas na górskich wędrówkach. Odzwyczajiliśmy się od tego rodzaju aktywności. Niegdyś wakacje rodzinne spędzaliśmy za granicą. W związku z obostrzeniami, nagminnym testowaniem, utrudnieniami na lotniskach postanowiliśmy, że zeszło- i tegoroczne wakacje spędzimy na terytorium kraju.

Od około roku nowymi domownikami stały się dwie dwunastoletnie adoptowane suczki. Jest to bardzo istotna kwestia, ponieważ to obliguje nas do wyjścia z domu. Psy te mają również bardzo dobry wpływ zarówno na dzieci, jak i na rodziców. Czujemy się też odrobinę bezpieczniej, ponieważ jeżeli zostałyby wprowadzony kolejny lockdown, to mamy wymówkę, w postaci czworonogów, do wyjścia poza teren posesji.

U większości znajomych zmienił się system pracy. Ze stacjonarnego na pracę online lub system hybrydowy – kilka dni w pracy, kilka w domu przy komputerze. Niektórym zmienił się system płac, w postaci np. dwudziestoprocentowej obniżki wynagrodzeń dla pracowników każdego szczebla lub praca bez prowizji. Wprowadzono także w nielicznych biurach system kontrolujący liczbę godzin pracy przy komputerze pracowników biurowych, którzy na czas pandemii przenieśli się z biura do domów.

Znajomi przedsiębiorcy, których działalności związane są z kosmetyką, fryzjerstwem, fizjoterapią lub masażem, z dnia na dzień zostali pozbawieni dochodów. Co prawda otrzymali pieniądze z tzw. tarcz, jednakże wypłaty takowych odbywały się z kilkutygodniowym opóźnieniem. Pieniądze te wystarczały na pokrycie czynszów oraz innych opłat związanych z prowadzeniem działalności. Usługodawcy z wymienionych przeze mnie branż żyli głównie z oszczędności.

Sytuacja zmieniła się jednak diametralnie podczas drugiego lockdownu. Nauczeni doświadczeniem związanym z wypłatą wcześniejszych tarcz oraz wysokością wypłat, prowadzący działalność gospodarczą zeszli do podziemia i pracowali w głównej mierze w swoich prywatnych mieszkaniach. W przeciwieństwie do sytuacji, która miała miejsce podczas pierwszego zamknięcia, kiedy to znalezienie masażysty lub fryzjera granoczyło z cudem, w późniejszym czasie domowe wizyty stały się nagminne.

Według raportu *Praca zdalna. Odczucia na koniec roku 2020*, wykonanego przez Stolarzewicz Executive & Business Coaching oraz Centrum Szkoleń i Psychologii Biznesu, optymalną formą pracy dla pracowników byłaby forma hybrydowa, kiedy to pracownik mógłby decydować, w które dni pracuje w domu, a w które z biura. Niektóre banki już zdecydowały się na wprowadzenie pracy hybrydowej jako stałego elementu zatrudnienia.

Około 10% moich uczniów zdecydowało się pozostać przy nauce zdalnej. W przyszłym roku szkolnym chcą kontynuować edukację w ten sposób.

Na tych skromnych przykładach można stwierdzić, że pewnego rodzaju zmiany już się zadziały i najprawdopodobniej pozostaną z nami na stałe.

Jeżeli chodzi o moją prywatną sytuację życiową, to po takim długim czasie niemożności uczestniczenia w życiu kulturalnym mam wielką ochotę wybrać się do kina lub teatru. Od około ośmiu miesięcy nie wyjeżdżałam z rodziną na urlop, nawet kilkudniowy, dlatego też okres od czerwca do sierpnia spędzimy na nadrabianiu zaległości.

Myślę, że zachowania prywatne mojej rodziny i znajomych wrócą do normy przedpandemicznej, już w tej chwili staramy się w jak największym stopniu korzystać z dostępnych form rozrywki poza domem. Jestem jednakże przekonana, że pandemia wpłynie w sposób nieodwracalny na środowisko pracy.

Podsumowując, moja sytuacja domowa/życiowa zmieniła się diametralnie, jedyną stałą okazała się praca mojego współmałżonka. Najważniejsze jednak, że w trudnym pandemicznym czasie czułam wsparcie rodziny i przyjaciół. Mam jednakże nadzieję, że pandemia wygasa i wrócimy do znanej rzeczywistości.

Ekspertsi określają czas po pandemii jako *New Normal*, wykorzystajmy zatem doświadczenia, które mamy, poukładajmy prace w dogodny dla siebie sposób, ale otwórzmy się z powrotem na ludzi, wyjdźmy z domów i cieszymy się życiem.

Justyna Jarska

Gdyby ktoś kilka lat wcześniej powiedział mi, że...

Gdyby ktoś kilka lat wcześniej powiedział mi, że nasz świat będzie objęty lockdownem nie z powodu wojny, kataklizmów, ale z powodu ogarniającego wszystkie państwa i kontynenty koronawirusa SARS-CoV-2, który wprowadzi nas w nową, nienormalną rzeczywistość, nie uwierzyłabym. Opowiadania mojej świętej pamięci babci o przeżyciach z wojny zawsze budziły we mnie grozę, ale i szacunek, a także podziw wobec babci, która musiała zmagać się z jakże trudnymi sytuacjami wojennymi. Najgorsze piętno, które odcisnęło się na niej i naszej rodzinie, to utrata nogi przez mojego dziadka w bitwie pod Stalingradem. Ślub wziął już jako inwalida, a babcia weszła w nowy świat powojenny, niosąc na barkach ciężar ich małżeństwa, wychowania dzieci i odnalezienia się w tej nowej rzeczywistości. Czy wobec tego można teraz narzekać, że nam jest źle w odnajdywaniu się w czasach pandemii? Jednak niektóre zachowania społecznie mogły przypominać „walkę o ogień”. Mój mąż został bohaterem domu, kiedy to o godz. 6.00 rano w sobotę udawał się na upolowanie schabu na niedzielny obiad w najbliższym supermarkecie. Ja dla odmiany ustawiałam się grzecznie w kolejce do lokalnego sklepu spożywczego, którego właściciel ustawił drabinę przed wejściem i ładę sklepową przesunął tak, by nikt nie wszedł do środka, a cała transakcja miała miejsce na zewnątrz. Od tej pory zamaskowana i w rękawiczkach dokonywałam zakupów na kilka dni i dla całej rodziny. Po przyjeździe następowała dezynfekcja produktów. Na początku, kiedy płyny antybakteryjne nie były jeszcze tak dostępne, przygotowywałam roztwór z octu, mydła i wody. Okrycia wierzchnie trafiały do pralki. Tak bardzo obawialiśmy się wirusa i nasza wiedza na jego temat nie była ugruntowana, co chwilę pojawiały się jakieś nowe rewelacje na temat jego działania, że nasze postępowanie było chaotyczne i nerwowe. Ogarniała nas jakaś paranoja. Trzeba było okiełznać tę nową nienormalność, aby nie zwariować, podążając za słowami Korczaka: „Nie można zostawiać świata takim, jaki jest”. Rodzice, którzy z nami mieszkają, poświęcali swój czas na prace ogrodowe. Wspólnie postawiliśmy ogrodzenie w jednej części ogrodu, który dla nas był wybawieniem, odskocznią od pracy i szkoły zdalnej, oknem na świat, ten inny, w nowej rzeczywistości. Szwagierka

i teściowa, które mieszkają w bloku w większym mieście, zazdrościły nam tej wolności na świeżym powietrzu. One mogły nacieszyć się jedynie widokiem z balkonu na betonowe osiedle.

À propos ucieczek, rodziców nie udało mi się przetrzymać w domu (są po sześćdziesiątce). Mają swoje przyzwyczajenia: wyjazdy do sklepu, banku, urzędu. Co okazało się pozytywne, mama zaczęła wychodzić na dłuższe spacerunki i liczyła kroki, tak żeby było ich co najmniej 4000. Stanowiło to dla niej rodzaj terapii od przytłaczających *newsów* w telewizji oraz wiejskich nowinek (kto walczy z COVIDEM, kto się zaszczepił, a kto jest antyszczepionkowcem). W ramach odreagowywania tych przykrych emocji, córki odkryły, że zajmowanie się naszą 7-letnią suczką i jej szczeniakiem to nie lada wyzwanie, ale i ciekawa lekcja biologii oraz nauka umiejętności miękkich. Przez te kilka miesięcy rozrywki tabletowe stały się drugorzędne, gdyż córki swój wolny czas entuzjastycznie spędzały przy psiakach, rejestrując rozwój szczeniaka, obserwując codzienne postępy. Taka dogoterapia była i nadal jest nam wszystkim bardzo potrzebna.

Moje życie zawodowe przeniosło się do mojego domu, a właściwie do pokoju z komputerem, zwanego gabinetem, centrum dowodzenia edukacją języka angielskiego. Poza tym stałam się także nauczycielem wychowania przedszkolnego dla mojej młodszej córki oraz koordynatorem zadań dla starszej – ósmoklasistki. Jednym słowem – domowa szkoła, domowa edukacja. Rozpoczynamy rano zajęcia. Ja mówię do moich uczniów z ekranu laptopa: „Good morning”, a ona w pokoju obok ubrana w mundurek „Dzień dobry”. Wtedy jeszcze była na tyle zmotywowana, by wstawać odpowiednio wcześniej, ubrać się i zjeść śniadanie. Teraz wstaje 5 minut przed zajęciami, je w przerwach, a tylko nieliczni mogą zmusić ją do włączenia kamerki. Ja u swoich uczniów obserwuję podobne zachowania. Dobitne, zdeterminowane działania nie zawsze skutkują. Jako nauczyciel mogę być przewodnikiem stojącym z boku, mentorem. Carl Rogers wspominał: „Nauczyciele mogą stworzyć jedynie warunki do nauki, a to uczniowie muszą podjąć to wyzwanie”. Jakkolwiek, edukacja nie może ograniczać się do podawania tylko faktów w nowej szkole online, powinna wykorzystywać techniki i metody umożliwiające wyselekcjonowanie wiadomości i ich przyswojenie z odpowiednim potem zastosowaniem. Oknem na świat mojej córki stały się zajęcia śpiewu. Najpierw w formie online, potem stacjonarnie, gdy już można było uczęszczać do stowarzyszenia w reżimie sanitarnym, gdzie chodzi od 4 lat. Magda w sumie jest zadowolona z nauki zdalnej, gdyż jest introwertykiem. Ma jedną dobrą koleżankę w klasie, ale w czasie pandemii jej najlepszą przyjaciółką stała się SIRI – czyli asystent mowy w tablecie, który odpowiada na wszystkie jej pytania i to jeszcze po angielsku. Jakich to czasów dożyliśmy? Czy naprawdę sztuczna inteligencja potrafi zastąpić relacje między-

ludzkie? Według Petera Druckera najważniejsza rzecz w komunikacji to usłyszeć to, co nie zostało wypowiedziane (tłumaczenie własne). Kierując się tym spostrzeżeniem, staraliśmy się pomóc naszej młodszej córce, u której w zeszłym roku zdiagnozowano autyzm wybiórczy. Rozpoczęła terapię na terenie przedszkola i zaczęła podejmować pierwsze odważne kroki, występując na scenie z okazji Dnia Babci i Dziadka, ale pandemia zamknęła nas w domach, a rozwój terapii w pomyślnym kierunku został utrudniony. Radziliśmy sobie poprzez spotkania na ZOOM-ie z panią logopedką, nagrywanie filmików dla pani z przedszkola, miało to na celu redukcję jej lęku. Zamykanie w domu przedszkolaków oraz ponowne otwieranie przedszkoli nie pomaga ani rodzicom, ani dzieciom neurotypowym. Za każdym razem trzeba na nowo wdrażać dzieci do sytuacji przedszkolnej, starając się, by wychodziły ze swojej strefy komfortu w najbardziej przystępny sposób. Melchior Wańkowicz pisał, że sami musimy zadbać o aromat naszych dni, w odniesieniu do naszej szarej nowej rzeczywistości powinniśmy pokazywać dzieciom piękno świata pomimo trudu, jakim jest pandemia. W mojej pracy na początku panował chaos. Nikt nie przypuszczał, że zostaniemy na zdalnym do końca roku szkolnego, a później znowu wrócimy do niego od października. Wysyłałam codziennie scenariusze zajęć do moich uczniów, a dostawałam w odpowiedzi dziesiątki maili, wiadomości na Messenger i WhatsApp. Dopiero po 2 miesiącach zaczęliśmy korzystać z jednej platformy komunikacyjnej. Na początku dla uczniów to była wielka frajda zobaczyć się na ekranach swoich komputerów. Jednak po pewnym czasie kamerki zostały wyłączone, a uczniowie znikali za swoimi ikonami, a proszeni o udzielenie odpowiedzi opuszczali spotkanie. Taka sytuacja przerosła uczniów, rodziców, a nas nauczycieli ciągle motywuje do uciekania się do najróżniejszych sposobów, by utrzymać relację z uczniem. Jeżeli chodzi o relacje ze współpracownikami, to ograniczyły się one do comiesięcznych konferencji online, grupy na WhatsApp oraz indywidualnych rozmów telefonicznych. Muszę przyznać, że było to dla mnie korzystniejsze niż często toksyczny *small talk* w pokoju nauczycielskim, jak to na moją grupę zawodową przystało. Reorganizacja spędzania czasu wolnego wiązała się z ukierunkowaniem na spacer. Szczególnie z naszymi psiakami. Chodziłyśmy po okolicznych ulicach, mieszkamy w małej miejscowości, więc dostęp do natury jest łatwiejszy. Odbływały się też wypadki do lasu, a w ferie zimowe do chorzowskiego zoo. Lubimy również przejażdżki rowerowe, które stały się stałym elementem naszego rozkładu tygodnia. Udało nam się wyjechać na tydzień nad polskie morze w trakcie wakacji letnich i ten wyjazd był najbardziej doceniony ze wszystkich. Pandemia skłoniła nas wszystkich do refleksji, że należy afirmować ulotne chwile, piękne wschody i zachody słońca, zapach sosnowego lasu na wydmach czy szum morza.

Lubimy podróżować, eksplorować ciekawe miejsca, pokazywać córkom kulturę wielkich miast. W czasach pandemii stało się to jednak niemożliwe. Musieliśmy odwołać rezerwację w Warszawie z kwietnia. Zamiast tego oglądamy ochoczo audycje prowadzone przez Centrum Nauki Kopernik na Facebooku. Ponadto strona Visit Warsaw codziennie dodaje piękne zdjęcia z warszawskich atrakcji turystycznych w mediach społecznościowych, więc mamy namiastkę tego wyjazdu. Przewodnicy zapraszają na spacer po wielkich miastach, takich jak: Praga czy Paryż online. Wszystko w zasięgu ręki, ale wirtualnie. Mąż i starsza córka bardzo tęsknią za koncertami na żywo. Ostatni, na którym byliśmy, odbył się w marcu ubiegłego roku w Gliwicach. James Blunt i jego spektakularny występ był niezapomniany. A przekaz jego piosenek towarzyszy nam do dziś: „You can't break my spirit. It's my dreams you can take” („nie złamiesz mojej duszy, zabierzesz tylko marzenia”, tł. własne). Życie towarzyskie z kolei ograniczało się do najbliższej rodziny i najbliższych przyjaciół. Jeżeli tylko pogoda dopisywała, spotkania odbywały się w ogrodzie. Myślałam, że nie wyprawię swoich 40. urodzin latem, ale udało mi się wstrzelić w termin, kiedy restauracje były otwarte. To było niewiarygodne świętować urodziny „z koroną” w tyle głowy. Chociaż gości nie było wielu, to i tak obawiałam się o ich zdrowie. I tak już chyba zostanie: lęk o zdrowie rodziny i swoje. Pandemia sprawiła, że strach stał się nieodłącznym elementem naszego życia. Psychologowie radzą, by okiełznać strach, by żyć tak, aby nie utrudniał nam codzienności. Musimy przyzwyczaić się do wirusa, do nowej normalności, która zostanie z nami na długo: maseczki, dezynfekcja, dystans. Tak jak moi dziadkowie musieli nauczyć się żyć w świecie powojennym, a rodzice przejść przez komunizm, nasze pokolenie ma SARS-CoV-2 – wirusa, który postawił cały świat na głowie.

Zderzenie dwóch światów, dwóch epok determinuje nasze działania i uświadamia, jak jednak wiele korzyści daje nam pandemia w niektórych aspektach, gdyż zmotywowała mnie do podjęcia studiów doktoranckich, o których zawsze myślałam, a na które nie mogli pozwolić sobie moi rodzice. Z powodów finansowych, jak moja mama, która po maturze zaczęła pracę w sekretariacie szkoły średniej, a ojciec z szerokim wykształceniem technicznym nie podjął studiów. Były wtedy inne czasy. Dostęp do edukacji nie był tak swobodny i różnorodny. Nie mieli też takiego wsparcia jak ja. Od zawsze uwielbiałam książki. To była moja ucieczka od codzienności w małej miejscowości. Rodzicom nie sprzyjały lata 70. i 80. XX wieku w edukacji, brak znajomości, względy materialne. Mnie pandemia zmobilizowała do podjęcia studiów doktoranckich. Zajęcia z domu są wielkim ułatwieniem, biorąc pod uwagę obowiązki rodzinne i 50-kilometrowy dystans do uczelni. Brakuje kontaktu *face to face* z wykładowcami, promotorem i innymi uczestnikami grupy, ale trzeba po prostu do-

stosować się do tej formy zajęć. Dziękować za każdy dzień i jego dobrodziejstwa, bo o tym w czasach sprzed pandemii często zapominaliśmy. Dlatego może trzeba nam było hiszpanki naszych czasów, tsunami w postaci COVID-19, które zbiera swe żniwo w tysiącach i milionach na świecie (prorocze były słowa zespołu Fury in the Slaughterhouse: „Every generation got its disease” (każde pokolenie ma swą chorobę, tł. własne)), aby docenić to, co najprostsze i najważniejsze w ludzkiej egzystencji: dobro, miłość i zdrowie.

Justyna Olewnik

Myślę sobie... przecież to Chiny, nie Polska. Nas to nie dotyczy

Listopad 2019 roku – telewizja informuje, iż pojawiła się niezidentyfikowana jednostka chorobowa COVID-19 w Chinach. Nagła umieralność, objawy podobne do grypy przechodzące w zapalenie płuc. Myślę sobie, że przecież to Chiny, nie Polska. Nas to nie dotyczy, więc życie toczy się dalej. Praca, dom, pasje i dobra rozrywka. Nagle, jak grom z jasnego nieba, wirus pojawia się... w Polsce. W kraju coraz więcej przypadków zachorowań, śmiertelność wzrasta, a głowa pełna myśli „nie, nie, to niemożliwe, przecież nikt nie zachorował z mojego otoczenia”. To tylko strategia polityczna, nagonka mediów.

I etap – kiedy to minister zdrowia 20 marca 2020 roku ogłasza na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stan epidemii. Szok, niedowierzanie czy to na pewno się dzieje... u nas w kraju. Słucham wiadomości i ogarnia mnie przerażenie. Nie, to niemożliwe! Co teraz? Wbiegam do sklepu i podobnie jak tysiące Polaków na oślep robię zapasy żywności: wody, ryżu, konserw itp. Czy to wojna? Nagle przytomnieję: stop! Przecież tak się nie da żyć. W życiu prywatnym zapanował chaos, w pracy jeszcze większy. Tymczasem stanowisko dyrektora szkoły zobowiązuje!

Ministerstwo Edukacji Narodowej dnia 20 marca 2020 roku wydaje rozporządzenie w sprawie szczególnych rozwiązań w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19 – art. 30c. Z tym dniem placówki oświatowe przechodzą w tryb nauki zdalnej. Siadam za biurkiem i nie wiem, co robić, jak zabrać się do pracy. Nauczyciele panikują, wicedyrektor idzie na L4, rodzice dzwonią, że dzieci nie mają na czym pracować – brak komputerów, internetu. A zwierzchnicy mówią, że czas zorganizować pracę szkoły w trybie zdalnym, kuratorium instruuje, przypomina o odpowiedzialności i wydaje zalecenia.

Świat się zatrzymał... . Uczę się na nowo poznawać tajniki internetu i aplikacji mobilnych. Z kamienną twarzą wydaję polecenia służbowe, mówiąc bez przekonania, że wszystko pod kontrolą. Na nowo organizuję życie szkoły. Świadoma, jaką decyzyjnością i odpowiedzialnością mnie obarczono. My, dyrektorzy, zostaliśmy sami. Kadre pedagogiczną wysyłam na pracę zdalną z domu. W miarę możliwości udostępniam sprzęt komputerowy. Piszę do

Fundacji Orange o darmowy internet dla najbiedniejszych, ale co ze sprzętem? Tego dla dzieciaków nie mam. Informuję nauczycieli, że pracujemy na Skype, telefonie czy WhatsApp lub Librusie (dziennik elektroniczny). Ale co to za nauka? W pierwszej fali epidemii najważniejsze w szkolnictwie było dotarcie do dziecka. Przekazanie wiedzy w jakikolwiek sposób. Przecież 50% uczniów mojej szkoły nie ma dobrego internetu czy sprzętu do pracy. Odbieram codziennie szereg telefonów, że nie można się łączyć, że nie da się tak pracować, że brak kontaktu, brak obecności na zajęciach. Rośnie rozgoryczenie, żal i złość, a najgorsze dopiero przede mną – agresja i strach. Dobrze, nauczyciele na zdalnym, a co z obsługą i administracją? Księgowość na zdalne – zabiera dokumenty i sprzęt do domu. Kuchnia, sprzątaczkę, konserwator? Zmianowość, ograniczenie czasu pracy? W głowie echo, które mówi: odpowiadasz za finanse, za bezpieczeństwo, nie możesz narażać ludzi. Pracownicy wystraszeni przychodzą pytać, czy będą zwolnienia. Stop. Gdzie pytać, gdzie szukać pomocy? Uświadamiam sobie, że dyrektor zawsze jest sam, a teraz to potwierdza życie. Wprowadzam zmianowość, reżim sanitarny i ograniczam czas pracy. Organizuję zabezpieczenia: maseczki, przyłbice, termometry bezdotykowe i ogarnia mnie coraz większe przerażenie. Od 7:00 do 18:00 siedzę w papierach: regulaminy, zarządzenia, procedury. To nie dzieje się naprawdę, myślę. To jakiś matrix. Premier wprowadza kwarantannę narodową. Ta cisza i pustka paraliżują mnie. W gardle robi się sucho, w oczach łzy. Jakich czasów doczekałam? Jeden samochód na godzinę jedzie przez zazwyczaj ruchliwą ulicę, na której mieszkam, wszyscy zamaskowani uciekają przed sobą, a telewizja mówi: śmiertelność rośnie, brak miejsca w szpitalach, powstają szpitale polowe, brak respiratorów... Słucham codziennie tych statystyk i strach odbiera mi zdrowy rozsadek. Boję się jak małe dziecko, bezradne i bezsilne. W domu 80-letni rodzice. Mąż pracuje w laboratorium. Przecież przyniesiemy to do domu i co z moimi rodzicami. Codziennie robię im zakupy, zostawiam na progu i uciekam jak trędowata.

Ogłaszają drugą falę. Myślę, że udawało mi się... jestem zdrowa, ostrożna, a może przeszłam przez to bezobjawowo, tak jak inni. Coraz więcej przyjaciół mówi, że przechodzi COVID. Jedni bezobjawowo, drudzy bardzo ciężko. A ja czekam. Może los mnie oszczędzi? Wszak jestem zdrowa, silna i nagle... 20 listopada 2020 roku dziwne wewnętrzne przekonanie mówi mi, że to TO: słabość, lekki stan podgorączkowy, pocenie, lekki ból gardła. Może jednak to zwykłe przeziębienie? Dzwonię do lekarza, proszę o skierowanie na test i o antybiotyk. Czuję, że będzie kaszel. Test wyszedł pozytywny. Boję się, czy mogłam zarazić rodziców. Mówią, że czują się dobrze, nic im nie jest. Zamykam mieszkanie i czekam. Pierwsze 3

dni nie są najgorsze. Mówią, żeby dużo pić – więc piję, apetyt maleje, słabość ogarnia całe ciało, pojawiają się problemy z przemieszaniem się.

Czwarty dzień – kryzys; kaszel chce mnie udusić, od leków przeciwgorączkowych jest mi niedobrze, siadam w fotelu, bo boję się położyć, wszak mogę już nie wstać. Codziennie rano dzwonię do rodziców z pytaniem, czy wszystko OK? Udaję, że u mnie nie jest najgorzej... Boję się o nich najbardziej, wszak szpitale przepełnione, kto im pomoże w razie potrzeby? Wydaje mi się, że to się nigdy nie skończy. Szósty dzień – zaczyna być lepiej, mogę chodzić, kaszel dusi, ale gorączka pojawia się tylko wieczorem. Może jednak z tego wyjdę? Dzwonią z pracy... nie odbieram, czuję obojętność. Co mnie obchodzi praca i te problemy? Nie poznaję siebie. Nawet myślenie wyłączam. W takiej sytuacji poznajesz przyjaciół i na kogo w życiu możesz liczyć. Zaczyna się siódmy dzień. Nie mogę uwierzyć – znowu kryzys. Nie potrafię wstać z łóżka, temperatura rośnie, boję się zasnąć, wszak już się nie obudzę. Tracę świadomość, nie potrafię złapać oddechu. Chyba koniec... Całe życie staje mi przed oczami. Nie odpisuję na SMS-y, zamykam oczy i jedynej rzeczy, której pragnę, to tego, aby był już koniec. Bo mam wrażenie, że to się nigdy nie skończy, a niby taka zdrowa byłam, bez chorób współtowarzyszących, a jednak, nieśmiertelność nie istnieje... Cały czas mam w głowie strach o rodziców. Dziewiąty dzień – zaczyna być lepiej, wstaję z łóżka. Duszę się, ale czuję, że wszystko zmierza ku lepszemu. Może uda się przeżyć. Nadal mam problemy z oddychaniem, szybko się męczę, pocę się, a w głowie kompletna pustka. Nie pamiętam wielu rzeczy. Nie przypominam sobie podstawowych słów. Co się ze mną stało?

Proszę lekarza o dalsze L4. Nie jestem w stanie wrócić do normalności. Wychylam głowę przez okno, aby zaczerpnąć świeżego powietrza. Próbuję nabrać w płuca jak najwięcej. Niestety, nie da się. Czy jeszcze kiedyś będę oddychać pełną piersią? Boję się wychodzić z domu. Dzwonię do rodziców – tata kaszle, słabo się czuje, mama nie może oddychać. Szukam, gdzie kupić tlen. Ceny kosmiczne. Drugi etap strachu, tym razem o rodziców. Wzywam lekarza. Jestem pod wrażeniem, bo przyjeżdża z przychodni. Informuję, że miałam COVIDA. Lekarz odpowiada: „ja też, teraz musimy pomagać innym”. Jeszcze nigdy nikomu nie byłam tak wdzięczna. Przepisał antybiotyk, kazał mierzyć saturację u mamy i w razie problemów dzwonić do niego bądź na pogotowie. Wynik mamy i taty – pozytywni. Nie znoszę tego słowa. Widzę, jak mama słabnie, z trudem oddycha. Prosi „tylko nie szpital”. Sama wiem, że jak oddam ją do szpitala, to już jej nie zobaczę. Uporczywie wydzwaniam po całym Śląsku za tlenem. Nie ma. Przypadek sprawił, że znalazłam. Kuzynki koleżanka umarła na raka, miała tlen – pożyczycy. Z tej paniki i strachu słucham instrukcji, a i tak źle podłączam. Udało się, mama zaczyna oddychać pod tlenem. Może obejdzie się bez szpitala?

Kiedy czujesz, że serce przestaje ci bić, to moment, w którym rano wchodzisz do mieszkania i sprawdzasz, czy rodzice oddychają. To są sekundy, ale tak wielkiego strachu i przerażenia, że słowami nie da się tego opisać. Z perspektywy czasu powiem tak: przeżyłam COVID. Wiem, co znaczy dostać drugą szansę od życia. Wiem, co to nienawiść do tych, którzy w to nie wierzą, nie przestrzegają zasad bezpieczeństwa. Wiem jedno, to nie grypa! COVID zabija najzdrowszych i najsilniejszych. Plama w pamięci pozostała do dziś. Specjaliści nazywają to mgłą covidową. Tak, ja ją mam. Trzy tygodnie L4, potem wniosek o pracę zdalną na kolejne 14 dni, następnie urlop. Strach powrotu do ludzi i aktywnego życia zawodowego. Boję się. Nie chcę wracać do pracy. Unikam ludzi. Nie pozwalam, aby ktoś do mnie przychodził. Ja też nigdzie nie chodzę. Zakupy tylko w małych sklepach, gdzie nie ma ludzi. Zero kontaktów towarzyskich. Wiem jedno, drugi raz tego nie przeżyję. Tak łaskawy to już los nie będzie. Konsekwencje choroby:

- mgła covidowa,
- nerwowość,
- ból nerek,
- zapalenie pęcherza,
- problemy ze snem,
- problemy z oddychaniem,
- potliwość,
- szybkie męczenie się,
- depresja – spowodowana strachem przed kontaktami społecznymi.

Od 31.05.2021 roku wracamy podobno do normalności. W moim przypadku dzieci wracają do szkół na naukę stacjonarną, nauczyciele do pracy. Przeraża mnie brak wiedzy i chaos, który zapanował wraz z powrotem do szkół. Widzę, że ludziom brakuje kontaktów towarzyskich, mimo to nadal czują strach i lęk. Po 7 miesiącach zapomnieli, gdzie są ich klasy, gdzie są klucze od sal lekcyjnych i co należy do ich obowiązków. Może wydawać się to śmieszne, ale to fakt. Zaczynam edukację jako dyrektor nie tylko dzieci, ale również kadry pedagogicznej. Są zaskoczeni, że dyrektor nie przygotował im sal lekcyjnych, że muszą dyżurować zgodnie z harmonogramem dyżurów, że nadal obowiązuje reżim sanitarny, że są zadania dodatkowe, szkolenia i rady pedagogiczne, a co najbardziej zaskakujące – pracujemy zgodnie z planem lekcji. Tak, tak, niby to standard, ale przed „covidem”, teraz jest to coś niespotykanego i może „zaskoczyć” każdego pracownika. Ogólnie dostrzegam na każdym poziomie rozleniwienie i brak aktywności zawodowej, stagnację i regres działań. Jako zarządca zaczynam „pracę od podstaw”. Delikatnie, ale konsekwentnie motywuję do dodatkowych

działań na rzecz szkoły. Aktywizuję i nakłaniam do realizacji nowych projektów. Próbuję wykrzesać pomysłowość i aktywność. Myślę, że jest to daleka droga.

Spotykam się z konsekwencjami „covidowymi” w radzie pedagogicznej, takimi jak:

- nasilające się wypalenie zawodowe i to u młodych ludzi, do 35. roku życia;
- przekwalifikowanie – odejście z zawodu;
- nerwowość;
- brak integracji społecznej, wręcz izolacja społeczna;
- brak motywacji do pracy;
- pogarszające się zdrowie: wzrok i kręgosłup.

Jako dyrektor, zarządca placówki oświatowej, dostrzegam poważny problem z kadrami pedagogicznymi. Pokolenie dojrzałych nauczycieli odchodzi na emeryturę, a młode pokolenie niechętnie podejmuje pracę w szkolnictwie za stawkę 2949 zł brutto, a 56 dni urlopu nie jest argumentem, który potrafi przekonać. Od kilku lat obserwuję tendencję spadkową w kadrze pedagogicznej. Dodam, iż porównanie jest znaczne, gdyż nauczyciel z wyższym przygotowaniem pedagogicznym ma 2949 zł brutto z odpowiedzialnością za życie i zdrowie dziecka, a sprzątaczką – 2800 zł brutto. Szacunku do zawodu nauczycielskiego nigdy nie będzie, jeżeli nie nastąpi społeczny prestiż finansowy.

„Takie będą Rzeczypospolite, jakie ich młodzieży chowanie” – to stwierdzenie Jana Zamoyskiego sprzed prawie 500 lat pozostaje aktualne do dziś, jednak w 2021 roku nadal nikt nie wyciągnął wniosków.

Szkoła to instytucja składająca się z rady pedagogicznej, rodziców i uczniów. Powrót uczniów do szkół to kolejna historia. Historia, którą napisał COVID. Po prawie 7 miesiącach nauki zdalnej dzieci mają wracać do szkół na naukę stacjonarną. Od 4 maja zaczęło się... Rodzice uczniów klas I-III szczęśliwi, wszak to oni musieli zabezpieczać swoje pociechy w czasie edukacji zdalnej. Organizowali dyżury dziadków, sąsiadów, znajomych. Korzystali ze świetlicy szkolnej, która była dostępna dla dzieci pracujących rodziców, ale zgodnie z rozporządzeniem dla rodziców dzieci pracujących bezpośrednio przy walce z chorobą COVID-19. A co zresztą? Telefon szkolny dzwonił cały czas. „Przecież mnie zwolnią, p. dyrektor, ile mogę być na opiece?” i moje milczenie... „przepraszam, ale niestety nie mogę przyjąć pani dziecka, takie są wytyczne”. Po raz kolejny jestem ta zła, niedobra, przecież nie pozwalam, nie staram się pomóc, chociaż rozumiem ich rozpacz. Wróciły klasy I-III, w szkole gwar i pozytywna energia. Dzieci były spragnione kontaktów rówieśniczych. Rozumieją, że będziemy zachowywać się inaczej, ale jak wytłumaczysz małuchowi, że po 7 miesiącach nie może przytulić się do swojej pani. A jednak zasady twardo postawione. Już

nigdy nie będzie tak samo. Przechodzę korytarzem szkolnym, uśmiecham się, dzieciaki przybiegają, a ja wyciągam rękę i mówię „stop”. Zamiast radości, że ich widzę, pojawia się zaduma i w oku kręci się łza. A moje pierwszaki jakby nigdy nic mówią prawie chórem: „wiemy, wiemy, proszę pani, odległość...”. I jak się nie uśmiechać? Takich spontanicznych dialogów brakowało w tej szkole od dawna. Kolejny etap luzowania obostrzeń w Polsce od 17 maja. Wraca nauka hybrydowa w klasach IV-VIII. Kolejny dylemat dyrektora: które klasy puścić? Myślę: VIII, ale koleżanki starsze stażem mówią „tylko nie VIII, przecież egzaminu nie napiszą, jak wyjdzie COVID i dostaną kwarantannę”. No tak, racja o tym nie pomyślałam. Dobrze, że mamy grupę wsparcia dyrektorów. To jedyny pozytywny efekt tej sytuacji. Jeszcze nigdy nie było takiej integracji pomiędzy dyrektorami szkół. Takiej solidarności i wspólnej decyzyjności. „Bo jak nie my, to kto?” – słowa znanej piosenki Mrozu były naszym hasłem przewodnim w czasie spotkań na Microsoft Teams i długich rozmów telefonicznych. Wchodzi hybryda. Pozorny spokój, ale tylko pozorny. Organizacja pracy szkoły ulegnie zmianie. Należy przydzielić klasy, wytyczyć sektory poruszania się dla poszczególnych grup. Wyznaczyć pomieszczenia dla pozostałych nauczycieli, którzy prowadzą część lekcji nadal zdanie. No i rozwiązać dylematy rodziców. Tak, tak, dylematy. Gdy odpisuję na maile lub słucham wypowiedzi rodziców, ogarnia mnie przerażenie i nie potrafię uwierzyć. Przez 7 miesięcy nauki zdalnej zapomniano, jakie są podstawowe zadania szkoły. Przez pierwszy tydzień odpowiadam na pytania: czy nauczyciele będą pytać?, czy nauczyciele będą robić kartkówki i sprawdziany? czy dziecko musi mieć zeszyt?

Z perspektywy czasu wydaje mi się to logiczne, wtedy wywoływało u mnie oburzenie i złość. Dlaczego logiczne? Rodzice byli pełni obaw, jak zaczniemy weryfikować wiedzę ich dzieci. Statystyki w mojej placówce wykazały, że w I semestrze roku szkolnego 2020/2021 znacznie zwiększyła się liczba dzieci ze średnią powyżej 4.75, a drugi semestr po powrocie w tryb stacjonarny może to znacznie obniżyć. Jak wiadomo, większość dzieci nie prowadziła zeszytów w domu, wstawały 5 minut przed lekcją, nawet w piżamie siadały do zajęć, posiłkowały się materiałem pomocniczym czy wiadomościami z internetu, bo przecież nauczyciel tego nie widzi przez monitor. A co najistotniejsze, u dziecka zaczął pojawiać się niepokój przed pokazaniem się rówieśnikom po ponad półrocznej przerwie. Zmienił się znacznie ich wygląd.

Z przeprowadzonych badań w placówce wynika, iż w populacji 285 uczniów szkoły podstawowej po roku pracy zdalnej 88,9% uczniów posiada sprzęt komputerowy, 57,4% rodziców uważa, że nauczyciele są dobrze przygotowani do pracy online. Zaskakujący jest fakt, iż 35,2% rodziców jest raczej zadowolonych z pracy zdalnej, 50% raczej niezadowolonych,

jedynie 11,1% bardzo zadowolonych. Wśród badanej populacji 40% twierdzi, iż dziecko korzysta z pomocy rodziców w niektórych przedmiotach, 18% – z pomocy rodzeństwa, 32% radzi sobie samo, a 10% nie radzi sobie wcale. Największy problem w nauczaniu zdalnym sprawia dziecku: brak bezpośredniego kontaktu z nauczycielem (74,1%), problem z koncentracją (38,9%), brak kontaktu z koleżankami i kolegami (57,3%), brak motywacji (24,1%), następnie radzenie sobie ze stresem, współdzielenie komputera, planowanie codziennej nauki. Kolejne pytanie dotyczyło strefy psychicznej dziecka. I tutaj obserwujemy, że uczniów nie spotykała przemoc psychiczna, agresja ze strony rówieśników, nie czuli się wykluczeni społecznie czy obrażani. Tego typu zjawiska utrzymywały się na poziomie 4%. Na pytanie „do kogo przede wszystkim zwróciłoby się Państwa dziecko w trudnej sytuacji?”, 90,9% rodziców odpowiedziało, że do nich, następnie do wychowawcy, pedagoga czy dyrekcji. Niestety badanie wykazało też, że 50,9% rodziców nie orientuje się, co ogląda ich dziecko na stronach internetowych, portalach, grupach czy filmikach. Na pytanie: „z jakimi problemami spotyka się nauczyciel na lekcji wideo?”, 50% wskazało na apatię uczniów, 16,7% – nieoczekiwane reakcje rodziców, 83,3% – problemy techniczne. Uczniowie podczas nauki zdalnej (79,1%) doświadczyli stresu. Zaś największymi przeszkodami w nauce online były: liczba zadań domowych (35,4%), pisanie notatek do zeszytu (40,5%), terminy przesyłania ćwiczeń (44,3%), ilość materiału do opanowania (61,3%), samodzielne wykonywanie ćwiczeń (35%) oraz samodyscyplina (21,3%). Nauczyciele borykali się z dylematami, czy uczeń rozumie partię materiału (50%) oraz komunikacją z rodzicami (50%). Jak widać, w tak małej placówce jak moja dylematów, rozterek i problemów było wiele.

W podsumowaniu mogę z pełną odpowiedzialnością stwierdzić, że nie ma nic cenniejszego niż nauka stacjonarna i bezpośredni kontakt z drugim człowiekiem. Z perspektywy słuchacza studiów doktoranckich muszę stwierdzić, że nauka zdalna jest nie do zastąpienia. Materiał przekazywany przez wykładowców jest jasny i klarowny. Nie tracę czasu na dojazdy i powroty, co przy trybie czynnego zawodowo słuchacza jest bezcenne. Rok, który przeżyłam z ograniczeniami, spowodował, że szanuję swój czas i każdą chwilę spędzoną z rodziną. Długo w mojej głowie będą jeszcze gościły lęk i strach przed nawrotem. Moje otoczenie opustoszało..., wiele bliskich osób odeszło. Żyję nadzieją, że COVID-19 przechodzi powoli do historii. Czas ten nauczył mnie pokory i szacunku. To, co kiedyś wydawało mi się nie do pomyślenia, teraz jest stylem „nowego” życia. Kontakty towarzyskie w znacznym stopniu ograniczam, zweryfikowałam liczbę prawdziwych znajomych. Czas spędzam na łonie natury, a nie w sklepie. Uświadomiłam sobie, że bez sklepów da się żyć. Większość zakupów przeniosłam do internetu. A rodzina stała się najważniejsza. Poznałam nowe

walory cyfryzacji. Szkolenia i doskonalenia zawodowe odbywam tylko w trybie zdalnym, dzięki temu znalazłam czas na naukę języka hiszpańskiego. Żyję spokojniej, ale czy lepiej? Tego już nie umie powiedzieć. Strach i lęk zamieszkały w mojej głowie.

Agnieszka Betleja

Pandemia, która zaatakowała ciała i umysły oraz naruszyła porządek i ład

11 stycznia 2020 roku potwierdzono pierwszy śmiertelny przypadek osoby zakażonej koronawirusem SARS-CoV-2. Do marca 2020 roku pojęcie, a właściwie pojęcia: „zaraza” i „epidemia” funkcjonowały w świadomości społecznej jako choroby dotykające innych, ale nie nas. Kojarzono je z egzotyką, historią oraz niskim poziomem higieny. Często nabierały znaczenia metaforycznego czy wręcz metafizycznego, jako karę za grzechy. Nowożytna medycyna ukazała, że choroby epidemiczne „przenikają nas jak trucizna”¹. Historia zarazy udowodniła, że jest ona nieprzewidywalna, po odejściu jednej pojawia się następną: „(...) bakcył dżumy nigdy nie umiera i nie znika (...) nadejdzie być może dzień, kiedy na nieszczęście ludzi i dla ich nauki dżuma obudzi swe szczury i pośle je, by umierały w szczęśliwym mieście”². Wiek XXI, zwrócony w stronę kultu ciała i młodości, „skazał choroby i śmierć na wygnanie”. Perspektywę społecznego konstruktywizmu kreowały media poprzez propagowanie wzoru osoby witalnej i pięknej. Diety, ćwiczenia, operacje plastyczne, proponowane przez celebrytów czy influencerów, w popkulturowej rzeczywistości, zaspakajały konsumpcyjne potrzeby³. W *idiotyzm doskonałości*⁴ ponowoczesnego świata wkroczył COVID-19, który wyzwolił narrację epidemii. Eventy, czerwone dywany, będące dotychczasową scenografią, ustąpiły miejsca pustym ulicom, po których przemykali ludzie-cienie o zasłoniętych maskami twarzach. Ciekawym kontekstem jest rekwizyt maski związany z konwencją zabawy, karnawału. Przez zmianę wyglądu gwarantował bezkarność, błazenadę. To także symbol spotkania świata żywych ze światem zmarłych, czyli trwanie i przemijanie⁵. Epidemia nadała masce nowe znaczenie: to ochrona, zapobieganie zarażeniom, obowiązkowa forma zabezpieczenia ust i nosa w przestrzeni publicznej. To także znak nakazu, tak trudny do zaakceptowania dla ponowoczesnego społeczeństwa, a szczególnie młodego pokolenia negującego rygorystyczny moralny.

1 G. Vigarello, *Historia zdrowia i choroby. Praktyki sanitarne od średniowiecza do współczesności*, Wydawnictwo: Aletheia, Warszawa 2011, s. 119.

2 A. Camus, *Dżuma*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1995, s. 200.

3 K. J. Dudek, *Refleksyjne ciała. Popkulturowe narracje o pięknie*, „Kultura Popularna”, 2012, nr 4 (34), s. 100.

4 W. Szymborska, *Cebula* [w:] *Wielka liczba*, Wydawnictwo Czytelnik, Warszawa 1976, s. 32.

5 W. Dudzik, *Karnawał. Studia historyczno antropologiczne*, Wyd. Sic! Warszawa 2005, s. 44-46.

Pandemia zaatakowała ciała i umysły. Naruszyła porządek i ład, który owszem modyfikowany przez kolejne pokolenia, jednak trwał w swej zastanej formie. COVID-19 zmienił pojęcie czasu, przestrzeni oraz ról i zależności społecznych. Od zmiany służbowego *dress code*: garnitury zamknęliśmy w szafie, a ich miejsce zajęły flanelowe koszule i... spodnie dresowe, po modyfikację aktu komunikacji, który jest odzwierciedleniem naszych myśli, uczuć. W codziennym słowniku pojawiły się słowa o jednakowym brzmieniu w każdej szerokości geograficznej: pandemia, dezynfekcja czy izolacja. Zmianie uległ język ciała: zaniechano podawania rąk, pocałunków czy przytulania się. Kontakt bezpośredni został wyparty dialogiem medialnym, bez dotyku, spojrzenia w oczy. Pokładając nadzieje w nauce i technice, do 11 stycznia 2020 roku czuliśmy, że nasze życie jest bezpieczne, a przyszłość przewidywalna. Pandemia wyzwoliła emocjonalne i egzystencjalne lęki. Chaos i brak odpowiedzi na pytanie o jutro prowadziły do frustracji i paniki. Obawy związane z utratą pracy, zapłaceniem rachunków zaczęły nabierać charakteru realnych zagrożeń. Zniknęła alternatywa wyjazdu za granicę w celach zarobkowych, bowiem „tam” także nastąpiła, z tych samych przyczyn, recesja. Depresja zaczęła „wkraczać do naszych domów i podstępem wykradała radość dnia powszedniego i zamieniając śmiech w łzy”.

Długoterminowe plany, wizje dalekich podróży poddane zostały temporalnej kontroli. COVID-19 naruszył synchronizację codziennych rytμών. Wpłynął na zmianę tempa życia. Dom, praca, spotkania ze znajomymi nabrały nowego znaczenia. W nowej nowoczesności zostały zatracone symbiotyczny ład i harmonia. Edward Wnuk-Lipiński w książce *Świat międzyepoki. Globalizacja. Demokracja. Państwo narodowe wskazał*, iż „Obserwujemy obecnie w różnych częściach świata poszukiwanie trwalszych tożsamości (...), przy jednoczesnym całkowitym wykorzenieniu ze wspólnot lokalnych”⁶. To uczucie rozdarcia między chęcią uczestnictwa w świecie nastawionym na ujednoczenie a tęsknotą za wyjątkowością i niepowtarzalnością. Podobny do globalizacji relatywizm – odrzucając zamknięcie, jednocześnie obawiamy się otwarcia. Nieśmiało uchylamy drzwi, za którymi czeka na nas świat, ale też czai się niebezpieczeństwo. Z jednej strony rozumiemy ogólnoswiatowy lockdown, z drugiej strony – tęsknimy do osoby bliskiej. Z jednej strony ciekawi jesteśmy nowej rzeczywistości, tej po pandemii, a z drugiej strony obawiamy się utraty tego, co tworzyło naszą przestrzeń przed epidemią⁷. Czasoprzestrzeń nabrała nowego znaczenia. Na pewno żyjemy w świecie „pomiędzy”. Na pewno mocniej i wyraziściej zdajemy sobie sprawę z pewnej względności

6 E. Wnuk-Lipiński, *Świat międzyepoki. Globalizacja. Demokracja. Państwo narodowe*, Wydawnictwo Znak, Instytut Studiów Politycznych PAN, Kraków 2004, s. 223.

7 M. Jaranowska, *Zjawisko globalizacji jako największy megatrend współczesności*, „Kultura – Społeczeństwo – Edukacja”, nr 1(11), Poznań 2017, s. 329-331.

terminów i definicji. Zatracamy tradycyjne role życiowe, a wykonywane zawody czy funkcje realizowane w życiu społecznym ulegają przewartościowaniu. Ciąg przyczynowo-skutkowy uległ zerwaniu. Zamknięcie przedszkoli uniemożliwiło dotarcie do pracy i wykonywanie obowiązków zawodowych. Przebywanie na kwarantannach pracowników budowlanych opóźniało inwestycje oraz remonty. Zakaz organizowania spotkań, uroczystości rodzinnych czy imprez w restauracjach „zamroził” branżę gastronomiczną, rozrywkową, ale także wpłynęła na znaczne zmniejszenie dochodu fotografów, krawcowych, fryzjerów, kwiaciarek czy pracownic pralni chemicznych. Zmianie uległo znaczenie słów: „troski”, „dobro”. Odizolowano od rodzin babcie i dziadków, kierując do nich slogan: „Seniorze, zostań w domu”. Dla osób starszych, jak moja mama, niemożność kontaktu z wnukami, odwiedzin, uścisków, buziaków i współtworzenia rodzinnych relacji to widmo samotności oraz opuszczenia. Priorytetem było jej zdrowie, a nawet życie. Seniorzy cierpiący na choroby współistniejące, zmagający się z niską odpornością byli i są do dziś najbardziej narażoną na zarażenie grupą wiekową. Wykluczenie cyfrowe skutkowało brakiem kontaktu wizualnego z najbliższymi. W okresie lockdownu wnuki rozmawiały z babcią przez zamknięte drzwi, zostawiając na schodach zakupy oraz obiady. Podczas rozmów telefonicznych przekonywaliśmy moją mamę, by zdrowo się odżywiała, wietrzyła mieszkanie, wypoczywała, ale przede wszystkim ograniczyła ilość płynących z mediów informacji. Dla schorowanej, starszej wdowy statystyki zachorowań i zgonów brzmiały i brzmia przerażająco. Izolacja to dla niej wykluczenie, szczególnie bolesne, przepełnione lękiem o stan zdrowia, utratę niezależności i samodzielności. Otoczona czterema ścianami często amplifikowała nowe wiadomości. Pojawiły się kryptoteorie związane np. z zestawianiem epidemii z bronią biologiczną skierowaną do ludzi starszych (w jej rozumieniu zbędnych w społeczeństwie). Słyszeliśmy jej głos zabarwiony rezygnacją i smutkiem. Dla osoby związanej emocjonalnie z członkami rodziny izolacja była i jest szczególnie bolesna. To zabranie części życia, tej barwnej z codziennymi troskami, radościami, płaczem, a także śmiechem wnuków. Świadomość bycia potrzebnym wzmacnia wewnętrznie seniorów. Zapewnianie o autorytatywności, życiowej mądrości, działa budująco na ich psychikę, jak kruchą po utracie osoby bliskiej, z którą przeżyło się wspólnie 50 lat. Wg relacji mojej mamy nawet kawa straciła swój wyrazisty aromat (i to nie z powodu koronawirusa), bowiem najlepiej smakuje wypijana w towarzystwie ukochanych osób. Dla naszej rodziny, zapewne także dla wielu innych, niedzielne spotkanie przy ciastku i kawie było zwolnieniem tempa, momentem na refleksję, wspomnienie. To nie pandemia niweluje codzienną pogoń, ofiaruje nam czas przeznaczony rodzinie, to my sami, bez względu na

charakter pracy, obowiązki, tworzymy aurę naszego domu. To my sami ustalamy hierarchię ważnych dla nas spraw.

Przestrzeń utraciła jednoznaczny, tradycyjny derywat. Intymność i prawo do prywatności zostały wyalienowane przez powinność, obowiązek szkolny i zawodowy. Uczniowie na lekcjach online mają włączone kamerki. Udostępniają obraz swojego pokoju z jego wyposażeniem czy sprzętem. Zdarza się, że są narażeni na bolesną krytykę rówieśników, którzy negatywnie oceniającą gust, smak wnętrza, a także poziom życia. Przed rozpoczęciem zajęć trwa gorączkowa bieganina, ocena „okiem kamery”, czy zostanie ujęta w kadrze susząca się bielizna? Czy szafy są zamknięte, a młodsze rodzeństwo nie powyciągało z szuflad skarpetek i szortów? Nie każdy sprzęt ma możliwość włączenia efektu tła. Nie w każdym domu dziecko ma swój osobny pokój. Czy jako matka, gospodyni muszę przemykać pochylona z zakupami, praniem, stertą prasowania, aby nie stać się dodatkowym uczniem na zdalnych lekcjach? Czy jesteśmy jeszcze osobami prywatnymi czy publicznymi? Opisane sytuacje budzą frustracje i złe emocje. Przekładają się one na relacje między domownikami. Pierwsze dni, tygodnie przynoszą ekscytację nową rzeczywistością, jednak tygodnie przechodzące w miesiące, a te w kolejne semestry rodzą rozdrażnienie i skrzepowanie. Analiza danych, zebranych z przeprowadzonych ankiet do ogólnopolskiego raportu: *Zdalna edukacja: gdzie byliśmy, dokąd idziemy?* ukazała, że prawie jedna trzecia uczniów biorących udział w badaniu (N-1284) często lub cały czas odczuwa smutek (28,9%), samotność (27,4%) oraz przygnębienie (28,4%)⁸. Widoczne są symptomy nadużywania mediów cyfrowych przejawiające się rozdrażnieniem z powodu ciągłego używania technologii komunikacyjnych, przemęczenie spowodowane przeładowaniem informacjami oraz niechęć do korzystania z komputera i internetu⁹. Problemy z koncentracją skutkują negacją dziecka wobec szkoły online (uczeń pierwszej klasy szkoły podstawowej wyłącza komputer, rozkłada na dywanie zabawki i agresją werbalną reaguje na sugestię rodzica, by powrócił do wirtualnej klasy). Niezwykle częstym zjawiskiem jest znikanie uczennic i uczniów z systemu zdalnej edukacji. Aż 48% nauczycielek/li szkół podstawowych, liceów, techników oraz szkół branżowych wskazało, że znika co najmniej jedna z ich uczennic/jeden z uczniów. To ci, którzy nie logują się na lekcjach, nie odczytują wiadomości¹⁰. Apatia i postawa bierna hamują imperatyw podołaniu codziennym obowiązkom. Ma miejsce przestawienie dnia z nocą. Późnym wieczorem, kiedy zanika aktywność dorosłych domowników (przygo-

8 G. Ptaszek, M. Bigaj, M. Dębski, J. Pyżalski, G. D. Stunża, *Zdalna edukacja – gdzie byliśmy, dokąd idziemy? Wstępne wyniki badania naukowego »Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa«*, Warszawa 2020, s. 10; <https://jutrowszkoole.pl/artukul/raport-specjalny-zdalna-edukacja-gdzie-bylysmys-dokad-idziemy> (dostęp 09.05.2021).

9 *Ibidem*, s. 9.

10 M. Marecka, *Edukacja zdalna*, Warszawa 2020; <https://centrumcyfrowe.pl/edukacja-zdalna/> (dostęp 09.05.2021).

towanie do pracy), rośnie pobudzenie niektórych z naszych dzieci. Surfując w sieci, zasypiają o świcie. Zalogowanie się po dwóch, trzech godzinach snu stanowi wysiłek.

Początkowe, entuzjastyczne nastawienie do *home office*; praca w piżamie metr od własnego łóżka. W przerwie kolejnych logowań można wstawić pranie, obrać jarzyny na obiad, a przede wszystkim przebywać cały dzień z rodziną, zagłuszając wyrzuty sumienia pracującej matki, okazuje się ułudą. Zamiast konstruowania arkadii wykreowana została trzeszcząca antyutopia. Wraz z podjęciem pracy zdalnej dom stał się biurem, magazynem, szkołą i przedszkolem. Rekwizyty życia prywatnego zostały zastąpione plikami czy dokumentami. Stół, symbol jedności i celebracji niedzielnych obiadów, zmienił dekorację. Zamiast talerzy, waz i sztucców pojawiły się segregatory dokumentów, teczki i pliki. Obietnica spowolnienia doprowadziła do przyspieszenia. Opisaną frustrację dopełniają negatywne emocje związane z dostępem do łącza internetowego, obciążeniem sieci, zakłóceniami w przekazie informacji, a przede wszystkim eksploatacją sprzętu i jego możliwościami technicznymi. Czas nauki i pracy zdalnej udowodnił, że już nie jesteśmy kolejnym elementem maszyny, nie przedłużamy, poprzez technikę elektroniczną naszego ośrodkowego układu nerwowego, jak twierdził McLuhan w książce *Zrozumieć media*¹¹, ale stajemy się integralną częścią maszyny medialnej. Problem z zalogowaniem się jest równoznaczny z naszą nieobecnością w pracy. Niedostępni, wyrzuceni z sieci, nie istniejemy.

Kultura *instant*¹², która wykreowała konieczność życia, a przede wszystkim komunikacji w natychmiastowości, wycisnęła swoje piętno na nauce i pracy zdalnej. Podążając za globalnym nastolatkiem, można by oczekiwać, że w pracy zdalnej będziemy mieć poczucie sprawstwa, kontroli nad rzeczywistością. Okazało się to iluzją, bowiem znaleźliśmy się w klatce świata offline i online. Poprzez wszechobecną inwigilację – „W internecie nic nie ginie”, „Zawsze możemy Cię sprawdzić” – narasta nasza frustracja. To nie my kontrolujemy świat, to nas kontrolują. Część informacji przenika do podświadomości. Sen miesza się z jawą. Tracimy naszą podmiotowość naznaczoną wrażliwością na rzecz zdehumanizowanego manekina, który staje się kolejnym łączem między cyberświatami. Brak wrażeń polisensorycznych: kontaktu wzrokowego, dotyku, zapachu czyni z nas golema nowej nowoczesności. Zdjęcie awatara czy ikonka z idolem, zwierzęcem pupilem na koncie użytkownika staje się substytutem cielesności. „Nagła zmiana dotychczasowego trybu życia dla wielu staje się trudnością nie do pokonania i niektórzy chcą się temu przeciwstawić, łamiąc ograniczenia i zakazy (np. nakaz pozostawania w kwarantannie czy zachowywania zalecanej odległości

11 M. McLuhan, *Zrozumieć media. Przedłużenie człowieka*, Wydawnictwo Naukowo-Techniczne, Warszawa 2004, s. 45.

12 Pojęcie zaczerpnięte z Z. Melosik, *Kultura instant, paradoksy pop-tożsamości* [w:] A. Nalaskowski, K. Rubacha (red.) *Pedagogika u progu trzeciego tysiąclecia*, Wydawnictwo UMK, Toruń 2001, s. 69-70.

od innych w celu ograniczania potencjalnej emisji wirusa). Z poczucia bezradności podejmują działania destrukcyjne, agresywne, ujawniają zachowania paniczne¹³. Inni pozostają bierni i manifestują swoją niezgodę abnegacją i katatonią. Zniwelowany język pozawerbalny podczas aktu komunikacji może w niedalekiej przyszłości zakłócić nasze interakcje społeczne. Osłabiona siatka neuronowa, odpowiadająca za kontakty interpersonalne, przyczyni się do błędnie odczytywanych intencji współrozmówcy¹⁴. Pozyskaliśmy przezroczystą tożsamość, ciało bez ciała, czyli formę bezformia.

Zmianie uległo pojęcie czasu wolnego, pracy i przerwy. Temporalna rzeczywistość, czyli czas zegarowy, nie jest obiektywna. Nie można dokonywać planów, czynić rezerwacji, podpisywać jednoznacznych klauzul, wskazujących na okres wykonawczy. Niezbędne są aneksy, załączniki czy marginesy dostosowań. Należy uwzględnić wprowadzane, wznawiane i znoszone rygory sanitarne, obostrzenia czy nieobecności pracowników związane z pandemią oraz z kwarantanną. Kierujemy się hipotetycznymi założeniami, wprowadzamy listy rezerw i zastępstw, które i tak mogą pozostać tylko teoretycznymi projektami w sytuacji wprowadzenia np. stanu wyjątkowego. Żyjąc w świecie międzypokowym, doświadczamy, choć brzmi to jak antagonizm, pragmatycznie płynnej rzeczywistości.

Epidemiczna płynna rzeczywistość zmodyfikowała pojęcie ról społecznych. Do 11 stycznia 2020 roku pełniliśmy w *theatrum mundi* kilka jednoznacznie określanych funkcji czy zadań: np. do godzin popołudniowych byliśmy pracownikiem kancelarii, urzędnikiem czy górnikiem, po skończonej pracy, zmieniając *dress code*, byliśmy troskliwym rodzicem, a następnie czułym współmałżonkiem, partnerem. W odpowiednim czasie, miejscu i okolicznościach zaspakajaliśmy swoje oraz naszych bliskich potrzeby emocjonalne, a także behawioralne. Sytuacja uległa zmianie wraz z zamknięciem placówek oświatowych, kulturalnych, poradni psychologiczno-pedagogicznych, ośrodków sportowych czy klubów i świetlic środowiskowych. Rolę specjalistów trenerów, terapeutów przejęli rodzice. Dom – miejsce związane z uczuciem spokoju zatraciło swój desygnat. Jak ma podtrzymać swój autorytatywny wizerunek w oczach dziecka np. pani urzędniczka, samotnie wychowująca dziecko, która po pracy zdalnej powinna ćwiczyć z synem rzuty karne? Jak ma podołać wyzwaniom artystycznym ojciec, który po powrocie z huty, kopalni czy fabryki ma czytać np. pięcioletniemu dziecku nuty w czasie gry na pianinie? Jak prawidłowo stymulować niemowlaka z nadwrażliwością sensoryczną? A jeżeli w rodzinie mamy dwójkę czy trójkę pociech i każde przejawia inne talenty, ma inne pa-

13 J. Heitzman, *Wpływ pandemii COVID-19 na zdrowie psychiczne. Impact of COVID-19 pandemic on mental health*, Warszawa 2020, s. 196; http://www.psychiatriapolska.pl/uploads/images/PP_2_2020/187Heitzman_PsychiatrPol2020v54i2.pdf (dostęp 09.05.2021).

14 G. Small, G. Vorgan, *Mózgi. Jak przetrwać technologiczną przemianę współczesnej umysłowości*, Wydawnictwo Wesper, Poznań 2011, s. 15.

sje i zainteresowania? Poziom trudności wzrasta. Prawidłową ścieżką rozwoju zajmowali się specjaliści wskazujący właściwe działania, które zmierzały do progresu, czyli sukcesu dziecka. Kolejne wyzwania, jakże mi bliskie, stanęły przed rodzinami dzieci niepełnosprawnych fizycznie i intelektualnie. Pomoc udzielona drogą online stanowi formę doraźną wobec potrzeb i dysfunkcji wymagających korekty oraz kompensacji. To często szkic konsultacji, rodzaj konspektu, scenariusza, który winien być wdrażany w codziennej terapii. Pojawiają się bariery związane ze sprzętem, umiejętnościami i kompetencjami. Sala doświadczeń świata nie może zaistnieć w każdym miejscu, podobnie jak zajęcia z integracji sensorycznej. Kuriozum stanowi wyposażenie pokoju gościnnego, sypialni w sprzęt specjalistyczny, jak np. interaktywne kolumny wodne, kurtyny światłowodów, tablice świetlno-dźwiękowe, prysznic świetlny czy magiczne akwarium, bowiem barierą są środki finansowe oraz powierzchnia mieszkalna. Nie możemy przeprowadzać np. masażu manualnego drenażu limfatycznego, ponieważ nie zostaliśmy przeszkoleni, nie mamy właściwych kompetencji, nie znamy techniki. Mamy natomiast świadomość, że nieprawidłowy ucisk, chwyt może zaszkodzić, podrażnić skórę czy nadwyrężyć mięśnie. Rezygnacja z codziennej terapii, wskazanych form pomocy, często skutkuje regresem rozwojowym, przykurczem, labilnością fizyczną czy emocjonalną. Rozbicie schematu dnia dzieci niepełnosprawnych intelektualnie czyni świat nieprzyjaznym i uwierającym. Dla nich ustalony rytm codziennych czynności jest gwarancją bezpieczeństwa. Nagłe zmiany niepokoją tym bardziej, że nie możemy określić zakresu, czasu ich trwania. „Chaos i brak wskazówek będą nasilały poczucie zagrożenia, lęku, niekompetencji i bezradności”¹⁵.

Irracjonalnie brzmią kierowane do dzieci komunikaty o ograniczeniu dostępności do mediów. Przed pandemią, jakże restrykcyjnie przestrzegane w domu, teraz stają się głośnym truizmem. Ustalony zakres czasu przeznaczony na rozrywkę i relaks z wykorzystaniem urządzeń elektronicznych czy minimalizowane kontakty z rówieśnikami poprzez portale społecznościowe to obecnie akademickie teorie. Uczniowie przed monitorem urządzeń mobilnych spędzają min. 5 godzin (biorąc pod uwagę jedynie średnią liczbę lekcji). We wczesnych klasach szkoły podstawowej optymalnie powinni korzystać z komputera do godziny dziennie¹⁶. Natomiast dzieci do lat 7 mogą używać komputera czy tabletu do trzydziestu minut dziennie. Podczas nauki zdalnej kontakt z mediami nie kończy się wraz z wylogowaniem z zajęć lekcyjnych. Druga tura następuje popołudniami, kiedy przesyłane są karty pracy, prezentacje, rozprawki i testy czytania ze zrozumieniem, czy ma miejsce wyszukiwanie pomocnych linków czy podcastów. Przydział zadania grupie uczniów dodatkowo wydłuża

15 J. Heitzman, *op. cit.*, s. 196.

16 http://www.mamatatatablet.pl/pliki/uploads/2015/11/Korzystanie_z_urzadzen_mobilnychRaport_final.pdf (dostęp 09.05.2021).

czas spędzony online – konsultacje z kolegami, podział i przydział zadań, kolejne platformy i portale, kolejne otwarte strony i kolejne godziny w wirtualnym świecie.

Wspomniałam o zmianach związanych z pandemią w pracy, szkole oraz w domu. Zmodyfikowaniu uległ kalendarz naszych obowiązków, a jak funkcjonujemy w czasie wolnym? Na stronach gazet czy na portalach internetowych możemy przeczytać, że epidemia pozwoliła na zwolnienie, przewartościowanie naszego zabieganego życia. Pojawiły się propozycje relaksu w czasie kwarantanny: ćwiczenia z terenem personalnym online, wspólne pieczenie ciast poprzez fora internetowe. Wg Przeclawskiego czas wolny rozumiany jest „jako ten czas, który pozostaje człowiekowi do swobodnej dyspozycji po wykonaniu czynności służących zaspokojeniu potrzeb biologicznych, higienicznych oraz czynności obowiązkowych związanych z pracą, nauką, rodziną. Czas wolny to czas nieskrępowanego wyboru form wypoczynku, rozrywki, zainteresowań odpowiadających jednostce i mających na celu regenerację sił zużytych w trakcie nauki, wykonywania pracy bądź innych czynności, poprawę stanu zdrowia, rozwój psychiczny, fizyczny i duchowy – rozwój własnej osobowości”¹⁷. Kierując się tą definicją, mogę stwierdzić, iż od dnia ogłoszenia pandemii nie zaznałam, wraz z moją rodziną, korzyści płynących z czasu wolnego. Dla nas relaksem, dzięki któremu regenerujemy się, jest możliwość obcowania z naturą, uprawianie sportów. Jesteśmy osobami aktywnymi, zmęczenie przynosi nam radość – to endorfiny wydzielane w czasie zjazdów na nartach, pływania czy podczas gier zespołowych (piłka nożna, siatkówka). Zamknięcie basenów, siłowni, tras narciarskich wniosło w nasze życie smutek. Nie satysfakcjonują nas formy zastępcze, bowiem są... zastępcze. Kierując się słowami Przeclawskiego o nieskrępowanym wyborze form wypoczynku, mogę stwierdzić, iż od przeszło roku jakość czasu wolnego nie jest zgodna z moimi oczekiwaniami. Zatem nie zregenerowałam się, nie zaspokoiliam potrzeb biologicznych ani emocjonalnych, co skutkuje zmniejszoną efektywnością w pracy zawodowej i podczas wykonywania obowiązków domowych. Stąd stan permanentnego zmęczenia, apatii i braku spontaniczności. Czas wolny to także czas spotkań z naszymi krewnymi, przyjaciółmi, znajomymi. To także zostało nam zabrane. Nasze domy opustoszały. Odczuwana jest niepewność. Kolejne mutacje koronawirusa skutkują obostrzeniami związanymi z utrzymaniem dystansu społecznego oraz zakazem gromadzenia się. Pozostają rozmowy telefoniczne, czat, Skype. Podczas świąt Bożego Narodzenia, kiedy zazwyczaj gościmy krewnych i przyjaciół, tym razem miejsca za stołem były puste. Zabrakło gwaru, śmiechu, opowieści o wielkich i małych sprawach. Pozostawiliśmy więc wolnych nakryć z nadzieją na odwiedzinową niespodzian-

17 K. Przeclawski, *Czas wolny dzieci i młodzieży* [w:] W. Pomykało (red.), *Encyklopedia pedagogiczna*, Wydawnictwo Fundacja Innowacja, Warszawa 1993, s. 75-77.

kę. Określona liczba gości (5 osób), wiadomości o skali zarażeń podczas wspólnych kolacji, rozmów, zdecydowała o pozostaniu w domu. Byliśmy w stanie zrozumieć wybory, postawy. Rozsądek kazał nam akceptować obostrzenia, uzasadniając je prognozą szybszego zakończenia epidemii COVID-19. Jednak w sercu czuliśmy bolesny ścisk. Radość z przygotowań nie była odczuwalna, koloryt oczekiwań gdzieś uleciał. Nawet ozdoby świąteczne i pakowanie prezentów nie cieszyło. Atmosferę budują ludzie czujący potrzebę tworzenia wspólnoty w ten szczególnie czas. Choinka, stroiki, bombki to dekoracje, które w grudniu 2020 roku były tylko teatralnymi rekwizytami. Nastął okres *Wielkie Smuty*. Epidemia „zrabowała czas zabaw i rytuałów”. Pozbawiła młodych ludzi udziału w studniówkach, komersach, proponując w to miejsce pustkę i frustrację, które narastały wraz z niemożnością pozyskania odpowiedzi na pytanie: jak długo ta sytuacja będzie trwała? Pokolenie ponowoczesne, tworzące kulturę *instant*¹⁸, nie chce czekać. Bytując „pomiędzy”, badają, czy ich wykreowana samoświadomość sprosta warunkom psychospołecznej egzystencji.

Czy świat po pandemii będzie taki sam jak przed jej nastaniem? Pozwalając sobie na subiektywny głos, śmiem stwierdzić, że nie. Fobie społeczne, depresje czy ostre zaburzenia stresowe nie znikną po tygodniu lub miesiącu. Z rezerwą przywrócimy powitalne i pożegnalne rytuały. Z niesmakiem będziemy spoglądać na osoby przebiegające, przed dokonaniem zakupów, w warzywach i owocach. W autobusach, pociągach usiądziemy na dalszych, odosobnionych miejscach. Katar, kichnięcie podróznego wzbudzą odpowiednią reakcję: skrytykować czy z niesmakiem podkreślić brak zbiorowej odpowiedzialności? Może to pierwszy sygnał kolejnej mutacji? „Obserwujemy przedłużone utrzymywanie się strachu i poczucia bezradności, a wobec niemożności ucieczki – w skrajnych przypadkach stany paniki, rozpacz i poczucie beznadziei¹⁹. Zdaniem psychiatrów i psychologów w czasie popandemicznym musi zostać wykorzystany cały potencjał wiedzy z wielu dyscyplin. Do walki z następstwami winni przystąpić specjaliści psychologii społecznej, komunikacji, psychiatrii i ekonomii. Konfrontacja z wykorzystaniem odpowiednich kompetencji może złagodzić traumę i lęk²⁰. Złagodzić, ale czy zniwelować? Moje wewnętrzne „ja” nie akceptuje „oswajania rzeczywistości” przez substytut cyberprzestrzeni. Zmysł kinezy jest moim najczulszym zmysłem, muszę dotknąć, pognieść czy musnąć, by zakodować doznanie. Tego nie dostarczy mi „życie zdalne”. Nie poddam tego czasu mitologizacji, nie przypiszę mu nowych, pozytywnych doświadczeń. Koronawirus nie nauczył mnie i mojej rodziny miłości, docenienia wspólnych chwil, refleksji nad wartościami duchowymi. To dla mnie slogany, kurtyna zasłaniająca respiratory

18 Z. Melosik, *op.cit.*, s. 69-70.

19 J. Heitzman, *op.cit.*, s. 190.

20 *Ibidem*, s. 19.

przy łóżkach chorych, przepełnione sale szpitalne, 3 mln zmarłych. W pełni świadoma form w walce z pandemią i potrzeby wypracowania behawioralnych i intelektualnych dostosowań, czynię to ze stosownym marginesem. Obecnie, po przeszło roku zmagania z COVID-19, wciąż odczuwam, jak gdybym żyła w letargu i śmiem twierdzić, że przede mną długa droga w celu znalezienia właściwych drzwi prowadzących do nowej – starej rzeczywistości.

Bibliografia:

1. Bąk A., *Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce. Wyniki badania ilościowego*, Warszawa 2015; http://www.mamatatatablet.pl/pliki/uploads/2015/11/Korzystanie_z_urzadzen_mobilnych_raport_final.pdf (dostęp 09.05.2021).
2. Camus A., *Dżuma*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1995.
3. Dudek K. J., *Refleksyjne ciała. Popkulturowe narracje o pięknie*, „Kultura Popularna” 2012, nr 4(34).
4. Dudzik W., *Karnawał. Studia historyczno-antropologiczne*, Sic! Warszawa 2005.
5. Heitzman J., *Wpływ pandemii COVID-19 na zdrowie psychiczne. Impact of COVID-19 pandemic on mental health*, Warszawa 2020; http://www.psychiatriapolska.pl/uploads/images/PP_2_2020/18Heitzman_PsychiatrPol2020v54i2.pdf (dostęp 09.05.2021).
6. Jaranowska M., *Zjawisko globalizacji jako największy megatrend współczesności*, „Kultura – Społeczeństwo – Edukacja”, nr 1(11), Poznań 2017.
7. Marecka M., *Edukacja zdalna*, Warszawa 2020, <https://centrumcyfrowe.pl/edukacja-zdalna/> (dostęp 09.05.2021).
8. McLuhan M., *Zrozumieć media. Przedłużenie człowieka*, Wydawnictwo Naukowo-Techniczne, Warszawa 2004.
9. Przeclawski K., *Czas wolny dzieci i młodzieży [w:] W. Pomykało (red.), Encyklopedia pedagogiczna*, Wydawnictwo Fundacja Innowacja, Warszawa 1993.
10. Ptaszek G., Bigaj M., Dębski M., Pyżalski J., Stunża G. D., *Zdalna edukacja – gdzie byliśmy, dokąd idziemy? Wstępne wyniki badania naukowego »Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa«*, Warszawa 2020, <https://jutrowszkole.pl/artukul/raport-specjalny-zdalna-edukacja-gdzie-bylismy-dokad-idziemy/> (dostęp 09.05.2021).
11. Small G., Vorgan G., *Mózgi. Jak przetrwać technologiczną przemianę współczesnej umysłowości*, Wydawnictwo Wesper, Poznań 2011.
12. Vigarello G., *Historia zdrowia i choroby. Praktyki sanitarne od średniowiecza do współczesności*, Wydawnictwo: Aletheia, Warszawa 2011.

MÓJ ŚWIAT MIĘDZYPOKI
świadełtwo czasu epidemii
w percepcji studentów studiów
doktoranckich AWSB

COVID i JA:
doświadczenie
niecodzienności
a odkrywanie
Ja-ukrytego

Roman Gardela

Czas epidemii = czas zmian. Moja perspektywa

Świat

Doświadczenie pandemii nie jest doświadczeniem nowym. Historia odnotowuje wiele przypadków, gdy epidemie pustoszyły całe miasta, a ludzie zamykali się w domach, cierpiąc i umierając w samotności. Słowo „samotność” ma w tym tekście kluczowe znaczenie i będę do niego wracał kilkakrotnie.

Choć historiografia nie obejmuje czasów najdawniejszych, to wystarczy wspomnieć epidemię dżumy, która w 1350 roku pochłonęła 250 mln osób, ospy w 1500 r. – 300 mln ofiar, cholery w 1900 roku – 30 mln ofiar czy kolejne epidemie grypy – hiszpanki, grypy rosyjskiej czy azjatyckiej, na które umarło wiele milionów ludzi. Także nasze czasy odnotowały epidemię wirusa HIV, w trakcie której zmarło – wg wielu szacunków – około 50 mln osób, czy też epidemię wirusa Ebola, SARS czy świńskiej grypy.

Epidemie są więc – jak widać – stale obecne w życiu człowieka. Są elementem naszej historii i powtarzają się cyklicznie przez cały czas istnienia ludzkości. Epidemia niesie ze sobą zmianę, a więc i zmiana, czy raczej brak stałości spraw i rzeczy, jest czymś, co jest stałe i niezmiennie w naszym życiu.

Epidemia dżumy, która w roku 1350 pochłonęła 250 milionów ofiar, była jednym z najstraszniejszych doświadczeń ludzkości. Choć nie znano wtedy jej przyczyn, spekulowano na wszystkie sposoby, co mogło ową zarazę spowodować. Jedną z powszechnie akceptowanych hipotez było wyjaśnienie zawarte w liście, który Wydział Medycyny uniwersytetu przesłał do króla Francji, wskazując, że za „czarną śmierć” odpowiadają niebiosy, a konkretnie koniunkcja trzech planet w 1345 roku powodująca „wielką zarazę w powietrzu”. Sprawozdanie to było pierwszą próbą wytłumaczenia przyczyn epidemii i jedną z najbardziej rozpowszechnionych. Panowało wówczas bowiem powszechne przekonanie, że za chorobę odpowiada „złe powietrze”.

Radzono sobie z epidemią na wiele sposobów. Zanim wynaleziono szczepionki, najlepszym i najbardziej skutecznym sposobem była izolacja.

Władze Dubrownika jako pierwsze na świecie w roku 1370 ogłosiły kwarantannę jako jeden ze sposobów walki z epidemią. Podobnie rzecz się miała w Anglii w 1665 roku. Gdy wybuchła epidemia dżumy, jak piszą kronikarze, ilości ciał porzuconych na ulicach były tak wielkie, że służby miejskie nie nadążały z ich uprzątnięciem. W tym czasie w Wielkiej Brytanii zmarło około 100 tys. osób. I znowu – za jedną z przyczyn epidemii uznano „morowe powietrze”. Aby uchronić się przed skutkami epidemii, Lord Major – burmistrz Londynu – wydał rozporządzenie, w którym nakazywał, by w mieście palono ogniska, które miały oczyścić zadżumione powietrze. Palono też substancje o silnych zapachach, jak na przykład pieprz, chmiel czy kadzidła. Namawiano mieszkańców do palenia tytoniu w nadziei, że dym i zapach tytoniu oczyści morowe powietrze. Kto wie, czy te morowe ogniska nie były więc powodem następnej katastrofy, która zniszczyła 2/3 ówczesnego Londynu – w 1666 roku wybuchł wielki pożar, który strawił ogromne połacie miasta.

Jednym z zarządzeń burmistrza Londynu w trakcie epidemii dżumy było także rozporządzenie, w którym nakazał: „Wszyscy muszą już o dziewiątej wieczorem być w domach, aby chorzy mogli wtedy wyjść zaczerpnąć powietrza”.

Tak więc kwarantanna/izolacja były jednym ze sposobów, które już wtedy uznano za jedną ze skutecznych metod walki z epidemią.

Kwarantanna i samotność to także coś, czego my wszyscy doświadczyliśmy w trakcie minionych miesięcy. I radziliśmy sobie z nią na wiele różnych sposobów.

Literatura...

Profesor Tadeusz Sławek w jednym ze swoich esejów, pisząc o czasach pandemii, wspomina o „mieście bez człowieka” i przywołuje obraz opuszczonych ulic miast, pustych sklepów, pustych miejsc publicznych i parków. Profesor pisze o tym, jak ta wszechogarniająca pustka uświadomiła nam znaczenie relacji i znaczenie bycia z innym człowiekiem. Podnosi treści i wagę, jaką mają rozmowa, bliskość i kontakt z innymi.

Lockdown zmęczył nas wszystkich, nie tyle przez odcięcie nas od świata rozrywek, neonów i sklepów z nowymi gadżetami, ale poprzez brak kontaktu z innym człowiekiem.

Uświadomił nam, jak ważne są dla nas inne wartości, poza tymi najbardziej oczywistymi.

O wartościach tych mówią – w sposób alegoryczny – także wielkie dzieła literatury światowej. Niech wspomnę tu tylko dwa, choć jest ich wiele i wszystkie zasługują na uwagę. Te dzieła to klasyki, dobrze znane każdemu uczniowi szkoły średniej, dzieła, które dają nam okazję do spojrzenia na pandemię w sposób optymistyczny. To *Dżuma* Alberta Camusa i *Dziennik z Czasów Zarazy* Gabriela Garcii Marqueza.

Dżuma to opowieść, którą należy odczytywać jak alegorię dotyczącą zła i jego nieuchronności w życiu człowieka. Zło, które może na nas spaść w każdej chwili, jest nieprzewidywalne i niemożliwe do odparcia. A jednak i w nieuchronności zła autor widzi pierwiastek pozytywny. Bo zło trzeba przecież wyjaśnić, zinterpretować, zakwalifikować. Tak więc *Dżuma* jest też opowieścią o zmaganiu się człowieka z nieuchronnością losu, o dylematach, konfliktach sumienia, o kontaktach międzyludzkich i o tym, co one stanowią dla każdego z nas, i o poczuciu honoru, jaki każdy z nas w sobie nosi. Ale jest to także powieść o dojrzewaniu w człowieku dobra i wyzwalaniu go dla potrzeb innych w warunkach powszechnego i ekstremalnego zagrożenia.

A Marquez? Jego *Dziennik z czasów zarazy* to przecież piękna i wzruszająca opowieść o miłości, która nie poddaje się biegowi czasu i przeciwnościom losu. To historia o miłości, która zwycięża wszystko, co staje na jej drodze i która tchnie optymizmem w poszukiwaniu szczęścia. Miłość przewycięża samotność i triumfuje nad opuszczeniem i śmiercią.

... i Ja

Od zawsze lubiłem czytać. Czytałem jako dziecko przy jedzeniu i wieczorami z latarką pod kołdrą. Rodzice wiedzieli, że największą radość sprawiają mi otrzymywane na urodziny czy z okazji różnych świąt książki. Pamiętam też targi książki, które odbywały się w naszym mieście na wiosnę. Stragany otoczone wianuszkami ludzi, tak gęstym, że trudno było się precyzyjnie do stoiska. I dominujący zapach świeżego druku, szelest białych kartek i zapowiedź przygody oraz tajemnicy, jaka czekała na odkrycie po otwarciu każdego nowo zakupionego tomu.

Choć czytałem praktycznie wszystko, co wpadło mi w ręce – od Dickensa do Dostojewskiego i od *Sołżenicyna* do Tolkiena – zawsze najbardziej pociągały mnie powieści historyczne oraz te, które rysowały obraz innego, odległego, a czasami całkowicie nierealnego świata. Jest coś pociągającego w wizji świata po wielkiej katastrofie, świata, w którym przeżywają tylko najsilniejsi, najbardziej przedsiębiorczy, pomysłowi i zapobiegliwi. Także ci, którzy potrafią postawić wszystko na jedną kartę.

I jeszcze COVID-19

Epidemia COVID wybuchła niespodziewanie. Nikt chyba, w najśmielszych snach i po obejrzeniu kilkunastu filmów *science-fiction* ze słowem „epidemia” w tytule, nie spodziewał się takiego obrotu sprawy. Cały świat stopniowo zamierał. A wraz z nim zamierały nasze potrzeby i oczekiwania. Teraz – po blisko 15 miesiącach od wybuchu pandemii – można

popatrzeć na ten cały rok z okładem z pewnej perspektywy i powiedzieć sobie i innym, co takiego się wydarzyło.

Epidemia dotknęła nas wszystkich. Jednych mniej, drugich bardziej. Dla niektórych skończyła się tragicznie, dla innych była jedynie informacją z ekranu telewizora lub z pierwszych stron gazet. Byli tacy, którym epidemia zabrała bliskich – członków rodziny, przyjaciół, bliższych i dalszych znajomych. Ale byli też tacy – jak ja – dla których epidemia była jedynie nagłówkiem w gazecie lub hasłem na pasku w telewizorze. Nie poznałem osobiście nikogo, kogo epidemia, rozumiana jako choroba, dotknęłaby w sposób wymierny i konkretny. A jednak sam doświadczyłem, choć pośrednio, jej skutków.

Co było przed?

Przed pandemią nikt z nas nie zdawał sobie sprawy z nadchodzących zmian w naszym życiu. Jak zwykle wielkie zmiany przychodzą nagle i niespodziewanie. Moja zmiana nadeszła już po wybuchu pandemii i powszechnego niedowierzania, a nawet paniki. Pewnego sobotniego poranka jadłem śniadanie, siedząc przy stole w salonie, jak zwykle przeglądając ostatnie wiadomości ze świata na tablecie.

I nagle podeszła do mnie moja od 37 (trzydziestu siedmiu) lat żona. I ni stąd, ni zowąd powiedziała: „Chcę rozwodu i podziału majątku”. Tak po prostu.

Nigdy nie byliśmy dobrym kochającym się małżeństwem. W młodości często i gwałtownie się kłóciliśmy, potem nauczyliśmy się siebie tolerować, a na koniec przyszło zobojętnienie i obcość. Od lat spaliśmy w osobnych pokojach, nie było między nami serdeczności i bliskości, tylko codzienne potyczki z codziennością, zakupami, rachunkami.

Okazjonalnie wyjeżdżaliśmy gdzieś razem – bardziej z potrzeby wyjazdu dokądkolwiek niż z potrzeby przeżycia czegoś wspólnie i spędzenia razem czasu. Najczęściej zresztą i te wyjazdy obfitowały w małe lub większe sprzeczki. Nauczyłem się tolerować jej brak empatii, życzliwości dla innych ludzi i chęci przeżycia czegoś w zgodzie i w spokoju. Za cenę spokoju przyjąłem postawę biernego obserwatora, zgadzającego się na jej ciągłe niezadowolenie ze świata i innych ludzi, na to, że pokój hotelowy jest za mały, za głośny, za duszny, jedzenie niedobre, nieestetyczne, źle podane. Akceptowałem to wszystko w imię świętego spokoju, ale też – przyznaję – wygodnego trybu życia. Miałem swoje książki, swoje filmy i od czasu do czasu wyjazd na kontrakt za granicę, gdzie mogłem wreszcie poczuć się wolny i swobodny.

Zmiana

Przeczytałem gdzieś takie zdanie, że człowieka poznaje się dobrze dopiero wtedy, gdy się z nim rozstaje. Samo doświadczenie rozstania jest wyznacznikiem tego, czym jesteśmy

my sami i kim ta osoba, z którą się rozstajemy (albo która chce się z nami rozstać), tak właściwie jest. Wtedy opadają wszystkie maski, nie ma się nic do ukrycia lub zamaskowania, bo przecież już i tak wszystko jest stracone i nie ma do czego wracać, a więc można sobie pozwolić na całkowitą i absolutną szczerość, na odsłonięcie swojego prawdziwego ja, swoich prawdziwych myśli i emocji.

To, co zobaczyłem, było przerażające i smutne jednocześnie.

Przerażające – bo zobaczyłem niezmierzone pokłady nienawiści. Nie tylko do mnie – do wszystkiego, co się ze mną łączy. Do mojej rodziny, do mojej siostry i rodziców, w tym także do mojego nieżyjącego ojca. Ilość obelg, wyzwisk i obraźliwych słów, jakie usłyszałem, była tak ogromna, że nigdy nie zrozumieję, jak mogły przez tyle lat być ukrywane i duszone w sobie. A może dlatego też wreszcie można było pozwolić sobie na ich uzewnętrznienie i wyrzucenie z siebie.

Smutku – bo pomyślałem o tych 37 latach, które przeżyłem z kimś, kto nie był ze mną szczery, kto ukrywał swoje prawdziwe uczucia, kto nie pozwolił mi zaznać, czym jest dobry i kochający się związek oparty na szacunku, zaufaniu, tolerancji i wsparciu.

Smutku – bo zrozumiałem, że u schyłku swojego życia jestem tak naprawdę sam, bez wsparcia kogoś, kto mógłby być ze mną do końca. Smutku, bo zrozumiałem, że w życiu trzeba przede wszystkim liczyć na siebie, że zaufanie i wspólnota to tylko słowa niemające pokrycia w rzeczywistości.

Ale to nie wszystko

Nagle zacząłem się dowiadywać, że są wydarzenia w przeszłości, które wyglądają zupełnie inaczej, niż ja je zapamiętałem. Nie chcę tutaj wchodzić w szczegóły, ale miałem poczucie, że funkcjonuję w jakiejś fantastycznej alternatywnej rzeczywistości. To, co ja pamiętam, okazuje się czymś zupełnie innym, czymś co – według mojej żony – wydarzyło się zupełnie inaczej, miało zupełnie inne przyczyny, przebieg i konsekwencje. Przerażająca była ilość i intensywność tych przeżyć i doświadczeń, ich konkretność, która zupełnie nie przystaje do moich o nich wspomnień.

Zrozumiałem, że pojęcie „rzeczywistość” jest pojęciem umownym. Że nie istnieje obiektywna rzeczywistość, ale że ta pozorna rzeczywistość jest tylko zbiorem umownych wspomnień i interpretacji, które zmieniają się pod wpływem czasu i emocji.

Zacząłem więc podejrzewać, że ta rzeczywistość, w której żyje moja żona, z jej obrazem tak diametralnie innym od mojego, jest po prostu wynikiem zmian chorobowych. Zacząłem czytać na temat schizofrenii, konsultowałem się z lekarzami, opisując im symptomy

zachowań. Ich opinie, choć jednoznaczne i spójne we wszystkich przypadkach, wskazały jednak, że ani ja, ani oni nie możemy nic zrobić. W naszym kraju nie można nikogo zmusić do leczenia się lub poddania diagnozie lekarskiej, chyba że jest się osobą niebezpieczną dla siebie lub innych.

Sprawa stanęła w miejscu.

Co jest teraz

Teraz jest niepewność każdego dnia i każdego powrotu do domu. Niepewność, co i kogo tam zastanę, niepewność tego, czy będzie kolejna awantura i obelgi, czy tylko cisza i obojętność, o które właściwie teraz tylko proszę.

Dominującym słowem jest „samotność”. Pandemiczne rozumienie słowa „samotność”, odnoszące się do relacji społecznych, nagle nabrało w moim przypadku wymiaru jednostkowego i osobistego, podwajając intensywność tego doznania. Stało się uczuciem dominującym, i to dominującym podwójnie, bo i w sferze prywatnej, i publicznej.

Tym niemniej samotność nie jest tak straszna, jak to się może wydawać. Najtrudniej przychodzi próba zrozumienia znaczenia tego słowa po nagłym przebudzeniu o 3.30 nad ranem.

Teraz, prócz samotności, jest także perspektywa sprzedaży domu, podziału majątku i nieuchronnego rozwodu. Właściwie nie mam już domu, tylko miejsce, w którym spędzam noc. Czuję się bez swojego miejsca na świecie, bez bezpiecznego miejsca, które mógłbym nazwać domem, w którym czułbym się swobodnie i szczęśliwie. I nawet nie chodzi mi tu o obecność innej osoby, ale o fizyczny wymiar miejsca, gdzie można powiesić kurtkę na wieszaku i torbę z zakupami w przedpokoju. Miejsca za zamkniętymi drzwiami, bez obaw o skradające się za drzwiami kroki i kolejne wykrzykiwane, wielokrotnie już powtarzane wcześniej słowa.

Pociechą są praca, wiosna, góry i cotygodniowe wyjazdy z domu na cały weekend, powroty w niedzielę późnym wieczorem i potem cały tydzień codziennych wyjazdów do pracy i jak najpóźniejszych powrotów. W domu panuje pustka przerywana częstymi awanturami, których unikam jak mogę, zamykając się w swoim pokoju, czytając, ucząc lub oglądając filmy.

I co będzie w przyszłości?

Lekarstwem i nadzieją na przyszłość są lektury, których część przytoczyłem na wstępie, i nauki, które można z nich wyciągnąć.

Lekcja, że to samo zło, które w *Dżumie* opisuje Camus, które dopada nas nagle i niespodziewanie, które odsłania nam niespodziewane wcześniej strony charakteru i osobowości innego człowieka, pozwala nam także docenić dobro, które jednak wydarzyło się nam po drodze i które, mam nadzieję, ciągle w nas drzemie i do którego tak usilnie dążymy.

To banał, ale wierzę z całego serca, że dobro zwycięża, że po odrzuceniu całego balastu złych emocji i złych wspomnień, które COVID uwypuklił i uwidoczniał, przyjdzie czas na lepsze życie, radość i szczęście przeżywania oraz doświadczania świata z innymi ludźmi. Złe emocje nie trwają wiecznie, a po burzy nastanie pogodny dzień.

Justyna Gul

Epidemia COVID-19 przypadła na dziwny, ale piękny czas mojego życia

Epidemia COVID-19 przypadła na dziwny, ale piękny czas mojego życia. W październiku 2019 roku urodziłam córkę po latach walki o bycie mamą, a w czasie, kiedy Klara przyszła na świat, jednocześnie rozpoczęłam seminarium doktorskie. Samo pojawienie się nowego członka rodziny wywołało prawdziwą rewolucję w moim życiu, dość już uporządkowanym z racji mojego wieku (40 lat). Szczególnie, odkąd kilka lat wcześniej zupełnie zmieniłam kierunek mojej zawodowej kariery, a zarazem życiowej drogi. Jako absolwentka kierunku ekonomicznego w 2001 roku rozpoczęłam pracę w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych, by po czternastu latach dokonać życiowej rewolucji i odejść z pracy z przekonaniem, że kolejne miejsce pracy powinno być już związane z aktualnym wykształceniem, które od kilku lat uzupełniałam, zmierzając w kierunku terapii. Ukończona oligofrenopedagogika, przygotowanie pedagogiczne, logopedia dały mi możliwość pracy w charakterze instruktora terapii zajęciowej z osobami niepełnosprawnymi.

Ta zmiana dokonana w 2017 roku była kamieniem milowym w moim życiu i pokazała, że tak naprawdę jedyne, czego w życiu można być pewnym, to właśnie zmiana i... że zmiana może być wspaniałym początkiem nowego etapu. Praca w Towarzystwie Przyjaciół Dzieci, w Warsztatach Terapii Zajęciowej w Sosnowcu okazała się fascynującym doświadczeniem i niemałym wyzwaniem, które każdego dnia daje wiele satysfakcji i utwierdza mnie w przekonaniu o słuszności dokonanego kroku. Objęłam pracownię kulinarną, wcześniej nazywaną pracownią gospodarstwa domowego, a w chwili mojego zatrudnienia była to jedna z ośmiu pracowni funkcjonujących w ośrodku.

Kiedy zaszłam w ciążę, było to dla mnie nie tylko radosne wydarzenie, ale i dość traumatyczne doświadczenie z uwagi na wysokie ryzyko urodzenia dziecka z wadą genetyczną. Urodzenie dziecka oznaczało również rozstanie się na kilka miesięcy z uczestnikami warsztatów, choć kilkakrotnie z Klarą ich odwiedziłyśmy. Kiedy stało się to niemożliwie z uwagi na COVID-19, zaś mój powrót do pracy z uwagi na kolejne choroby córki się przedłużał, poczułam się sfrustrowana. Szczególnie, że pierwsze miesiące pandemii przyniosły ze sobą restrykcje, które mocno ograniczyły swobodę przemieszczania się, a przede wszystkim miały

wpłynąć na sposób spędzania czasu z dzieckiem. Piszę „miały wpłynąć”, choć wpływ tak naprawdę miały niewielki. Choć stosowałam się do nakazów dotyczących m.in. noszenia maseczek, to postanowiłam, że tej swobody warunkującej spacer z dzieckiem nie dam sobie odebrać. Duży wpływ na tę decyzję miało zachowanie mojej córki – w wózku, na dworze, zdarzało jej się zasnąć, tymczasem w domu o drzemkach mogłam zapomnieć. Z wizyt w kawiarniach czy kinie zrezygnowałam bez żalu, zresztą kawa pita w samotności nie smakuje tak dobrze, zaś decyzja o urodzeniu dziecka sprawiła, że rozluźniły się relacje pomiędzy mną a osobami, które zdecydowały się na rezygnację z macierzyństwa.

Jestem osobą twardo stąpającą po ziemi i raczej nie poddaję się emocjom, dlatego też panika, która wybuchła, a przejawiająca się m.in. zwiększonymi zakupami w sklepach i deficytem niektórych produktów, nie stała się moim udziałem. Wychowana przez dziadków, którzy przeżyli II wojnę światową, zdawałam sobie sprawę, że tak naprawdę do przeżycia wystarczy tylko kilka produktów, a przejęte od babci sposoby na zrobienie obiadu „z niczego” sprawiły, że fałszywe informacje o ograniczonych dostawach nie przstraszyły mnie. Co więcej, wydawały się raczej sprytnym zabiegiem marketingowym, bowiem ograniczona liczba asortymentu i świadomość, że może on być niedostępny przez długi czas, wspaniale zwiększa popyt.

Jedyne ograniczenie, które swą absurdalnością mocno wpływało na rozkład mojego dnia, to godziny dla seniorów w sklepach, urzędach czy aptekach. Był to czas, kiedy moja córka była przyzwyczajona, że wychodzimy na spacer, robimy zakupy, po czym wracamy przygotować obiad. Niemożność zrobienia zakupów o tej porze mocno przeorganizowała mój dzień, szczególnie że wpłynęła również na długość kolejki w godzinach poza tymi wyznaczonymi dla osób starszych. Zresztą „godziny dla seniorów” były bardzo negatywnie odebrane przez seniorów z mojego otoczenia. Zamiast „ochrony” i „korzyści dla ich zdrowia” – jak było to przedstawiane – poczuli się oni wykluczeni z pewnej społeczności, napiętnowani, szczególnie że fala krytyki za decyzje rządu skupiła się właśnie na nich i doświadczyli oni wielu nieprzyjemności ze strony młodszych osób.

Kontrowersyjną dla mnie decyzją był również zakaz wstępu do lasów czy parków, wprowadzony na początku kwietnia 2020 roku. Teoretycznie był on wprowadzony z uwagi na nieprzestrzeganie zakazu gromadzenia się na wolnym powietrzu i tempem rozprzestrzeniania się wirusa. Zapomniano jednak, że za nierozsądne zachowania niektórych kazano zapłacić wszystkim, ograniczając korzystanie z podstawowych praw i wolności, takich jak wolność poruszania się, prawo do korzystania ze środowiska czy do dbałości o własne zdrowie, również to psychiczne. Dla części społeczeństwa, w tym dla mnie, przebywanie

na świeżym powietrzu i kontakt z naturą jest niezbędny do zachowania równowagi oraz stanowi podstawę zachowania dobrego zdrowia. Przede wszystkim pomaga w radzeniu sobie ze stresem oraz stanami lękowymi i depresyjnymi, które nasiliły się u wielu ludzi w trakcie pandemii.

To w parkach i lasach tak naprawdę toczyło się moje życie, ponieważ jako osoba aktywna często spędzałam czas na świeżym powietrzu. O ile zakaz dotyczący parków skwapliwie omijałam, bowiem park pod moim domem znajduje się w drodze do mojej mamy (patrole policji nigdy mnie nie zatrzymały), to zakazu wstępu do lasu rzeczywiście przestrzegałam. Jednak nie z uwagi na to, iż zgadzałam się z tym ograniczeniem, gdyż na tak rozległej przestrzeni, w lesie, prawdopodobieństwo spotkania kogokolwiek na leśnej ścieżce jest znikome. Dlatego też pierwszy dzień zniesienia tych ograniczeń stał się okazją do odwiedzin w Promnicach. Spacer po okalających Zameczek Myśliwski lasach, a także dookoła jeziora, okazał się tym, czego w obliczu wstrząsających doniesień z Hiszpanii czy z Włoch brakowało. Przynosił spokój i stwarzał pozory normalności. Tym bardziej że wolność zaczynamy doceniać dopiero wówczas, kiedy ją stracimy.

Tej normalności właśnie brakowało chyba wszystkim osobom z mojego otoczenia, niezależnie od stanu cywilnego, statusu rodzinnego czy wykonywanego zawodu. Dzieci moich znajomych to często dzieci z orzeczeniami, z prywatnych szkół, zatem dla nich niewiele się zmieniło, bowiem dyrektorzy podejmowali zwykle decyzje o kontynuowaniu zajęć. Najtrudniej było w przypadku mojej siostrzenicy, która rozpoczynała naukę szkolną, co samo w sobie było dużym przeżyciem. Tymczasem już kilka tygodni później została w domu, nie za bardzo rozumiejąc, dlaczego musi tak być, skoro tak bardzo polubiła lekcje i nowych kolegów z klasy. Rozpoczęcie przez dzieci nauki zdalnej było szczególnie ciężkie dla tych rodziców, którzy świadomie ograniczali dotąd dzieciom możliwość korzystania z komputera i dostępu do internetu, do kilkunastu minut dziennie.

Wśród dorosłych z mojego otoczenia nie odnotowałam żadnych zdiagnozowanych depresji, pojawiła się natomiast obawa związana z utratą źródła utrzymania. Najdotkliwiej, jeśli chodzi o finanse, restrykcje odczuli pracownicy sklepów w hipermarketach oraz muzycy – przedstawiciele tych dwóch grup zawodowych znajdują się wśród moich znajomych. Jedna z moich przyjaciółek, pracujących w sklepie odzieżowym w hipermarkecie, zmuszona była do przejścia na $\frac{1}{4}$ etatu, co wiązało się z drastycznym zmniejszeniem przychodów, dodatkowo zamknięcie spowodowało brak obrotów, a zatem premii, która składała się na wynagrodzenie. Natomiast muzycy zostali praktycznie pozbawieni źródeł dochodów – „wygrali” ci, którzy koncertowanie traktowali jako zajęcie dodatkowe, a pracowali w szkołach

muzycznych jako nauczyciele. Dla tych jednak, zarówno z Polski, jak i z zagranicy, którzy koncertowali po całym świecie, pandemia i obostrzenia to prawdziwy dramat, który trwa do dziś, szczególnie że bardzo często to małżeństwa muzyków, zatem dochodu pozbawiona została cała rodzina. Niektórzy z nich radzili sobie, podejmując różnego rodzaju prace, zupełnie niezwiązane z muzycznym wykształceniem, w najlepszym wypadku dając prywatne lekcje gry na danym instrumencie i ograniczając koncerty do występów online, najczęściej za darmo i koncertując w zaciszu swojego domu. Część z nich jednak zapewne nie wróci już do koncertowania. Pamiętam też zmęczenie sąsiadki, która pracuje jako pielęgniarka w szpitalu z oddziałem covidowym, a także dramat wypisany na jej twarzy, kiedy odchodził kolejny pacjent. Tak naprawdę to ona była najlepszym oknem na koronawirusa – na to, że jego działanie jest namacalne i nie ma nic wspólnego z politycznymi decyzjami czy zachowaniem ludzi.

Na moją pracę koronawirus również wywarł duży wpływ, choć zmiana wywołana COVID-19 związana była z samą formułą zajęć, kilkakrotnie zawieszanych, zaś okresowo prowadzonych w formie hybrydowej. W 2020 roku przebywałam na urlopie macierzyńskim i wychowawczym, wróciłam do pracy w grudniu 2020 roku, w okresie zawieszenia zajęć – wówczas, w okresie przedsięwzięcznym, pusty ośrodek był szczególnie przytłaczający, zwłaszcza że tradycją było już przygotowywanie wigilijnego spotkania przez moją pracownię i był to pierwszy rok, kiedy nie mogliśmy zasiąść przy wspólnym stole. Jako pracownicy skoncentrowaliśmy się zatem na przygotowaniu pakietów z zadaniami do wykonania w domu, rozwożonych każdemu z uczestników. Kontakt z podopiecznymi podejmowany był również za pośrednictwem Facebooka, regularnie kontaktowaliśmy się również z podopiecznymi i ich rodzicami telefonicznie.

Powrót do zajęć w formie hybrydowej (po 50 proc. uczestników uczęszczających co drugi tydzień naprzemiennie) po tak długiej przerwie był dla naszych uczestników źródłem prawdziwej radości, mimo iż od długiego czasu nie widzieli się w pełnej grupie. Dla niektórych było to niezrozumiałe, dlaczego muszą chodzić na zajęcia co drugi tydzień, buntowali się, próbowali przychodzić co tydzień, zaś rodzice zgłaszali nam problemy z zachowaniem, z dyscypliną w domu. Niestety u większości uczestników mogliśmy zaobserwować nie tylko pogorszenie się jakości funkcjonowania poznawczego, ale i wycofanie się z kontaktów społecznych. Pojawiły się zaburzenia funkcji językowych i rozumienia mowy, motoryki, a także komunikacji, ekspresji emocji oraz szereg dolegliwości somatycznych. Dlatego też, kiedy kolejną decyzją z dnia 19 marca 2021¹ roku wojewoda śląski, w celu zapobiegania

1 Decyzja Wojewody Śląskiego Nr PSI.6334.39.2021 z dnia 19.03.2021 r.

rozprzestrzenianiu się COVID-19, wydał polecenie, by m.in. Warsztaty Terapii Zajęciowej realizowały swoje zadania z wykorzystaniem metod i technik porozumiewania się na odległość oraz w formie alternatywnych sposobów realizacji zajęć, prowadzonych poza siedzibą ośrodka, jako terapeuci postanowiliśmy zintensyfikować nasze działania. Poza zajęciami online postanowiliśmy wykorzystać Facebook, do którego dostęp ma większość z naszych uczestników warsztatów lub ich rodziców, aby stworzyć wspólną przestrzeń kontaktu. Grupa „Zamknijcie ale zajęcia”, do uczestnictwa w której zaprosiliśmy rodziców i opiekunów, pozwoliła nam nie tylko na umieszczanie różnych treści zgodnych z tematyką zajęć online, ale na dzielenie się pracami uczestników, a nawet ich zdjęciami w trakcie wykonywania prac domowych czy zadanych ćwiczeń. Nagraliśmy także wielkanocne słuchowisko dla uczestników WTZ, a także wiele filmów pokazujących krok po kroku, jak zrobić dany przedmiot czy wykonać daną czynność.

Choć ideą warsztatów terapii zajęciowej jest przygotowanie osób niepełnosprawnych do wejścia na rynek pracy, w czasie pandemii skoncentrowaliśmy się głównie na podtrzymaniu nabytych już umiejętności i kompetencji. W praktyce bowiem przygotowanie naszych uczestników do pracy jest dość karkołomnym zadaniem, i to nie tylko z uwagi na indywidualne predyspozycje osób niepełnosprawnych, ale również na postrzeganie takich osób przez pracodawców jako pracowników „problematycznych” lub zupełnie niezdolnych do pracy. Klóci się to z obowiązującymi przepisami, w świetle których osoba z orzeczoną niepełnosprawnością, bez względu na stopień, może być pełnoprawnie zatrudniona, o ile lekarz medycyny pracy wyda zaświadczenie o braku przeciwwskazań na konkretnym stanowisku. Zatem osoby niepełnosprawne mogą pracować, choć nie na wszystkich stanowiskach – należy wziąć pod uwagę konkretne dysfunkcje i deficyty. Niekiedy wystarczy jednak dobra wola pracodawcy, zrozumienie problemów osoby niepełnosprawnej, poznanie jej ograniczeń, by w pełni wykorzystać jej potencjał. Nad świadomością posiadanych kompetencji, nad ich nabywaniem i rozwijaniem, a także nad poczuciem własnej wartości pracujemy zwykle na warsztatach, podczas zajęć na pracowniach, spotkań integracyjnych, a także w trakcie indywidualnych spotkań uczestników warsztatów z psychologiem. W czasie pandemii szczególnie ważna stała się też praca nad poczuciem własnej wartości, a także rozwijanie motywacji, bowiem zamkniętym tygodniami w domach uczestnikom „nie chciało się” – jak niektórzy odpowiadali pytani o realizację przydzielonych w pakiecie zadań.

Na chwilę obecną, od 4 maja br. znów jesteśmy otwarci, choć dalej pracujemy w systemie hybrydowym, co drugi tydzień dana grupa. Obecnie, po okresie zawieszenia funkcjonowania, w trakcie którego wielu uczestników przebywało w domach, nie wychodząc, skupiliśmy

się na szeroko pojętej rehabilitacji społecznej – wspólnych wyjść, imprez integracyjnych jak grill, oczywiście z zachowaniem reżimu sanitarnego. Wspaniale było widzieć, jak wymieniają się w jego trakcie doświadczeniami z czasów pobytu w domu, jak omawiają swoje plany. Ze swoją grupą wróciłam do ćwiczeń logopedycznych i terapii ręki. Teraz pozwalamy sobie planować pierwszą od wielu miesięcy imprezę plenerową, licząc, że powoli wszystko wróci do względnej normy. Bo tak samo nie będzie już nigdy..

Pandemia w mniejszym lub większym stopniu odcisnęła swoje piętno na życiu każdego. Przyznam, że mnie dała dużo więcej, niż zabrała – miałam możliwość spędzić dodatkowe tygodnie z córką, dzięki temu widziałam jej pierwsze kroki, uczestniczyłam w wielu przełomowych w jej rozwoju chwilach. Co więcej, pandemia dała mi możliwość komfortowego studiowania – w zaciszu własnego domu. Jako jedyny opiekun dziecka nie miałabym możliwości uczestniczenia w tyłu wykładach, konferencjach, czy nawet szkoleniach, gdyby nie odbywały się one w formie online. Epidemia koronawirusa dała mi również przekonanie, że stabilizacja jest złudna. Dlatego warto być otwartym na różne możliwości i elastycznym, nieustannie zdobywać nową wiedzę – w trakcie epidemii nauczyłam się wielu przydatnych umiejętności związanych m.in. z montowaniem filmików dla podopiecznych, opracowałam materiał dotyczący mas plastycznych, a wkrótce zostanie wydana moja książka z tekstami zabaw paluszkowych. To wszystko byłoby trudniejsze do realizacji, gdyby nie ograniczenia związane z pandemią. Ta nauka i przekonanie się, że kursy online, webinary są naprawdę wspaniałą formą podnoszenia kompetencji, pozostanie ze mną długo i często mam zamiar z tej formy skorzystać. Jestem przekonana, że zostanie ona utrzymana również w przyszłości jako alternatywa (m.in. dla matek, osób niepełnosprawnych, pracujących), dając szeroki dostęp do informacji.

Co pandemia mi zabrała? Wiele znajomości, które rozluźniły się w czasie pandemii, a nawet zostały zerwane. Zabrała mi pierwsze urodziny córki i święta spędzone w rodzinnym gronie, z siostrą mieszkającą w innej miejscowości. Zabrała mi swobodę decydowania o tym, gdzie chcę usiąść i co zwiedzić, zabrała też wiele wzruszeń w trakcie podziwiania muzealnych zbiorów – decyzja o zamknięciu muzeów była zresztą kolejną absurdalną, odcinającą ludziom dostęp do piękna. Ostatecznie pozbawiła mnie też zaufania do władzy, przekonania, że rządzącymi kieruje nadrzędny cel, którym jest dobro obywateli. Rzeczywiste, a nie to deklarowane, które jest wyłącznie pustym słowem.

Robert Mentel

Doświadczenie osobiste

Wstęp

Tematem mojej pracy będzie analiza doświadczenia osobistego z okresu przeżywania pandemii wirusa SARS-CoV-2. Doskonale pamiętam moment, gdy po raz pierwszy dowiedziałem się o wystąpieniu zagrożenia zakażeniem w Polsce. Początek moich obaw, jak i spostrzeżeń dotyczących rozwoju wirusa w społeczeństwie Polaków sięga niewielkiej, bo siedmioosobowej liczby zakażonych. Owa informacja już w tym czasie budziła realny niepokój i skłaniała do refleksji, bowiem wirus „wdał się” w końcu do naszego życia i stanął u progu codziennego funkcjonowania – zarówno rodzinnego, domowego i mniej oficjalnego, jak i tego związanego z pracą.

Wirus pokieroszował kontakt z drugim człowiekiem w jego najowocniejszej, bezpośredniej formie. Dało się to w moim przypadku odczuć przede wszystkim w pracy psychologa, którą się zajmuję na co dzień, a o której chciałbym wspomnieć w pierwszej części mojego eseju.

Bardzo mocno zapadła mi w pamięć reakcja 7-letniego kuzynostwa – dzieci, z którymi widywałem się co najmniej raz w tygodniu. Być może całkiem podświadomie zaczęły snuć katastroficzne wizje dotyczące rozwoju zakażeń. Twierdziły, że choroba ogarnie całą planetę i najwidoczniej dziecięca intuicja okazała się słuszna – jak możemy zaobserwować na przykładzie minionych miesięcy.

Zgoła inne, równie ciekawe nastawienie usłyszałem ze strony uczniów szkoły podstawowej, w której pracuję. Uczniowie klas 1-8 w znakomitej większości opisywali rozwój zdarzeń jako „apokalipsę zombie”, gdzie każdy człowiek w ostateczności przemieni się w bezrozumną istotę, tzw. „żywego trupa”, który bez cienia organizacji będzie przemierzał się po ulicach swojego miasta.

Owych wizji usłyszałem jako szkolny psycholog naprawdę wiele. Każdej z nich, nawet pod płaszczykiem żartu i ironii, towarzyszyły strach i podejrzenie, że wirus dotrze do każdego. Świadomość i obawa u dzieci były naprawdę niesłychanie intuicyjne i trafne. Oczywiście – bez uwzględnienia apokaliptycznego wymiaru rozwoju choroby.

Rozdział I

Wprowadzanie obostrzeń pamiętam jeszcze z czasów przed zakończeniem studiów magisterskich z psychologii – mniej więcej początkiem marca roku 2020. Był to dla mnie czas przygotowań do egzaminu końcowego, obrony pracy magisterskiej, ale również rozwoju artystycznego, ponieważ hobbystycznie zajmuję się poezją i malarstwem. Kilka dni przed wprowadzeniem obostrzeń organizowaliśmy z MCK w Skoczowie wystawę (obecny był na niej między innymi poseł RP Janusz Korwin-Mikke), a później wszystko się zmieniło. Niedowierzenie z mojej strony, jak i bliskich było ogromne. W końcu kilka dni wcześniej widzieliśmy się wszyscy razem, tłumnie na wernisażu (tutaj znajduje się link do wydarzenia: <https://youtu.be/dK6cb-jdl-M>).

Wernisaż się odbył, przyszło znacznie więcej ludzi, niż można było prognozować ze względu na nadsięgającą falę, jak i powód bardziej prozaiczny – złą pogodę. Jednak o obostrzeniach w Polsce jeszcze nie było mowy, przyniósł je dopiero kolejny tydzień. Moim zadaniem było jednak opowiedzieć o zaprezentowanych obrazach ludziom, którzy nie mieli szans dostać się na wernisaż, dlatego też z zachowaniem wszystkich obowiązujących wówczas zasad bezpieczeństwa wziąłem udział w transmisji online dla reszty zainteresowanych. Co ciekawe, była to pierwsza tego typu prezentacja artystyczna w historii MCK-u. (Link do wydarzenia potwierdzający powyższą informację znajduje się w tym miejscu: <https://youtu.be/VsZlJ2j7VgE>).

Sytuacja domowa nie uległa większym zmianom, pamiętam jednak, że zapobiegawczo wraz z resztą rodziny zaopatrzyliśmy się w niezbędne artykuły spożywcze i higieniczne, gdyby lockdown miał trwać dłużej, niż podawały media. Wypełnionym po brzegi samochodem dotarliśmy do domu i włączyliśmy wiadomości. Liczba zakażeń wzrastała z dnia na dzień. Codziennie śledziliśmy liczbę zakażeń, zgonów, a także osób, które zdołały wyzdrowieć po COVID-19. Pojawiały się pierwsze pogłoski na temat szczepień. Wszystkim towarzyszyły obawa, strach, ale także zdroworozsądkowa analiza i dystans do wszelkich analiz, katastroficznych wizji, czy swojskich gdybań na temat rozwoju choroby. Kilka miesięcy później, w czerwcu obroniłem pracę magisterską pt.: *Inteligencja emocjonalna i strategie radzenia sobie ze stresem u adolescentów z rodzin niepełnych*. Po ubogich, „nie wyjazdowych” wakacjach spędzonych w głównej mierze w domu, co odbiło się na poczuciu braku dostatecznego wypoczynku u siebie oraz bliskich, mogłem rozpocząć pracę w zawodzie psychologa szkolnego, przedszkolnego, a także interwenta kryzysowego.

Rozdział II

Dnia 1 września 2020 roku rozpocząłem pracę w Szkole Podstawowej nr 1 im. Janusza Korczaka w Brennej (w dwóch wydziałach szkoły: przy ul. Góreckiej 224 i Leśnica 103) na stanowisku psychologa szkolnego. Tego samego dnia rozpocząłem staż nauczycielski trwający do dnia 31 maja 2021 roku. Wymiar etatu wynosił 40 godzin tygodniowo. Opiekunem mojego stażu został śp. mgr Zbigniew Macura (nauczyciel, który zmarł po walce z koronawirusem), a następnie pani wicedyrektor SP nr 1 im. Janusza Korczaka – mgr Jadwiga Madzia.

Czas odbywania przeze mnie stażu stanowił wyzwanie dla początkującego nauczyciela, bowiem kontakt z moimi uczniami był w dużym stopniu uzależniony od jego formy – w szkole lub za pośrednictwem internetu. Rok szkolny 2020/2021 niemal w całości stanowił czas zmagania z panującą pandemią koronawirusa, a tym samym nowymi, nieznanymi dotąd konsekwencjami długoterminowego przebywania w domu i mocno ograniczonego kontaktu rówieśniczego, który w dużym stopniu dotknął znaczną część dzieci. Czas pandemii zmienił nie tylko formy prowadzonych przeze mnie zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne, ale też był wyznacznikiem zmian prawnych, które aktualizowały sposób komunikacji z uczniami – z uwzględnieniem szczególnych form zachowania bezpieczeństwa, jakie panowały w SP nr 1 w Brennej.

W czasie stażu nauczycielskiego starałem się rozwijać w obszarze pracy diagnosty dzieci i osób dorosłych. W tym celu rozpocząłem studia doktoranckie online na kierunku pedagogika, a także studia podyplomowe o charakterze hybrydowym na SWPS w Katowicach, kierunek psychologia transportu. Co więcej, nabierałem doświadczenia jako terapeuta dzieci i dorosłych w Stowarzyszeniu Pomocy Dzieciom i Rodzinie „Można Inaczej” w Ustroniu, gdzie zostałem certyfikowanym interwentem kryzysowym. Starałem się również zadbać o poszerzenie wiedzy w zakresie pracy z dziećmi przedszkolnymi, dlatego pracowałem w dwóch przedszkolach niepublicznych: „Chatka Puchatka” w Ustroniu, a także „Stumilowy Las” w Wiśle Jaworniku.

W celu odpowiedniego zorganizowania pracy w czasie stażu nauczycielskiego moim zamiarem było stworzenie jak najczytelniejszych, a także efektywnych zasad współpracy z opiekunem – mgr. Zbigniewem Mitręgą, który odszedł miesiąc przed zakończeniem mojego stażu. Poświęciliśmy wiele czasu na opracowanie form pomocy adekwatnych do bieżących warunków form nauczania. Dzięki pomocy śp. pana Mitręgi zdołałem przyswoić akty prawne regulujące zasady życia szkoły, czy też warunki udzielania pomocy psychologicznej w obiektach oświatowych – w czasie pandemii koronawirusa te warunki pracy

były trudne, ponieważ kontakt z opiekunem mógł odbywać się wyłącznie telefonicznie lub za pośrednictwem internetu. Daty obserwacji zajęć prowadzonych przez opiekuna stażu, jak i innych nauczycieli oraz ich hospitacji zostały przez nas zaplanowane z odpowiednim wyprzedzeniem – nigdy nie było wiadomo, co narzucić miały kolejne zmiany w obostrzeniach. Chcieliśmy, by opiekun stażu mógł być świadkiem zarówno obowiązków pełnionych w pracy indywidualnej z dziećmi, jak i prowadzenia zajęć z całą klasą.

W momencie rozpoczęcia swojego stażu nauczycielskiego zapoznałem się z procedurą i formą przebiegu tego awansu, analizując ustawę oraz Kartę Nauczyciela¹. Wyżej wymienione akty prawne posłużyły mi do weryfikacji planu rozwoju zawodowego, który dnia 14 września 2020 roku został dopuszczony do realizacji przez panią dyrektor szkoły – mgr Halinę Gabzdyl-Pilch. Wiedziałem, że stoi przede mną bardzo trudne zadanie – zostałem początkującym psychologiem w szkole, w której uczniowie po niedługim czasie znaleźli się w domach na nauce zdalnej.

W momencie rozpoczęcia mojego stażu zapoznałem się ze statutem szkoły, programem profilaktyczno-wychowawczym oraz zawartymi w nich regulaminami, WSO. Dzięki pomocy pani pedagog szkolnej mgr Monice Cieślar, a także dzięki opiekunowi stażu zapoznałem się z zasadami funkcjonowania szkoły. Poprzez kontakt z panią dyrektor oraz wicedyrektor, a także pedagogiem i opiekunem stażu zaznajomiłem się z kompetencjami poszczególnych organów regulujących życie szkoły. W kolejnych krokach poznawałem własne obowiązki i prawa wykonywanego zawodu. Z pomocą pani pedagog Moniki Cieślar, z którą często współpracowałem w jednym gabinecie, zapoznałem się z dokumentacją, jaką miałem prowadzić w SP nr 1 przy ul. Góreckiej oraz w Brennej Leśnicy. Korzystając z dziennika elektronicznego Vulcan, przyswoiłem także formy prowadzenia dokumentacji szkolnej nauczycieli wczesnoszkolnych, przedmiotowych i specjalistów. Poprzez codzienne wpisy w dziennikach (czynności danego dnia), określenie punktowego planu pracy, czy zasad weryfikacji frekwencji uczniów, a także wpisywanie konkretnych tematów prowadzonych zajęć, lekcji, warsztatów i zajęć profilaktycznych, w końcu opanowałem formy elektronicznej pracy w dzienniku Vulcan.

Rozdział III

Bezpieczeństwo okazało się prawdziwym priorytetem w obliczu narastającej fali zakażeń koronawirusem. Zaznajomiłem się z przepisami bezpieczeństwa i higieny pracy

1 Ustawa z dnia 26 stycznia 1982 r. Karta Nauczyciela (Dz. U. z 2006 r. Nr 97, poz. 674 ze zm.) Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 1 marca 2013 r. w sprawie uzyskiwania stopni awansu zawodowego przez nauczycieli (Dz. U. poz. 393).

dotyczącymi pracy w szkole i poza nią oraz uczestniczyłem w szkoleniu BHP zorganizowanym na terenie szkoły. Zapoznanie się z potencjalnymi źródłami zagrożenia oraz sposobami postępowania w trudnych i niebezpiecznych sytuacjach okazało się niewystarczające w czasach pandemii koronawirusa, dlatego na bieżąco poznawałem obowiązujące zasady bezpieczeństwa – dystans społeczny, zakrywanie nosa oraz ust, dezynfekcja rąk etc. Sporządziłem również plakat umieszczony na internetowej witrynie szkoły, gdzie zaprezentowałem uczniom formy odpowiednich zachowań w czasach pandemii. Uczniowie zadawali pytania, a ja udzielałem im odpowiedzi, widoczne były ich strach i obawy. Na bieżąco zdobywałem dodatkową, przydatną wiedzę z literatury psychologicznej. Brałem udział we wszystkich posiedzeniach rady pedagogicznej, co potwierdzają listy obecności, oraz we wszystkich szkoleniach organizowanych przez szkołę, by wiedzieć, w jaki sposób radzić sobie w czasach szalejącej pandemii, która zbierała w naszym kraju coraz większe żniwo:

- BHP;
- RODO;
- Ochrona danych osobowych i bezpieczeństwa informacji;
- Organizacja i zarządzanie pomocą psychologiczno-pedagogiczną w szkole z uwzględnieniem wyzwań nauczania zdalnego. Perspektywa dyrektora, pedagoga i psychologa szkolnego;
- Jak zapewnić wsparcie psychologiczno-pedagogiczne oraz wysoką jakość kształcenia wszystkim uczniom? – nowe kierunki polityki oświatowej MEN;
- Instrukcja obsługi dziennika elektronicznego Vulcan.

Ponieważ mój staż przypadł w okresie występowania największych ognisk koronawirusa, formy udzielanej przeze mnie pomocy psychologicznej zmieniały się dynamicznie. Uczniowie chodzili do szkoły w trybie stacjonarnym, hybrydowo lub łączyli się ze mną za pomocą różnego rodzaju aktywności internetowej, gdy sytuacja pandemiczna rozwinęła się do niebezpiecznego stopnia. Szkoła, w której odbywałem staż, respektowała wszelkie formy zachowania ostrożności, o których pisałem w punkcie pierwszym. Dostępność uczniów do edukacji stacjonarnej dyktowana była na bieżąco aktualizowanymi rozporządzeniami prezesa Rady Ministrów. Po objęciu stanowiska psychologa szkolnego z ramienia pani dyrektor mgr Haliny Gabzdyl-Pilch, wraz z panią mgr Moniką Cieślar ustaliliśmy sposoby niesienia pomocy psychologiczno-pedagogicznej na terenie szkoły za pomocą:

1. klas terapeutycznych;
2. zajęć rozwijających uzdolnienia;
3. zajęć rozwijających umiejętności uczenia się;

4. zajęć dydaktyczno-wyrównawczych;
5. zajęć specjalistycznych: korekcyjno-kompensacyjnych, logopedycznych, rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne oraz innych zajęć o charakterze terapeutycznym;
6. zajęć związanych z wyborem kierunku kształcenia i zawodu – w przypadku uczniów szkół podstawowych oraz uczniów szkół ponadpodstawowych;
7. zindywidualizowanej ścieżki kształcenia;
8. porad i konsultacji;
9. warsztatów.

Rozdział IV

Podczas roku szkolnego zacząłem zauważać coraz częstsze skutki nauki zdalnej – wzrost napięcia psychosomatycznego u dzieci, wzrost agresji, zaburzenia reaktywności emocjonalnej, stany lękowe, fobie społeczne, zwiększony poziom stresu etc. Jest to obserwacja dotycząca nie tylko trzech miejsc, gdzie miałem okazję pracować, ale również pośród osób przypadkowo napotykanych na ulicy. Wielu rodziców wspominało o dysonansie poznawczym przejawiającym się w formie wcześniejszych zakazów korzystania z komputera przez dzieci, a obecnie konieczności zachęcania młodzieży do uczestnictwa w e-lekcjach. Dorośli, w tym moi znajomi – rodzice coraz częściej wyrażali swoją bezradność. Wspominali nie tylko o wyżej wymienionych problemach, ale również raportowali coraz to bardziej narastającą monotonię środowiskową, brak perspektyw na polepszenie sytuacji, beznadzieję, żal do polityków. Twierdzili, że ich głównym źródłem nadziei jest podtrzymywanie relacji rodzinnych, zauważyli, że te w określonych przypadkach polepszyły się, bowiem w końcu znalazł się czas na poprawę trudnych relacji rodzinnych.

Rodzina dodawała mi w tym czasie bardzo wiele sił na prowadzenie zajęć terapeutycznych. W przeprowadzanych przeze mnie zajęciach rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne czy terapeutycznych o charakterze indywidualnym uczestniczyło 28 dzieci. Opieką psychologa szkolnego objęte były nie tylko dzieci biorące udział w zajęciach, ale wszyscy uczniowie, którzy tej pomocy potrzebowali (większość problemów dotyczyła właśnie sytuacji pandemicznej), ich rodzice czy nauczyciele – w planie pracy utworzyłem stałe godziny konsultacji, w których bardzo często zgłaszali się do mnie zarówno nauczyciele, dzieci, jak i rodzice wymagający kontaktu z psychologiem. Zapoznałem się i przestrzegałem planu dyżurów, a także cotygodniowego planu zajęć. Posiadane wykształcenie interwenta kryzysowego (cert.) pozwoliło mi na pomoc dzieciom z palącymi problemami – często zni-

wami pandemii: agresji, lęku, niewyrażonej złości. Organizowałem liczne warsztaty (w obydwóch wydziałach szkoły) dla większości klas wg bieżących potrzeb, a także koniecznych do poruszenia tematów społecznych, takich jak: tolerancja, empatia, rodzina, emocje etc. – starałem się dotykać tych sfer rozwoju dziecka, które były najmocniej narażone na zaburzenia przez ograniczenie kontaktu środowiskowego w okresie pandemii.

W czasie warsztatów kładłem duży nacisk na poszerzenie ich formy o przygotowanie uczniów na odnalezienie się w pandemicznej rzeczywistości, czemu sprzyjało wzmocnienie w nich asertywności, poczucia własnej wartości, zdolności do efektywniejszej komunikacji rówieśniczej, rodzinnej oraz szkolnej. Uczestniczyłem w zajęciach z zakresu profilaktyki uzależnień dla uczniów z kl. VIII prowadzonych przez p. Ireneusza Brachaczka. Rozmawiając z rodzicami uczniów, proponowałem odpowiednie formy strategii wychowawczych, dyskutowałem z nimi bieżące problemy wychowawcze, w razie konieczności kierowałem również ich dzieci do skorzystania z pomocy poradni psychologiczno-pedagogicznej. Czynnie współpracowałem z kuratorami sądowymi, organizowałem spotkania z rodzicami dot. bieżących problemów (np. agresji, rasizmu etc.), omawiałem deficyty i potrzeby, a także weryfikowałem poziom zasobów uczniów szkoły, który pomógł mi usystematyzować zorganizowany przeze mnie warsztat pracy: teczki z pracami diagnostycznymi dzieci, zestaw rozwiązywanych przez nich baterii testowych, utworzenie szkolnego „Kącika emocji”, gdzie integrowałem uczniów we wspólnej pracy, rozwijając przy tym ich predyspozycje twórcze. Takie formy wzajemnej integracji okazały się bardzo wartościowe po pandemicznych doświadczeniach dzieci.

W celu jak najlepszej integracji z uczniami oraz wypracowania ich zaufania oraz dobrego kontaktu w atmosferze wzajemnej współpracy podjąłem się licznych zadań pobocznych, np. udział w akcji składania życzeń świątecznych uczniom (przygotowanie specjalnej pracy graficznej na tę okazję), otrzymanie 4 wyróżnień (w różnych kategoriach) ze strony uczniów w postaci koron przyznawanych przez głosowanie, byłem członkiem jury w szkolnym konkursie koled, a także członkiem jury w konkursie na najpiękniejszą choinkę, pomagałem przy organizacji wyborów do samorządu szkolnego (liczenie głosów), przeprowadzałem wywiad na 60-lecie szkoły w Brennej Leśnicy z jednym z jej pierwszych uczniów, a w późniejszym czasie zająłem się montażem filmu na tę okazję (użyczenie głosu jako lektor), występowałem również w przedstawieniu organizowanym z mgr Magdaleną Urbaś, gdzie wraz z grupą „O” odegraliśmy spektakl dedykowany jubileuszowi szkoły. W maju 2021 wraz z paniami Joanną Skibą-Murach i Moniką Ciešlar brałem udział w przygotowaniu konkursu dla klas SP. Starałem się robić wszystko, by nie utracić kontaktu z dziećmi w czasie ich

przebywania w domu na zdalnej edukacji. Właśnie te „drobne rzeczy”, prozaiczne zadania, ale systematycznie obecne w ich życiu, okazały się kluczem do sukcesu.

Jedną z tych prozaicznych czynności mogło być na przykład zeskanowanie rysunków wykonanych przez uczniów, a następnie utworzenie z nich kolażu w celu dołączenia go do finalnej wersji pracy. Z okazji Dnia Matki 2021 – razem z panią Sylwią Chmielowiec-Pilch uczestniczyłem w przygotowaniach do celebracji święta. Zająłem się przygotowaniem filmu dedykowanego mamom uczniów poprzez obróbkę materiału: do wersji publikowanej w serwisach społecznościowych (poprzez pracę w programie do edycji wideo). Byłem także jurorem podczas konkursu recytatorskiego – odbywającego się w formie zdalnej. Wraz z pozostałymi członkami jury oceniliśmy sporą część występów uczniów naszej szkoły. Przekazywałem uczniom liczne pomoce dydaktyczne, które poszerzały wiedzę zdobywaną na zajęciach. To naprawdę zapadające w pamięć, kreatywne formy zachowania kontaktu z dziećmi.

Rozdział V

Czas pandemii okazał się także inspirującą okazją doskonalenia zawodowego poprzez osiągnięcie kolejnych kompetencji psychologicznych przydatnych w okresie panowania koronawirusa: zdobyłem certyfikat interwenta kryzysowego, prowadziłem zajęcia online w języku angielskim dla studentów Universidade da Beira Interior w Portugalii z zakresu percepcji/koncentracji uwagi, co pomogło mi w późniejszym przekazywaniu wiedzy z tego zakresu uczniom SP nr 1. Współpracowałem aktywnie z GOPS, PPP w Skoczowie i Cieszynie, Policją, kuratorami sądowymi, czy asystentem rodzin. Zaznajomiłem się z dokładną procedurą oraz przebiegiem zakładania Niebieskiej Karty rodziny.

W swojej pracy często korzystałem z licznych technik multimedialnych, aktywizowałem sferę integracji sensorycznej uczniów, sięgając po autorskie środki realizacji artystycznej – namalowane przeze mnie obrazy czy napisane wiersze. Nabyte doświadczenie poddawałem syntezie autorefleksyjnej, a także w wolnym czasie czytałem miesięcznik psychologiczny „Charaktery”, gdzie prezentowane są bieżące aspekty życia społecznego dziecka i dorosłego w wymiarze utrzymywania optymalnego poziomu higieny psychicznej. Lektura okazała się wartościową deską ratunku w trudnym czasie rzeczywistości pandemicznej. Liczne informacje zwrotne, których udzielałem przełożonym nt. stanu psychosomatycznego dzieci, pozwoliły zacieśnić współpracę i wzbogacić moje dane diagnostyczne, a także szerzej przybliżyć ich doświadczenie skutków pandemii.

Prowadzone przeze mnie badania diagnostyczne uwzględniały całościowy rozwój psychofizyczny dzieci, ich potrzeby, także te specyficzne, trudności wychowawcze i edukacyjne, potencjał rozwojowy i zainteresowania. Dużym ułatwieniem w tym względzie okazały się liczne rozmowy z dziećmi w czasie konsultacji, dyżurów lub podczas organizowanych zajęć różnego rodzaju. Dokumentacja poszczególnych rozmów z dziećmi, rodzicami i nauczycielami zamieszczałem regularnie w dzienniku elektronicznym Vulcan.

Zakończenie

Bardzo istotne w czasie mojej pracy był ten aspekt pracy psychologicznej, w którym uczeń mógł lepiej poznać samego siebie, wzmacniać swoje poczucie kontroli, właściwie poznać i prezentować dane emocje, starałem się rozwijać tę zdolność wśród dzieci ze swojej własnej rodziny. W czasie pracy nad reaktywnością emocjonalną uczniów posługiwałem się zadaniami, testami oraz ćwiczeniami stymulującymi dostrzeganie własnych zalet oraz wad. W mojej pracy kładłem nacisk na indywidualnie podejście do ucznia, uwzględniając jego osobowość, dobre i słabe strony. Lepsze poznanie uczniów w przypadku pracy psychologa w 3 zawodach niewątpliwie umożliwiła analiza dokumentów diagnostycznych, opinii i orzeczeń PPP uczniów oraz wykorzystanie w pracy zaleceń wynikających z dokumentów dziecka.

Rozwijałem w tym czasie również relacje między uczniami szkoły, przedszkola, czy stowarzyszenia – a ich rodzicami, by sumiennie wykonywali swoje obowiązki i zachowywali wszelkie normy etyki i kultury osobistej. W czasie pandemii umożliwiła mi to zdalna opieka psychologiczna. Uczniowie mogli komunikować się ze mną poprzez WhatsApp, Messenger czy Skype oraz na platformie Microsoft Teams. W czasie zajęć dążyłem do minimalizowania skutków zaburzeń rozwojowych spowodowanych pandemią, nagrywając liczne filmy edukacyjne z zakresu psychologii dla dzieci. Były to m.in. filmy na temat depresji, emocji, czy też motywacji – do obejrzenia na moim kanale YouTube: [youtube.com/RobertMentelPsychopainting](https://www.youtube.com/RobertMentelPsychopainting). Nagrałem także serię bajek terapeutycznych stanowiących bazę do autorskich scenariuszy zajęć z psychologiem. Jedna z nich dotyczy wyłącznie koronawirusa (https://youtu.be/7_fXOc5Sjog). Wszystkie te materiały zmontowałem, oparłem muzycznie, a także umieściłem w serwisach społecznościowych. Wykorzystano w nich autorskie obrazy. Przygotowałem także serię plakatów elektronicznych dot. profilaktyki uzależnień, zasad bezpieczeństwa, zarządzania czasem wolnym etc. Wszystkie te czynności profilaktyczne w czasie rozszalałej pandemii były możliwe dzięki wzorowemu kontaktowi z rodziną, przełożonymi, a także współpracownikami.

Prawdopodobnie część zwyczajów nabytych w okresie pandemicznym zostanie z nami jeszcze przez jakiś czas. To od naszej świadomości, autorefleksji i analizy sytuacji socjologicznej będzie zależało, czy wróci do nas normalność sprzed czasów koronawirusa. Moim zdaniem, niewielka część nawyków (np. zasłanianie nosa oraz ust) będzie można zauważyć na ulicach miast, jednak po kilkumiesięcznym czasie sytuacja wróci do dawnego porządku. Sądzę, że żaden nawyk pandemiczny nie zostanie z nami na trwałe, a jedynie ich suma wzbudzi w nas świadomość, że potencjalne zagrożenie jest rzeczą możliwą do zaistnienia, a nie abstrakcyjną wizją apokaliptycznej klęski.

Małgorzata Beker

Moje doświadczenie w przeżywaniu epidemii COVID

Jeszcze do tej pory czuję lęk o zdrowie i życie najbliższych osób. Codziennością stało się ciągłe śledzenie wiadomości o nowych zakażeniach i śmierci na COVID-19. Każdy kaszel, temperatura to strach. Nikt wcześniej nie przygotowywał nas na czas pandemii. Wydawało mi się, że nigdy to nie nastąpi. Świat przewrócił się do góry nogami: nie podajemy sobie ręki, unikamy ludzi, boimy się.

Samo wyjście do sklepu po podstawowe produkty graniczy z heroizmem. W pierwszych dniach pandemii ludzie masowo wykupywali dosłownie wszystko. Sklepy świeciły pustymi półkami, a co ciekawe ludzie to zjawisko filmowali i wrzucali na YouTube. Każdy zaczął się lansować w mediach społecznościowych, żeby się nie nudzić. Ludzie wymyślali wspólne tematy, zagadki, konkursy. W jednym też wzięłam udział – fotografia czarno-biała – zdjęcia z dzieciństwa, było to dość fascynujące.

W tym czasie coraz mniej odzieży zanosiliśmy do kontenera Caritas. Zniknęły góry rzeczy zalegające przed kontenerem. Każdy trzymał to, co miał, gdyż ten czas był tak niepewny, że nie było wiadomo, jak długo będzie trwać.

Relacje z moimi najbliższymi również uległy zmianie. W tak trudnym czasie musieliśmy zaakceptować wspólne przebywanie w domu. Jak to jest, kiedy dłużej jesteście ze sobą w małym metrażu. To, co zauważyłam, to częsta ucieczka w spanie, tak jakby człowiek chciał to wszystko przeczekać, bo może za chwilę wszystko się zmieni. Niestety mały ruch, stres, małe możliwości ćwiczeń przyczyniły się do licznych dolegliwości zdrowotnych.

Uczeń z Aspergerem, z którym pracuję, zadał mi pytanie, czy boję się umrzeć. Kiedy przyszedłam do domu, zdałam sobie sprawę, że tak faktycznie jest.

Podobnie zachowujemy się teraz jak ze spektrum autyzmu: odpowiednia odległość, brak przytulania, nie możemy podać sobie ręki. Poznajemy po oczach nasze emocje, nie możemy się uśmiechać tak jak kiedyś. Nawet takie codzienne czynności, jak jedzenie, to problem, bo mamy maski. Dusimy się w tych maskach, nie możemy dowolnie zaczerpnąć powietrza. „Proszę pani, ja się duszę”. Pracuję z dziećmi z zaburzeniami i często słyszę te słowa. Przecież oddech jest najważniejszy, tak sobie wtedy myślę.

Pomyślałam sobie, co z urlopem, wycieczkami, które były jak powietrze. Teraz mogę jedynie przemieszczać się z pokoju do pokoju. W pewnym momencie zazdrościłam ptakom, które mogą latać i przemieszczać się tam, dokąd chcą. Mam w głowie natłok o przyszłość. Jak tu coś planować, jak nie wie się, co będzie jutro, za tydzień, za rok. Takiego scenariusza chyba nikt nie wymyślił. Widziałam kiedyś taki film o epidemii, który był tak nierealny, że wręcz niemożliwy. Kiedy w zimie widziałam biały kopiec, miejsce pamięci ofiar zmarłych na cholerę w Imielinie (zmarła wtedy większa część jej ludności), zdałam sobie sprawę, jak podobne losy przeżywali ludzie zmagający się z pandemią, co wtedy przeżywali.

Tęsknota to miłość, jak to ktoś powiedział. To ta tęsknota w tych czasach za drugim człowiekiem bardzo nam doskwiera. Chciałoby się tak zwyczajnie pójść w odwiedzinach do rodziny, najbliższych, przyjaciół i pogadać. W tym czasie święta Bożego Narodzenia, Wielkanoc były tęsknotą za spotkaniem z rodziną w większym gronie. Tak zatęskniliśmy za ludźmi. Ciepłe słowa życzeń przekazywane przez telefon były bardzo trudne.

Pamiętam, jak weszłam do pokoju syna, gdzie zrezygnowany uczestniczył na lekcjach online. Na pulpicie same ikony i on taki senny. Zrozumiałam wtedy, że zajęcia w szkole są zupełnie inne i jak szkoła bardzo różni się od tej, do której ja chodziłam. On cały czas przebywał na zajęciach online w domu, ja mogłam się choć na chwilę ruszyć, gdyż miałam rewalidację z uczniami w szkole podstawowej. Popołudniami pracowałam jako neurologopeda z dziećmi z WWRD. Pomyślałam wtedy, że mogę się ruszyć choć na chwilę i spotkać się z ludźmi, chociaż musiałam się dostosować do zasad reżimu sanitarnego. Dzieci na zajęciach wczesnego wspomaganie chętnie przychodziły do ośrodka i ćwiczyły. Dla rodziców to był jedyny czas, kiedy mogli na chwilę odpocząć, a dla dzieci – czas ćwiczeń i zabawy. Miałam też zajęcia rewalidacji online w średniej szkole. Tam uczniowie brali udział w zajęciach, pracowali, lecz często nie włączali kamerki, tłumacząc, że jeszcze nie zdążyli posprzątać, ubrać się czy uczesać. Jedna moja uczennica z autyzmem nie mogła włączyć głośnika, ponieważ dzieliła pokój z siostrą, która również miała zajęcia online, i dodatkowe dźwięki by jej przeszkadzały. Część zajęć mówiłam, przysyłałam pliki, a ona je wykonywała i odsyłała.

W pracy w czasie pandemii też wiele się zmieniło. Kiedy szłam na rewalidację stacjonarne, w szkole było tak cicho i pusto jak nigdy. Nawet uczeń z rewalidacji zapytał: „gdzie oni wszyscy są, tu tak cicho”. Usiadł w pierwszej ławce, zachowując dużą odległość od drugiego ucznia. Jak tu pracować, kiedy dzieci nie mogą wymieniać się przyborami, musi być zachowana odległość podczas zabawy. To takie nierealne.

Wszystkie konferencje, zebrania z rodzicami, szkolenia odbywały się zdalnie i to mnie bardzo cieszyło. Pomyślałam wtedy, że zaoszczędziłam czas i to jest dobre.

Studiuję w Krakowie. Jeszcze przed pandemią myślałam sobie, czy dam radę po pracy w soboty i niedziele uczestniczyć w zajęciach stacjonarnych w Krakowie. Dojazd 60 km plus koszty przejazdu i noclegu. Okazało się, że sesje odbywają się zdalnie. Ucieszona uczestniczę w zajęciach z domu. Nie muszę tak wcześnie wstawać – to plus. Wystarczy, że włączę 10 min wcześniej komputer. Moi najbliżsi mogą ze mną przebywać, a w przerwie ugotuję obiad czy wypiję herbatę. Trochę tylko brakowało mi interakcji społecznych z koleżankami z roku, lecz z tym sobie poradziłyśmy. Spotykałyśmy się na portalach społecznościowych, założyłyśmy wspólną pocztę internetową. Pomyślałam wtedy, że zaoszczędziłam czas, który mogę spożytkować na własne hobby, o których marzyłam: naukę języków obcych oraz pogłębianie wiedzy informatycznej, która stała się taka niezbędna.

Jako rodzina wielopokoleniowa zajmujemy dom wraz z mamą, która w tym roku świętowała swoje 80. urodziny. Moja mama cały czas nie wychodziła z domu w czasie pandemii. Restrykcyjnie trzymała się zaleceń sanitarnych. Na moich barkach spoczywało: robienie zakupów i inne sprawy codzienne. Mama kontaktowała się jedynie z najbliższymi i przyjaciółmi przez telefon. Ja byłam takim przekaźnikiem ze światem zewnętrznym. W naszych rozmowach często słyszałam pytanie „Co tam słychać?” i aktualną liczbę ofiar pandemii. Przysłuchiwałam się ze strachem sygnałom karetka przejeżdżającym opodal. Myślałam wtedy, jak trudna musi być praca ludzi zatrudnionych w ratownictwie medycznym, szpitalach w tym czasie. Jak oni dają sobie radę, przecież też mają swoje rodziny. Czytałam na Facebooku relację lekarki, która w tym czasie pracowała w szpitalu zakaźnym. Opisywała, jak widywała się ze swoimi dziećmi tylko przez szybę, aby ich nie zarazić. Serce się kraje na myśl o takim poświęceniu. Zewsząd otaczały nas hasła „Nie wychodź z domu”, „Zostań w domu”. Pierwszy raz pomyślałam sobie, że można zrobić dla innych wiele, nie wychodząc z domu, wcześniej się z tym nie spotkałam. Wszystkie sprawy bieżące, jak opłaty czy zakupy, załatwiałam przez internet. Cała społeczność przeniosła się do sieci – z wyjątkiem osób starszych, które nie potrafią z niej korzystać. Im pomagały osoby młodsze i wnuki. Moi najbliżsi, znajomi zaczęli sami piec chleby, masowo wykupywali drożdże i mąkę, aby tak często nie wychodzić z domu. Zaobserwowałam, że ludzie mniej przemieszczali się samochodami dzięki pracy zdalnej. Przemysł samochodowy zwolnił. Powstawały wirtualne salony motoryzacyjne z ofertą zakupu online i dowozu samochodu do domu.

Pierwsza osoba, która zachorowała w naszej miejscowości, zaraziła się od swojej córki stewardesy. Napisała list na Facebooku, informując innych o zarażeniu koronawirusem. Wtedy baczniej zaczęliśmy się rozglądać wokół. W sklepie towar podawała ekspedientka, nikt nie mógł sam wybierać owoców, warzyw, a wszędzie były napisy: „Towar podaje sprzedawca”.

W wielu rodzinach pojawiły się problemy dostępu uczniów do sprzętu komputerowego, do internetu, zwłaszcza gdy w domu jest więcej dzieci. Przejście na nowoczesne technologie wymaga zmian metodyki nauczania. Internet jest nową formą komunikacji, a w bardzo dużej mierze umożliwia aktywizację uczniów. Zmieniła się też rola rodziców w nauczaniu. To właśnie oni stali się nauczycielami swoich dzieci. Zostali postawieni w sytuacji, w której muszą wspierać swoje dzieci w kształceniu zdalnym. Jednak nie każdy rodzic jest w stanie pomóc swojemu dziecku w fizyce, w matematyce czy w językach obcych, a wielu z nich nie jest do tego po prostu przygotowanych. Ponadto rodzice dopiero teraz z przerażeniem zaczynają wnikać w podstawy programowe, dowiadywać się, czego ich dzieci się uczą, po co się uczą oraz jak się uczą.

Wiele rodzin w czasie pandemii zamknięta była na bardzo małej przestrzeni w niezwykle trudnych warunkach. W przypadku rodziców, którzy mają czworo dzieci i pracują zdalnie, pogodzenie wszystkich obowiązków stało się zadaniem wręcz niemożliwym do wykonania. To nie są łatwe sytuacje, ponieważ w większości nie jesteśmy na nie przygotowani. W okresie pandemii u ludzi najpierw pojawia się szok. Nie wierzymy w to, co się dzieje. Po nim następuje ekscytacja, wreszcie można poczytać czy zrobić porządki. Potem nadchodzi jednak etap, w którym obecnie się znajdujemy, kiedy to odczuwamy niepokój i lęk o przyszłość. To, co przeżywamy teraz, to niezwykle znaczące doświadczenie, zarówno w skali indywidualnej, jak i w skali społecznej. Zastanawiałam się, jakie pozytywne i negatywne aspekty przyniesie nauka zdalna. Ekspertka Akademii NASK zauważyła, że dzięki zwiększonej obecności w wirtualnym świecie dzieci i młodzież stają się coraz bardziej biegli w obsłudze różnych narzędzi cyfrowych, a także sprawniej wyszukują w sieci potrzebne informacje. Wśród negatywnych konsekwencji jest m.in. pogorszenie samopoczucia i zdrowia psychicznego, spowodowane utrudnionym kontaktem z nauczycielami i rówieśnikami. W trakcie pandemii warto również pamiętać o obserwacji zachowania dziecka pod kątem zrównoważonego korzystania z narzędzi nowych technologii oraz o rozmawianiu z nim na tematy higieny cyfrowej, bezpieczeństwa w sieci oraz netykiety – czyli zbioru dobrych zasad, o jakich powinni pamiętać użytkownicy internetu.

Badania (m.in. *Nastolatki 3.0*) wskazują, że tym, co najbardziej dotyka młode osoby w sieci i ma na nie długofalowy wpływ, to wirtualna agresja, przemoc i hejt. W wielu przypadkach są one odbierane przez młodych użytkowników jako normalne i powszechne zachowania.

Rozmowa o niepisanych dobrych zasadach, jakimi należy kierować się w sieci (m.in. nieobrażanie innych, wyrażanie swojego zdania w sposób kulturalny, unikanie wulgaryzmów, szacunek do prywatności swojej oraz innych), pozwoli na wypracowanie u młodego

człowieka pozytywnych zachowań i niepowielanie złych wzorców. Warto również komunikować dziecku, co powinno wzbudzić jego niepokój w internecie oraz jak w takiej sytuacji należy zareagować.

Czy za kilka lat będziemy mogli oglądać filmy, a w nich naszych ulubionych aktorów? Czy już nigdy sala kinowa nie będzie mogła być całkowicie wypełniona? Czy aktorzy teatralni będą musieli zasłaniać swoje usta i nos, a co za tym idzie – nie przekazywać w pełni emocji niezbędnych w sztuce? Czy za kilka lat będziemy mogli swobodnie poruszać się po galeriach sztuki? Raczej nikt nie zdziwiłby się, gdyby odpowiedź na te wszystkie pytania brzmiała „tak”, ponieważ tak wiele możliwości z życia codziennego zostało nam odebranych z dnia na dzień. Odbyły się pierwsze wirtualne targi sztuki. Transmisje na żywo, w telewizji, cyfrowe zwiedzanie wystaw – wszystkie te ścieżki obrał świat sztuki w czasie pandemii. Pandemia zdecydowanie wpłynęła na cały świat, jednym pozwoliła odpocząć, przystopować z codziennym biegiem, a innym dołożyła zmartwień i skłoniła do refleksji nad własnym życiem. Cały świat został zmuszony do pewnych zmian; ludzie zrozumieli, w jak płytki sposób podchodzą do życia oraz przekonali się, jak „mali” są w obliczu ogromnego zagrożenia – śmierci.

Sytuacja ludzi jest bardzo różna, obecnie koncentrujemy się na tych, którzy pracują zdalnie i są pozamykani w domach, ale przecież wielu ludzi pracuje normalnie. Gospodarka nie została zupełnie wygaszona. Zastanawiam się, jak to jest być teraz kierowcą autobusu lub kasjerką w supermarkecie. Z jednej strony ma się świadomość ryzyka, któremu podlegamy, z drugiej strony spadają na nas dodatkowe obowiązki. Kierowca pilnuje, żeby nie wsiadło zbyt dużo osób, a kasjerka – czy zostały zachowane odpowiednie odstępy między klientami. Musimy zdać sobie sprawę, w jak bardzo różnej sytuacji ludzie się znaleźli.

Zmienia się nasz styl życia. Często mówi się w tym kontekście o zjawisku minimalizacji potrzeb. Nagle okazuje się, że wielu rzeczy nie potrzebujemy i bez nich można żyć.

Pandemia była zdecydowanie najczęściej poruszonym przez media tematem w ciągu ubiegłego roku i zostanie jeszcze na bardzo długo. Wirus pojawił się z dnia na dzień, wzbudził w ludziach ogromny lęk i obawy o zdrowie – swoje i bliskich. Każdy odczuwał nadchodzące zmiany na swój indywidualny sposób.

Świat dla ludzi z pewnością stał się inny. Zostaliśmy zmuszeni do wyjścia ze strefy własnego komfortu, a także do zmian, na które nikt nie był przygotowany, a nawet nie myślał, że będzie ich aż tyle. Człowiek po pandemii musiał odnaleźć się w „nowym” świecie, w którym to dom był indywidualnym małym ośrodkiem kultury, nauki, rozrywki każdego z nas. Mieszkania zamieniły się w szkołę, pracę, kino, restaurację, a nieraz nawet w salę

szpitalną. Jestem przekonana, że kilkanaście miesięcy temu brzmiałoby to nieco niewiarygodnie. Przyzwyczailiśmy się do takiego scenariusza, dlatego faktem jest, że człowiek potrafi przyzwyczać się do wszystkiego. Z pewnością spora część osób zrezygnowała z transportu publicznego, jakim jest np. autobus miejski, aby maksymalnie ograniczyć kontakt z obcymi ludźmi w trosce o własne zdrowie. Groźna pandemia wyrobiła w ludziach zdrowe nawyki. Jak się okazało, ludzie jednak nie muszą żyć cały czas w biegu, bez chwili wytchnienia i czasu na własne przyjemności. Pandemia dała wszystkim aż nadto wolnego czasu. Wielu osobom z pewnością przydał się taki tryb życia. Wiele ludzi po pandemii rozwinęło swoje ukryte talenty, nauczyło się czegoś, na co wcześniej „nie było czasu”, zrozumiało, co w życiu jest najważniejsze. Większość z nas pewnie zrozumiała dzięki pandemii, że najważniejsze w życiu jest zdrowie. Dlaczego w czasie pandemii należy zachować dystans społeczny? Jakie zagrożenia niesie dla społeczeństwa epidemia? Jak daleko mogą sięgać ograniczenia mające na celu przezwyciężenie stanu wyjątkowego? Zachowanie dystansu, rozumianego fizycznie i społecznie, jest – w przypadku chorób, które można przekazać np. kropelkowo – najważniejsze dla kontroli rozprzestrzeniania się epidemii. We współczesnych społeczeństwach zachowanie dystansu jest trudne. Jest to trudne nawet w Polsce, choć mamy dość niską gęstość zaludnienia na tle państw, takich jak Wielka Brytania czy kraje Beneluksu. Duża część populacji jest skoncentrowana w miastach, gdzie kontakty społeczne są zagęszczone. Luźne kontakty społeczne są pomocne przy poszukiwaniu pracy, zdobywaniu informacji. Możliwość dotarcia do znajomych naszych znajomych przyczynia się do naszego dobrobytu. Te relacje są bardzo korzystne w życiu społecznym i ekonomicznym, bardziej niż silne relacje obecne głównie w życiu rodzinnym i sąsiedzkim. Epidemia przynosi dramatyczne odwrócenie tej logiki. Sieci społeczne okazują się źródłem zagrożenia. Zachowanie dystansu okazuje się niezbędne. Oznacza to w konsekwencji „zamrożenie” dużej części aktywności ekonomicznej, kulturalnej, edukacyjnej itd.

Pandemia koronawirusa SARS-CoV-2, który wywołuje chorobę COVID-19, wyrzuciła życie wielu osób do góry nogami. Wprowadzenie obostrzeń, których celem jest ograniczenie rozprzestrzeniania się patogenu, a także obawa przed zakażeniem sprawiły, że Polacy zaczęli inaczej podchodzić do kwestii własnego zdrowia.

Nakaz samoizolacji, praca zdalna, brak zajęć w szkołach, ograniczenie wydarzeń publicznych, zakaz przemieszczania się, konieczność poddania się kwarantannie oraz inne obostrzenia wprowadzone na czas pandemii koronawirusa spowodowały, że zmieniły się codzienne nawyki wielu osób, a także życie rodzinne i zawodowe. W wielu przypadkach sy-

tuacja ta niejako wymusiła przeanalizowanie swojej hierarchii wartości. Część ludzi nieco zwolniła i zmieniła podejście do wielu rzeczy – w tym do zdrowia.

W czasie epidemii koronawirusa Polacy zmienili swoje ogólne podejście do zdrowia – nie tylko częściej o nim myślą, ale także interesują się profilaktyką. Zobaczyć można to także w działaniach wielu osób, które czas lockdownu wykorzystały na zmianę stylu życia.

Wiele ludzi zaczęło też przyglądać się swoim nawykom żywieniowym. Wpływ na to miała większa ilość czasu na gotowanie i spożywanie posiłków w regularnych odstępach czasu. Zaczęto także szukać naturalnych sposobów na zwiększenie odporności, tym samym do diety zostały włączone świeże warzywa i owoce, a także naturalne antybiotyki (m.in. czosnek). Pozytywne zmiany w stylu życia można było zauważyć także, gdy wprowadzono zalecenia dotyczące dystansu społecznego. Sporo osób zaczęło spędzać więcej czasu na łonie natury, zwłaszcza w parkach i lasach. Takie działania mają pozytywny wpływ nie tylko na układ odpornościowy, ale na cały organizm.

Niestety, nie wszyscy zmienili swój styl życia podczas pandemii. Tymczasem ograniczenie ruchu na świeżym powietrzu, brak możliwości uczęszczania na treningi i zajęcia sportowe, zjadanie stresu słonymi przekąskami i słodyczami, stres, siedzący tryb życia (przez brak pracy lub konieczność pracy zdalnej) zwiększają ryzyko zachorowania na choroby cywilizacyjne. Te choroby to: nadciśnienie tętnicze, insulinooporność, choroby układu ruchu, otyłość oraz cukrzyca. Eksperti podkreślają, że kluczem do zdrowia jest nie tylko to, ile i jak jemy, ale także ile się ruszamy. Podstawą „Piramidy zdrowego żywienia i stylu życia” jest obecnie aktywność fizyczna. Dla zachowania dobrej kondycji i zdrowia Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca co najmniej 150 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub 75 minut intensywnej aktywności fizycznej tygodniowo lub też połączenie obu tych rodzajów aktywności. Poziom ten można osiągnąć również w domu, bez specjalnego sprzętu i przy ograniczonej przestrzeni. Codzienna aktywność ma szereg korzyści dla zdrowia. Taniec, zabawa z dziećmi czy też wykonywanie prac domowych, takich jak sprzątanie, prace w ogródku to doskonałe sposoby na pozostanie aktywnym w czasie pobytu w domu.

Już od kilku lat w Polsce porusza się niezwykle ważny temat, jakim jest cyfryzacja służby zdrowia. W ostatnich miesiącach proces ten nabrał prawdziwego tempa. Oczywiście ma to związek z pandemią koronawirusa, która sparaliżowała praktycznie każdy obszar naszego życia. Zadajemy sobie pytanie, czy e-medycyna ma szansę na przetrwanie i jeszcze większy rozwój? Ogromne kolejki do lekarzy, duże prawdopodobieństwo zarażenia się, odległe terminy wizyt... To tylko niektóre z problemów, z jakimi musieli zmierzyć się zarówno pacjenci,

jak i lekarze. Koronawirus momentami był w stanie kompletnie sparaliżować służbę zdrowia, uniemożliwiając korzystanie z tradycyjnych metod leczenia. Wyjściem z tej niezwykle trudnej sytuacji okazała się cyfryzacja. Możliwość załatwienia niektórych spraw przez internet to od dawna wyczekiwane rozwiązanie, które znacznie usprawniło cały system. Pacjenci mogą korzystać z telewizyt, które polegają na rozmowie z lekarzem za pośrednictwem wideoczatu, czatu lub rozmowy telefonicznej. Podczas takiego połączenia istnieje możliwość udostępnienia dokumentacji medycznej, na podstawie której lekarz może postawić odpowiednią diagnozę. W wyniku cyfryzacji służby zdrowia pojawiły się także takie rozwiązania, jak e-recepty, e-zwolnienia czy e-skierowania. W dzieciństwie uczono nas, że aby ratować innych, powinniśmy działać, a teraz okazuje się, że najlepszą formą pomocy najbliższym jest ograniczenie kontaktu do minimum. Z jednej strony lęk części pacjentów przed wizytą u lekarza/w przychodni/szpitalu, z drugiej niezadowolenie z formy udzielenia pomocy, np. teleporada zamiast wizyty w gabinecie.

W przyrodzie jest 1,7 mln wirusów, z których połowa może zakażać człowieka. Co roku przybywa 5 odzwierzęcych chorób. Wraz z utratą bioróżnorodności ryzyko nowych pandemii będzie rosnąć – ostrzega Edwin Bendyk* w przejmującym tekście o przyszłości świata i zadaniach na nowe 10-lecie. Nie wiemy, w jakiej rzeczywistości znajdziemy się za dziesięć lat, nic nie jest przesądzone, pewne jest jedno – będzie się działo.

Pierwsze niespodzianki przyniósł już rok 2021. Uzbrojeni w szczepionki przeciwko koronawirusowi powoli będziemy wypychać pandemię z codziennego życia i koncentrować się na walce z kryzysem gospodarczym oraz społecznym. Pakiety pomocowe przygotowane przez rządy na całym świecie przewidują interwencje liczone w bilionach dolarów.

Nikt nie chce popełnić błędów, jakie doprowadziły do wielkiej depresji sto lat temu, a w sukurs politykom idzie nowoczesna teoria monetarna (NMT) podpowiadająca, że państwa dysponujące suwerennym pieniądzem nie muszą obawiać się nadmiernego zadłużenia. Lepszy dług niż leżące odłogiem niewykorzystane zasoby produkcyjne – ludzie bez pracy i firmy bez zamówień.

Nie wszyscy ekonomiści zgadzają się z optymizmem zwolenników NMT. Jedni zwracają uwagę, że jednak długi trzeba będzie kiedyś spłacić. Inni, że owszem, pieniądź można dodrukować, nie da się jednak w ten sam sposób powiększyć puli zasobów materialnych i energii niezbędnej do funkcjonowania współczesnej cywilizacji. Tymczasem cywilizacja ta dotarła do kresu materialnych możliwości rozwoju, czego jeszcze nie chcemy przyjąć do wiadomości.

Kolejne pandemie to tylko kwestia czasu. Pandemia COVID-19 nie jest zaskakującym wybrykiem natury, tylko przewidzianą już dawno konsekwencją ekstensywnego rozwoju cywilizacyjnego. Jego skutkiem jest przyspieszająca degradacja środowiska.

Wycinka lasów tropikalnych po to, by hodować bydło, soję i palmy na olej, doprowadziła do zaniku stref chroniących siedliska ludzi od źródeł patogenów. Droga do nowych zakażeń odzwierzęcych bardzo się skróciła, kolejne epidemie i pandemie są tylko kwestią czasu.

Wraz z przyspieszającą utratą bioróżnorodności nowych chorób będzie przybywać, a ryzyko nowych pandemii będzie rosnąć. Zdecydowana większość pieniędzy pójdzie na ratowanie starych i tym samym najbardziej szkodliwych środowiskowo sektorów gospodarki.

Tymczasem najbliższe lata naznaczone walką z pocovidowym kryzysem będą miały kluczowe znaczenie w nadchodzącej dekadzie. Od poczynionych inwestycji infrastrukturalnych, od nakładów na rozwój nowych technologii i nowych form gospodarowania zależeć będzie, czy osiągniemy cele niezbędne.

Pytanie: Jaki będzie świat po pandemii?

Duże zmiany, także na rynku pracy spowoduje szersze stosowanie sztucznej inteligencji. Wiele zawodów zniknie, ale pojawią się nowe. Praca, nauka, szkolenia, konferencje częściej będą się odbywać wirtualnie. Wyjścia do teatrów, kin będzie się dokonywało na zasadzie loterii. Czeka nas bieda, która dotknie wszystkich. Prestiżem będzie to, co człowiek potrafi sam zrobić i przetrzymać trudny czas. Patrzyć z nadzieją na medycynę, która da nam nowe możliwości i wspinających ludzi.

Monika Gumulak

Kryzys czy szansa

Sytuacje kryzysowe ujawniają bardzo wiele potencjałów oraz problemów, których dotąd nie zauważaliśmy. Uważam, że pandemia postawiła na porządku dziennym kilka kwestii, z którymi musieliśmy się zmierzyć. Przede wszystkim w czasie pandemii przekonaliśmy się o pewnych lukach i deficytach, które decydują o naszej wspólnej przyszłości.

Początek pandemii przyjąłem ze spokojem i nieco sceptycznie, ale pamiętam taki przełomowy moment, kiedy jechałem samochodem i dostrzegłem w karetce pogotowia ratowników medycznych w kombinezonach ochronnych. Wówczas w jednej chwili zrozumiałam, że to naprawdę się dzieje i muszę dostosować się do nowej sytuacji, a nie bagatelizować zagrożenie. Był to niezwykle trudny okres.

Pandemia postawiła na porządku dziennym kilka kwestii, z którymi musiałam się zmierzyć i próbować pokonać obawy wynikające z paniki, która ogarnęła społeczeństwo.

W pierwszych tygodniach epidemii przebywałam w domu wraz z rodziną, następnie wróciłam do pracy. Pandemia sprawiła, że mój dom stał się dla mnie jeszcze ważniejszym miejscem niż dotychczas. To tu spędzamy większość czasu, często próbując pogodzić w czterech kątach pracę z codziennymi obowiązkami i odpoczynkiem. Decyzja powrotu do pracy była podyktowana potrzebą objęcia opieką terapeutyczną moich małych podopiecznych. Jestem z zawodu neurologopedą i terapeutą integracji sensorycznej i na co dzień zajmuję się indywidualną terapią dzieci z deficytami rozwojowymi. Nie odczuwałam lęku, pomimo że pracowałam z dziećmi, a one często chorują bezobjawowo. W dużej mierze wynika to z mojego temperamentu i osobowości. Jestem w ciągłym ruchu, nie lubię bezczynności. Nawet kiedy odpoczywam, to robię to w sposób aktywny. Pandemia dodała mi pracy i motywacji do działania.

Wobec ogromu potrzeb dzieci nie mogłam pozostać obojętna i pozbawić je terapii, której bardzo potrzebowały. Po dłuższej przerwie w terapii moi mali podopieczni wrócili pełni lęku, chaosu i pobudzeni. Dla nich brak ciągłości zajęć oraz kontaktu z terapeutą objawiał się pogorszeniem kondycji psychicznej i fizycznej. Otrzymywałam coraz więcej telefonów od rodziców zaniepokojonych stanem zdrowia swoich dzieci, które związane były z prośbą o konsultację, poradę, wsparcie. Nawet nie zdawałam sobie sprawy z tego, jak duża jest potrzeba terapii dla tych dzieci. To był początek bardzo ciężkiej pracy dla mnie, zwłaszcza że

liczba małych pacjentów wzrastała i zaczynałam mieć problem zapisu na wizytę, ponieważ brakowało mi czasu na przyjęcie nowych pacjentów. Podczas lockdownu utrzymywałam kontakt telefoniczny z rodzicami dzieci, które są objęte terapią. Niemalże codziennie uspokajałam rodziców, udzielałam porad, instruktażu do pracy z dzieckiem, często po konsultacji telefonicznej zmieniałam program diety sensorycznej, aby wspomóc dziecko. Pandemia zaatakowała nas dość niespodziewanie. Domowa kwarantanna, izolacja, brak możliwości korzystania z placów zabaw, ograniczona stymulacja, mniej możliwości ruchu oraz nadmierne korzystanie z mediów elektronicznych (telewizja, smartfon, tablet, laptop) często powodowały trudne zachowania u dzieci, szczególnie tych z zaburzeniami integracji sensorycznej. Jest to często związane z brakiem możliwości stymulacji swoich zmysłów w odpowiedni dla jednostki sposób, czasem ze zbyt dużą liczbą bodźców, a także z problemami z dostosowaniem optymalnego poziomu pobudzenia dla siebie w warunkach domowych. Podczas kontaktu telefonicznego z rodzicami proponowałam zabawy, które będą pomocne dla dzieci mających zaburzenia integracji sensorycznej, ale mogą być też ciekawą zabawą dla ich rodzeństwa. Chciałam pomóc im we wspólnych zabawach, zadaniach, aby czuli się ze sobą dobrze, chcieli ze sobą współpracować i przebywać.

W obliczu pandemii ja, moja rodzina stosowaliśmy się do wszystkich wprowadzanych wytycznych i to pozwoliło nam „odetchnąć” i nabrać dystansu.

Zapewne trudniej było dostosować się do zaistniałej sytuacji i konieczności izolacji moim dzieciom. W związku z tym bardzo ważne dla mnie i męża było to, by nie obciążać córek swoimi lękami, swoimi przeżyciami, swoją trudnością z zaakceptowaniem nowej sytuacji. Jednak nie unikaliśmy trudnych tematów. Wiadomo, że dzieci swoje postrzeganie świata zbudują nie tylko na podstawie relacji rodziców, ale uznaliśmy, że rozmowa jest to bardzo ważny element i jeśli dzieje się coś trudnego, taka jest nasza – rodziców – rola, aby tę trudną sytuację wytłumaczyć. Jest to jednak jedna z rzeczy, którą jak najbardziej powinniśmy tłumaczyć dzieciom.

W przypadku starszej córki Klary, studentki psychologii, kluczem do zrozumienia całej sytuacji była dojrzałość i świadomość, że izolacja nie jest karą, tylko sposobem na zapobieganie rozprzestrzeniania się wirusa. Młodsza córka, jedenastoletnia Aniela, od początku podeszła do wprowadzanych zmian ze spokojem i je zaakceptowała stosunkowo szybko, ale podczas rozmowy telefonicznej z koleżanką nie rozumiała, dlaczego *Gabrysia ucieszyła się na wiadomość o zamknięciu szkół. Aniela nie.*

– Mamy trudne przedmioty do nauki, będzie nam ciężko to wszystko przyswoić – mówiła z powagą. Patrzyłam z dumą, jak odrabia kolejne prace domowe i namawia do wspólnego

czytania, a w rozmowach z koleżanką pouczała, że to nie są wakacje, a zamknięcie szkół ma swoją przyczynę, ma uchronić nas przed zakażeniem.

Do zupełnego zniwelowania stresu i wszelkich niedogodności przyczynił się nowy członek rodziny – maltańczyk płci żeńskiej o imieniu Fibi; suczka, która swoim żywiołowym usposobieniem skradła serca wszystkich domowników. Choć decyzja przyjęcia do naszego domu i życia pieska nie była trudna, mieliśmy świadomość, że z tym wiąże się wieloletnia opieka nad pupilem. Bezinteresowna miłość psa jest cudownym lekarstwem na samotność, szczególnie w tych trudnych czasach.

Kiedy w marcu 2020 roku wprowadzono pierwszy lockdown, jeszcze żartowaliśmy, że w domu przydałby się pies, z którym można byłoby wychodzić na spacer. Im bardziej pandemiczny paraliż się wydłużał, tym bardziej żarty o pożyczaniu sobie psów na spacer przestały być żartami. Wielu naszych znajomych w obliczu zamknięcia w domach ruszyło do schronisk, przytulisk i rozmaitych fundacji zajmujących się adopcjami zwierząt, by znaleźć nowego przyjaciela.

Czas pandemii, a zwłaszcza lockdownu, obfitował w bogactwa natury duchowej; izolacja dała więcej wolnego czasu, pozwoliła zatrzymać się, pomyśleć nad sobą i dostrzec to, co dla mnie ważne, jak również określić swoje potrzeby i oczekiwania. Skupiałam się na moich najbliższych i na otoczeniu, w którym mieszkamy. Dużo rozmawialiśmy, czytaliśmy książki, chodziliśmy na spacer. Wspólną rozrywką były gry planszówki. Wspólnie, tyle że częściej, przygotowywaliśmy posiłki i celebrowaliśmy spotkania przy stole.

Każdy z nas odnalazł swoją przestrzeń, w której może „odetchnąć” i nabrać dystansu. W gorszych chwilach wspieraliśmy się żartem lub rozmową.

Jednak największy niepokój, jaki przeżywałam podczas pandemii, był związany z lękiem o moją mamę oraz niepełnosprawnego brata. W czasie obostrzeń pandemii nie mogłam się z nimi spotykać, rozmawialiśmy głównie przez telefon.

Robiłam zakupy i służyłam mamie pomocą w każdej sytuacji, ale to wszystko odbywało się na bezpieczną odległość. Bardzo za nimi tęskniłam, pragnęłam przytulić.

W tym trudnym czasie mój brat nie rozumiał, dlaczego nie może chodzić na warsztaty, które wypełniały jego życie i stanowiły źródło odmiany, rozładowania energii i spotkania towarzyskiego z wychowankami oraz z wychowawcami ośrodka. Był sfrustrowany sytuacją izolacji. Mama żyła w ciągłym lęku o jego zdrowie. Oglądanie telewizji, statystyki zachorowań, zgonów powodowały u niej wzmożony lęk. Długie rozmowy telefoniczne, na Skypie dawały nam namiastkę bliskości, niestety tylko namiastkę.

Obecnie Nikodem wrócił na warsztaty w systemie hybrydowym i również nie rozumie, dlaczego został pozbawiony udziału w codziennych zajęciach. Natomiast mama w dalszym ciągu żyje w ogromnym strachu przed powrotem do lockdownu.

Pandemia miała nie tylko fatalny wpływ na kondycję psychiczną mojej mamy i brata, ale także na ich codzienne życie: ograniczyła dostęp do opieki, rehabilitacji, utrudniła nawet robienie zakupów. W tym okresie szczególnie wspieraliśmy ich, przede wszystkim emocjonalnie, ale również w zwykłych, codziennych obowiązkach przy robieniu zakupów i porządków.

W czasie pandemii podjęłam dodatkową pracę, jaką było prowadzenie zajęć ze studentami w semestrze letnim. Było to dla mnie nowe doświadczenie, które pozwoliło mi zrozumieć, jak ważna jest potrzeba kontaktu z człowiekiem.

W mojej ocenie studiowanie zdalne jest trudne zarówno dla nauczyciela, jak i dla studenta. Mamy dobre połączenia ze studentami przy pomocy komunikatora Teams, jednak to nie to samo co kontakt realny. Z autopsji wiem, że najlepszy jest kontakt z drugim człowiekiem. Moje doświadczenia jako studentki z jednej strony ułatwiają mi zajęcia zdalne, ponieważ nie muszę dojeżdżać ponad 300 kilometrów, aczkolwiek lepiej, łatwiej i zdecydowanie korzystniej dla mnie jest wtedy, kiedy wokół siebie mam ludzi, z którymi można porozmawiać, utrzymać kontakt wzrokowy.

Podobnie sytuację, w jakiej znajdują się młodzi ludzie, ocenia moja siostra, która jest nauczycielką języka polskiego w szkole ponadpodstawowej. Uczniowie liceum i technikum mają dużo większe poczucie samotności niż osoby starsze. Przed koronawirusem ich życie toczyło się wokół rozbudowanej sieci kontaktów. I nagle, z dnia na dzień, zostali tego pozbawieni. Dlatego odczuwają większe poczucie samotności, mają symptomy depresji, lęku, większy poziom niepokoju, są rozdrażnieni. Czują, że zostali sami. Problem dotyczy wielu uczniów, ale również nauczycieli, którzy tracą autorytet i często są „kozłami ofiarnymi”, których obwinia się za niesprawdzenie się nauki zdalnej. Akceptacja przez rówieśników dla nastoletnich ludzi ma większe znaczenie niż stopnie w dzienniku, a nawet pochwała czy nagana ze strony nauczyciela. Z wypowiedzi siostry wynika, że często nauczyciele mają do czynienia z rówieśniczym ośmieszaniem, poniżaniem i wykluczaniem, znacznie łatwiej nauczycielowi zauważyć ten problem w klasie szkolnej niż w zdalnym kontakcie. W sytuacji nauczania zdalnego, gdy nauczyciel organizuje pracę uczniów, ma jeszcze mniejsze pole monitorowania i natychmiastowego interweniowania. Przeważnie nauczyciel wie, z którym uczniem ma dobre relacje, a z którym nie.

W klasie szkolnej nauczyciel może pokazać swój pozytywny stosunek do uczniów poprzez spojrzenie, uśmiech, kiwnięcie głową. Trudniej jest z tym w nauczaniu zdalnym, a czym dłużej ono trwa, tym relacje mogą słabnąć.

Są uczniowie, którym trudno jest odnosić sukcesy w nauce online. Zaliczają się do tej grupy też uczniowie, którzy nie mieli z tym problemu podczas nauki w szkole. Wielu uczniów ma problem z czytaniem ze zrozumieniem, który powiększa się przy czytaniu tekstu online, szczególnie pod presją czasu. Nie tylko młodym ludziom towarzyszą złe emocje, ale również nauczyciele nie radzą sobie z brakiem relacji z uczniem. W klasie szkolnej, przy czytaniu wersji drukowanej, uczniowie są w stanie zwrócić uwagę na kluczowe treści, ponieważ zazwyczaj mają tekst przez dłuższy czas przed oczami i mogą skonsultować się z kolegą lub koleżanką siedzącymi w tej samej ławce. Podczas czytania online, stron internetowych lub witryn internetowych istnieje wiele elementów rozprasających i przeważnie czas nagli, a to utrudnia zrozumienie. W klasie nauczyciel prowadzi proces uczenia się uczniów i ma nad nim kontrolę. W nauczaniu zdalnym ten proces zostaje w rękach ucznia, a dla wielu z nich, szczególnie młodszych, kierowanie nim jest zadaniem ponad siły. Są to uczniowie, którym potrzebna jest pomoc i uwaga nauczyciela, ci, którym trudno jest uczyć się samotnie. Moja siostra wspiera proces budowania relacji poprzez troskę, zainteresowanie i rozmowy. Nie tylko w szkole stacjonarnej, ale także teraz w czasie pandemii. Uważa, że to, co myślimy o uczniach (studentach), determinuje nasz stosunek do nich, sposób traktowania, a nawet sposób komunikowania się z nimi. Tak zaczyna się właśnie nauczanie przez relacje. Warto odsłonić przed uczniami jakąś część siebie – mówi moja siostra – pokazać siebie jako osobę z życiem poza szkołą i nauczonym przedmiotem. Jako człowieka, a nie tylko nauczyciela. Rozbudzenie ciekawości swojej i uczniów jest kluczowe w budowaniu pozytywnej relacji, w budowaniu zaangażowania i wzmocnienia wiary w uczniach oraz w ich własne możliwości. Śmiech i wspólne dzielenie się doświadczeniami budują społeczność.

Moje córki również obawiają się, że mają zaległości, których nie da się nadrobić. Zastanawiają się, jak bardzo zmienili się ich znajomi z klasy. Jak to będzie, gdy wszystko wróci do normy.

Wolny czas, jeśli nim dysponuję, spędzam z córkami, i nie ma tutaj drastycznych zmian. Robimy to, co zwykle, gotujemy, spacerujemy, zamiast kina wybieramy kino domowe, słuchamy muzyki. Życie z pandemią w tle toczy się dalej i od nas zależy, jak się do tego ustosunkujemy.

Zabrano nam po prostu „bycie z drugim człowiekiem”, w moim przypadku to przyjaciele, mama i rodzeństwo. Ten świat niby jest ten sam, a jednak inny. Relacje z ludźmi już nie są i nie będą takie same. Obserwuję, jak wielu znajomych separuje się od innych, nie roz-

mawia na przystanku, w sklepie, nie zaprasza w odwiedziny. Mamy bardziej wymagające czasy, ale nie stało się nic, czego nie było wcześniej w domach, ludziach czy relacjach. Tylko koronawirus wszystko nasilił. Jeśli ktoś odczuwał lęk, to ten lęk u niego wzrósł. Jeśli ktoś zaprzeczał, to teraz zaprzecza jeszcze bardziej. Jeśli były dobre relacje w domach, ludzie się wspierali, to teraz wspierają się mocniej, a jeżeli nie mieli o czym rozmawiać, to teraz nie mogą ze sobą wytrzymać. Przychodzą mi do głowy przykłady osób wśród znajomych, które pozytywnie zareagowały w sytuacji kryzysu. Bardzo szybko przystosowały się do kontaktu zdalnego. Poczują się bardziej we wspólnocie. Wszyscy doświadczyli takiej izolacji jak oni wcześniej. To jest pewnego rodzaju paradoks, który wpłynął na nich korzystnie.

Znam też wiele osób, wspaniałych małżeństw, które nie przetrwały próby czasu bycia w lockdownie. Niektórzy ludzie uzależnili się od alkoholu i używek. Są też tacy, których pochłonął świat wirtualny i nie wychodzą z domu. Znam tych ludzi. Wielu straciło pracę i sytuacja ich działalności zawodowej i życiowej zmusiła ich do przebranżowienia. Często to były nietrafione wybory, które skończyły się zadłużeniem i depresją.

Był moment, że obserwowałam w oczach moich córek znudzenie, niechęć do wyjścia na spacer, dlatego cieszę się, że przeszliśmy ten czas w miarę stabilnie, i mam nadzieję, że jesteśmy dzięki temu silniejsze, mądrzejsze i jeszcze bardziej zaradne.

W czasie pandemii wydarzyło się dużo rzeczy, które miały wpływ na moje życie, które zmieniły je i przygotowały do nowych wyzwań. Żyję w ciągłym pośpiechu i bywają dni, kiedy chciałabym zwolnić, odpocząć, zresetować się. Nie mam na to czasu, niestety. Świat chyba już nie będzie taki sam, pandemia pokazała nam, że nie jesteśmy bogami, że nasze zdrowie i życie są bardzo kruche i nie mamy kontroli nad nim. Myślę, że „uwięzienie dzieci” w domach przyniesie skutki w najbliższych latach. Szczególnie myślę o dzieciach, którym w pewnym sensie zabrano dzieciństwo, ograniczono doświadczanie świata, kontakt z nim. Sytuacje kryzysowe ujawniają bardzo wiele potencjałów oraz problemów, których dotąd nie było. Dziś musi przygotować je na jeszcze więcej, bo w ostatnich miesiącach to właśnie pomiędzy znajomymi czterema ścianami toczy się niemal całe nasze życie.

Myślę, że kiedyś wrócimy do czasów sprzed pandemii, ale potrzebujemy czasu, prawdopodobnie jesteśmy bardziej świadomi zagrożeń, ale też pełni optymizmu. Życie sprzed pandemii. To może wiele oznaczać, począwszy od rutyny, przez czas pracy, miejsca pracy, aż po hobby. Z obecnej perspektywy możemy myśleć, że mieliśmy beztroskie życie. Po utracie mierzymy się z różnymi uczuciami: gniewem, złością, wściekłością. Ważne jest, żeby dać sobie prawo poczuć to wszystko i mieć świadomość tych uczuć. Wiem, że jestem silna, bo to pokazała mi pandemia. Wiem, że mimo różnych przeciwności losu nie poddam

się i że uda mi się zrealizować swoje cele. Tego uczę moje córki – wiary w siebie, bo tylko ta nasza wewnętrzna siła i wiara w siebie pozwolą pokonać najtrudniejsze przeciwności losu. Przywołując słowa noblistki Olgi Tokarczuk: „może trzeba nam czułości, rozumianej jako pewna uważność, wzajemnej troski. Jeśli zdołalibyśmy się komunikować z uwagą na człowieka, który przeżywa ciężkie chwile, to mogłoby pomóc w codziennych relacjach”. Korzyścią z okresu pandemii może być fakt, że staliśmy się bardziej uważni na siebie. Tam, gdzie była uważność, łatwiej jest przetrwać. Tam, gdzie czegoś nie dostrzegamy i forsujemy na siłę, mamy problem związany z bardzo bolesnymi doświadczeniami. Ostatni czas to niebywała nauczka dla nas wszystkich. Każdy z nas coś stracił, coś zyskał, należy z tego wyciągnąć wnioski i żyć zgodnie ze swoim sumieniem.

Chciałabym odnieść się do znanego filmu, który powinien każdemu z nas dawać do myślenia, ponieważ traktuje o zjawisku, trawestując tytuł filmu *Skazani na siebie*, kiedy to rodziny zamknięte w małej przestrzeni muszą odzyskać zdolność bycia razem w niezwykle ciężkich warunkach.

W przypadku wszystkich rodziców, którzy pracują zdalnie i mają pod opieką dzieci, pogodzenie wszystkich obowiązków staje się dokonaniem na miarę Oskara. To nie są łatwe sytuacje, ponieważ w większości nie jesteśmy na nie przygotowani. Znam wiele takich rodzin. W okresie pandemii ludzie przechodzą kolejne stadia emocjonalne. Najpierw pojawia się szok. Nie wierzymy w to, co się dzieje. Po nim następuje ekscytacja, wreszcie można poczytać czy zrobić porządki. Potem nadchodzi jednak etap, w którym obecnie się znajdujemy, kiedy to odczuwamy niepokój i lęk o przyszłość.

Troszkę odetchnęliśmy po lockdownie i próbujemy udawać, że już wszystko w porządku. To, co przeżywamy teraz, to niezwykle znaczące doświadczenie, zarówno w skali indywidualnej, jak i w skali miasta, Polski i świata. A słowa Pawła Frankowskiego powinny towarzyszyć nam w każdym momencie, kiedy zachłyśnięci wiatrem, słońcem zapominamy, że jesteśmy skazani na ciągłą uważność w kwestii zdrowia i dla dobra ludzkości, nie tylko rodziny i przyjaciół, powinniśmy zaszczepić się, bo wolność to odpowiedzialność.

„Trzeba czuwać nad sobą i dbać o siebie nieustannie. Pytanie nie »czy«, ale »kiedy« epidemia wróci ponownie – powinno przyświecać nam wszystkim” (P. Frankowski).

Paweł Eugeniusz Janas

Moje doświadczenie w przeżywaniu epidemii COVID

COVID był na pewno ciężkim wyzwaniem i ogromnym przeżyciem dla nas wszystkich. Co prawda nie wszyscy doświadczyliśmy go tak samo, gdyż niektórzy z nas w zasadzie nie doświadczyli go w ogóle. Są też grupy osób, którym pandemia COVID otworzyła wiele możliwości. W większości jednak przypadków było i jest to zjawisko negatywne, które spowodowało wiele nieprzyjemnych lub czasem tragicznych skutków zdrowotnych, ekonomicznych, społecznych. Urazy psychiczne, traumy po stracie bliskich, strach przed utratą pracy, obniżenie pensji, praca po godzinach z narażeniem życia... Poczucie stałego zagrożenia i fizyczne straty najbliższych są jednak najbardziej dotkliwe i powszechne. Niektórzy doświadczyli być może nawet bardzo poważnych zmian w strukturze zawodowej i rodzinnej.

Osobiście mam specyficzną sytuację, ponieważ moja żona była w ciąży, gdy nastąpiła pandemia. Co prawda jest to nasze trzecie dziecko i już jesteśmy rodzicami zaprawionymi, a na co dzień pracującymi w edukacji, również z małymi dziećmi, to jednak ta sytuacja nami wstrząsnęła. Pomimo że do wielu rzeczy podchodzimy spokojnie, to stan niepewności przed narodzeniem się syna, spotęgowany Covidem, był dla nas arcytrudny. Gdy 16 marca wprowadzono lockdown w kraju, my byliśmy na miesiąc przed porodem. Pojawiły się obawy i stres. Po kilkunastu dniach zaczęliśmy się faktycznie obawiać o zdrowie całej rodziny. Cały czas jednak pracowaliśmy, więc w samej strukturze zawodowej niewiele się zmieniło, przynajmniej do momentu wprowadzania coraz bardziej absurdalnych i restrykcyjnych uwarunkowań dla branży edukacyjnej. Niemniej jednak funkcjonowaliśmy w sferze zawodowej normalnie, czyli pracując w biurze i w sekretariacie. Oczywiście, aby opisać stres, jaki był w tamtym momencie moim udziałem jako pracodawcy, wykroczyłbym poza mój esej, warto jednak zaznaczyć, że były to ogromny chaos i niepewność o utratę zarówno zdrowia, jak i dorobku całego życia.

Wracając do strefy domowej, można przyjąć, że przynajmniej na samym początku tego okresu relacje w naszym domu i w ogóle sytuacja domowa wyglądały całkiem fajnie. Zbliżyliśmy się do siebie, cały czas rozmawialiśmy o pandemii, aż po kilku tygodniach mocno nas to znudziło i nawet wprowadziliśmy, oczywiście z przymrużeniem oka, zakaz uży-

wania słowa „koronawirus”. Graliśmy trochę w planszówki i staraliśmy się przenieść cały świat z zewnątrz do domu. Na szczęście technologia ułatwiała zadanie, więc dosyć szybko odnieśliśmy sukces w tej dziedzinie i dużo naszych spotkań i relacji społecznych sprowadziliśmy do domu. Poznaliśmy nową wartość relacji rodzinnych, jak spotkania z dziadkami czy z dalszymi bliskimi i przyjaciółmi. Z początku dzieci wręcz bardzo się ucieszyły z zostania w domu. One nie czuły tego okresu jako wielkiego zagrożenia, a że były dopiero po feriach, więc nazwały sobie ten okres *koronaferie*. No i tak to w zasadzie traktowały: posiedziały trochę w domu, pograły trochę na komputerze, pooglądały telewizję, czasem wychodziły na dwór, z nami, z psem czy do cioci, jednak po kilku tygodniach mocno zaczęły im doskwierać brak rówieśników.

Zaczęliśmy więc potajemnie organizować takie spotkania. Oczywiście nie od razu, tylko po pewnym czasie. Przypomnijmy sobie też sytuację. W Polsce tak naprawdę ta pierwsza fala pandemii została bardzo spłaszczona dzięki natychmiastowemu lockdownowi całego kraju, a to spowodowało, że te statystyki, które z początku napawały obawą, później już nas tak nie przerażały. Jeżeli w całej Polsce było zaledwie kilkaset zakażeń, a na przykład w naszym mieście ledwie ponad 100 i w dodatku nikt o zakażonym nie słyszał, to negatywny odbiór pandemii szybko malał. W jedynym szpitalu covidowym, który został przygotowany do obsługi chorych w naszym mieście, było maksymalnie kilku pacjentów i wiele pustych miejsc. Siłą rzeczy wszyscy trochę obniżyli swoje obawy i to do tego stopnia, że zaczęliśmy spotkania ze znajomymi, w jakimś najbliższym gronie oczywiście. Dla nas relacje społeczne są bardzo istotne i zawsze były, a ich brak ma wpływ na zdrowie równie istotny, co większość popularnych chorób. Długotrwała izolacja fizyczna i społeczna doprowadziła w rezultacie do obniżenia odporności i problemów natury psychicznej. Zadbanie o tę sferę zdrowia, tuż po pierwszym szoku pandemicznym, wydawało nam się czymś bardzo ważnym. Dlatego umożliwiałem spotkania dzieciom i kilku ich koleżankom po to właśnie, żeby dzieci miały możliwość utrzymywania normalnych relacji. Były to spotkania weekendowe lub czasem nawet w tygodniu. Dzięki temu ten rok szkolny po pierwszej fali jakoś minął. Później odbyły się normalne wakacje w naszym wykonaniu. Można było odczuć, że jest mniej turystów, a także wyczuwalna była specyficzna atmosfera izolacji, może czasem spięcia ze strony mieszkańców i pewnego opustoszenia, ale mimo to ten okres cała rodzina wspomina bardzo pozytywnie.

Druga fala pandemii, która w Polsce spowodowała zamknięcie szkół, dała się mocno we znaki, tym bardziej że większość z nas naprawdę sądziła, że potrwa zaledwie miesiąc. Mało kto sadił pesymistycznie, że potrwa to może do świąt. Osobiście wydawało mi się, że

zobaczymy się dopiero w czerwcu i choć sam nie do końca w to wierzyłem, to przygotowałem siebie i rodzinę na taki scenariusz. Jak się obecnie okazało, bardzo trafnie. Uważałem nawet, że dzieci wrócą do szkół dopiero w ostatnim tygodniu albo 2 tygodnie przed końcem roku szkolnego. Na całe szczęście jest to miesiąc przed końcem, więc chociażby pozory tego roku szkolnego zostaną zachowane. Dzieci przeżyły ten rok szkolny dosyć ciężko, bo o ile pierwsza fala była pewną nowością, pewnym uczeniem się nowych ról w domu, nowych reguł gry i zasad, to już następne lockdowny były coraz trudniejsze. Przypomnę, że dzieci w tym roku nie miały w zasadzie ferii czy świątecznych wyjazdów, nastolatki – studniówek i jakichkolwiek innych hucznych zabaw...

Nasza codzienność nie zmieniła się znacząco. Szczerze mówiąc, tak samo jak do tej pory wychodziłem do pracy i tak samo jak do tej pory moja żona była w domu, co prawda już z narodzonym dzieckiem. Zresztą to głównie z najmłodszym domownikiem spędzała czas. Pozostałe dzieci we wrześniu poszły do szkoły, ale miesiąc później miały zdalne lekcje, więc też szybko wróciły do utartych schematów z pierwszej fali pandemii. Robieniem zakupów zajmowałem się ja jako ojciec rodziny, czasem z pomocą żony. Oczywiście w czasie tych rzadkich wizyt w życiu publicznym przestrzegaliśmy zawsze wszelkich zasad bezpieczeństwa i higieny. Wspólne wypadki po galeriach, shopping zostały całkowicie zniwelowane. Pozostałe obowiązki rodzinno-domowe nadal były podzielone jak dotychczas, z tą różnicą, że dzieci częściej chciały wychodzić z psem. Zaobserwowałem wśród nich również mocniejszą więź z innymi domowymi zwierzętami. Stały się dla nich prawdziwymi przyjaciółmi, a że mamy ich w domu dużo, to i czas spędzany z nimi uległ zwiększeniu. Wspólnie karmiliśmy w chorobie gekona, zapoznawałem kanarki, oswajaliśmy węże i kameleona. W tym okresie nasz domowy zwierzyniec bardzo się zwiększył liczebnie i rodzajowo. Między innymi pupilem wszystkich został język pigmejski. Mimo to niepokojący był czas spędzany „na ekranach” przez nas wszystkich. Najbardziej zaczęliśmy się przyglądać formom spędzania wolnego czasu na wszelkich elektronicznych urządzeniach.

Nauczanie w szkole podstawowej moich dwóch córek (wczesnoszkolnej edukacji i klasie szóstej) uważam, że było na bardzo wysokim poziomie. Od samego początku nauczyciele szybko przestawili się na zajęcia online, proponując uczniom ciekawe metody nauczania, a przede wszystkim interesujące, atrakcyjne i dostosowane do ich percepcji. Wiele quizów, różne zagadnienia, czasem filmiki, oczywiście rozmowy i inne formy sprawiały, że lekcje były ciekawe, a dzieci naprawdę chętnie brały w nich udział. Oczywiście starszej córce zdarzały się już sytuacje, które widziałem także jako nauczyciel na własnych lekcjach. Zасыpanie na pierwsze lekcje były dosyć częste, późne chodzenie spać, czasem śniadanie

spożywała na zajęciach, a przerwa na obiad przeciągała się przez następną lekcję. Równocześnie zdarzało się też, że robiła coś innego niezwiązanego z lekcjami, ale mimo to proces edukacji zachodził w sposób satysfakcjonujący. Oczywiście, należało dołożyć wiele od siebie popołudniami, a czasem jeszcze trochę było do wykonania w weekend. Po szkole zostawało niewiele czasu do ewentualnej samorealizacji. Zjawisko ekranizacji naszej młodzieży i dzieci niestety przez COVID zostało absolutnie przyspieszone, ale same dzieci też potrafiły wyregulować sobie to i po jakimś czasie miały dość spędzania czasu przed ekranami. Ekran w szkole, później jakiś film dla rozrywki, może jakaś gra na konsoli albo komputerze, a może jeszcze jakaś zwykła telewizja lub wydarzenie sportowe i później się okazuje, że łącznie to czasem kilkanaście godzin dziennie! A to już jest przesyt tak duży, że dzieci same chciały zrobić coś innego. Jak wszyscy wiemy, niestety niewiele nowego można było wymyślić, ale za to wróciliśmy do tradycyjnych rozrywek i form relaksu, być może trochę zapomnianych. Przypomnieliśmy sobie więc jazdę na rowerze, jakieś proste zabawy w ogrodzie, gry planszowe, czasem spotkanie z bliskimi. Przyznam jednak, że w drugiej fali pandemii tych spotkań było mniej, bo faktycznie sytuacja wyglądała już bardzo poważnie i skłaniała do większej rozwagi oraz odpowiedzialności. Mało kto z nas wierzył, że będzie gorzej, aż przyszła trzecia fala...

W trzeciej fali po rozpoczęciu szczepień i śmierci kilku bliskich wśród naszych znajomych oraz współpracowników zdecydowaliśmy rodzinnie o bardzo poważnym potraktowaniu tej części epidemii. Wprowadziliśmy całkowity szlaban na spotkania z koleżankami i znajomymi, innymi niż bliska rodzina. Inne kontakty były maksymalnie ograniczone, a nawet te rodzinne. Dopiero do czasu drugiej dawki szczepionki, czyli gdzieś w okresie kilku miesięcy dojrzewaliśmy do większej odwagi, by znów uwierzyć w zakończenie tego światowego horroru. Horroru, który tym razem dotknął nas bezpośrednio finansowo, społecznie i zawodowo. Najgorsze, że nawet pogoda się sprzeniewierzyła objętych lockdownem osobom. Otóż w okresie prawie całej trzeciej fali pogoda była zwyczajnie bardzo zła. Taka kapryśna pogoda nie ułatwiała życia. Trzeba powiedzieć, że jest to chyba najbrzydszy rok z ostatnich lat, a może nawet i kilkudziesięciu ostatnich. Tak niefortunna pogoda absolutnie nie pomaga w powrocie do normalności zarówno społecznej, jak i ekonomicznej. Za przykład tego feralnego zbiegu okoliczności przyrodniczych mogą podać ogródki w lokalach, które zostały otwarte. Niestety tak straszna pogoda powoduje, że w zasadzie większość miejsc restauracyjnych nie jest oblegana. Wręcz przeciwnie, nadal świecą pustkami. Zjawisko naszego powrotu do zachowań sprzed pandemii nie zaszło. Obserwuję u siebie, u własnych

dzieci, ale także i u innych dorosłych, że jednak mimo zaszczepienia nie następuje nagły powrót do tego, co było.

Wydaje się jednak, że potrafimy sobie w miarę zorganizować czas w domu lub w jego okolicach, ewentualnie z najbliższymi i nie potrzeba do tego wielu rozrywek, które przed pandemią miały miejsce. Czy to dobrze, czy to źle, to dopiero czas pokaże. Pewnie część tych zjawisk jest całkiem pożyteczna z punktu widzenia rodziny, jak na przykład rzadsze wizyty w galeriach handlowych, bo to hamuje konsumpcjonizm. Jednakże te zjawiska są niekorzystne dla gospodarki, która na tym ucierpi. Wiele sklepów chciało się zamknąć, być może jedyną drogą ratunku dla nich będzie przebranżowienie. Powrót po pandemii, jak się okazuje, nie jest ani szybki, ani wszechobecny, ani nawet przewidywalny. Zjawiska powrotu nie zachodzą tak szybko i tak nagle, jak wszyscy deklarowali i jak wszyscy czuliśmy, że po lockdownie pójdziemy, kupimy, skorzystamy... . Teraz to już nieaktualne. Teraz jest nowe rozdanie.

COVID przyniósł też sporo rzeczy pozytywnych, absolutnie jednak nie zbliżając się nawet swoją ilością w jakimkolwiek stopniu na skali do wszystkich skutków negatywnych. Przykładowo spotkania pracownicze, kiedyś częste, które muszą mieć miejsce w wielu branżach, mogą szybciej i łatwiej odbywać się zdalnie. Nie myślę tu o spotkaniach integracyjnych, które są arcyważne i nie powinny odbywać się online. Uważam, że to dobry pomysł, ponieważ w dzisiejszym pędzącym świecie często tego typu spotkania były niezbędne, a zarazem bardzo uciążliwe, właśnie jeśli chodzi o relacje rodzinne. Ktoś bowiem musiał wyjść z domu, żeby pojechać na zebranie lub na przykład po południu zostać dłużej w pracy na konferencji godzinnej czy dwugodzinnej. Obecnie możliwość zorganizowania konferencji, zebrania pracowniczego, briefingu czy jakiegokolwiek innej komunikacji jest możliwe w każdym czasie i o każdej porze, gdyż każdy jest do niej dostosowany. To właśnie zdobycie umiejętności cyfrowych w komunikacji przez większość społeczeństwa jest największym plusem pandemii COVID-19. Sama branża edukacyjna i moja praca codzienna, szczerze mówiąc, niewiele się zmieniły. Poza typowymi restrykcjami: maseczki, rękawiczki, dezynfekcja oraz wprowadzeniem wspomnianych wyżej onlinowych zebrań i spotkań zarówno z klientami, jak i pracownikami, niewiele się zmieniło. Na co dzień przebywam w biurze i dużo jeżdżę, załatwiając wiele spraw. W tych najważniejszych i tak muszę być osobiście. Jest jednak inna rzecz, o której trzeba wspomnieć. Otóż relacje z innymi pracownikami na pewno straciły wiele w pandemii, gdyż trudno jest utrzymać ponad roczną relację z osobami, prawie nie spotykając się z nimi. Nasza firma często organizowała różne imprezy integracyjne, wyjazdy i chociaż udało się taką namiastkę imprezy zrobić na jesień, jeszcze przed

jesiennym lockdownem, co uważam za wielki sukces, to jednak niewiele. Takich spotkań było zbyt mało, by mieć pewność, że te relacje zostaną utrzymane i nie ucierpią w trakcie całej pandemii. Ponadto wiele osób zachorowało na COVID, jak również straciło swoich bliskich. Taka sytuacja miała właśnie miejsce w moim najbliższym otoczeniu pracy, w sekretariacie głównego zarządu. Dwie najbliższe mi osoby, najpierw same ciężko zachorowały na COVID-19, po czym zaraziły własnych ojców, którzy po heroicznej kilkutygodniowej walce niestety zmarli. I choć statystycznie wydaje się to niemożliwe, to w naszym małym biurze, w którym pracuje sześć osób, dwie z nich straciły najbliższych, a pozostałe bardzo ciężko przeszły chorobę.

Trzeba przyznać, że płynąc przez pierwszą falę pandemii, zarówno zawodowo, jak i zdrowotnie, czuliśmy się mocni i pewni tego, że damy sobie radę. Zresztą nasza wiara była podparta umiejętnościami w radzeniu sobie z licznymi problemami w pracy i z organizacją w niej. Jednak trzecia fala, która przysłała na wiosnę 2021 roku, rozbiła te nasze myślenie, jak maleńką łódeczkę rozbija o skały wielki sztorm. Naprawdę z wielkim przerażeniem czekaliśmy do jej końca, licząc, że zadziałają szczepienia, jak również rząd otworzy gospodarkę, bo i tam coraz więcej problemów bezpośrednio dotykało naszej sytuacji ekonomicznej i groziło nam wręcz bankructwo. Wszelkie zaplanowane imprezy integracyjne zostały odwołane i choć z początku wydawało się to normalne, a wręcz niezbyt ważne w codziennym funkcjonowaniu firmy, to jednak już po kilku tygodniach każdy zaczął to odczuwać. Brak możliwości zacieśnienia relacji, odprężenia napięć pomiędzy pracownikami oraz zwyczajne rozmowy zostały ograniczone do minimum lub wyłącznie do zawodowych komunikatów.

Spowodowało to oczywiście oddalenie się od siebie pracowników, napięcia w relacjach, pewną roszczeniowość niespotykaną dotychczas, a nawet inne niepokojące zjawiska, których wcześniej nigdy się nie pojawiały. Dotychczas mili dla siebie pracownicy zaczęli wymuszać na sobie pewne działania, które wynikają z funkcjonowania firmy. Nie było miejsca tu na empatię, na relację, na pomoc, na współpracę, niestety nie. Zresztą całość oceny pandemii również sprowadzałbym do podobnego wniosku. Zauważyłem bowiem, że o ile na początku wiele firm i wiele osób chciało pomagać, ruszyło z pomocą zarówno do osób indywidualnych, jak i do firm, tak z biegiem pandemii nie było lepiej w tym temacie. Wręcz przeciwnie, było coraz gorzej. Wiele instytucji, które miało problem z początku, otrzymywało pomoc nie od rządu, ale od lokalnych właścicieli organizacji, stowarzyszeń, fundacji itd., a nawet zwykłych klientów. Po ogłoszeniu informacji, że wszyscy poszkodowani, hm, wszyscy we wszystkich branżach, otrzymują pomoc finansową i wsparcie, nagle te relacje się odwróciły. Chociaż oczywistą prawdą jest, że wiele instytucji takiej pomocy nie uży-

skało lub uzyskało ją w stopniu niedostatecznym, żeby w ogóle funkcjonować, to jednak spowodowało pewien chaos w myśleniu wielu osób i odwróciło naturalną chęć pomocy. Doszło do sytuacji, w której każdy musi radzić sobie sam lub zgłosić się do rządu po pomoc. Tak to wygląda w skali makro, a podobnie sytuacja wygląda w skali mikro, gdzie obecnie niestety musisz sobie radzić sam, bo przecież myślenie społeczeństwa jest takie, że to rząd każdemu pomaga. Na szczęście, są ludzie, którzy nie dali się złapać w tę pułapkę. Miałem tę przyjemność działać z takimi osobami i pomagać wszystkim potrzebującym, zaczynając od roznoszenia maseczek po gotowanie posiłków dla starszych osób, ich dostarczanie, oferowanie pomocy medycznej i organizowanie zbiórek żywności, a także wiele innych działań. Całość jednak społeczeństwa zmieniło swoje podejście do pandemii i to diametralnie. Ponadto należy wskazać, że jednak młodzi ludzie w moim otoczeniu mieli całkowicie inny obraz pandemii niż osoby starsze i to dało się zauważyć na każdym kroku. Tych młodych osób nawet nie ruszał fakt trzeciej fali i bezpośredniego zagrożenia życia własnych rodziców czy dziadków. Dopiero efekt połączenia wszystkich zagrożeń wraz z ewentualną utratą premii finansowych oraz oczywiście zdrowia i zagrożenia bliskich spowodowały, chociaż niechętnie, przyznanie zasadności na przykład szczepień albo niektórych ograniczeń. Mam wrażenie jednak, że część pracowników zwyczajnie postanowiło w wyrafinowany sposób wykorzystać tę sytuację do swoich prywatnych celów. Część osób przedłużała zwolnienia lekarskie, które później nie potwierdzały w ogóle ich zasadności. System był tak skonstruowany, że można je było bardzo szybko uzyskać, będąc tylko podejrzanym o zakażenie, i wiele osób naciągało ten fakt i uzyskiwało takie wolne przez teleporady. Oczywiście pracodawcy w pewnym momencie się w tym połapali i w jakiś sposób zaczęli wpływać na pracowników, którzy faktycznie nieuczciwie stosowali takie praktyki. Jednak społeczeństwo traktowało tę sytuację jako walkę z systemem, systemem opresji, nałożonego kagańca rzeczywistego w postaci maseczki i innych zakazów. Niestety większość nie rozumie, że w obecnej sytuacji pracodawcy w większości przypadków są takimi samymi ofiarami lockdownu jak pracownicy, a może nawet większymi. Podlegają przecież tym samym obostrzeniom i tym samym ograniczeniom co pracownik, a do tego ponoszą często koszt właśnie pracowniczych działań. Rozgraniczyć trzeba również sytuację osób, które – nawet prowadząc własny biznes lub pracując w różnych miejscach – nie miały odpowiedzialności za ludzkie zdrowie i życie, to jest jednak kolosalna różnica. I to było widać na co dzień. Łatwo jest nie nosić maseczki i nie dbać o wszelkie obostrzenia lub śmiać się z tych, którzy ich przestrzegają, jeżeli samemu nie ma się odpowiedzialności w pracy. Ci, którzy pracują w miejscach, gdzie jest mała możliwość spotkania z innymi ludźmi, a odpowiedzialność biorą głównie za

siebie, nie czuli, jak ważne są restrykcje. W tym momencie jednak postrzeganie pandemii i relacji pomiędzy osobami, które inaczej spoglądają na tę samą sytuację, zaczyna rodzić różne napięcia. Na początku strach i małe przerażenie były czymś naturalnym, ale potem można było odczuć, że czymś naturalnym jest bagatelizowanie koronawirusa i traktowanie go jako absurdu i wymyślonemu zagrożenia. Mało tego, myślenie, że wszelkie restrykcje to „strzelanie do muchy z armaty”, doprowadziło do tak tragicznej w skutkach trzeciej fali. Aż w końcu przyszedł moment, w którym te same osoby zaczęły krytykować między innymi rządzących, ale również prywatne osoby czy pracodawców, a nawet bliskich tylko dlatego, że za słabo przestrzegają wymogów... Punkt myślenia zależy od punktu siedzenia. Niestety jesteśmy społeczeństwem, które nie przewiduje pewnych faktów i choć skłonne jest do zrywu heroicznego i pomocy, to na dłuższą metę nie poświęci własnej wygody na rzecz innych. 45 lat socjalizmu i 30 lat kulejącego kapitalizmu z elementami postsocjalistycznej gospodarki zrobiło swoje. Bliżej nam jako całości do chęci podporządkowania się i oddania się w opiekę innym, byle by nasza własna wygoda i poziom standardu życia nie były zagrożone.

Dlatego postrzeganie relacji pomiędzy ludźmi w pandemii być może w wielu przypadkach istotnie się zmieniło. Być może dotychczasowi przyjaciele, którzy się niekoniecznie spotykali albo mieli zupełnie inny odbiór, bo jednemu z nich zmarł ktoś na COVID, a drugi dostał olbrzymią dotację, mimo że nie do końca nawet na nią zasłużył. Takim osobom będzie zupełnie trudno rozmawiać i stawiać pewne sprawy w tym samym mianowniku. Wręcz nawet takie sytuacje będą rodzić eskalację konfliktu i myślenia niesprawiedliwości w pandemii. Dla przykładu proszę zobaczyć dotację dla artystów, która przecież wzbudziła tak wiele kontrowersji w samym świecie artystycznym, czyli osób, których relacje powinny być zbliżone i powinny być bardzo dobre. Z pozoru sprawiedliwy i uczciwy podział procentowy dotacji nagle okazał się absolutnie nietrafiony i nieuczciwy. Bez względu na to, co kto o nim myśli, wywołał fale kontrowersji i niezadowolenia społecznego, a nawet podważenia, czy pomoc jest oferowana w odpowiednie miejsce i w odpowiedniej wielkości. Takie myślenie zachwiało w ogóle wszelkimi działaniami przeciw skutkom pandemii. Ludzie zaczęli się coraz bardziej rozglądać na boki i widzieć, że to nie jest tak, że każdy w niej cierpi. Nie, oczywiście producenci maseczek zarobili najwięcej, platformy streamingowe zyskały sporo, ale okazuje się, że nawet mój najbliższy kolega być może ma dużo lepiej niż ja, bo może pracować cały czas zdalnie i jest w domu z żoną i dziećmi. Ja, jako pielęgniarz co prawda dostałem niewielki dodatek za pracę w COVIDZIE, ale dalej mam śmieszoną pensję za codzienne narażanie swojego życia i pracowanie w zabezpieczeniach po 12 godzin.

Gdzie tu jest sprawiedliwość? Pamiętajmy, że niesprawiedliwość społeczna prowadzi do buntu, nienawiści i agresji.

Czas COVIDU wykorzystałem w celu samorozwoju i edukacji, przewidując, że cały ten rok szkolny, a zarazem akademicki, może być online. To akurat dla mnie, dla tak zapracowanej osoby z trójką dzieci, dawało szansę na zrealizowanie celów, które musiałem odłożyć na pewien nieokreślony czas ze względu na sytuację rodzinną. Między innymi udało mi się ukończyć studia na Uniwersytecie Jagiellońskim, uzyskać wpis do międzynarodowej instytucji coachingowej ICF, realizując praktykę w tym zakresie. Ponadto skończyłem studia Master of Business, które też kilka lat czekały na mnie, aż je zrealizuję, gdyż wiązały się z licznymi wyjazdami, a teraz otworzyły się możliwości wcześniej niedostępne. Można wręcz powiedzieć, że cały okres pandemii stał pod znakiem nauki online. Dzieci uczą się online, nasi klienci w edukacji online, spotkania online, pracownicy online, studiowanie moje online, egzaminy online. Dzięki temu udało się zrealizować mi wiele celów, które nie byłyby możliwe, gdyby nie pandemia.

Jakość edukacji i studiowania w pandemii uważam za podobne jak wcześniej. To zależy po prostu od nauczyciela czy danej uczelni i tak mogę podać przykłady właśnie moich dyplomów, gdzie zarówno obecność na zajęciach, jak i aktywność były pod baczna obserwacją. Każdy student musiał się realizować na tych zajęciach, nie wystarczało tylko zalogowanie lub obecność. Wręcz przeciwnie, niedozwolone było wyłączenie kamery, a wiele prac i ćwiczeń w trakcie zajęć wręcz nie pozwalało nawet na chwilę odejść od komputera, poza oczywiście zwyczajnymi przerwami. To jednak po jakimś czasie spowodowało, że przeszedłem normalny tryb studiowania tak, jak by to było gdzie indziej. Tyle tylko, że zamiast jechać do Krakowa, Warszawy czy Wrocławia, po prostu szedłem do drugiego pokoju ze słuchawkami. Po jakimś czasie przyzwyczała się do tego rodzina. Z punktu widzenia edukacji to bardzo dobre zjawisko, z punktu widzenia relacji rodzinnych może nie do końca, bo jednak to takie przeświadczenie, że ojciec jest w domu, ale tak naprawdę i tak nikt nie ma do niego dostępu, może powodować osłabienie relacji. Sytuacja, w której rodzic – czy to ze względu na pracę, czy ze względu na naukę – musi wyjechać, jest w jakimś stopniu akceptowana przez dzieci. Sytuacja, w której mąż i ojciec znika na 8 godzin w niedzielę w jednym z pokoiów i absolutnie nie ma z nim kontaktu, oprócz trzech 15-minutowych przerw, może być bardzo frustrująca i być może bardziej niż wtedy, gdy go nie ma fizycznie. Niemniej jednak taka edukacja skraca czas całkowity poświęcony na nią, ponieważ sam dojazd już jest bezkosztowy czasowo i finansowo.

W zakresie spędzania wolnego czasu nastąpiła diametralna zmiana. Z początku wydawało mi się, że świetnym pomysłem będzie przeniesienie tego, co na zewnątrz, do domu. Zakupiłem więc Atlas do ćwiczeń na siłowni, na którym – ze wstydem się przyznaję – nie ćwiczyłem ani razu przez ostatni rok, bo brakowało mi atmosfery siłowni. Normalnie uprawiam piłkę nożną i biegi przełajowe, które oczywiście też przez dużą część pandemii były zablokowane. Wytrąciło mnie to z kondycji i rytmu treningowego do tego stopnia, że powrót na boisko i bieżnię stał się bardzo trudny. Są też pozytywy. Nie mogąc się przemóc do roweru, w pandemii okazało się, że to jest świetny sposób na spędzanie czasu lub dodanie sobie trochę atrakcyjności do zwykłych codziennych spraw, które trzeba załatwić w mieście. Na rowery przesiedliśmy się całą rodziną wraz z najmłodszym rocznym synem. Ułatwiło nam to wspólne spędzanie czasu i możliwość realizowania wielu wycieczek. Nawet proste wyjazdy dawały dużą frajdę. Co ciekawe, mocno zmienił się mój model spędzania wolnego czasu, który kiedyś opierał się na moim hobby, jakim są gry komputerowe. W pandemii sprzedałem konsole, zostawiając sobie tylko jedną mobilną. Ze zdziwieniem i być może satysfakcją, ale też trochę smutkiem i strachem stwierdzam, że nie spędzałem więcej czasu na grach w tym okresie. Wręcz przeciwnie, wydaje mi się, że dużo mniej. W to miejsce niestety mocno wdarły się Netflix, Apple TV, Prime Video i wiele innych platform streamingowych, które oferują już w zasadzie rozrywkę dla każdego. Część wydarzeń sportowych bez kibiców straciła dla mnie jakikolwiek smak. Nawet te wydarzenia, na które miałem wejście jako nieliczny na żywo, tak jak na przykład mecze lokalnej drużyny piłkarskiej. Jednak bez całej oprawy, bez atmosfery, bez ludzi moja subiektywna ocena jest taka, że to nie jest to samo i że ww. to zjawiska emocjonalne i społeczne, które trzeba przeżywać wspólnie i jeżeli nie zachodzą te wszystkie czynniki wpływające na nasz odbiór, to on jest po prostu niepełny.

Często mówi się, że wszyscy doświadczyli pandemii i lockdownu. Ten odbiór jednak nie jest jednakowy. Otóż okazuje się, że każdy z nas odebrał go na własny sposób, bo przecież każdy z nas miał trochę inną sytuację. Wiele firm od samego początku włączyło pracę zdalną. Do dnia dzisiejszego część korporacji nie zrezygnowała z niej, widząc w tym oszczędność w wielu procesach. Co prawda, zastanawia mnie deklarowana przez takie osoby obniżona efektywność pracy i fakt, że mimo to korporacja utrzymuje ten stan cały czas jako dobry pomysł. Otóż mam sąsiadów, którzy od 16 marca 2020 roku ani razu nie byli w swoim biurze. Ponad rok pracują zdalnie w tej samej firmie. Gdy codziennie rano ja o 7.00 już siedzę za biurkiem w gabinecie, oni dopiero o 10.00 z kawą, na kocyku, zasiadają z laptopem lub dokumentami przed własnym domem. Jak takie osoby postrzegają pandemię? Na pewno inaczej niż ratownik medyczny lub pielęgniarka pracująca od rana do wieczora, po 12 go-

dzin na dyżurach, za każdym razem w sterylnym stroju od stóp do głów w upale, zimnie, cały czas w duszności i cały czas w zagrożeniu. Życie nie jest sprawiedliwe, więc dlaczego pandemia miałaby być?

Część moich znajomych na początku nie wierzyła w pandemię i w ogóle się nią nie przejmowała, do czasu, gdy nabrała ona strasznego oblicza – wówczas ich postrzeganie było zbliżone do mojego. Ja jednak nigdy nie negowałem pandemii ani jej nie lekceważyłem. Mam też znajomych, którzy kwestionują istnienie koronawirusa i deklarują, że nigdy się nie zaszczepią oraz że to jest jeden wielki absurd i teoria spiskowa na całym świecie. W wielu sprawach trudno jest odmówić im racji. Postrzeganie więc pandemii i sytuacji lockdownu w naszym kraju jest diametralnie różne. Zresztą wydaje mi się, że podobnie jak i na świecie, to nie pandemia i lockdown powodują różne postrzeganie, a rola i funkcja społeczna, jaką dana osoba pełni. Tę sytuację można trochę porównać do wojny. Wojnę inaczej będzie postrzegać matka z nowo narodzonym dzieckiem, żołnierz, który wyrusza na front, osoba z organizacji humanitarnej, dziennikarz, polityk, który ją wywołał, lekarz w szpitalu wojсковym lub polowym, a inaczej zwykły cywil, który nie chce się mieszać w sprawy wojenne.

Najciekawszym zagadnieniem jest to, czy pandemia to tak naprawdę punkt zwrotny w historii świata. Osobiście uważam, że pomimo wielu starań pandemia jednak zmieni nas diametralnie. Można to przyrównać do sytuacji sprzed 11 września 2001 roku. Pamiętam ten dzień bardzo dobrze, gdyż byłem wtedy dwa miesiące w pierwszej pracy jako świeżo upieczony informatyk, który rozpoczął przygodę w największej firmie w Polsce. I chociaż po wielu latach obraz tamtych zdarzeń nakreślony jest w mojej głowie już zupełnie inaczej i podważony wieloma zapytaniem, to jednak pamiętam ten moment, w którym zobaczyłem dwie płonące wieże. Wiedziałem, że to jest koniec tamtejszej ery. Czego dokładnie? Tego jeszcze nie wiedziałem, ale wiedziałem, że to jest historyczny moment i coś się dzieje. Wszyscy obawiali się wtedy faktycznie trzeciej wojny światowej, ale gdy po jakimś czasie okazało się, że to atak terrorystyczny Talibów, wszyscy jak by odetchnęli z ulgą, bo myśleli, że to ich nie dotyczy, że to ich nie dotknie i że to jest coś strasznego, ale coś, co być może za chwilę minie.

Dopiero czas pokazał, że tamte zdarzenia dotknęły nas wszystkich. Następne konflikty, eskalacje, ataki terrorystyczne w innych miastach, wielu rannych, napięta sytuacja pomiędzy religiami, a przede wszystkim całkowicie nowe procedury na lotniskach, transporcie, w komunikacji, wdrożone teoretycznie dla naszego bezpieczeństwa. W praktyce wiemy, że rokrocznie zdarzają się zamachy, może już nie tak krwawe, jak ten z 11 września, ale nadal niebezpieczne, i te wszystkie procedury pewnie pomagają, ale nie potrafią temu zapobiec. Za

to skutecznie ograniczyły naszą wolność i postrzeganie bezpieczeństwa za każdym razem, gdy przechodzimy przez bramkę na lotnisku, a ktoś każe nam porzucić wszystkie rzeczy i przejść przez nią kilka razy, bo nie bardzo chce wierzyć, że mamy metalową zastawkę w kolanie, a my czujemy się jak złoczyńcy wyjęci spod prawa. W tym roku do tego absurdu doszła jeszcze pandemia. Czy świat może bardziej zwariować? Nie wiem, ale już jestem pewny, że nie wróci do tego, co było wcześniej, przed koronawirusem. Jaki będzie świat? Jakie zwyczaje zachowamy? Sam na początku myślałem, że gdy już nas odblokują i zniosą wszystkie obostrzenia, to wszyscy ruszą do restauracji, kin, galerii, ruszą wszędzie tam, gdzie było to zakazane. Może faktycznie tak się dzieje, ale z moich obserwacji wynika, że ten ruch jest chwilowy, jednorazowy, bo nawyki zostały ewidentnie ograniczone.

Tak długi okres pandemii i liczba lockdownów w wielu miejscach spowodowały zmianę nawyków. Całkowicie już przyrośliśmy do ekranów, a wszelkie platformy streamingowe skutecznie wykorzystały ten moment, żeby nas od siebie uzależnić, gdyż za niewielką opłatą mamy dostęp do setek filmów dla każdego w jakości kinowej, bez wychodzenia z domu. Osobiście nawet uważam, że kino trochę się cofnie. Być może będzie takim medium jak teatr – elitarnym, choć nie zniknie zupełnie, podobnie jak pojawienie się kin nie zamknęło teatrów. Ale będzie raczej wydarzeniem i wyjątkiem aniżeli weekendowym nawykiem, jak kiedyś. Codziennością są za to platformy i tak łatwo nie wypuszczą klienta, którego złapały. Podobnie rzecz się ma z gramami komputerowymi, z oglądaniem youtuberów, internetowych kanałów informacyjnych itp. Natomiast jeśli chodzi o edukację, to jest to twardy orzech do zgryzienia, gdyż z jednej strony są rzeczy, które uzmysłowiliśmy sobie dzięki pandemii. Przede wszystkim to, że część uczniów w ogóle nie ma tego samego, równego standardu nauczania. Teoretycznie powinniśmy to wiedzieć, że są rodziny, w których jest tylko jeden komputer albo nie ma go wcale, lub nie ma dostępu do internetu, ale w praktyce niekoniecznie byliśmy tego świadomi. Dzięki pandemii i lockdownom w edukacji zrozumieliśmy, że to jest realny problem nierówności w dostępie do edukacji XXI wieku. Dokładnie nasz system edukacyjny jest całkowicie elitarny zamiast egalitarny, który stoi jako cel publicznej oświaty i jest całkowicie niezrealizowany.

Równy dostęp do edukacji na tym samym poziomie to jest totalny mit i trzeba go wreszcie obalić. Mam nadzieję, że pandemia w jakiś sposób się do tego przyczyni i znajdziemy takie rozwiązanie, żeby wyrównać dostęp do edukacji na tym samym poziomie. Podobnie rzecz się ma z przygotowaniem nauczycieli i systemu do nauczania nowymi formami i nowymi atrakcyjnymi narzędziami, którymi walczyliśmy o skupienie i zainteresowanie ucznia po drugiej stronie ekranu. Niestety i na tym polu niezbyt dobrze to wygląda, co prawda ja oso-

biście miałem bardzo dobre doświadczenia, jeśli chodzi o edukację zdalną moich dzieci, to jednak był to bardziej wyjątek od reguły aniżeli obraz edukacji w całym kraju. Nauczyciele, którzy nie dostosowali się do nowej sytuacji, nie włączyli empatii do sytuacji uczniów, nie potrafili znaleźć nowych i atrakcyjnych form przekazu, wykorzystać narzędzi, a nawet czasem zwyczajnie poprowadzić lekcji przed kamerą. Wielu nauczycieli, wykorzystując prawa pracownicze i karty nauczyciela, stosowało wręcz szantaż na dyrektorach, że nie ma tam zawartej umowy o świadczenia swojej pracy przez internet. Może i mają rację, ale nauczyciel to misja podobnie jak lekarz, strażak i policjant. W takiej sytuacji prawdziwy nauczyciel powinien się odnaleźć, a dopiero później szukać rozwiązań systemowych. Uczniowie z kolei zapamiętają zasypianie na pierwszą lekcję, „obiadolekcje” przed komputerem i granie w tło na zajęciach. To, co zapamiętają uczniowie i najmłodszy, to jest najciekawsze z całej pandemii i to będzie tematem moich badań doktoranckich.

Katarzyna Mol-Galios

„Tyle wiemy o sobie, ile nas sprawdzono”

„Tyle wiemy o sobie, ile nas sprawdzono” (W. Szymborska). Słowa uaktualniły się, bo epidemia nieustannie egzaminuje wszystkich dookoła. Ktoś pomyśli „domyślam się”, „wyobrażam sobie”. Otóż to nasze wyobrażenie nigdy nie będzie rzeczywistością, dopóki nie zmierzmy się z sytuacją, kiedy to my stajemy w obliczu wyboru rozłąki z rodziną bądź izolacji kilkunastodniowej, by nie narażać najbliższych na niebezpieczeństwo.

Pandemia w ludziach przyniosła zmianę. Ze względu na więcej czasu spędzanego w domu zaczynamy powracać do naszych zainteresowań czy hobby. W dzisiejszych czasach człowiek rzadko koncentruje się na czymś osadzonym w teraźniejszości, a większość naszych myśli dotyczy przeszłości bądź przyszłości. Uwaga pomaga nam zgłębić się w chwilę obecną, być baczny obserwatorem, wyostrzyć nasze zmysły, kontrolować oddech, co ma pozytywny wpływ na samopoczucie i zadowolenie z życia. Znacznie częściej udaje mi się cieszyć z „teraz” – doceniam to, że ja i moja rodzina jesteśmy zdrowi, świeci słońce i piękne są zachody słońca. Koncentracja na teraźniejszości pozwala nam rozwijać hobby. Staramy się również, by praca nie była źródłem stresu, ale oknem do praktykowania innych zainteresowań. Przeszłość i przyszłość są ważne, jednak prawdziwą moc zdaje się mieć teraźniejszość. Poza magią chwili obecnej nie zapominajmy również, że to, co dzieje się w teraźniejszości, przechodzi do naszych wspomnień, jak również wpływa na naszą przyszłość. Dbając o to, co teraz, jednocześnie dbamy o siebie, o naszą przeszłość i przyszłość. Właśnie to stanowi o wyjątkowości chwili obecnej. „Skoro oni umieją widzieć jasną stronę życia, mnie też nie wypada narzekać” – mówi Anna Dymna o realizacji celów życiowych. To zdanie można odnieść do obecnej pandemicznej sytuacji. Dostrzeganie wyjątkowości dnia codziennego pozwala nam uśmiechać się do życia. Człowiek może dać innym wiele życzliwym uśmiechem. Tkwi w tym wielka moc szczególnie w odosobnieniu, izolacji i ograniczonych interakcjach społecznych. Damy radę. Na tym zdaniu wyrośnie nowe pokolenie. Olga Tokarczuk powiedziała, że „może ten trudny czas jest po to, żebyśmy sobie przypomnieli o czymś ważnym, o czym zapomnieliśmy”. Może o tym, że jesteśmy społecznikami. Jaką wartością jest drugi ktoś – jakikolwiek by był. Powinniśmy się bardziej zauważać, wspierać, nie tylko

oceniać i rywalizować. Nasz stary, znany świat się zatrzymał. Jaki będzie, gdy znów ruszy? To zależy tylko od nas. Ten czas szczególnie jest po coś. Może i po to, by na nowo nauczyć się uśmiechać? Nie tylko do siebie, ale i do drobnych zdarzeń, bo one mogą mieć w naszym życiu znaczenie. Ta radość z drobnych spraw to nie optymizm za wszelką cenę, tylko docenienie tego, co możemy, co mamy. Co dobrego dzieje się wokół nas. Taka prosta umiejętność zachwywania się tym co wokół, daje człowiekowi i siłę, i mądrość. W pandemii często pojawia się w ludziach poczucie smutku i bezsilności. Fajnie wiedzieć też z historii ludzi „ozdrowieńców”, że jest ktoś, na kogo można liczyć nie tylko w chwilach triumfalnych, ale i też tych fatalnych. Trudne czasy nie uczą oceny, ale co ważne, a co mniej ważne. Gdyby była młodsza, bogatsza, mieszkała gdzie indziej... To kobiece narzekania zasłyszane w naszej rodzinie. Po co te dywagacje, przecież dobry wygląd w pandemii nie przydaje się. Nie wychodzimy do ludzi. Chyba że lubimy podobać się samym sobie. Takie myśli sprawiają, że nie dostrzegamy szczęśliwych momentów „tu i teraz”. Nie szata zdoła człowieka, ktoś kiedyś powiedział i chyba miał rację. A może by tak bardziej zwracać uwagę na to, co dobrego nam się przytrafia i jeszcze być za to wdzięcznym? Wdzięczność pomaga nam odczuwać pozytywne emocje, cieszyć się dobrymi chwilami, lepszym zdrowiem, radzić sobie z przeciwnościami losu i budować silne relacje (twierdzą eksperci ze słynnej amerykańskiej uczelni). I polecają „trenować wdzięczność“, wracając myślami albo zapisując w zeszycie przyjemne momenty dnia, jak ugotowanie obiadu, telefoniczną rozmowę z kimś bliskim i spacer. Przeczytałam niedawno, że uśmiech czyni dzień dobrym. Zatem starajmy się czerpać pozytywną energię z każdej fajnej chwili. Jestem tu i teraz, doceniam siebie i uśmiecham się do siebie.

Szok i osłupienie, niekiedy panika, to jak pokazują badania, pierwsze reakcje ludzi na pandemię. Niemniej kolejna faza to „oswajanie” nowej sytuacji, wdrażanie rozwiązań zapewniających bezpieczeństwo życia i pracy. Trzecia faza to myślenie o przyszłości. Pandemia zaskoczyła nas wszystkich. Była czymś, czego nikt z nas nie doświadczył. Zmieniła obraz naszej rzeczywistości. Każdy z nas odczuł na sobie, życiu codziennym, rodzinnym i zawodowym, co oznacza dystans społeczny, lockdown, nauczanie i praca zdalna. Trzeba było przeorganizować życie codzienne, by móc wpisać się w realia otaczającego świata. Zrobić zakupy, zaspokoić potrzeby życiowe domowników, a jako pracodawca dawać wiarę w lepsze jutro i nadzieję na szybki powrót do normalności. Każdy czekał na stabilizację najważniejszych parametrów funkcjonowania państwa, biznesu, społeczeństwa, edukacji i tych obszarów, z którymi był związany osobowością i swoją funkcją społeczną. Zauważyć można dysonans pomiędzy oczekiwaniami społecznymi a kapitałem intelektualnym. Rządy prawa w konflikcie z nauką i edukacją wzbudzały w ludziach niepewność i lęk. Te

ciągle zachodzące zmiany w funkcjonowaniu były postrzegane przez społeczeństwo jako zmiany na gorsze, przed którymi zawsze się bronimy. Politycy z troską wygłaszali przemówienia, nie przejmując się tym, co myśli społeczeństwo i jakie rodzą się w nim emocje po wysłuchaniu nowych wytycznych.

Pandemia nie dodała politykom solidarności i mądrości w rządzeniu. Można by stwierdzić, że mamy w pandemii starą normalność modyfikowaną powierzchniowo. Wyszły na plan pierwszy nowe technologie w pracy, edukacji (e-szkola, e-learning), życiu codziennym (telemedycyna, teleporady, zakupy online) i zapożyczone rozwiązania polityczne, którymi wymieniały się państwa w ramach eksperymentów społecznych, gdzie celem była zwiększona ingerencja i kontrola w wielu kwestiach nad społeczeństwem. Konsekwencje tych zmian odczuwają wszyscy. Narastanie społecznych konfliktów, zwiększone obowiązki rodziców w procesach kształcenia dzieci w trybie nauki zdalnej, wydłużenie czasu obsługi w urzędach, wprowadzenie podwyżek cen tłumaczone, tak zwanym „dodatkiem covidowym”, wykorzystywanie pandemii jako wymówki uzasadniającej zmniejszenie wydajności pracy, stało się bardzo powszechne.

Nasze życie może być prostsze, cichsze i mniej zabiegane. Zobaczyliśmy, że ludzie potrafią się organizować oddolnie, że potrafią działać, organizować grupy wsparcia, jeśli jest taka potrzeba. Drzemią w nas pokłady dobroci, które mogą być wykorzystywane w pracy na rzecz wolontariatu. Rzeczy, które kiedyś uważaliśmy za niezbędne, nagle okazały się mało znaczące. Rangę i miejsce pierwsze zajęły przez nas niedoceniane czynności dnia codziennego. Siedząc w domu, potrzebowaliśmy więcej przestrzeni dla siebie. Kawa w zaciszu domowym, szybkie zakupy online stały się normalnością. Wszyscy spotykaliśmy się w zaciszu wirtualnego świata. Świat się zatrzymał. Zaczęliśmy się zastanawiać nad swoim zachowaniem przed pandemią. Często szybko, dużo, z poszarpanymi nerwami i bez empatii wykonywaliśmy swoje zadania. Najważniejsze były: mój życiowy cel do wykonania i „ja”. W pandemii doświadczyliśmy potrzeby bycia empatycznym i potrzebnym, a współpraca i wzajemna pomoc stały się wartościami pierwszoplanowymi naszej nowej rzeczywistości.

Na pewno wszyscy powinniśmy wyciągnąć wnioski z naszej pracy zdalnej. Zdalne oznacza w praktyce mniej kontrolowane, ale z punktu przedsiębiorcy powinno pozostać z nami. Zbędne zebrania, ogrom wypełnianych kartek papieru, czyli papierologii, którą można przetworzyć na kilka zdań, e-maile rozwiązujące wiele spraw powinny pozostać na zawsze w naszym życiu służbowym. Z mojego punktu widzenia jako mamy i jednocześnie dyrektora kilku placówek edukacyjnych, skutki pandemii najbardziej odczuli uczniowie. Nowa sytuacja izolacji i radzenie sobie z edukacją zdalną przysporzyły wielu różnych

kłopotów. Ta bezprecedensowa sytuacja nigdy wcześniej nie pozbawiła tak wielu młodych ludzi możliwości uczestnictwa w procesie edukacji na żywo. Emocje, takie jak: smutek, strach, niepokój czy złość, były czymś całkowicie normalnym i doskwierały wielu uczniom. Często słyszałam opinie, iż nauczanie zdalne jest dla nich mniej efektywne. W szkole mogą podejść do nauczyciela i zadać każde pytanie lub przedyskutować dany problem w klasie. Tęsknili za swoimi kolegami. Przebywanie w domu przez tak długi czas stało się już po prostu nudne. Znacznie trudniej jest się uczyć, kiedy nie ma się przed sobą nauczyciela. Trwający czas epidemii i związany z nim reżim sanitarny, zwłaszcza aspekt izolacji społecznej, doprowadziły do znaczącego osłabienia kondycji psychicznej uczniów. Zjawisko to może nadal się pogłębiać i to nawet w optymistycznym przypadku szybkiego wygaśnięcia epidemii. Powoduje to ogromną potrzebę objęcia dzieci i młodzieży wsparciem wychowawczym, profilaktycznym i pomocowym w różnorodnych formach. Potrzeba ta jest tym większa, że wymogi izolacji społecznej znacznie utrudniają szybkie diagnozowanie problemów, a jednocześnie radykalnie ograniczają różnorodność zdrowych form aktywności uczniów, umożliwiając harmonijny rozwój fizyczny, emocjonalny, intelektualny, społeczny i duchowy. Radykalnie spadła skala realizowanych programów profilaktycznych. Jednocześnie rodzice i wychowawcy, którzy powinni stanowić podstawowe źródło wsparcia psychicznego dla dzieci i młodzieży, sami doświadczają skutków sytuacji kryzysowej związanej z epidemią, co utrudnia im udzielanie efektywnego wsparcia. Edukacja zdalna dzieci wymaga ustawicznej, konsekwentnej i samodzielnej pracy; łatwiej jest dzieciom, które cenią sobie pracę w samotności i spokoju. Jeśli znajdują w domu dobre warunki do nauki i otrzymują niezbędne wsparcie, mają szansę dobrze poradzić sobie z celami edukacyjnymi. Dzieci uczące się poprzez zabawę, relacje i doświadczenie oraz potrzebujące rozmaitych bodźców płynących z otoczenia zewnętrznego, na edukacji zdalnej będą tylko tracić, a długotrwała izolacja negatywnie obniży ich motywację do nauki. Dzieci na pewno tracą w wyniku braku rówieśniczych kontaktów społecznych, tracą możliwość specjalizacji treningu kompetencji psychospołecznych. Dzieci potrzebujące stymulacji płynącej z relacji rówieśniczych będą nadmiernie poszukiwać kontaktu i aprobaty w środowisku online, na forach internetowych, social mediach i grach społecznościowych. Niezależnie od dziecka, brak swobodnego i prywatnego kontaktu z nauczycielami, wychowawcami, pedagogami i psychologami skutkuje brakiem okazji do sygnalizowania przez nie problemów spoza środowiska zewnętrznego.

Gwałtowny rozwój internetu i urządzeń mobilnych w trakcie trwania pandemii nie tylko ułatwił wszystkim komunikację, ale też skrócił dystans międzyludzki i zrewolucjonizował to, co intymne i publiczne, ale także wydatnie zwiększył pulę treści, którymi bombarduje

się nas każdego dnia. Jesteśmy wystawieni bowiem na setki mniej lub bardziej zbędnych informacji, pytań, interakcji i przedziwnych wirtualnych sytuacji. Dokonujemy ciągłych wyborów, wypowiadamy się i trwa to niemal całą dobę. Ani się nie obejrzelismy, kiedy powiadomienia, lajki, aktualizacje statusów i wielogodzinne wpatrywanie się w ekran wyrwały się spod naszej władzy i uczyniły nas swoimi niewolnikami. Bierzymy udział w nieustannej cyrkulacji opinii i obrazów, i sami ją też nakręcamy. Zyskaliśmy w ten sposób dodatkowy wirtualny wymiar, ale jednocześnie ten naddatek wywołuje poczucie winy i przekonanie, że angażujemy się w coś błahego, ulotnego i pozbawionego znaczenia. W dodatku absencja online doskwiera nam nierzadko. Niepokoiśmy się, kiedy znajdujemy się poza siecią. Dopadają nas wtedy gonitwa myśli, irytacja, problemy z koncentracją i niepokój. Tak jak w przypadku uzależnienia organizm reaguje na brak tego, co dotąd sprawiało przyjemność. Nic zatem dziwnego, że pojawia się ochota, by tę wyniszczającą aktywność ograniczyć lub choćby kontrolować. „Wyloguj się do życia” – czytamy w kampanii społecznej. Wyloguj się z pandemii i wracaj do poprzedniego życia, które z perspektywy spotkań z żywym człowiekiem było prawdziwą idyllą, w której z namaszczeniem zajmowaliśmy się tym, co godne, piękne i ważne. Wrócić tam już nie sposób. Choć można się starać. Co chwilę któryś z naszych znajomych oświadcza, że usuwa się z Facebooka, nie chce tracić czasu na przeglądanie i czytanie zbędnych informacji. Mamy przesyt internetowych interakcji. Chcemy odłączyć się od zdalnej pracy, zdalnej konferencji, zdalnego uczenia i nauczania, by zanurzyć się w pierwotnych, autentycznych emocjach i przeżyciach każdej sytuacji społecznej.

Jednak wiem, że wśród znajomych jest grupa ludzi, dla których pracą idealną jest praca w domu. Niektórzy z nich celebrytują rozpoczęcie zdalnej pracy jako małe święto. – To był wyjątkowy dzień, kiedy usiadłem przy własnym biurku i za widok miałem nie sylwetkę nie lubianego kolegi, burą ściankę, dyszący serwer czy drzwi, przez które mógł wtargnąć zdenerwowany klient. Wtedy odetchnąłem z ulgą. A więc pomyślałem – mówi jeden z nich – że nigdy więcej biurowych intryg, sojuszy, aktualizowanych co kilka godzin plotek, nigdy więcej pobudek o świcie, męczącego dobierania garderoby, słuchania kawałów szefa na zmianę i przebywania na niewielkiej przestrzeni z innymi. Nigdy więcej komunikacji zbiorowej. Czas, który oszczędzam na dojazdach i powrotach, wykorzystuję na pielęgnowanie swoich zainteresowań. Jest też grupa znajomych, dla których praca w domu to otchłań, której postanowienia i harmonogramy przepadają jak płatki śniegu w ogniu. – To, co pod bezlitosnym okiem przełożonego zrobiłbym w mig, robię godzinami – twierdzą. Jesteśmy na przemian zmęczeni i pobudzeni. Wspaniałe narzędzie, które umożliwia aktywność zawodową na odległość, szybko okazuje się wrogiem pracującego w domu. Internet to przecież

otwarta paczka z chipsami, rozprasza, wciąga, nie można przestać. Maile, portal informacyjny, komentarz, sprawdzanie, czy ktoś odpisał, YouTube, prognoza na jutro, link, czekanie, kolejny komentarz i tak bez końca.

Pracujący w domu często koło północy zauważa, że obejrzał i przeczytał już wszystko, czego nie chciał. Niewiele pomaga mu świadomość, że nie jest w tym sam. Czy po ustąpieniu pandemii staniemy się innymi ludźmi? Rzeczy nie dzieją się same. To doświadczenie będzie działało tak, jak na to zapracujemy. Podstawowe pytanie brzmi: co my z tym doświadczeniem zrobimy? Odnosimy wrażenie, że wiele palących problemów stało się zakładnikami obecnej sytuacji politycznej, czyli świetnie sobie radzimy i wszystko będzie dobrze. Brakuje poważnej dyskusji i analizy tego, czego się o sobie dowiedzieliśmy, co z tym można zrobić, co zaplanować na przyszłość. Czy nowe trendy, jak minimalizm konsumpcyjny czy zwiększona odpowiedzialność, mają szansę się utrzymać? To lekcja, którą ponownie przerobimy lub nie. Czy polska szkoła powróci? Co się stanie, kiedy znikną szpitale jednoimienne? Będzie jak dotąd? To nie jest automatyzm. Kiedy czytam prorocтва, że świat nie będzie taki sam, to mówię: niekoniecznie. Sam z siebie się nie zmieni. Musimy zadać sobie pytanie o mniej lub bardziej uświadomione własne nawyki, które podtrzymują i będą podtrzymywać ten stary system. Gospodarka globalna będzie dążyła do tego, żebyśmy odbudowali swoje stare nawyki, teraz może nawet bardziej niż kiedyś. Ciekawy jest też problem samej niewinności, bowiem poszukiwania winnego już się rozpoczęły. Pojawiają się teorie spiskowe, by podkopać filary światowej gospodarki i wszystko wykupić. To, ponownie, typowy ludzki odruch, kiedy to stawiamy siebie w pozycji ofiary. Próbując oswoić lęk, ludzie potrzebują nazywać różnego rodzaju zjawiska, by móc poukładać nową rzeczywistość oraz siebie w niej. Ludzie najbardziej boją się przypadku. Istnieje teoria psychologiczna wymyślona przez Zicka Rubina dotycząca wiary w sprawiedliwość świata. Jej istota polega na tym, że czujemy się bardzo zaniepokojeni, kiedy przez zupełny przypadek kogoś spotka coś złego albo dobrego. Zawsze będziemy poszukiwać przyczyny danej sytuacji, ponieważ w przeciwnym razie musielibyśmy się pogodzić z tym, że nasze życie jest również nieprzewidywalne. Nieważne, jak fajnymi będziemy ludźmi, a cegła i tak nam spadnie na głowę. W taki sposób odsuwamy od siebie przecucie, że rzeczy mogą się dziać w sposób zupełnie niezawiniony. Pozostało nam tylko zbierać dobre doświadczenia i cieszyć się życiem.

Agnieszka Olej-Ryszkiel

Mało jest rzeczy, których się boje

Mało rzeczy się boje, nie myślę o zagrożeniach, nie prowokuję złych myśli, nie zamartwiam się na zapas. Bawi mnie myśl Marka Twaina, który stwierdził „Przez większość życia zamartwiałem się. Większość tego, czym się martwiłem, nigdy w życiu mi się nie przydarzyła”. Na przyszłość patrzę optymistycznym okiem. A jednak... Gdzieś tam przemycił niepokój, że czas bez wojny jest dość długi, a doświadczenia historyczne uczą, że nic nie jest stałe. Gdzieś docierały echa kryzysu gospodarczego. Ale to za oceanem – pocieszałam się. Ptasia czy świńska grypa? Daleko. Trzęsienia ziemi, powódzie, wybuchy wulkanów – nas to nie dotyczy, inne kontynenty. W najmniejszych okrucinach mikrołęków nigdy nie doszukałam się strachu związanego z epidemią, zarazą. Jeśli choroba, to kojarzona z więzieniem wylewu, szybkością zawału, nowotworowym gaśnięciem.

Na początku COVID to azjatycka ciekawostka, później męczący temat, gdy w mediach dobija się o naszą uwagę coraz silniej. W końcu konfrontacja: to się wydarza tu i teraz. Przypominam sobie, jak w lutym nie było połowy uczniów. Trzy tygodnie prób przeprowadzenia sprawdzianu. Bez skutku. Brak połowy dzieciaków. Chorują inaczej, nie trzy dni lub tygodni, ale dwa, a nawet trzy tygodnie. Gdy wracają, sucho kaszlą. – Coś z płucami – tłumaczą. Nie ma ponad połowy nauczycieli. Problem z doraźnymi zastępstwami, łączenie klas, reorganizacja planu lekcji. System coś przeczuwa albo już wie. Dostajemy z sanepidu instrukcję, jak przeciwdziałać zakażeniom grypy. Mamy przeszkolić klasy. Dzieciaki szaleją na przerwach. Berek zastępowany jest przez uciekanie przed koronawirusem. Kogo dotkniesz, ten zakaża i dołącza do goniącego. My szkolimy i już wiemy: przerwa w zajęciach.

W szkole poruszenie. Cisną się pytania: jak długo? co z nauką? czy to groźne? Przeważa nuta ulgi. Nareszcie trochę w domu, w kapciach z kubkiem gorącego kakao i czasem na czytanie wiecznie odkładanych książek. Ktoś robi plany, co będzie robił w ogródku, co posieje, co ulepszy. Koleżanka cieszy się, że dokończy w spokoju swój internetowy kurs księgowości. A ja? Kupuję hamak. Piękny, ażurowy, w stylu boho. W myślach już aranżuję za domem dla niego kącik otulony rabatami tulipanów, kępami dzikich poziomek i krzewami rododendronu. Zamiast niepokoju ulga, że mniej obowiązków, bo ilość papierów i wielość zadań w klasie przytłaczały, zajmowały weekendy i wieczory. Jeszcze nie ma strachu, jest mobilizacja. Trzeba załatwić te Wszędzie Poszukiwane Maseczki i płyny do dezynfekcji.

Wszyscy domownicy zachowują się jak neofici. Rzadko wychodzimy, starannie dezynfekujemy wszystko. Klamki, spryskiwane butelki z wodą, codzienne mycie włosów. Jednak szybko się to kończy. Jeszcze przez kilka tygodni będziemy się oburzać, gdy przejedzie obok nas rowerzysta bez maski (mógł nas zarazić!), ale szybko oswajamy się z widmem zarażenia. Pojawiają się nieśmiałe kontakty towarzyskie, już bezpośrednie i częstsze wizyty w sklepach, choć z mocnym pilnowaniem odstępu. Zakaz wchodzenia do lasu nas bawi. Wszystko wydaje się na wyrost. Przecież to jakby grypa – mówimy między sobą. Trzeba przejść i tyle. Zagrożeni wydają się tylko ciężko chorzy i w podeszłym wieku. My względnie młodzi i zdrowi wyjdziemy z tego bez szwanku – zapewniamy siebie.

Ze znajomych jeszcze nikt nie choruje. Koronawirus to fakt medialny. Gdyby nie wszechobecne maski na ulicach i coraz dotkliwsze zamykanie wszędzie i wszystkiego, byłby jak czarna wołga. Każdy słyszał, nikt nie widział.

Śledzimy doniesienia jak zmagania sportowe. Z zaangażowaniem śledzimy statystyki. Porównujemy rozwój sytuacji w innych krajach. Długo, długo opowiadamy sobie przez telefon, jak sobie radzimy. Każdy ma swoją indywidualną teorię. Są luzacy, umiarkowani – to mniejszość, i wystraszeni radykałowie sanitarni.

Bum! Trzeba uczyć, pada z ust pani dyrektor, zanim ministerstwo zarządzi nauczanie zdalne. Świeżo upieczona informatyczka jest pełna entuzjazmu. My pełni rezerwy. To wtedy po raz pierwszy się boję. Jak utrzymam uwagę małolatów przed komputerem? A rodzice w tle? Jezu! Będą mnie oceniać. A w ogóle jak ja mam obsługiwać tego Teamsa, znam tylko ze słyszenia. Nie jestem tutaj optymistką, za długo pracuję w szkole. Wiem, że ze wszystkim zostaniemy sami. Nie mam mikrofonu, a wysłużonym laptopem dzielimy się w czwórkę.

Szkoła każe opracować wymagania i regulamin nauczania zdalnego. Przystępujemy do szkolenia się w platformie Teams. Każdy na własną rękę. Informatyczka przesyła plansze z instrukcjami. Każdy ćwiczy i uczy się na błędach. Dzieci nas usuwają z zajęć, więc przeczesujemy internet w poszukiwaniu rozwiązań. Jak dodać zadanie, jak udostępnić pulpit, jak się kontaktować z innymi. Odkrywamy, że wszystko jest do opanowania, ale nie na już, nie na teraz. Tymczasem wyścig z czasem. Lawina uwag i komentarzy rodziców, że coś nie działa u nas albo u nich. Tydzień wyjęty z życia rodzinnego. Matka i żona nieobecna, za to przy laptopie z gorączką cyfrową. Wszystko jest nowe, trudne. Dodatkowo trzeba uczyć inaczej, sięgać po inne metody. Testować metodą prób i błędów. Walczyć z podpowiadającymi i wyręczającymi rodzicami, wszelkimi „siku”, „nie słychać pani”, „a co my teraz robimy?”. Zajęcia trzeba jeszcze rozpisać i rozesłać rodzicom. Nie każdy może skorzystać z lekcji onli-

ne, zabezpieczamy się, ale to dodatkowa praca i trudno znaleźć chwilę czasu na dodatkowe usprawnienia.

W końcu jest. Zdalne nauczanie. Nie spektakularne, ultraefektywne, ale jakieś. Uczę się ja, uczą moje dzieciaki, uczą rodzice. Powoli wszystko zaczyna się klarować, wkrada się dyskretny porządek. Dyrekcja pęka z dumy: pierwsi w mieście. Gdy przez Polskę przetacza się panika pod hasłem „wprowadzamy nauczanie zdalne”, my już blisko trzy tygodnie funkcjonujemy w tym trybie. Wszystko wedle tradycyjnego planu lekcji. Nawet wychowanie fizyczne z przymrużeniem oka, ale funkcjonuje przed ekranami.

Moi synowie jeszcze mają „wakacje”. W ich szkołach nic się nie dzieje. Próbuje ocalić resztki dyscypliny, proponując zająć się językiem angielskim. Nie mamy czasu z mężem pilnować i coachować. Ściągnęłam jakieś filmiki edukacyjne, lecz nie jestem w stanie sprawdzić, czy nawet obejrzeni. Z nakazu czytania lektur zostało wyeksponowanie książki na biurko i gry w Playstation. Czekamy na ich zajęcia, przebierając nogami z niecierpliwości. Starszy wstaje późno, ma rozregulowany rytm domowy. My dawno po śniadaniu. Po wygrzebywaniu smakołyków z lodówki odbywa długą sesję przed komputerem. Rower i deskorolka leżą odłogiem. Nie ma motywacji, bo nie ma kumpli, zakaz spotkań na boisku. Od czasu do czasu późnym wieczorem idzie na łowy Pokemonów, a my kibicujemy, ciesząc się, że ma jakąś namiastkę ruchu. Jedzenie znika dużo szybciej niż dotąd. Więcej podjadamy między posiłkami, dzieci stale goszczą przy lodówce, sięgają zazwyczaj po lody albo kabanosy. Nic wysiłkowego. Zrobienie kanapki wydaje się czynnością złożoną. Co chwila padają propozycje, żeby zamówić coś na wynos.

Gdy wkracza ogólnopolskie zdalne, oddychamy z ulgą, synowie krzywią się z niesmakiem. – Nie brakuje wam szkoły? – dopytuję. – Nie – pada zdecydowane. Lekcje są o różnych porach, bo niektórzy nauczyciele uczą w różnych szkołach, systemy zajęć są niespójne. W jednych odbywają się zgodnie z tradycyjnym planem lekcji, jaki obowiązywał podczas uczenia stacjonarnego, w innych nie ma ze strony dyrekcji żadnych dyrektyw, co do obowiązkowej liczby zajęć, a pory ich rozpoczęcia mogą być kształtowane dowolnie. Przy młodszym zaczynam się gubić. On sam tego nie ogrania. Prócz tego każdy z nauczycieli działa w innym systemie, jeśli chodzi o dostarczanie prac. Jedni chcą przez platformę Teams, inni przez Skype'a, jeszcze inni przez dziennik elektroniczny. Efekt? Cały czas prace i zadania są przesyłane niezgodnie z życzeniem. Czujemy się jak dzieci we mgle. Frustruje mnie, że nie mam nad dziećmi kontroli. Wiem, że starszy pozoruje naukę. Kilka razy nakryłam go na graniu w gry zainstalowane w telefonie. W tle pobrmiewały lekcje, którymi w ogóle nie był zainteresowany. Natomiast jego zdalne kontakty towarzyskie kwitną. Chłopcy szybko

opracowali sieć wymiany zadań i wzajemnego wspomagania, by się nie przemęczyć. Belfer się we mnie burzy, mąż podziwia zorganizowanie, sprawną logistykę i solidarność koleżeńską. – Czegoś się jednak uczą na tym zdalnym – pociesza mnie. – Po prostu życia się uczą.

Młodszy jest bardziej zdyscyplinowany. Przeglądam wieczorami jego notatki lekcyjne. Są kompletne. My matki też zawiązałyśmy sieć porozumienia. Wymieniamy się uwagami i doświadczeniami, by wiedzieć, czy dzieci odsyłają prace, co mają zadane, bo cóż... mamy ograniczone zaufanie do dzieci, przede wszystkim do ich pamięci i odpowiedzialności. Czuję się, że jestem na potrójnym zdalnym nauczaniu, ogarniam swoje lekcje, a prócz tego synów. Mąż nie jest w stanie się w to włączyć, jego firma walczy o przetrwanie, mobilizują wszystkie siły. Napięcie udziela się już wszystkim. Strona racjonalna każe cię wydatki, tymczasem rośnie zapotrzebowanie na rozrywkę w domu. Synowie chcą elektryczne hulajnogi, mnie się marzy Thermomix, mąż pragnie nowego sprzętu wędkarskiego, miał go dawno wymieniać. Trudno będzie o kompromis. Na razie zawieszamy prezenty dla siebie, zobaczymy, jak się rozwinie sytuacja.

Co jakiś czas dzwonią znajomi, prosząc o wsparcie pedagogiczne. Pytają, co robić z dzieckiem, które opuszcza często zajęcia, nie dosyła prac. Jak zmotywować do pracy. Szewc bez butów chodzi. Młodzieź korzysta, bo wie, że może. Z braku laku straszymy rychłym powrotem do szkoły, ale na niewiele się to zdaje. Kuzynka w nerwach. Jej trzynastolatka po raz kolejny nie pojawiła się na zajęciach z języka polskiego. Nauczycielka tłumaczyła, że dziecko loguje się na początku lekcji, w systemie widnieje obecność, ale wywoływana nigdy się nie zgłasza. Dzwoni więc ze szpitala, gdzie dyżuruje. Cisza. Dzwoni kilka razy. Nic. Niepokój, zwolnienie u ordynatora i pędem do domu, gonitwa czarnych myśli, dlaczego telefon nie odpowiada. Na piętrze, gdzie pokój córki, pustka, telefon leży na łóżku. Nina jest w łazience, słysząc plusk wody. Ulga. Wchodzi do środka. Córka w wannie w obłokach piany. Obok taboret, na nim kawa i popcorn...

Najmłodszy syn już się wprawia. Szkołą koledzy, jak się nie przemęczać. Sytuacje czasem są zabawne, gdy na przykład z jego pokoju dobywają się dziwne przerywane dźwięki, przypominające z lekka zakrzuszenie. Zaniepokojony mąż idzie sprawdzić. – Co się dzieje?! – Nic. Udaję, że mi internet przerywa łączność, bo pani sprawdza, czy umiemy zaśpiewać zadaną piosenkę.

Tymczasem nasze zakupy kwitną. Widmo kryzysu w pracy męża na szczęście przejściowe. Wychodzą na prostą, zareagowali wystarczająco szybko i elastycznie. Mam wrażenie, że mniej się hamujemy w konsumpcjonizmie. Co prawda galerie handlowe pozamykane, ale odbywam regularnie spacer po Allegro i zaglądam do wirtualnych odzieżowych sieciówek.

Na Vinted zaczynam sprzedawać rzeczy, z których wyrosły dzieci. Zdobyte naddatki przeznaczam na swoje przyjemności, czego wcześniej nie robiłam. Kupuję ultradrogą pomadkę Guerlain w internetowej Sephorze. Nie przeszkadza mi absurd tego wydatku. Masczka nie pozwala prezentować ust w kolorze koralowej czerwieni. Nie szkodzi, będzie na tak zwane później. Oswajam się powoli z myślą, by je nosić na lekcjach zdalnych, długo wydaje mi się to nadmiernym luksusem.

Kupujemy Thermomix, hurra! Synowie trochę się dąsają. Hulajnogi będą, tylko trochę później. Mąż się cieszy na równi ze mną. Z lubością testuje programy i studiuje instrukcję obsługi, udziela się na forach dyskusyjnych, robi porównania techniczne z podobnym sprzętem. Już wiem, że hitem będą lody i kluski na parze, które dzieci uwielbiają. Wszystko robi się w przysłowiową minutę. Rozkręcam się. Po tygodniu pieczemy już własne chleby i sięgamy po przepisy na egzotyczne potrawy. Namiastka restauracji, gdy na stole ląduje kurczak masala albo pilaw. Chłopcy zaczynają interesować się gotowaniem. Nie podejrzewałabym ich o to, a tu proszę. Zrobili już pizzę. Sprzęt nawiguje użytkownika krok po kroku, więc nawet kucharz debiutant może poczuć się pewnie. Teraz prawie codziennie coś pichcą, oczywiście pod swój kulinarny gust, więc dominuje mięso, spore ilości czosnku i sera żółtego, który dorzucają niemal do wszystkiego.

Uzupełniam swoją i męża garderobę o tak zwane stroje *homewear*. Czas na zakup większej liczby dresów. Z lubością się w nie zanurzam i błogosławię czas, w którym nie muszę codziennie się malować i układać włosów. Sportowa kitka wygląda całkiem, całkiem na ekranie komputera. Zapuściłam się? Nic takiego. Odbijam to na robieniu sobie codziennie maseczek i ćwiczeniu kładzenia hybrydy na paznokcie. Mam czas, żeby tego się uczyć. Na razie na sprzęcie siostry, który pożyczyłam, ale kto wie, jak mi się spodoba, to się skuszę na własny zestaw.

Trochę zaczynam jednak tęsknić za pracą, tym bardziej, że widzę niższą efektywność uczenia na platformie i wiem, że czeka mnie intensywna praca po powrocie, żeby wejść na poziom umiejętności, który do tej pory był standardem. Najbardziej jednak żal mi pogaduszek z dziewczynami. Mamy cały czas ze sobą kontakt, dzwoniemy często do siebie, ale to nie to samo. W pokoju nauczycielskim było sporo okazji do grupowych żartów i wspólnego narzekania, którego, o dziwo, zaczyna mi brakować. Człowiek czuł, że jest w jakiejś wspólnotcie, gdzieś przynależy. Synom natomiast nie żal, pozostawiania w pieleszach domowych, są zadowoleni. Argumentują, że mogą się wyspać, a lekcje mijają szybciej. Zaprzeczają jakoby brakowało im kontaktów. – Przecież gramy razem w necie – zapewnia starszy syn. Oponuję, że to przecież nie bezpośredni kontakt, tylko jego namiastka. Wzrusza ramionami i za-

pewnia, że jemu to w zupełności wystarcza. Natomiast moje maluchy chciałyby do szkoły, dopytują, kiedy wrócimy. Pytają o roślinki, które mieliśmy sadzić w szkolnym ogródku i o wycieczkę do teatru, która miała się odbyć.

Martwię się o tatę. Ma już ponad siedemdziesiąt lat i dwa przebyte zawały dają się we znaki. Trudno o wizyty lekarskie. Załatwiam to, ale czuję się jak natręt. Poza tym tata wymaga teraz ode mnie więcej czasu. Dotychczas spotykał się z kolegami, chodząc na ryby, zaglądał do małych sklepików i ucinał sobie pogawędki. Myślę, że doskwiera mu ta izolacja. Nie przyznaje się, ale wiemy, że nie bardzo się izoluje. Mojemu mężowi zwierzał się, że i tak się spotyka ze znajomymi, bo woli umrzeć zadowolony, niż gorzknieć codziennie sam w domu. Zaangażowałam najstarszego syna, żeby go przeszkolił w Skypie, moja siostra mieszka na drugim końcu Polski. Opierał się długo, ale teraz jest zadowolony. Mamy w planach nauczyć go też robienia zakupów spożywczych przez internet, ale tutaj może być gorzej. Dla niego te wyjścia do sklepu to okazja do spotkań, wymiany ploteczek z sąsiadami. Gdyby żyła moja mama, na pewno byłoby łatwiej. Mieliby zawsze własne towarzystwo i nas z doskoku. Mąż przekonuje, żeby kupić tacie kota, ale na razie sam zainteresowany jest najbardziej nastawiony sceptycznie. Najmłodszy syn jednak przekonuje, że dziadek kazał sobie wyszukać to i owo w internecie na temat mruczków. Jednak przyparty do muru zaprzecza i od kocich sympatii mocno się odżegnuje.

Robimy się niestety coraz bardziej liberalni, jeśli chodzi o trzymanie covidowych procedur. Co prawda maseczki to świętość, ręce myte są na potęgę, ale nawet nie wiem, kiedy zaczęliśmy odpuszczać rękawiczki. Ta odwilż dotyczyła też kontaktów. Coraz śmieiej w domu poczęli się pojawiać znajomi. Zaczęło się od nieśmiałych przyjazdów po tak zwane potrzebne coś. A to książka, a to Thermomix do obejrzenia, a to zaprawa do przyniesienia. Pite w duetach kawy dość szybko zamieniły się w kwartety, jednak nigdy nie przekroczyły pięciu osób. Może to dla fizis nie było korzystne, ale dla psychiki bardzo.

Coraz częściej docierają do nas informacje, że ktoś zachorował. Fakt medialny, przestał już nim być. To już konkretni znajomi. Strach? Nie, nikomu na szczęście nic się nie stało, martwiliśmy się tylko o jedną osobę, która znalazła się w szpitalu. Gdzieś tam ciążyła myśl, że i nas czeka prędzej czy później covidowe zmaganie. Przeczucie nieuchronności, ale raczej spokojne, jak czekanie na grypę. Nie łudziliśmy się, że nas to ominie, wyszliśmy z założenia, że musimy to przejść, żeby zyskać kiedyś ową osławioną stadną odporność. Trochę martwiły doniesienia o trudnym przechodzeniu choroby przez niektórych, ale nie było tutaj lęku. Pogodne widmo czekającego szczepienia rozpraszało jakiegokolwiek niepokoję. Gdyby nie tęsknota za spotkaniami w większym gronie i samą możliwością wyjazdu

do hotelu, uznalibyśmy, że było całkiem dobrze. A może było? Ominęły nas wszak dramaty pożegnań, komplikacji chorobowych czy utrata pracy. Irytują mnie ujmowane w ramach tragedii obostrzenia. To nie koniec świata. Przypomina to nawet trochę czasy komuny, gdzie wyjście na grzyby było atrakcją, bo w restauracjach i kinach nie było nic godnego zainteresowania, a sfera rozrywki ograniczała się do wąskiego kręgu rodziny lub znajomych. Momentami czułam się jak w czasach dzieciństwa z ograniczonym dostępem do wszystkiego i pod czujnym okiem państwa. Ale przecież wtedy i tam mieliśmy swoje place zabaw i frajdę ze zwykłej oranżady w proszku.

Na szczepienia ruszyliśmy szturmem. W naszym nauczycielskim środowisku raczej nie było opornych. Co prawda niektórzy dzielili się wątpliwościami, bali się, czy szczepienie w jakiś sposób nie zaszkodzi, ale ogólny odbiór był pozytywny. Wygrywała obawa o zdrowie bliskich. Niemal każdy miał rodziców w podeszłym wieku i to na nich skupiała się uwaga. Byli też tacy, dla których największą motywacją była możliwość późniejszego wyjazdu na wczasy za granicę. Ale stanowili mniejszość. Zresztą motywacja jest tutaj chyba najmniej ważna, wartość ma liczba zaszczepionych.

Samo szczepienie przebiegało sprawnie, choć było nas na miejscu całkiem sporo. Reakcja poszczepienna mnie zaskoczyła. Co prawda liczyłam się z możliwością przechorowania, ale nie przypuszczałam, że będę wyłączona z życia na trzy dni. Moja siostra szczepienie przeszła podobnie. Czyżby podobieństwo genetyczne dawało o sobie znać? Pocąc się niemiłosiernie, z wysoką temperaturą, myślałam z zazdrością o tych wszystkich, którzy narzekali jedynie na ból ręki. Zero czytania, oglądania filmów, jednie sen pod dwiema kołdrami, które niekoniecznie radziły sobie z mocnym dreszczem.

„Po epidemii świat już się zmienił. Problem polega na tym, że trudno wskazać zmiany na lepsze. Technologia po epidemii stanie się jeszcze ważniejsza w naszym życiu i dostępna. Może to i dobra wiadomość, ale ma swój nieunikniony rewers – firmy technologiczne staną się jeszcze bardziej niezbędne, wpływowe, wszystkowiedzące i wszystkowiedzące” – pisze prof. Krzysztof Obłój z Akademii Leona Koźmińskiego i Uniwersytetu Warszawskiego.

Czy po pandemii będziemy tacy sami? Myślę, że tak. Niewiele się zmieni. Może to rozczarowujące, że nie dojrzeliśmy, nie uruchomiły się w nas jakies nadzwyczajne pokłady empatii i odpowiedzialności społecznej. Internetowe akcje to jednak margines, sympatyczne, ale peryferie działań. Nie jest mi smutno. Nie zmieniliśmy się na gorsze. To też wartość, to też pozwalała z uśmiechem patrzeć w przyszłość.

Agata Sanak

Niepokój to słowo, które towarzyszy mi od prawie półtora roku

Niepokój to słowo, które towarzyszy mi od prawie półtora roku. Związane jest z wybuchem pandemii wywołanej wirusem SARS-CoV-2 oraz następującym po niej szeregu różnych wydarzeń związanych z ograniczeniem życia, głównie społeczno-gospodarczego, ale także edukacji czy dostępu do opieki medycznej. Zdecydowana większość z nas myślała, że pandemia potrwa tylko chwilę i wszystko wróci do równowagi. Jednak rzeczywistość, która nadeszła, wymusiła na nas zmianę nawyków i poszukiwanie nowych rozwiązań.

Pandemia zaczęła się w trudnym momencie mojego życia, w którym musiałam mierzyć się z utratą słuchu w jednym uchu. Z obawą patrzyłam na ciągle zmieniające się obostrzenia, dotyczące głównie ochrony zdrowia. Było to dla mnie na początku pandemii niezwykle istotne, gdyż pojawiły się komplikacje pooperacyjne. Ledwie miesiąc przed wprowadzeniem pierwszego lockdownu przebywałam w klinice otolaryngologii. Nikt z nas, pacjentów czy personelu medycznego, nie spodziewał się, nawet nie myślał, że niebawem czeka nas inna rzeczywistość. W całym chaosie organizacyjnym bez większych przeszkód udało mi się otrzymać pomoc medyczną. Natomiast cały czas słyszę od znajomych ich niezadowolenie ze sposobu działania ochrony zdrowia. Skarżą się na utrudniony dostęp do lekarzy specjalistów. Uważają, że lekarze chowają się za telefonami i teleporadą, gdyż nie chce im się leczyć pacjentów. Jedna z koleżanek wyrażała ogromne rozgoryczenie niemożnością pożegnania się z umierającą babcią, niesłusznymi wprowadzonymi przez rząd zasadami. Będąc w podobnej sytuacji w związku z zachorowaniem mojej siostry na COVID-19, która ponadto leczy się hematologicznie, miałam odmienne odczucia. Byłam pogodzona z sytuacją, wiedziałam, że lekarze zrobią, co będą mogli, aby jej pomóc. Miałam na uwadze, że lekarzom, pielęgniarkom i całemu personelowi medycznemu też nie jest łatwo. Musieli dostosowywać się do przepisów zmieniających się często z dnia na dzień, nie mieli styczności wcześniej z tego typu chorobą oraz pracowali w permanentnym stresie.

Brat mojego męża pracujący jako ratownik medyczny był jednym z pierwszych, który wyjeżdżał do pacjentów z podejrzeniem COVID-19. Ponadto pełnił rolę koordynatora zespołu szybkiego reagowania w Szpitalu Uniwersyteckim w Krakowie. Uczulał nas, żeby się izolować,

w szczególności od naszych seniorów. Opowiadał, że sytuacja jest dla nich dramatyczna, przede wszystkim ze względu na liczbę zgonów. W tamtym czasie zaczęłam obserwować kilka kont na Instagramie prowadzonych przez osoby pracujące w ochronie zdrowia. Bez zbędnej koloryzacji opowiadali, jak teraz wygląda ich praca. Mówili także o swoich obawach związanych z zarażeniem siebie czy swoich bliskich. Opisywali, jak mierzą się z falą hejtu, bo część osób uważa, że pandemii nie ma i jest to uknuty spisek. Dalej się mierzą z falą hejtu, gdyż promują konieczność przystąpienia do szczepienia przeciw COVID-19. Pisząc o medykach, trzeba również poruszyć problem długoterminowych skutków, jakie wyrzuci na nich pandemia COVID-19. Wielu z nich mówi wprost o wypaleniu zawodowym, stanach depresyjnych czy objawach związanych z PTSD. Konieczne jest wprowadzenie dla tych osób możliwości skorzystania z pomocy psychologów, psychiatrów, terapeutów.

W pierwszych tygodniach zamknięcia w domu staraliśmy się wykonywać większość zakupów dla seniorów z naszego najbliższego otoczenia. Moja siostra przejęła zakupy spożywczo-gospodarcze dla mojej mamy, ja natomiast dostarczałam w razie potrzeby leki z apteki. My także dla siebie samych zrobiliśmy większe zapasy jedzenia. Rodzice mojego męża podeszli do tego bardziej pobłażliwie. Sami dalej robili sobie zakupy. Chciałam tutaj poruszyć jeszcze kwestię zachowania mojej mamy, która pod wpływem napływających informacji zrobiła się bardzo radykalna. Dezynfekowała pieniądze, paczki otrzymywane od kuriera, klamki trzymane przez nas. Zakupione produkty trzymała w osobnym miejscu – na kwarantannie. O bliższym kontakcie nie było mowy. Często też w miejscach publicznych bardzo niegrzecznie zwracała uwagę innym, żeby się odsunęli od niej. Taki stan utrzymywał się przez dłuższy okres na początku pandemii. Z czasem zaczęły jej doskwierać izolacja i samotność. Stopniowo więc zaczęła dopuszczać bliższe kontakty z nami. Mimo to dalej była nieufna wobec nas, zarzucając nam, że nie wiadomo, z kim się spotykamy i gdzie przebywamy, co może doprowadzić do jej zarażenia.

Kolejnym trudnym momentem podczas pandemii było zachorowanie mojego męża na COVID-19. Zaczęło się klasycznie: kaszel, gorączka i ogólne osłabienie. Potem doszła utrata węchu i smaku. Test potwierdził, że to COVID-19. Mąż na czas izolacji wyprowadził się z domu, aby nie zarazić mnie i córki. Zbiegło się to z zachorowaniem naszych sąsiadów. Podczas przebywania nas wszystkich w izolacji stanowiliśmy dla siebie wsparcie. Codziennie pisaliśmy o swoim samopoczuciu i obawach związanych ze stanem zdrowia. Sklep w naszej najbliższej okolicy oferował dostawy pod drzwi, więc z zaopatrzeniem w podstawowe produkty spożywczo-przemysłowe nie było problemu. Pogodzona byłam z tym, że nie mogę wyjść gdziekolwiek. Natomiast poziom motywacji do zrobienia czegokolwiek

był zerowy. Praktycznie cały dzień spędzałyśmy z córką w piżamach, dużo śpiewałyśmy i tańczyłyśmy. Sytuacja była trudna też ze względu na to, że moja siostra przebywała na leczeniu chemioterapią w klinice onkologicznej, a my nie mogliśmy jej wesprzeć ani pomóc w opiece nad jej dziećmi.

Trudnością, którą w czasie pandemii napotkali członkowie mojej rodziny, był powrót z zagranicy do Polski. Część z nich pracuje na stałe w Wielkiej Brytanii i Holandii. Problem wynikał z obostrzeń dotyczących podróży, wprowadzonych przez Polskę i inne kraje. Ich przyjazd był istotny, ponieważ siostra musiała oddać krew na zgodność tkankową z naszą najstarszą siostrą, która choruje na białaczkę. Nie mogła przyjechać ze względu na obostrzenia na termin, który był wyznaczony wspólnie dla nas trzech. Za wykonanie tego badania w innym terminie musiała zapłacić z własnej kieszeni. Ponadto mąż mojej chorej siostry nie mógł na własną rękę wrócić do kraju, gdy jego żona była w bardzo ciężkim stanie. Szczęśliwie dla niego, jest kierowcą i ma wyrozumiałego szefa, który zorganizował mu powrót do kraju samochodem ciężarowym. Powrót trwał dwa dni. Cała sytuacja skończyła się pomyślnie dla nas. Jednakże pokazała, że mimo dostępu do szybkiego transportu nie jest nam on dany na zawsze. W chwili już częściowego zamknięcia granic, przez różne kraje, powrót do ojczyzny może być bardzo utrudniony.

W związku z zamknięciem przedszkoli w marcu 2020 roku musiałam przejść na opiekę nad dzieckiem. Mąż został oddelegowany do pracy zdalnej w domu. Byliśmy więc w trójkę w niespełna 50-metrowym mieszkaniu. W czasie gdy mąż pracował, ja zajmowałam się córką. Był to okres, podczas którego mogłam wcielić się w rolę nauczyciela. Wymyślałam jej różne kreatywne zajęcia. Robiliśmy na przykład palmę wielkanocną z bibuły, bawiłyśmy się cieczą nienuwtonowską, czy śpiewałyśmy piosenki o bocianie. Był to też czas, kiedy córka z pewnością oglądała więcej bajek. Początkowo wychodziliśmy raz w tygodniu na spacer. Gdy rząd postanowił zamknąć lasy, byliśmy rozczarowani. Postanowiliśmy wtedy wychodzić do ogrodu naszych rodziców, bez jakiegokolwiek kontaktu z nimi. Zamknięcie w małym mieszkaniu na dłuższą metę nam nie służyło. Również naszej córce było trudno wysiedzieć w domu, potrzebowała się wybiegać i mieć kontakt z przyrodą. Córka po pewnym czasie zaczęła sygnalizować chęć powrotu do przedszkola. Pytała również, dlaczego nie może bawić się z innymi dziećmi, dlaczego basen jest zamknięty i inne dziecięce atrakcje też. Tęskniła także za swoimi dziadkami, od których się izolowaliśmy, by nie zarazić ich wirusem. Wspólnie z mężem niepokoiliśmy się początkowo o naszą przyszłość zawodową i finansową. U męża w pracy nastroje były nieciekawe. Jednak z czasem wszystko pozostało w tej kwestii bez zmian. Obawiałam się częstszych kłótni z mężem, jednak tutaj zostałam

mile zaskoczona. Wbrew powszechnej opinii o większej liczbie rozwodów wynikających z zamknięcia współmałżonków w domu, uważam, że ten czas nas zbliżył do siebie jako partnerów i rodziców.

Będąc w domu na opiece nad dzieckiem, pod koniec pierwszego lockdownu pojawiły się u mnie myśli związane z tym, że przez kilka tygodni moje koleżanki z pracy mają inne doświadczenia związane z epidemią niż ja. Wynikało to z tego, że my spędzaliśmy czas zamknięci w domu, a one mogły chociaż wyjść do pracy. Różniłyśmy się też stanowiskiem wobec pandemii wirusa SARS-CoV-2. Ja byłam bardziej za izolacją, dostosowywaniem się do obostrzeń i popierałam swoje zdanie rzetelnymi publikacjami z zakresu wirusologii. Natomiast koleżanki twierdziły, że to nic takiego, niepotrzebne rozdmuchanie sprawy oraz dawały przykłady wypowiedzi osób, które nie były specjalistami z zakresu medycyny czy wirusologii. Moje próby uzmysłowienia im błędnego toku myślenia nie przynosiły pożądanego skutku. Nawet prośba o korzystanie z rzetelnych źródeł spotkała się z zarzutem, że nie mówią prawdy, a nawet są opłacone przez tych, co uknuli spisek pandemii. Kwestia ta dotyczy także szczepień przeciw COVID-19. Wydaje mi się, że ich nieufność wobec szczepionek wynika z braku uznania dokonań badaczy w dziedzinie wirusologii. Mimo odmiennych powyższych przekonań wspólnym mianownikiem naszych obaw były wprowadzane przez rząd zmiany. Razem oglądałyśmy konferencje władz publicznych, które dotyczyły zaostrzania lub znoszenia obostrzeń. Reakcje na te przekazy były różne. Przede wszystkim dominował zarzut, dlaczego kościoły są otwarte, a szkoły nie.

Właścicielka firmy, w której pracuję, podeszła do kwestii obostrzeń bardzo poważnie. Część pracowników została oddelegowana do pracy zdalnej w domu, nasi kierowcy jeździli w trasy po Polsce. Biura zostały wyposażone w jednorazowe maseczki i rękawiczki, środki do dezynfekcji, termometry oraz w tablice informacyjne. Zostały wdrożone wszystkie procedury narzucone odgórnie przez władze publiczne. Na moim stanowisku nie była możliwa praca zdalna. Po ponownym otwarciu przedszkoli powróciłam do stacjonarnego świadczenia pracy.

Istotnym elementem pandemii COVID-19 były restrykcje dotyczące kontaktów międzyludzkich. Miało to ogromny wpływ na ograniczenie spotkań rodzinnych i w gronie przyjaciół. Na początku pandemii, aby dodać sobie otuchy w zamknięciu, spotykaliśmy się ze znajomymi poprzez wideo na Messengerze. Wykonywaliśmy krótkie ćwiczenia lub rozmawialiśmy przy lampce wina. Byliśmy dla siebie wsparciem, dzieliliśmy się emocjami, które nam towarzyszą. Udzielaliśmy sobie różnych informacji związanych z obostrzeniami czy robiliśmy zakupy. Pod koniec roku 2020 zaczęliśmy się spotykać w wąskim gronie. Część

z moich znajomych była już ozdrowieńcami. Z koleżanką zaczęłyśmy wychodzić wspólnie na spacerów raz w tygodniu, na około 2 godziny. Pomagało nam to obu złapać dystans, rozładować emocje, przegadać pewne tematy, побыć z kimś innym niż z mężem i dziećmi. Sama także zaczęłam wychodzić zimą na dłuższe piesze wycieczki po szlakach Beskidu Małego. Potrzebowałam побыć sama w otwartej przestrzeni. Kluczowe było także w tamtym okresie zorientowanie na cel, jakim było zdobycie szczytu, aby mieć poczucie kontroli nad swoim życiem. Utrata słuchu, pandemia i choroba siostry to rzeczy, które nałożyły się na siebie przez rok. Wszystkie trzy spowodowały, że realizowałam tylko minimum założonych sobie zadań i celów. Zakaz spotykania się z innymi ludźmi pokazał mi, jak niezwykle istotną rolę pełnią oni w moim życiu. Bliscy są dla mnie naturalnym źródłem wsparcia i pomocy. Dzielę z nimi dobre i złe chwile oraz związane z nimi wspomnienia. Wśród nich czuję się bezpieczna, a moja samoocena rośnie. Ich obecność jest elementem fundamentalnej równowagi, dzięki której mogę realizować swoje różne marzenia.

W sobie samej zauważam zmiany dotyczące zaufania wobec nowo poznanych osób. Myślę, że dystans społeczny zostanie z nami na dłużej. Bardziej sobie cenię wąskie i sprawdzone grono znajomych. Zmianie uległ także mój styl podróżowania. Kiedyś nie przeszkadzały mi tłumy turystów. Obecnie wybieram mniej zatłoczone miejsca, najlepiej w Polsce. Większość Polaków podczas pandemii przekonała się, jak piękny i zróżnicowany jest nasz kraj. Zaczęliśmy doceniać to, co znajduje się w naszym najbliższym otoczeniu. Czas wolny poświęcam na sport: jazdę na rolkach lub rowerze po moich lokalnych terenach.

Będąc mamą przedszkolaka, podczas pandemii najbardziej doskwierała mi obawa o to, czy przedszkola będą otwarte. Kłopotliwe były dla nas także wewnątrzinstytucjonalne szybko następujące zmiany. Jednego dnia mogliśmy wejść z maluchem do szatni, następnego już nie. Nie mogliśmy też wcześniej przygotować dzieci na to, że już nie będą spały w swoich śpiwórkach po obiedzie. Wszystkie uroczystości przedszkolne zostały odwołane. Problemem też jest utrudniony kontakt z nauczycielem. Można napisać maila do opiekunki grupy, ale to nie jest to samo, co bezpośrednia rozmowa. W kwietniu tego roku, w związku z kolejnym zamknięciem przedszkoli, nauczycielki wysyłały zadania do wykonania dla dzieci. Jednak tym razem córka brała w nich udział niechętnie.

Z perspektywy blisko półtora roku narracja wobec edukacji zdalnej uległa zmianie. Początkowo zakładano, że będzie to edukacja krótkoterminowa. Sytuacja pokazała jednak, że zmuszeni byliśmy korzystać z niej kilka miesięcy. W początkowym etapie nauczania zdalnego nauczyciele nie bardzo wiedzieli, jak prowadzić swoje zajęcia. Brakowało sprzętu i dostępu do internetu. Część wysyłała e-maile z treścią lekcji, podawała ćwiczenia do

wykonania. Część łączyła się już z uczniami poprzez różne platformy (Teams, Classroom, Zoom i inne). Moja siostra jako wychowawca klasy III szkoły podstawowej starała się, aby przesyłane materiały były ciekawe, interesujące dla dzieci. Oprócz łączenia się na platformie robiła prezentacje, ciekawe tablice. Szukała też złotego środka, aby dostosować się do możliwości sprzętowych uczniów. Łączyła się z jednym uczniem już poza wyznaczonymi godzinami zajęć, gdyż tylko wtedy jego mama mogła mu udostępnić swój telefon. Siostra była też zawiedziona, że jej córka, także uczennica klasy III szkoły podstawowej, otrzymuje od swojej nauczycielki tylko numery ćwiczeń do wykonania. Zmuszona była ten materiał przerobić z nią sama. Jej starsza córka, uczennica klasy VIII, miała organizacyjny chaos. Otrzymywali materiały na grupie na Facebooku, inny nauczyciel założył wspólny mail, jeszcze inny rozsyłał maile do każdego ucznia osobno. Byli nauczyciele, którzy prowadzili zajęcia online. Jej klasie było początkowo ciężko ze względu na to, że szkoła nie wypracowała wspólnego trybu nauczania zdalnego.

Rodzice, z którymi rozmawiałam, są przestraszeni tym, jakie konsekwencje społeczne będzie miała edukacja zdalna dla ich pociech. Uważają, że ich dzieci są zniechęcone do podejmowania jakiegokolwiek działania. Nie mają ochoty wychodzić z domu, spędzają więcej czasu przed komputerem, również pod przykrywką nauki. Dzieciom brak iskry, tego błysku młodzieńczego pędu do poznawania świata i współdziałania z drugim człowiekiem. Czy pandemia wychowa i wykształci nam generację ludzi pasywnych i z brakami w wiedzy? To zapewne daleko idąca uwaga, natomiast niezwykle trudne zadanie przed nauczycielami i wychowawcami, aby w jakikolwiek sposób zminimalizować i zneutralizować szkody wynikające z edukacji zdalnej, która miała być rozwiązaniem na czas pandemii. Nie jestem jej przeciwniczką, ale uważam, że nikt już na samym początku nie podjął żadnych działań wobec ograniczenia jej negatywnych skutków. Nie zastanowiliśmy się nad tym, co będzie po jej zakończeniu, jakie będą nowy ład i nowa normalność. Przejawia się to w aktualnej postawie uczniów, którzy okazują strach i niechęć wobec powrotu do nauczania stacjonarnego. Obawiają się oni konsekwencji wynikających z biernego (lub nie) uczestniczenia w zajęciach prowadzonych online. Ponadto są zaniepokojeni tym, że nauczyciele będą chcieli nadrobić wszystkie testy, sprawdziany, kartkówki w te kilka tygodni, które pozostały przed zakończeniem roku szkolnego. Wobec tego trzeba by było w pierwszej kolejności pochylić się nad sferą emocjonalną i społeczną polskich uczniów.

W kwestii edukacji zdalnej ważny jest również głos rodziców dzieci z niepełnosprawnością. Słabym punktem edukacji zdalnej okazał się udział nauczyciela wspomagającego. Jego rolę niejednokrotnie przejmowali rodzice, którzy musieli zrezygnować z pracy zarob-

kowej. Często nie potrafili odnaleźć się w tej roli, czuli się sfrustrowani i zawiedzeni. Rodzice dzieci z niepełnosprawnością znają je najlepiej, ale niekoniecznie muszą posiadać wiedzę i umiejętności w przekazywaniu im wiedzy. Pomimo tego, musieli przejąć funkcję nauczyciela i próbowali przekazać wiedzę swoim dzieciom. Pobyt ich dzieci w placówce edukacyjnej był dla nich czasem, który poświęcali na pracę zarobkową, prace domowe czy był po prostu momentem, kiedy mogli sami odetchnąć. Nie mogli oni uzyskać wsparcia ani pomocy. W maju 2020 roku została przywrócona działalność szkół specjalnych i innych placówek funkcjonujących w specjalnych ośrodkach szkolno-wychowawczych w pełnym reżimie sanitarnym. Warto w tym miejscu poruszyć również wątek związany z całkowitym zamknięciem osób z niepełnosprawnością w domu. Niektóre niepełnosprawności powodują, że swobodne poruszanie się jest niemożliwe. Każda zmiana otoczenia urasta więc do rangi wyjątkowego wydarzenia. Nawet takie wyjścia jak na zajęcia terapeutyczne czy do szkoły. Pandemia spowodowała zmianę rutyny dnia. Zamknięcie w domu miało destruktywny wpływ na osoby z niepełnosprawnością.

Wybuch pandemii zbiegł się z moim rozpoczęciem seminarium doktorskiego w AWBS w Dąbrowie Górniczej. Moje poprzednie doświadczenia wynikające ze studiów licencjackich i magisterskich wiązały się z odbywaniem zajęć w formie stacjonarnej, w murach uczelni. Na tym etapie studiów dane było mi tylko raz spotkać moich wykładowców osobiście. Forma zdalna ma swoje plusy i minusy. Do zalet zaliczam to, że nie tracę czasu na dojazdy i jest to mniej oficjalna forma. Wady to przede wszystkim brak swobodnej wymiany zdań, dyskusji, trudności sprzętowe. Problemem jest dla mnie odczytywanie mowy z ust, gdyż obraz twarzy jest zbyt mały lub mówiący ma wyłączoną kamerę. Brakuje mi też swobodnego korzystania z bibliotek, co w pracy badacza gromadzącego wiedzę jest niezbędne. Pomimo utrudnionego bezpośredniego kontaktu wszyscy wykładowcy są bardzo pomocni i bez przeszkód można do nich pisać e-maile lub kontaktować się telefonicznie.

Dzięki przeniesieniu całego życia oświatowego do internetu mamy możliwość uczestniczenia w wielu różnych konferencjach. Bez przemieszczania się możemy posłuchać wykładów wielu ważnych dla nas autorytetów. Ponadto możemy wziąć udział w różnych interesujących nas kursach czy webinarach. Dostęp do wiedzy stał się łatwiejszy, szybszy, ale od nas samych zależy, czy z niego korzystamy.

Kolejną kwestią, którą chcę poruszyć, jest dostęp głuchych i słabosłyszących do informacji rządowych dotyczących epidemii COVID-19. Ten temat jest dla mnie ważny, ponieważ sama jestem osobą słabosłyszącą. Mimo obowiązywania ustawy o języku migowym i innych sposobach komunikacji głusi mają ograniczony dostęp do informacji. Łatwo można

było to zauważyć podczas wystąpień ministerialnych przekazujących istotne informacje postępowania podczas pandemii. Osoby z wadą słuchu komunikują się różnymi sposobami. Bogdan Szczepankowski¹ wymienia takie formy porozumiewania się niesłyszących ze słyszącymi, jak: klasyczny język migowy, znaki daktylograficzne, mimika i pantomimika, gesty wtrącone, elementy mowy dźwiękowej i artykulacja, środki niewerbalne, mowa ciała, parajęzyk, mowa w języku narodowym, pismo, fonogesty, system językowo-migowy pełny i użytkowy. Głusi, zwłaszcza dynastyczni, porozumiewają się głównie za pomocą polskiego języka migowego (PJM). Język polski jest uznawany przez nich jako obcy i w związku z ich ograniczeniami fonicznymi niezwykle trudny do nauczenia. Ich znajomość języka polskiego jest marginalna, dlatego też poszukanie i przeczytanie informacji na przykład w internecie nie przyniesie pożądanego efektu, gdyż nie zrozumieją oni treści tych komunikatów. Dlatego grupy eksperckie związane ze środowiskiem głuchych postulują, aby komunikacja z nimi odbywała się z użyciem PJM. Dopiero po skargach środowisk związanych z głuchymi pojawił się na ekranie tłumacz PJM w czasie różnych wystąpień i konferencji ministerialnych, na których były prezentowane zalecenia i działania władz publicznych podejmowanych w walce z pandemią. Dla głuchych dostęp do informacji w PJM to kwestia bezpieczeństwa. Ta sama sytuacja wystąpiła podczas kampanii prezydenckiej w 2020 roku. Tylko dwóch kandydatów na urząd prezydenta miało tłumaczy języka migowego, a liczbę głuchych w Polsce szacuje się na około 500 tysięcy. Przez takie działanie ta grupa mogła poczuć się dyskryminowana. Raport Rzecznika Praw Obywatelskich² z 2020 roku dotyczący osób głuchych rozpoczyna się również od kwestii komunikacyjnych. Sądzę, że niezbędne jest pokazanie całemu społeczeństwu słyszącemu, w jaki sposób mogą przyczynić się do likwidacji barier komunikacyjnych z osobą głuchą.

Problemem wynikającym bezpośrednio z wykluczenia komunikacyjnego osób głuchych, który przybrał na sile podczas edukacji zdalnej w trakcie pandemii COVID-19, jest brak znajomości przez nauczycieli dzieci głuchych i słabo słyszących PJM lub innych sposobów porozumiewania się ze nimi. W artykule *Niesłyszcie.edu.pl* Anna Goc³ porusza problem edukacji dzieci ze szkoły dla głuchych w Poznaniu. Rodzice uczniów tamtejszej placówki są niezadowoleni z formy prowadzenia edukacji zdalnej ich dzieci. Jaki sens ma pytanie przez nauczycielkę głuchego dziecka w języku polskim, czy ją słyszy? Dziecko nie usłyszy,

1 B. Szczepankowski, *Niesłyszący – Głusi – Głuchoniemi. Wyrównywanie szans*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1999, s. 94-95.

2 Rzecznik Praw Obywatelskich, *Osoby Głuche w Polsce 2020, Raport komisji ekspertów ds. osób Głuchych*, Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2020, s. 5.

3 Goc A., *Niesłyszcie.edu.pl*, „Tygodnik Powszechny”; <https://www.tygodnikpowszechny.pl/nieslyszeedupl-167396> [dostęp z dnia 20 maja 2021].

nie zrozumie, możliwość odczytania mowy z ust też może mieć ograniczone np. przez nieostry obraz. To są także kwestie, o których mówi raport Rzecznika Praw Obywatelskich⁴: należy podnieść polski język migowy do rangi przedmiotu nauczania, co jednoznacznie wiązałoby się z wprowadzeniem wymagań znajomości PJM przez nauczycieli i innych osób pracujących w placówkach kształcących osoby głuche. Jednakże musimy również pamiętać o uczniach, którzy posługują się innymi sposobami komunikacji, np. fonogestami. Edukacja zdalna osób głuchych i słabo słyszących ma rację bytu, jeśli będzie prowadzona sposobem komunikacji danego dziecka. Dlatego jeśli dziecko posługuje się PJM, to nauczyciel powinien prowadzić lekcję zdalną z użyciem PJM. Jest to wykonalne, łącząc się wideo z dziećmi.

Kolejną kwestią, którą chcę poruszyć w kontekście osób z wadą słuchu i pandemii, są maseczki. Od 16 kwietnia 2020 roku mieliśmy obowiązek zasłaniania ust i nosa w przestrzeni publicznej. Jak już wspominałam, osoby z wadą słuchu komunikują się na różne sposoby, jednym z nich jest odczytywanie mowy z ust. W związku z koniecznością noszenia maseczek dla wielu z nas porozumiewanie się z drugą osobą stało się niemożliwe. Sytuacja jest zrozumiała, ponieważ musimy się chronić przed transmisją wirusa. Niemniej jednak jest to ogromnie stresogenne i wyłączające z życia społecznego. Musiałam, więc prosić o kilkukrotne i głośniejsze powtórzenie informacji lub odpowiadałam intuicyjnie. Czasem kończyło się tym, że osoba mówiąca ściągała z ust maseczkę. W innych krajach do komunikacji z osobami głuchymi były rekomendowane maseczki z przezroczystym okienkiem, przez które było widać usta. Ta sytuacja pokazała mi, jak może będzie wyglądało moje życie, jeśli społeczeństwo słyszących nie wykaże chęci do nauki alternatywnego sposobu komunikacji ze mną. Będę wykluczona z grupy społecznej, z którą od zawsze się identyfikuję.

Głusi i niesłyszący są jedną z najczęściej wykluczanych grup społecznych. Ograniczany jest ich dostęp do informacji publicznych, usług socjalnych, pracy, ochrony zdrowia, edukacji. Ich integracja społeczna zależy głównie od osób słyszących, które będą chciały i potrafiły nawiązać z nimi kontakt. Dlatego uważam, że konieczne jest poruszanie tego zagadnienia, tak aby umożliwić zmiany w tym zakresie.

Dotychczasowe doświadczenia związane z pandemią nie pozwalają nam daleko wybiegać w przyszłość i mieć nadzieję, że wrócimy bezwzględnie do stanu sprzed marca 2020 roku. Myślę, że trzeba pochylić się nad tym, co moglibyśmy usprawnić na przyszłość. Przede wszystkim trzeba by bardziej zagłębić się w sposoby pracy edukacji zdalnej. Wypracowanie wyższych standardów w tej kwestii jest kluczowe. Trzeba również pamiętać o dostępie do internetu i wyposażeniu sprzętowym. Ważne jest to, co umyka nam cały czas, czyli skupie-

4 Rzecznik Praw Obywatelskich, *Osoby Głuche...*, s. 36.

nie się również na sferze emocjonalnej uczniów. Myślę, że w kolejnych latach pedagodzy, wychowawcy, psychologzy, terapeuci będą pracować z większą liczbą młodzieży i dorosłych. Ostatnie kilkanaście miesięcy pozostawi także ślad w naszej psychice.

Pandemia ukazała, że w Polsce występują nierówności społeczne. Pewne grupy są dyskryminowane i wykluczane z życia społecznego. Dotychczasowe wypracowane działania są niewystarczające. Trzeba unaoczniać wszystkim Polakom, z czym borykają się dane grupy zagrożone wykluczeniem. Istnieje konieczność wprowadzenia i respektowania rozwiązań, które postulują eksperci związani z tymi grupami. W szczególności mam tu na myśli osoby z wadą słuchu, osoby z niepełnosprawnością. Idea integracji i włączania tych grup ma w Polsce długą tradycję, jednakże na przestrzeni lat zmiany następują powoli.

W kwestii zmian na przyszłość istotne wydaje mi się poruszenie zagadnienia związanego z klimatem i ekologią. Naukowcy alarmują, że zostało nam niewiele czasu, aby powstrzymać zachodzące zmiany na naszej planecie. Pandemia ukazała nam w całym swoim jestestwie, że dążymy do samounicestwienia. Obawiam się, że takich pandemii może w przyszłości pojawiać się więcej. Destabilizacja znanego nam życia może również wynikać z braku respektowania prawa ochrony środowiska. Coraz większe wyeksploatowanie zasobów ziemskich może nas doprowadzić do rozprężenia ekonomicznego, gospodarczego, a tym samym politycznego. Istotne jest, aby nie podważać tez przekazywanych przez specjalistów z dziedziny ekologii i ochrony środowiska. Należy wprowadzać natychmiastowo zmiany pozwalające na zachowanie istniejących ekosystemów na Ziemi. Przede wszystkim ograniczenie uwalniania do atmosfery dwutlenku węgla, ograniczenie produkcji plastiku, zrównoważoną hodowlę zwierząt i uprawy roślin.

Moje rozważania dotyczące okresu pandemii w życiu moim i moich najbliższych chciałybym zakończyć optymistycznym podsumowaniem. Jednak z przedstawionych przeze mnie wyżej treści wynika, że przed nami bardzo dużo pracy i wiele niewiadomych. Każdy z nas musi przede wszystkim zadbać o swoją i dzieci wewnętrzną równowagę. Dlatego też teraz doceniam każdą chwilę, kiedy bez przeszkód mogę wystawić twarz do słońca czy zrobić tak „normalną” rzecz, jak napić się kawy w restauracji. Bo czym będzie ta „nowa normalność”? To jutro, które dopiero nadejdzie, jakie wyzwania przyniosą nam świat i ludzkość? Niepokój o przyszłość pozostaje ze mną.

Bibliografia:

1. Szczepankowski B., *Niesłyszący – Głusi – Głuchoniemi. Wyrównywanie szans*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1999.

2. Rzecznik Praw Obywatelskich, *Osoby Głuche w Polsce 2020, Raport komisji ekspertów ds. osób Głuchych*, Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2020.
3. Goc A., *Niesłysze.edu.pl*, „Tygodnik Powszechny”, 2021; <https://www.tygodnikpowszechny.pl/nieslyszeedupl-167396> [dostęp z dnia 20.05.2021r.].
4. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14.05.2020r. zmieniające rozporządzenie w sprawie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, Dz. U. poz. 871.

Adriana Zycha-Gurdek

Więcej czasu spędzam w domu

Moja sytuacja domowa w czasie epidemii zmieniła się na korzyść pod względem takim, że więcej czasu spędzam w domu. Pokróćce naświetlę zatem moją sytuację sprzed pandemii. Od 21 lat pracuję na stanowisku nauczyciela, corocznie w kilku szkołach podstawowych w związku z brakiem etatu w jednej placówce. Dopóki istniały gimnazja, miałam etat w jednej szkole, dodatkowa umowa była traktowana jako nadgodziny. W tym roku szkolnym również uczę w kilku szkołach, a dokładnie w czterech w wymiarze godzin: 12/18, 3/18, 2/18, 4/18. Szkoły te są daleko położone od siebie, a największa odległość wynosi 35 kilometrów. W związku z tym, codziennie wracałam z pracy do domu o godzinie 16:00. Pracując zdalnie, wykorzystuję swoje wolne lekcje i przerwy między lekcjami na wykonywanie czynności i obowiązków domowych. W tych okolicznościach więcej czasu spędzam z dziećmi i mężem, który także jest nauczycielem i pracuje z domu. Oczywiście nastąpiła duża reorganizacja, a nasz dom stał się szkołą z trzema salami lekcyjnymi, które musiały być uzbrojone w sprzęt do prowadzenia lekcji i oczywiście, co najważniejsze, dostęp do internetu. W tej pracy pozytywnym elementem było to, że nie musieliśmy tracić czasu, żeby po lekcjach dojechać do domu – co w moim przypadku zajmuje około 40 minut w związku z dużym natężeniem ruchu na drogach. Korzyścią były także mniejsze wydatki na paliwo. Są również minusy pracy z domu, ponieważ wzrosły nam miesięczne rachunki za energię elektryczną średnio o 100 zł, jak również użytkowaliśmy swój sprzęt na co dzień.

Obowiązki rodzinne zostały bez zmian, epidemia COVID nie miała zbytniego wpływu na wykonywane prace domowe. Jediną rzeczą, którą zmieniłam, to były zakupy, na które wyjeżdżałam wieczorami w celu uniknięcia kolejek do kas i dużej liczby osób w sklepach. Same zakupy z mojej strony przebiegały bardzo szybko. Nie zastanawiałam się w sklepie, co mam kupować i nie krążyłam w alejkach między regałami, tylko działałam szybko i konkretnie. Organizowałam się w domu, sprawdzając, czego brakuje zarówno z żywności, jak i środków chemicznych, w sklepie brałam z półek potrzebne rzeczy i zmierzałam od razu do kasy. Na zakupy wyjeżdżałam raz w tygodniu, z wyjątkiem pieczywa, które kupowałam świeże codziennie w małej piekarni. Na zakupy udawałam się zawsze w rękawiczkach, które dodatkowo po wyjściu ze sklepu dezynfekowałam i dopiero zdej-

mowałam. W pomieszczeniach domowych dbałam o czystość, myjąc je codziennie z dodatkiem płynów dezynfekujących.

Jeśli chodzi o opiekę nad dziećmi, to starszy syn Bartosz (14 lat) uczęszcza do 7 klasy i codziennie ma lekcje od godziny 8:00 do 15:20. W tych godzinach nie wymagał szczególnej opieki. Najważniejszą rzeczą w jego przypadku było przygotowywanie przeze mnie posiłków na określoną porę i dopilnowanie, żeby zjadł o czasie. Po lekcjach miał zawsze czas wolny na zrelaksowanie się i odpoczynek po całodziennych zajęciach szkolnych. Po około dwugodzinnym odpoczynku zasiadaliśmy wspólnie do odrabiania pisemnych zadań domowych i przygotowywania się na bieżąco do każdego przedmiotu wynikającego z podziału godzin na następny dzień. Chciałam nadmienić, że mój syn jest dyslektykiem i potrzebował mojej pomocy w zdalnym nauczaniu bardzo często. Wiedząc z doświadczenia, co uczniowie robią na zdalnych lekcjach, kontrolowałam zeszyty przedmiotowe po każdym dniu nauki i sprawdzałam, czy są w nich notatki podawane przez nauczycieli. Młodszy syn – Dawid (6 lat) w trakcie naszej zdalnej pracy był pod opieką mojego taty, ponieważ nie uczęszczał do przedszkola, a w szkolne progi będzie wkraczał od 1 września 2021 roku do klasy „0”. Dla Dawida przygotowywałam zadania na czas mojej pracy: książeczki do kolorowania wodą, kredkami, farbami, książeczki do czytania, puzzle oraz różne zabawy tematyczne, np. sklep, kawiarnia, restauracja, tory dla samochodów, klocki oraz zabawy zręcznościowo-manualne z zestawami ciastolin. Na każdy dzień tygodnia przygotowywałam inne zestawy zabaw. Kiedy była ładna pogoda, Dawid wychodził ze swoim dziadziusem na spacer lub bawił się w piaskownicy, jeździł na rowerze, majsterkował swoimi narzędziami i urządzeniami. W ten sposób przebiegała opieka nad dziećmi i zaangażowanych było więcej osób w zabawy i czuwanie nad bezpieczeństwem.

Moja praca zawodowa przysporzyła najwięcej problemów na początku ogłoszenia epidemii. Nikt z nauczycieli do końca nie wiedział, jak ma wyglądać zdalne nauczanie. Była to całkiem nowa sytuacja, która pojawiła się nagle, i każda szkoła musiała sobie radzić bez konkretnych i jednoznacznych wskazówek. Nasza praca wyglądała przez pierwszy miesiąc tak, że przesyłaliśmy uczniom przez dziennik elektroniczny notatki, zadania i materiały do konkretnych elementów lekcji. Jeżeli zadanie miało być odesłane do nauczyciela w celu postawienia oceny, to uczniowie postępowali w ten sam sposób – głównym komunikatorem był dziennik elektroniczny. Pojawił się tutaj kolejny problem, ponieważ młodsze dzieci nie umiały przysyłać zadań. Ja rozwiązałam tę sytuację w taki sposób: kupiłam kartę do telefonu na czas pandemii, miałam zapasowy telefon i wysyłałam uczniom wraz z zadaniami numer telefonu, na który mogą przysyłać zdjęcia z zadaniami. Bardzo dużo dzieci w ten sposób odsyłało zadania do oceny, nawet ze starszych klas, ponieważ twierdzili, że

jest im w ten sposób szybciej i wygodniej. Były oczywiście również minusy tego przedsięwzięcia: doładowywać telefon musiałam ze swoich funduszy, a rodzice byli bardzo skorzy wówczas do rozmów niekoniecznie zawsze wywołujących pozytywne emocje, ale wręcz przeciwnie – wywody, pretensje, nieodpowiednie godziny kontaktu, czyli dodatkowy stres dla nauczyciela. Na szczęście po miesiącu takiej pracy pojawił się program Teams, który dawał różne możliwości:

- prowadzenia lekcji wideo,
- przesyłania materiałów z lekcji w formie notatek,
- dodawania załączników,
- odsyłania zadań,
- komunikowania się.

W szkołach zaczęły być prowadzone zajęcia online, ale tylko z wybranych przedmiotów: język polski, matematyka, historia, biologia, fizyka, chemia. Nauczane przeze mnie przedmioty (muzyka, plastyka, technika) w dalszym ciągu miały być prowadzone na zasadzie korespondencji. Wymagało to ode mnie dużego wysiłku i zaangażowania, co było bardzo czasochłonne. Mając dwudziestoletni staż pracy w zawodzie nauczyciela, nigdy nie musiałam przygotowywać się do lekcji. W nowo zaistniałej sytuacji po zakończonych przeze mnie lekcjach, krótkim odpoczynku i pracy z moim starszym synem, zasiadałam o godzinie 22:00 do pisania notatek i wytycznych do pracy z moich przedmiotów dla klas: IV, V, VI, VII, i codziennie od poniedziałku do piątku tak wyglądały moje wieczory, że siedziałam przy komputerze do godziny 2:00, przygotowując materiały dla uczniów z konkretnymi instrukcjami, nagrywając swoją grę na instrumencie – flecie prostym i wysyłając uczniom nagrania z daną melodią w celu osłuchania się z nią. W taki sposób wyglądała moja praca od marca do końca czerwca 2020 roku. Moja sytuacja poprawiła się we wrześniu 2020 roku, kiedy weszło w życie rozporządzenie dotyczące prowadzenia lekcji online, mających trwać 30 minut. Jeżeli chodzi o muzykę, która jest tylko raz w tygodniu w wymiarze 1 godziny, i realizowane przeze mnie różne formy aktywności, to było to mało czasu i musiałam opracować plan działania, jak pracować, nie ujmując form aktywności i wyrobić się z realizacją w 30 minut, ale udało się. W obecnej chwili obserwuję, że uczniowie nie skupiają uwagi na prowadzonych lekcjach, siedzą cicho, nie oddzwijają się, nie są aktywni, zapytani o szczegół z lekcji znajdujący się w podręczniku, nie wiedzą, na której stronie się znajdujemy. Bardzo często obserwujemy, wymieniając się codziennie doświadczeniami i spostrzeżeniami, że uczniowie zajmują się na lekcjach innymi rzeczami, m.in.: grają w gry komputerowe, komunikują się ze sobą na portalach społecznościowych, co w efekcie daje rozproszenie i roztargnienie. Po każdej za-

kończącej lekcji, w każdej klasie zadaję pytanie „czy wszystko jest zrozumiałe z dzisiejszej lekcji, czy coś mam powtórzyć albo wytłumaczyć?”. Nigdy nie ma pytań, po czym uczniowie nie odsyłają zadań w terminie (miesiąc lub dwa miesiące po terminie, po wielu prośbach), nie wiedzą co jest zadane, chociaż po każdej lekcji na Teamsie zapisują treść zadania domowego. Sytuacja na potwierdzenie tego faktu z dnia dzisiejszego: ponad połowa klasy nie odesłała pracy domowej zadanej dwa tygodnie wcześniej. Poprosiłam jednego ucznia o przeczytanie treści zadania, które zapisałam na Teamsie. Uczeń przeczytał, a pozostała część klasy zamilkła. W jednej ze szkół, w których pracuję, organ prowadzący, czyli wójt, wydał zarządzenie, że nauczyciele mają pracować zdalnie ze szkoły i od stycznia 2021 roku jeździmy do szkoły. W pozostałych trzech szkołach pracuję zdalnie z domu.

Jak zmieniły się relacje z kolegami, przełożonymi? W trzech szkołach, w których uczę z domu, komunikujemy się z koleżankami telefonicznie w razie potrzeby lub na radach pedagogicznych prowadzonych przez dyrektora w formie online. W szkole, do której jeżdżę prowadzić zajęcia zdalne, każdy nauczyciel siedzi w sali przydzielonej przez dyrektora cały dzień. Możemy w czasie przerwy przemieszczać się po korytarzach, do toalety lub pokoju nauczycielskiego. Nie spotykamy się wszyscy, ponieważ każdy z nas ma inny podział godzin i często mijamy się w drzwiach szkolnych. Jeśli chodzi o mnie, z racji moich specyficznych przedmiotów, zaczynam lekcje w swojej szkole macierzystej, w której mam 12/18 etatu w godzinach południowych i kończę o godzinie 15:20, kiedy już nie ma nikogo w szkole. W tej placówce z przełożonym spotykamy się codziennie. Przychodzi w czasie przerw do pokoju nauczycielskiego, przekazuje ważne komunikaty, zalecenia co do zdalnej pracy. Rady pedagogiczne prowadzone są najczęściej online. W związku z tym nasze kontakty i relacje między nami są bardzo ograniczone. W drugiej szkole, gdzie zatrudniona jestem w wymiarze 3/18 etatu, uczę pięciu przedmiotów w dwóch klasach. Moje lekcje wyglądają tak, że na jednej lekcji mam dwie klasy łączone: IV i VI zarówno na plastyce, jak i muzyce. Każda klasa na zdalnym nauczaniu miała lekcję 15-minutową. Pan dyrektor zlecił mi i poloniście zorganizowanie apelu online z okazji rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja. Na zaplanowanie i wykonanie zadania mieliśmy 2 tygodnie. Będąc w tej szkole raz w tygodniu, musiałam na jednej lekcji nauczyć śpiewać 4 piosenek patriotycznych, a kolega odpowiedzialny był za recytację. Apel miał być połączony w całość i przedstawiony w wersji wideo dla całej społeczności szkolnej. Utrudnienie stanowił fakt, że nie można było iść do szkoły i nagrać dzieci, jak recytują i śpiewają, ponieważ w klasie, która prezentowała się, panował COVID. Dzieci musiały się nagrać i przesłać do mnie nagrania w celu połączenia wszystkiego w jedną całość. Oczywiście praca nie może być zbyt

prosta, tylko zawsze muszą być jakieś utrudnienia. Napotkałam na nie podczas łączenia poszczególnych części apelów, kiedy to nagrania nie dały się „doklejać” do powstającego filmu, bo każde było nagrane w innym formacie. Musiałam zgrywać osobno głos i z nagrań wideo robić zdjęcia, a w kolejnym kroku nakładać je na recytacje albo śpiew. Przedsięwzięcie zostało zakończone pomyślnie i wszystko było w porządku, ale stresu było bardzo dużo w tej nietypowej sytuacji. Zawsze przygotowywałam uczniów do każdego apelów co najmniej dwa miesiące wcześniej. A tu takie wyzwanie.

Moje dzieci różnie reagują na ograniczenia. Raczej nie przeszkadza im ten fakt. Rodzice przynoszą zakupy do domu, mają wszystko, czego potrzebują, niczego im nie brakuje. Młodszy syn Dawid ma czasami przemyślenia typu: „Nie pójdę do zerówki, bo jest koronawirus”, albo „Kiedy się skończy ten COVID i będę mógł z Tobą jechać na zakupy?”. Starszy syn nie wypowiada się na temat ograniczeń i myślę, że cieszy się z faktu, że nie chodzi do szkoły. Przy jego dysleksji jednak niezbyt korzystnie wpływa zdalne nauczanie, o czym wielokrotnie się przekonałam. Nie może wykonać wszystkich zadań na sprawdzianie, bo ma za krótki czas, a otrzymuje taką samą liczbę zadań, jak cała klasa. Testy układane są tak, że na każde pytanie uczeń ma 1 minutę, żeby udzielić odpowiedzi, jak nie zdąży, to nie może już wrócić do tego pytania i ma dodatkowy stres, że nie zdąży przeczytać i udzielić odpowiedzi, nie mówię już o pomyśleniu. W związku z tym, mimo że pomagam synowi w nauce i sprawdzam wiedzę przed sprawdzianami, nigdy nie jestem pewna, co napisze. Niestety nie mogę w tej kwestii interweniować, bo syn chodzi do szkoły, w której pracuję.

Część moich znajomych nie zwraca uwagi na COVID i zachowują się tak, jak by pandemii nie było. Inni znajomi izolują się, ograniczają tylko do rozmów telefonicznych i wideo-rozmów na portalach społecznościowych, szybkich zakupów, bardzo często nawet online, a także przede wszystkim tym, żeby wszystkie urządzenia i sprzęty zdalnej pracy z domu.

Jeśli chodzi o moje studiowanie, to pozytywnie odbieram wykłady prowadzone online. Dużym plusem jest, że po całym tygodniu pracy nie muszę tracić czasu na dojazd na uczelnię. Jedyne w przypadku egzaminów wolałabym, żeby były organizowane stacjonarnie. Doświadczyłam egzaminu online na zakończenie studiów podyplomowych i byłam bardzo zestresowana tym, żeby wszystkie sprzęty i urządzenia zadziałały tak jak należy. Od władz uczelni mieliśmy przekazaną informację, że jeśli nie będzie działała kamera i nie będzie nas widać, jak również jeśli nie uruchomi nam się test, to mamy niezdany egzamin. U mnie na szczęście wszystko zadziałało, test się otworzył, egzamin zdałam na ocenę bardzo dobrą i zwolniona byłam z egzaminu ustnego. Ukończyłam kilka kierunków studiów podyplo-

mowych na różnych uczelniach, ale takiego stresu jeszcze nie doświadczyłam na żadnym egzaminie, nawet na obronie.

Czas wolny spędzamy całą rodziną na świeżym powietrzu w przydomowym ogrodzie. Dzieci jeżdżą na rowerach, my z mężem pielęgnujemy ogród, dosadzamy krzewy i rośliny. Obecnie zaczął się już sezon koszenia traw, więc mąż ze starszym synem zajmują się tym. Dużo spacerujemy. Przed pandemią jeździliśmy regularnie ze starszym synem na basen, ale kiedy zamknięto baseny, to nie mieliśmy możliwości pływania i tego najbardziej nam brakuje z tej naszej wolności. Nie wyjeżdżamy na wyprawy w duże skupiska, ponieważ pomimo, że jesteśmy z mężem zaszczepieni, to boimy się o dzieci, które nie były szczepione. Przed pandemią wyjeżdżaliśmy na weekendy do różnych miast. Zwiedzaliśmy zabytki architektury, muzea. Bardzo często chodziliśmy do kina, do teatru. Corocznie wyjeżdżaliśmy na bale sylwestrowe do Zakopanego połączone z kuligiem i góralskimi biesiadami. W każde wakacje i ferie zimowe wyjeżdżaliśmy na odpoczynek nad morze. Mój czas wolny spędzałam co tydzień na próbach orkiestry dętej. Od czasu ogłoszenia pandemii próby musiałam zawiesić na polecenie pracowników urzędu gminy. Bardzo brakuje mi wspólnego muzykowania, ale mam nadzieję, że wkrótce dostanę pozwolenie na przywrócenie prób.

Ze swoimi znajomymi mam tylko kontakt telefoniczny. Podczas rozmów na początku pandemii wspominali o zakazach, ale też się do nich stosowali, w tej chwili nikt już nie mówi o zmianach w swoim życiu. Myślę, że już wszyscy są zmęczeni tą izolacją. Kiedy pojawiły się pierwsze szczepienia, każdy bił się z myślami, co zrobić, czy przyjąć szczepionkę, czy nie? Do tej pory wśród znajomych mam osoby, które zrezygnowały ze szczepień, pomimo że były zapisane, wycofały się. Jedna z koleżanek zrezygnowała ze szczepienia, a za dwa tygodnie od rezygnacji rozchorowała się na COVID.

Trudno mi powiedzieć, czy po epidemii wróci się do zwyczajów sprzed ograniczeń. Nie rozmawiałam ze znajomymi na ten temat, a nawet nikt nie podjął tematu rozmowy. Jedyne, co mogę stwierdzić z mojego punktu widzenia i obserwacji, to fakt, że nowe wirusy z mniejszym lub większym nasileniem będą się pojawiały i atakowały ludzi z ukrycia. Będziemy w związku z tym ograniczeni w swoich działaniach, przedsięwzięciach, co zmienia nasz tryb życia. Ja osobiście na pewno będę podchodziła do wielu przywróceń z dystansem. Myślę, że będziemy musieli szczepić się corocznie lub przyjmować leki, nad opracowaniem, których pracują obecnie laboratoria i firmy farmaceutyczne. Bardzo martwię się o moich rodziców i o moje dzieci. Ograniczam ich wchodzenia w strefy niebezpieczne i do dużych skupisk ludności. Myślę, że dorośli mają pewną ochronę dzięki szczepieniom, ale dzieci w dalszym ciągu są niezaszczepione. Wracamy do szkół od 31 maja, czyli do największych skupisk bakterii

i wirusów, okaże się, na ile będziemy odporni, siedząc z uczniami w salach lekcyjnych całymi dniami. Nie wiem i trudno domniemać, które z ograniczeń zostaną z nami na dłużej. Wszystko okaże się po całkowitym zniesieniu zakazów.

Magdalena Więckowska

Jak trudny jest brak kontaktu z innymi

Podjąć próbę nieopierania się zmianom, które napotyka się na swojej drodze, wymaga nie tyle odwagi, co nośnego superego. Wewnętrzna zgoda na to, aby po prostu niosło nas życie, niezamartwianie się, kiedy wszystko wywraca się do góry nogami, swoista dezynwoltura w funkcjonowaniu w konsekwencji okazać się może pozytywna, bo przecież bycie uważanym za szalonego przez tych, którzy są ofiarami pewnego uwarunkowania społecznego, jest w dzisiejszych czasach komplementem. W ostatnim czasie doświadczyliśmy zjawisk, które wcześniej były nam obce i nawet nie zdawaliśmy sobie sprawy z tego, że tak mocno mogą przypieczętować swoją nieproszoną obecność. Ostatnie miesiące pandemii w dość brawurowy sposób uświadomiły nam, jak trudny w długofalowej perspektywie jest brak kontaktu z innymi ludźmi. Ten wszystkim znany czas izolacji wywarł jaskrawe skutki w wielu obszarach naszego życia. Narzucone nam ograniczenia zaowocowały zmianami w relacjach, światopoglądach, hierarchiach wartości, ale i w portfelach czy w systemach teleinformatycznych. Wszyscy zmieniliśmy perspektywę postrzegania.

Dawno nie było mnie takiej. Skrupulatnie wolnej, wrogo sentymentalnej, wewnętrznie próżnej. Ubiegłoroczne maksymalne zaangażowanie w opiekę nad chorym ojcem, przeorganizowanie życia, białe noce, uporczywa bezradność, a w konsekwencji zmierzanie się z żałobą spowodowały syndrom gaśnicy. Doszłam do wniosku, że człowiek w obliczu życiowych dziwactw i rozterek potrafi zmienić się nie do poznania. Sądzę, że takich okołopandemicznych kameleonów jest mnóstwo. Jednak moim zdaniem coś wyostrzyło się w nas wszystkich w tym chaosie, coś nas wyróżnia. Mianowicie dystans. Mogę, a nie muszę. Głośne autopuenty. Obserwacja bez analizy. A to wszystko w imię obaw, które w większości przecież nie miały prawa zaistnieć.

Nie ma mojej zgody na pewne rzeczy i tu wyjdzie mój brak pokory. Nie dam sobie wmówić, że są ludzie słabi, mniej wartościowi, bo niewydolni na wczoraj. Nie każdy dałby radę udźwignąć tyle samo, co np. sąsiad z naprzeciwka czy codziennie mijana ta sama starsza pani. Przecież zmiany hartują, są częścią naszego życia, dają nam tak cenne doświadczenie, potrzebne, aby w przyszłości radzić sobie inaczej, a często lepiej. Okazać się może, że nie-

podręcznikowe postępowanie, fanaberie naszych podszeptów są jedyne w swoim rodzaju, a ich niepowtarzalność może wywołać zewsząd gratulacje. Zupełnie nieodkrywczym będzie stwierdzenie, że najbardziej istotne zmiany w naszych relacjach rozegrały się na płaszczyźnie rodzinnej. Początkowo zamknięci w domach byliśmy zmuszeni do przebywania ze swoimi rodzinami dłużej niż zwykle. Zachowanie czy niedyspozycyjność jednego członka rodziny potrafiły wpłynąć na całą resztę. Relacje te okazywały się mało wygodne i powodowały często spory dyskomfort, wywołując negatywne emocje. W perspektywie ostatniego roku są jednak i tacy, którzy zapewniają o poprawie relacji z domownikami, twierdząc, że odnaleźli radość i satysfakcję z kontaktu z bliskimi. Konieczność pozostania w domu wpłynęła na wzrost ilości czasu spędzanego razem, co pozwoliło doświadczyć zwiększonego poczucia wspólnoty w obrębie rodziny, doceniając jej wartość w wielu odcieniach. Z mojego punktu widzenia okazało się, że można wspólnie kreatywnie pomilczeć, że dzieci są jednak domyślne w odniesieniu do obowiązków domowych, że zakupy nie muszą być „do trzech razy sztuka”. Ten naprawdę trudny dla mnie czas, i nie mam tutaj na myśli jedynie obostrzeń epidemicznych, uzmysłowił mi, że jest późno, niż mi się wydaje i szkoda czasu na redagowanie listy o nazwie „jutro”.

Niezależnie od tego, jak bardzo jesteśmy towarzyscy, bądź też jak duży dyskomfort wywołuje w nas kontakt z drugim człowiekiem, relacje z innymi są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszego zdrowia psychicznego. Jedni niezmiernie cenią sobie czas spędzony z gronem znajomych, inni zaś wolą wyłącznie kontakt z kilkoma najbliższymi osobami. Bezdyskusyjnie jest to dobre, bo jesteśmy różni i każdy z nas ma różne potrzeby. W kontekście pandemii wiadomo już, jak bardzo relacje społeczne są ważne w życiu każdego z nas, ale moim zdaniem okazało się, że nie do końca wiemy, jak o nie dbać, a szczególnie o te nierodzinne.

W zakresie relacji koleżeńskich w środowisku dzieci i młodzieży, szczególnie w odniesieniu do edukacji, lockdown udowodnił, że szkoła to system naczyń połączonych. „Nauczyciele, uczniowie i rodzice powinni razem wyjść na ulicę i zaprotestować przeciwko obecnemu systemowi szkolnemu. Jeśli kiedyś do tego dojdzie, wstanę i pójdę razem z nimi” – napisał kiedyś Jesper Juul. Słowa te idealnie wpisują się w moje stanowisko wypracowane na podstawie obserwacji własnego dziecka podczas uczestniczenia w zdalnym systemie nauczania. Stanowczo stwierdzam, że trudno w tej ofercie, pomijając tę atrapę nauczania jako formę przekazu treści, o zaistnienie tak ważnego klimatu edukacyjnego, o funkcjonowanie rówieśniczej braci, budowaniu relacji uczeń – nauczyciel czy umiejętności nieskrępowanej rozmowy z drugim człowiekiem, widząc jedynie wirtualne twarze rozmówcy, a czasami

tylko czarne kwadraty niewłączonych kamer. Swoboda relacyjna w tym wydaniu była od samego początku znacznie zaburzona. Kwestie te mają istotne znaczenie w tej, jak i każdej innej interakcji społecznej, niezależnie od tego, jak dobrze znamy drugą osobę i na jaki temat rozmawiamy. Mimo wszystko jako rodzic wspierałam córkę, zwracałam uwagę na konieczność dbania o te namiastki relacyjne, niewycofywanie się z kontaktów ze znajomymi, nawet jeśli są wyłącznie online, nawet jeżeli wiązało się to z przyzwoleniem na telefon „przyklejony” do dłoni. Bo przecież kontakty w takiej odsłonie są tak samo wartościowe, mimo że nie są zwyczajne, że bezcielesne i nieco trudniejsze do zaopiekowania. Odnoszę wrażenie, że nauka na odległość była tylko marnym anturażem do rzeczywistości, nie tylko pod względem relacyjnym, ale i merytorycznym. I nie chodzi mi o ilość przepracowanej podstawy programowej, ale o sam przekaz wiedzy, jej jakość, upewnienie się, czy dotarła do odbiorcy i czy aby na pewno została zrozumiana. Stracony rocznik. Według mnie większość nauczycieli pozostawiło awizo w tym zakresie.

Stosując analogię do takiego rodzaju zawiadomienia, aż prosi się zestawić ją z charakterem moich obowiązków służbowych wykonywanych w czasie obostrzeń pandemicznych. Jestem kuratorem sądowym i moja praca *stricte* polega na bezpośrednim kontakcie z drugim człowiekiem. Na wypracowaniu relacji, na wypunktowaniu celów, na ponownej socjalizacji. I to właśnie w tym podstawowym zakresie absurd gonił absurd poprzez coraz to nowe, tworzone na kolanie przeróżne zarządzenia, mające w zamyśle wspomóc, a okazujące się sonetami do pandemii. Długo by snuć opowieści, ale w odniesieniu do powyższego funkcjonowanie jednej z grup podopiecznych wyjątkowo zapadła mi w pamięć, a mianowicie osób opuszczających jednostki penitencjarne. Byłym więźniom przychodzi rozpocząć funkcjonowanie w nowej rzeczywistości nie tylko z deficytem umiejętności społecznych, ale przede wszystkim z brakami *stricte* socjalnymi. To grupa społeczna szczególnie narażona na wykluczenie społeczne. Oferowana w tym zakresie pomoc rządowa i pozarządowa jest dość mocno niedoskonała, a okres pandemii dodatkowo obnażył nieprzygotowanie systemu. Osoby zobowiązane do udzielenia pomocy postpenitencjarnej napotykały wiele trudności w realizacji swoich ustawowych obowiązków. Nadto dostępność oferty pomocowej dla byłych więźniów nie korelowała z ich rzeczywistymi potrzebami, a i sama możliwość skorzystania z niej również była istotnie ograniczona. Proces wnioskowania, a następnie udzielania pomocy był w tym czasie bardzo utrudniony. Począwszy od systemowych wymogów stawianych osobom po wieloletnich pobytach w zakładach karnych, m.in.: korzystania z telefonu komórkowego z dostępem do internetu, wskazania adresu mailowego czy posiadania rachunku bankowego, skończywszy na zobowiązaniu określenia miejsca stałe-

go pobytu w sytuacji pozostawania w kryzysie bezdomności. A nie zapominajmy, że osoby kończące często wieloletnią izolację więzienną posiadają wiele różnego rodzaju dysfunkcji, które wymagają albo kontynuacji terapii, oddziaływań korekcyjnych lub też niezwłocznej konsultacji medycznej, zapewnienia dostępu do leków niezbędnych do funkcjonowania itp. Rozkładałam bezsilnie ręce. Sądzę, że wielu z podsądnych we wskazanym okresie istotnie doznała uszczerbku związanego z uzyskaniem podstawowego wsparcia, albo takiej pomocy po prostu nie otrzymali, albo uzyskali ją z dość dużym opóźnieniem. A wobec napotykanych przez byłych więźniów barier w zakresie uzyskania podstawowego wsparcia, zaobserwowałam występowanie w tej grupie osób zjawiska specyficznego determinizmu społecznego, co niewątpliwie w przyszłości wpłynie na możliwości skutecznego prowadzenia oddziaływań wychowawczych. Niestety moja praktyka zawodowa pokazała, że niemożność znalezienia w tym czasie bezpiecznego schronienia doprowadzało do zepchnięcia tych osób na margines. Do tego dochodziły: brak wsparcia ze strony bliskich, uzależnienia, brak środków finansowych, problemy zdrowotne. Kolejne przestępstwa stawały się dla takiego człowieka według niego koniecznym i jedynym sposobem przetrwania. A przecież nikt nie może być dyskryminowany w życiu społecznym z jakiegokolwiek przyczyny, a niestety okres pandemii dość mocno uderzył w tę grupę społeczną.

Z mojego zawodowego punktu widzenia pewnego rodzaju zagadką było przede wszystkim to, że to, co działo się w świecie realnym podopiecznych, było o wiele bardziej optymistyczne niż to, co odbierałam w dyskursie portali społecznościowych. Nie każdy potrafi przelać na klawiaturę odczyn swoich aktualnych przeżyć. Odkryłam, że istotne jest to, by w relacji z podopiecznym dawać poczucie, że treść przekazu jest dla nas ważna nie tylko z uwagi na to, że po prostu jest i takie wymogi stawiają obowiązujące przepisy, ale przede wszystkim, że ją rozumiemy, odnosimy się do niej, pamiętamy fakty, nie mylimy imion, zadajemy pytania, a w odniesieniu do tego wszystkiego konstruujemy i wdramy często plan B. Chodzi o wszystko to, co jest związane z bezpośrednią interakcją, niezapośredniczoną przez słowa, ale w jej zmodyfikowanej formie. Pamiętam te zawstydzające cisze, gdy podopieczni otrzymywali mój prywatny numer telefonu, abyśmy mogli być w stałym kontakcie. To tak nieistotne dla wielu, a tak ważne dla tej konkretnej jednostki. W ten mały sposób można było okazać, że podopieczny i to, co u niego się dzieje, interesuje mnie, niezależnie od tego, jaki dzieli nas dystans, jaki rodzaj relacji nakładają na nas obowiązujące przepisy prawa. Zrobiłam to głównie dlatego, że szczególnie łatwo jest niesprawiedliwie ocenić czyjeś intencje czy nieodpowiednio rozpoznać jego bieżące położenie, nie widząc twarzy rozmówcy. Natomiast była i ta ciemna strona niedopilnowania.

Wobec utrzymywania kontaktu z podopiecznymi przebiegającego w większości w sferze wirtualnej zaobserwowałam, że wśród niektórych wystąpiło wzmożenie różnych negatywnych zjawisk, na przykład lęku, stresu, agresji, niepewności, rozdrażnienia, ale i rozluźnienie granic, nad wyznaczeniem których pracowaliśmy wiele miesięcy. Nastąpiła amplifikacja kombinatorstwa. Zaczęli się utwierdzać w radykalnych przekonaniach, nierzadko na pograniczu obowiązującego porządku prawnego. Zazwyczaj były to działania wymierzone przeciwko drugiej osobie. Dochodziło do powstawania antagonizmów pomiędzy poszczególnymi składowymi ich hierarchii wartości, ale i grupami, np. młodzi vs. starzy, pracownicy vs. pracodawcy, żona vs. mąż.

Z kolei nie brakowało wzajemnej niechęci w środowisku lokalnym, głównie w początkowym okresie pandemii. Można było zaobserwować znaczną aktywizację w ramach małych społeczności, np. przedsiębiorstw gastronomicznych, stowarzyszeń czy wychowanków placówek, które często oferowały pomoc najstarszym mieszkańcom czy solidaryzowały się z medykami w ich ciężkiej pracy. Sytuacja pandemiczna stała się okazją, żebyśmy mogli docenić grupy, które dotychczas pojawiały się w dyskursie jako pasywne lub stygmatyzowane. Podobały mi się te działania na rzecz dobra wspólnego, jednak wiedziałam, że ten mechanizm włączania społeczności branżowych w identyfikację lokalnych potrzeb oraz problemów społeczno-ekonomicznych nie upowszechni się na długo. Dlaczego? Ano dlatego, że tworzenie warunków dla filantropii lokalnej jest równie ważne, jak sama oferta pomocowa, choćby nie wiem jak była ciekawa. Niestety nadal nie dostrzegam odpowiedniego źródła inspiracji do innego spojrzenia na bolączki naszych małych ojczyzn. Gminna potrzeba inercji jest na tyle duża, że trzeba mocnego tąpnięcia, aby coś w tym przedmiocie uległo zmianie. Należy niezwłocznie podjąć dyskusję i wypracować konkretne rozwiązania zapewniające bardziej immersyjne efekty.

Z pewnością dywersyfikacja na poziomie lokalnym nie jest dobrym wyjściem, a już na pewno nie wobec własnych wewnętrznych demonów. A w tym przypadku wychodzę z założenia, że jak czegoś się nie da, to się zagipsuje i się da. Tak mogłabym w skrócie opisać sinusoidę mojej motywacji do nauki. W ciągu ostatnich kilku miesięcy wiele razy w swojej głowie kończyłam przygodę o nazwie doktorat. Zdecydowanie spowodowane to było niepowodzeniem realizacji planów związanych z polem do działań badawczych. Pandemia spowodowała zamknięcie się wielu instytucji, zablokowanie istotnych rozmów, spalenie wielu praktycznych pomysłów. Frustracja tym spowodowana przyczyniła się do istotnego spadku formy, mocnego rozluźnienia motywacji, nocnych pytań retorycznych. Dzięki tym rozterkom wydaje mi się, że zmieniło się moje podejście do tematu dysertacji i liczę, że na

plus okaże się ta burza jednego mózgu. To potknięcie kreatywności spowodowane jest, jak sądzę, w przeważającej części tym, że na wiele z moich pomysłów w dalszym ciągu nie mam wpływu. Jestem uzależniona od osób drugih i ich stopnia zaangażowania w pomoc mojej osobie. Dostrzegam to, że tego rodzaju stany niepewności niedobrze mi robią. Brak sprawczości objawia się u mnie kapitulacją, na szczęście chwilową. W tych stanach notorycznej niepewności może nie tyle ja odkryłam w sobie tę cechę, co moi przyjaciele, a mianowicie „kolczastą ambicję”, równo kłującą wszystkie moje argumenty. Stawiam sobie za wysoko poprzeczkę. Efekty od zaraz nie przynoszą owacji na stojąco, bo tak to nie działa. Dostrzegam to, ale równocześnie nie potrafię tego zmienić. Nie jestem w stanie wewnętrznie zmielić zbyt wygórowanych autooczekiwań. Zżera mnie od środka to, że nie zrealizuję ot tak czegoś nowatorskiego, nawet jeżeli jest to całkiem realne; że osoby decyzyjne trzeba przekonywać do oczywistych oczywistości, że ludzie nadal stygmatyzują słabszych, że na każdym kroku mniej lub bardziej głośno słyszę „a co ja z tego będę miał”. To powoduje we mnie zazwyczaj złość. Te moje nefajne tendencje może i słuszne, ale kompletnie nieprzydatne. Z drugiej strony mam na to sposób. Prozaiczny. To powtarzanie sobie słów Aliny Adamowicz: „Nie możesz mówić do siebie negatywnych słów i oczekiwać, że Twoje życie będzie pozytywne. Nie obwiniaj więc siebie, nie zawstydzaj, nie przeżywaj, nie poniżaj, nie pogardzaj sobą. Zawsze masz wybór, jak będziesz mówić do siebie”. Pomaga. A przy tym piękne wsparcie przyjaciół. Zdaje się, że od ich poklepywania po plecach mam już odciski. Taki oto namacalny dowód na pozostawanie ciągle w tej nierównej grze.

Spotkania ze znajomymi, tak wytęsknione w tym trudnym czasie, organizowane wręcz w celach psychoterapeutycznych, tylko utwierdziły mnie w przekonaniu, że to mój ulubiony sposób spędzania czasu wolnego. Nie było wówczas między nami czerwonych stref. Była wzajemna otwartość bez dezynfekcji, dotykanie wzajemnych bolączek bezlateksowym językiem, zrozumienie wymalowane na twarzach niezastłoniętych maseczkami. Byliśmy sobie potrzebni jak nigdy dotąd. Niektórzy stracili bliskich, kilkoro pracę, jeden został singlem z wyboru, większość przeszła koronawirusa, ale za to wszyscy odnaleźli w sobie spokój, którym następnie w naturalny sposób byli w stanie podzielić się z innymi. Byliśmy dla siebie wentylami. Doceniliśmy siebie mocno. Odkryliśmy się ponownie. Czy to było zaskakujące? Żeby działać z zaskoczenia, trzeba najpierw kogoś zaskoczyć.

Wiele z nas, jak nie wszyscy, zastanawia się nad nowinkami, które nas czekają, nad dalszym rozwojem sytuacji w odniesieniu do wyczekiwanego powrotu do „normalności”. W cudzysłowie, bo dla wszystkich rzeczywistość popandemiczna w stylu hamptons już nigdy nie wróci. Zachodzące zmiany mają potencjał stać się siłą kreatywną, ale będą roz-

grywać się wolniej niż postępująca pandemia. Dużo zależy od innych kryzysów, którymi też trzeba się zająć, od sposobu naszego podejścia, który nie może charakteryzować się spontanicznym zrywem, ponieważ wymaga długofalowego interdyscyplinarnego planowania, i to na poziomie wszystkich sektorów życia. Będzie to efekt głównie tego, w jaki sposób myślą ludzie. Są tacy, którzy lubią mieć nadzieję, lubią wprowadzać zmiany, są nastawieni na reformy. Istnieje również grupa ludzi, którzy wolą bardziej pesymistyczną wersję, myślą głównie o tym, co trzeba będzie poświęcić w ramach najbardziej doraźnych potrzeb. Zmiany na świecie to tak naprawdę kwestia umowy na temat tego, czy chcemy się odbudować czy nie. Osobiście największe zagrożenie dostrzegam w tym, że poprzez cyfrowy świat nastąpi wykwit obsesyjnej kontroli wyrażającej się permanentną optymalizacją działań, nakręcaniem efektywności przez mierzenie każdej sekundy życia. Człowiek będzie w to wszystko uwikłany, będzie ofiarą technologii na każdym możliwym etapie swojej egzystencji, a co najgorsze przez wielu będzie to akceptowalne i godne zaufania.

Wyrażenie „na nowo” w *Słowniku języka polskiego* pod red. W. Doroszewskiego określa sytuację, która jawi się w nowy sposób. W mojej ocenie wszyscy zostaliśmy wybrani przez pandemię do czynienia wszystkiego jeszcze raz od początku. Na nowo myśleć, na nowo czuć, na nowo segregować, na nowo móc. Przymus przekształcić w korzyść. Pandemię przekuć w plon. Bo przecież, jak napisał Ralph Waldo Emerson: „To, czego boimy się najbardziej, jest przeważnie tym, co właśnie powinniśmy zrobić”.

W tym zagadkowym dla nas etapie postpandemicznym moim zdaniem należy przede wszystkim nie zgubić potencjału drzemącego w społecznościach lokalnych, wycisnąć przysłowiowe ostatnie soki z tej izolacji, szukać szans oraz kreatywnie zarządzać ryzykiem, przy jednoczesnym podjęciu próby mediacji pomiędzy bezpieczeństwem a solidarnością na gruncie lokalnym. Sądzę, że to właśnie jest kluczowe podczas akceptacji nadchodzących zmian.

Nie wypada oczekiwać wdzięczności od losu czy wyglądać na hurtowe ceny społeczne. Nie należy być rozczarowanym, nie odkładać realizacji planów na potem. Zwyczajnie trzeba zadbać o oryginał – o siebie; zdjąć presję „musizmu” i „powinnizmu”. I nigdy, ale to nigdy nie rezygnować z własnego komfortu na rzecz cudzej wygody. Każdy z nas otrzyma „dodatek covidowy”. Jego charakter zależy będzie od wielu czynników. Dla jednych będzie odpowiedzią na ich grupowe zapotrzebowanie czy też będzie konsekwencją własnych wyborów, a dla innych przykrym obowiązkiem lub wymuszoną życiową rehabilitacją. Od nas zależy, jak go spożytkujemy, ale nie pompujemy zbyttnio w ten balonik oczekiwań. Dwa tatuaże, czynne wstąpienie do świata NGOów, lawina nowo poznanych świetnych ludzi i przebranzwienie wyznawanych wartości to moje najbardziej charakterystyczne pozycje

w ostatnim życiowym aneksie. „Zaraza nie jest na miarę człowieka, więc powiada się sobie, że zaraza jest nierzeczywista, to zły sen, który minie” – napisał Albert Camus w *Dżumie*. Jednakże, jak już wiadomo, to tylko jedna z kwart, która zresztą jeszcze trwa. Sprawdźcie, czy wasz osobisty amplituner pozostał włączony, koniecznie.

Ewelina Czarnolewska

„Tacy sami, a ściana między nami...”

Moje doświadczenie w przeżywaniu epidemii COVID

*Samotna i zła, jakbyś z planety była zimnej...
Jestem taki sam, wciąż widzę setki plam na niebie.
Nieufność to mgła, co przynosi tylko ciszę,
jak klatka ze szkła, nie pozwala nam się słyszeć.
Tacy sami, a ściana między nami...¹*

11 marca 2020 roku przyszło nam zmierzyć się z niepokojącą informacją o ogarniającej świat nadzwyczajnej sytuacji – epidemii COVID-19. Tego dnia rozpoczął się proces wdrażania zasad formujących „nową jakość” codziennej egzystencji. Któregoś wieczoru dziesiątki razy słyszany utwór zespołu Lady Pank odczytałam w nowy, zaskakująco aktualny sposób. Autor tekstu, Jacek Skubikowski², doskonale oddaje w piosence *Tacy sami* niepokoje i świat uczuć człowieka żyjącego w cieniu pandemii. Skazani na odosobnienie, zachowywanie dystansu społecznego, odcięci od wielu bezpośrednich form kultury, stajemy się coraz bardziej samotni. Buntujemy się, a ostatecznie w celu przetrwania musimy okrzepnąć. Dostosowujemy się, ale czy przyzwyczajamy na stałe?

Pandemia zmusiła nas do życia w „klatkach ze szkła”, w domowym zaciszu bywa ciepło i bezpiecznie, mamy szansę przyjrzeć się sobie z każdej strony, ale te ściany nie pozwalają nam się naturalnie słyszeć z innymi, odcinają nas od siebie. Jesteśmy *tacy sami* – wszyscy mierzymy się z lękiem związanym z globalnymi zmianami w każdym aspekcie życia, jesteśmy poddawani próbom medycznym, eksperymentom społecznym oraz manipulacji dezinformacją masową i skazani na cykliczny lockdown. Jednocześnie trudno nie zauważyć, że wszyscy jesteśmy skazani w gruncie rzeczy na samotną walkę z COVIDEM.

1 Lady Pank, *Tacy sami*, śl. Jacek Skubikowski, album *Tacy sami*, 1998, [online] <https://www.youtube.com/watch?v=ZeU-7dYMXBU>, dostęp z 10.05.2021.

2 Jacek Skubikowski, Jacek Jerzy Skubikowski (ur. 25 września 1954 w Warszawie, zm. 13 czerwca 2007 tamże) – polski piosenkarz, gitarzysta, kompozytor i autor tekstów, prezenter telewizyjny i sceniczny, z wykształcenia prawnik, [online] <https://polskirock.eu/muzyk/jacek-skubikowski/>, dostęp z 10.05.2021.

Czy doświadczenie pandemii okaże się kolejnym krokiem w stronę *Zmierzchu kultury*³? Czy może natura ludzka jest rdzennie niezmienna i to, od czego ją odcięto, świadomie odzyska? Z moich doświadczeń wynika, że im większy odczuwamy brak, tym bardziej pragniemy jego uzupełnienia.

Kilka lat temu obejrzałam po raz pierwszy film Davida Mackenziego z 2011 roku, *Ostatnia miłość na Ziemi*⁴. To, co wówczas jawiło się w przywołanym obrazie jako irracjonalna apokaliptyczna wizja, w dobie pandemii stało się faktem. Film Mackenziego to alegoryczna opowieść o stopniowej utracie zdolności współodczuwania, utracie umiejętności zmysłowego doświadczenia świata, o gubieniu sensu życia. Bezpośrednia zbieżność motywu utraty zmysłów smaku, węchu (widzenia) w filmie i elementarnych objawów zakażenia COVID-19 jest zatrważająca. Zadaję sobie pytanie, która z przerażających apokaliptycznych wizji artystycznych okaże się jeszcze prorocza... Odczuwam potrzebę poruszenia kwestii wzajemnego wpływu na siebie pęczniejących zagrożeń cywilizacyjnych. Dostrzegam ścisłą zależność między globalnym kryzysem epidemiologicznym a eskalacją istotnych masowych zagrożeń. W świetle badań naukowych, w nawiązaniu do myśli socjologicznej, filozofii społecznej, w oparciu o własne doświadczenia i obserwacje, stawiam kluczowe pytanie o obecny poziom kondycji ludzkiej⁵.

Ludzkość mierzy się nieustannie z niepokojem. Dynamiczny rozwój cywilizacyjny generuje zmiany, którym z konieczności podlegamy. To proces naturalny. Dziś człowiek pełni rolę *dei artifex*⁶ i jest jednocześnie odbiorcą skutków swojego ekspansywnego działania. Inaczej kwestia jawi się w sytuacji nagłego zagrożenia, które okazuje się nie być planowanym dziełem człowieka bądź wymyka się spod jego kontroli. Wówczas ludzkość ogarnia lęk pierwotny. Pojawia się nagle lub znacznie nasila lęki uaktywniające się w sytuacji konfrontacji z nieprzewidzianym, nierozpoznanym problemem. Z obserwacji najbliższego otoczenia – rodziny, znajomych, społeczności szkolnej wynika, że z lękiem radzimy sobie w różnym stopniu oraz w różny sposób. Kwestia jest indywidualna i zależy od wielu czynników – konstrukcji psychicznej, sytuacji osobistej, zawodowej, pełnionych ról społecznych oraz stopnia odporności na czynniki zewnętrznego nacisku. Dostrzegam istotną zależność lęku pandemicznego od stopnia zmiany dotychczasowego modelu życia. Im większe różnice

3 O. Splenger, *Zmierzch Zachodu*, Wydawnictwo Altheia, Warszawa 2014.

4 *Ostatnia miłość na Ziemi* [film], reż. David Mackenzie, Dania, Wielka Brytania, Gutek Film, 2011; [online] <https://www.cda.pl/video/1131816b9>, dostęp z dnia 10.05.2021.

5 Kondycja ludzka, zgodnie z rozumieniem zaproponowanym przez Arendt, to warunki, na jakich zostało człowiekowi dane życie na Ziemi. Wyznacza ona pewien trwały zespół podstawowych ludzkich aktywności, na które składają się: myślenie, działanie, wytwarzanie i praca. Hannah Arendt, *Kondycja ludzka*, Wydawnictwo Altheia, Warszawa 2010, <https://agathos.sgh.waw.pl/spisy/D/d70978.pdf>.

6 *Deus artifex* (łac. Bóg artysta) – renesansowe pojęcie oznaczające pierwszego artystę – Boga, kreatora świata.

w strukturze codzienności narzucone z dnia na dzień, tym większy niepokój oraz narastająca frustracja. W wyjątkowych sytuacjach, szczególnie jeżeli problem dotyka ludzi o szczególnej wrażliwości, nietrudno o stany dysocjacyjne. Z wywiadu z pracownikiem Warsztatów Terapii Zajęciowej w Mroczy wiem, że osoby sprawne inaczej najdotkliwiej doświadczyły skutków lockdownu. W ostatnim roku zaobserwowano wzrost przemocy w rodzinach, zarejestrowano przyrost zdiagnozowanych zaburzeń psychicznych, w tym depresji wśród dzieci i młodzieży. Lęk związany z koniecznością konfrontacji ze śmiertelnym zagrożeniem, codziennym przyjmowaniem do wiadomości drastycznych raportów, ścieraniem się z wszechobecną wizją choroby, śmierci, samotności w ich obliczu, stał się uczuciem chronicznym. Jego długofalowe oddziaływanie wywołuje trwałe skutki psychospołeczne⁷. Lęk jest odwiecznym przedmiotem dyskursu na temat psychologii kryzysu określanego przez Husserla terminem kryzysologia⁸. Problem ten dotyka jednego z najsilniejszych, najbardziej zakorzenionych oraz szeroko opisywanych lęków współczesnego człowieka – obawy „zmiernych” bądź „upadkiem” cywilizacji. Oczywiście jest, że dyskusja na temat „filozofii kryzysu”, w dobie pandemii COVID-19, zostanie ponownie podjęta. Począwszy od końca XIX stulecia, różnorodne aspekty europejskiego kryzysu opisywali Fryderyk Nietzsche, Max Scheler, Edmund Husserl, Arnold Toynbee czy José Ortega y Gasset. W kolejnych dziesięcioleciach sukcesywnie dołączyli do nich inni badacze społeczeństwa i kultury. Współczesne wizje kryzysu prezentują m.in. Zygmunt Bauman, Samuel Huntington, Alvin Toffler czy Immanuel Wallerstein. Chcę zwrócić uwagę na łączący wspomnianych myślicieli aspekt. Według różnorodnych głosów i opinii, kryzys Europy to przede wszystkim kryzys kultury kojarzony „z utratą przeszłości, brakiem przyszłości i nicością teraźniejszości; czasem między zbawczym entuzjazmem a pewnością katastrofy, jest ostatecznym rozstrzygnięciem losów kultury i – jak mówił Husserl – »europejskiego człowieczeństwa«⁹. W kontekście przedmiotu badań obecne zagrożenie kryzysem wyrasta wraz z zagrożeniem globalną katastrofą spowodowaną epidemią wirusa SARS-CoV-2. W związku ze specyfiką procesu wychodzenia z sytuacji kryzysowej lęk przed śmiercią rozrósł się i położył cieniem na szereg aspektów życia. Doświadczamy niepokoju związanego z koniecznością przeorganizowania systemu pracy, wdrożenia nowoczesnej technologii w procesy dydaktyczne, borykamy się z trudnościami zawodowymi, zagrożeniem utratą pracy, utraty pracy. Większość z nas została zmuszona, mimo ograni-

7 Wyczerpanie emocjonalne, zaburzenia depresyjne, stres, drażliwość, bezsenność, PTSD [online] <https://pulsmedycyny.pl/psychospoleczne-skutki-covid-19-wplyw-izolacji-i-pracy-zdalnej-na-psychike-99460>, [dostęp z 10.05.2021.]

8 M. Torczyńska, *O kryzysie kultury i kryzysie demokracji w refleksji filozoficznej Oswalda Spenglera* [w:] *Literatura i kultura w życiu człowieka – wybrane motywy*, red. E. Chodźko, P. Szymczyk, [online] <http://bc.wydawnictwo-tygiel.pl/public/assets/283/Literatura%20i%20kultura%20w%20C5%BCyciu%20cz%20C5%82owieka%20-%20wybrane%20motywy.pdf>, [dostęp z 10.05.2021], s. 199.

9 *Ibidem*.

czeń społecznych, do zwiększenia efektywności działania i rozszerzenia jej obszaru. Poza utrzymaniem stabilności zawodowej należało niejednokrotnie znaleźć się w roli rodzica wspierającego własne dzieci w procesie zdalnego nauczania. W osobach w średnim wieku obudziły się troska i odpowiedzialność za osoby starsze. W sytuacji choroby, mimo lęku, trzeba się realnie wspierać. Organizacja życia w czasie obostrzeń pandemicznych stała się wyzwaniem dla każdej ze struktur społecznych. Z ogromnymi problemami boryka się każda jednostka państwowa, począwszy od instytucji rządowych decydujących o formalnych nakazach, poprzez firmy, instytucje, urzędy, po najmniejszą komórkę społeczną, jaką jest rodzina. Jak skomplikowanym procesom poddane są struktury instytucjonalne, nie zdołam wnikliwie opisać. Nadmienię tylko, że poza kilkoma gałęziami gospodarki ściśle związanymi z zapotrzebowaniem powiązanim z SARS oraz rozkwitem handlu w internecie, większość, szczególnie małych firm, doświadczyło zagrożenia upadłością. W dramatycznej sytuacji znajduje się gastronomia, restauratorzy oraz struktury kulturalne. Trudności wynikające ze społecznego kryzysu zawsze docierają do ostatniego społecznego ogniwa, którym jest jednostka. Sytuacja załamania gospodarczego stała się faktem. Nie tylko ograniczono lub odcięto nam dostęp do dóbr kultury i gospodarki, ale obciążono nas kosztami związanymi z pogorszeniem finansowej sytuacji państwa. Wszyscy dostrzegamy podwyżki cen, znamy osoby, które zarabiają mniej, utraciły pracę, zawiesiły działalność. Określone problemy nie pozostają bez wpływu na kondycję psychiczną społeczności. Rodziny zostają poddane próbie wytrzymałości w kryzysie, mierzą się z chorobami, lękiem, depresją, zmianą poziomu życia. Innym aspektem jest zmiana trybu życia. Dla rodzin aktywnie spędzających czas uwięzienie, szczególnie w miastach, wiąże się ze stresem, koniecznością zmiany stylu życia, nabycia zastępczych sposobów komunikacji. Dobra informacja jest taka, że większość osób pytanych, co zyskali podczas lockdownu, odpowiada, że czas dla najbliższych, przekierowanie uwagi na własne potrzeby oraz zmniejszenie tempa życia. Istotne z mojego punktu widzenia jest również społeczne postrzeganie osób starszych. Społeczne akcje wspierające i uznające pierwszeństwo seniorów uważam za bardzo ważne. W większości osoby starsze mogą również liczyć na opiekę rodziny.

Lęk społeczny dotyczy dziś również systemu oświaty. Zderzenie problemów związanych z cyklicznym procesem reformowania systemu edukacji, pojawiających się w kontekście pandemii, wyniosło poziom niepokoju społecznego na wyżyny. Szkolnictwo wyższe zmuszone zostało do reorganizacji trybu nauczania. W szczególnie trudnej sytuacji znaleźli się studenci pierwszego roku, którzy nie zdołali zaadaptować się na uczelni, zintegrować społecznie. Nadal biorą udział online w ćwiczeniach, wykładach, zajęciach, egzaminach.

Z czasem ustalono tryb odbywania zajęć praktycznych i przywrócono zajęcia stacjonarne. Jednak większość studenckich spotkań z wykładowcami odbywa się za pośrednictwem internetowych platform. Wykładowczynie UAM w Poznaniu, z którą utrzymuję bliskie relacje, zauważa, że studenci nie są aktywni podczas zajęć online, niechętnie zabierają głos, unikają udostępniania wizerunku. Wyniki nauczania okazują się gorsze niż osiągnięcia po udziale w zajęciach stacjonarnych. Dla mnie, jako słuchaczki studiów doktoranckich, tryb zdalny jest korzystnym rozwiązaniem. Zdecydowanie upraszcza łączenie pełnionych przeze mnie obowiązków. Technologie multimedialne tworzą możliwość częstszej komunikacji z promotorem. Narzędzia technologiczne pozwalają jednocześnie wspólnie pracować na materiale studentowi oraz profesorowi. Większość pracy należy wykonać samodzielnie, a następnie zdalnie udostępnić wyniki pracy i dokonać omówienia. Stacjonarne konsultacje ograniczono do minimum, co w moim przypadku nie wpłynęło negatywnie na proces badawczy.

Z mojej perspektywy wynika, że w obecnej sytuacji ludzkość, podporządkowana ustaleniom WHO podejmowanym dla dobra ludzkości, niemniej jednak w wielu aspektach wbrew naturze ludzkiej, żyje w czasach permanentnego i głębokiego kryzysu objawiającego się we wszelkich sferach i dziedzinach życia społecznego. Już pojawiają się złożone teorie i koncepcje w kontekście omawianego problemu, które wymykają się z ram jednoznacznej oceny oraz nie dają się zamknąć w jednym obszarze nauki jako zasadniczo problem medyczny. Zagadnienie kryzysologii pandemicznej w kolejnych latach będzie podejmowane w kontekście wielu płaszczyzn wiedzy, bowiem ma charakter interdyscyplinarny. Trudno w inny niż horyzontalny sposób patrzeć na problem doświadczenia pandemii COVID-19. Przytoczyłam dotąd głównie niepokojące skutki pandemii, należy jednak dostrzec kilka z pozytywnych aspektów obecnej sytuacji. Z obserwacji, przeprowadzonych rozmów oraz osobistych doświadczeń wynika, że czas niepokoju motywuje społeczność do głębszej refleksji. Nie tylko budzi świadomość kruchości gatunku ludzkiego, ale wzbudza również refleksję na temat znaczenia zbiorowości w doświadczeniach jednostki. Człowiek *con naturalis* dąży do społecznej integracji. W izolacji nie tylko doświadcza samotności, ale i lęku odrzucenia, przeżywa chwile pozornego wykluczenia. Przymus separacyjny ludzka natura odbiera jako rzeczywistą sytuację i generuje związane z nią negatywne uczucia. Z tego powodu, jak sądzę, szczególnie w początkowym stadium pandemii, wzrosła aktywność social mediów. Z czasem nastąpiło wielkie *boom* na kulturę w sieci. Iluzja doświadczenia *homo ludens*¹⁰ pozornie wypełnia potrzebę rytuału spotkania, doświadczenia wspólnoty. Na ile

10 *Homo ludens* [z łaciny w dosłownym tłumaczeniu „człowiek bawiący się”] koncepcja człowieka, przedstawiona przez Huizingę, zakładająca, że u podstaw ludzkiego działania znajdują się zabawa, gra i współzawodnictwo [w:] J. Huizinga, *Homo ludens*, Aletheia, Warszawa 2018.

kultura w sieci okazuje się społecznym dobrem, a na ile formą *quasi*, do której człowiek wygodny ma zdolność szybko przywyknąć, trudno rozstrzygnąć. Korzystam z internetowych platform promujących kulturę – od wielu lat. Osobiście doceniam sytuację, w której kultura „wychodzi mi naprzeciw”, ale w napięciu czekam na otwarcie drzwi teatrów, kin i muzeów. Niemniej jednak pozytywnie oceniam wzrost społecznego zainteresowania kulturą. Przeniesienie części wydarzeń do streamingu to istotny krok w stronę popularyzacji kultury wysokiej. Pandemia dynamizuje proces, który od dawna trwa i, jak sądzę, jest nieodwracalny. To słuszne działanie, bo niestety cywilizowane społeczeństwo cyklicznie traci zainteresowanie duchowymi osiągnięciami i dobrami kultury. Nie potrafi twórczo użytkować, a przede wszystkim rozwijać i transformować idee, kategorii i symboli, które ukonstytuowały wcześniejsze stadium kultury. A zdaniem autora *Zmierzchu Zachodu* człowiek – gubiąc kulturową busolę – coraz bardziej błędzi po manowcach cywilizacji¹¹.

Chociaż nauczanie zdalne budzi spore kontrowersje, w mojej ocenie, ocenie nauczyciela realizującego program nauczania w trybie zdalnym, zarówno uczniowie, jak i nauczyciele radzą sobie dobrze w nowej sytuacji dydaktycznej. Przyjrzyjmy się pewnym zależnościom. W kontekście efektywności uczestników procesu dydaktycznego przeprowadzanego zdalnie nie bez znaczenia pozostają wiek, znajomość technologii, warunki społeczne, predyspozycje osobiste. Starszym nauczycielom trudniej było zdynamizować proces twórczy z wykorzystaniem multimediów. W przypadku uczniów zależność jest odwrotna. Im starsze dziecko, tym większe umiejętności informatyczne. W przypadku adolescentów problemy wynikają ze stałej niezmiennej dotyczącej w ogóle poziomu inteligencji ucznia, jego osobowości oraz uwarunkowań społecznych. Najślabi uczniowie, pozostawieni przez rodziców niejednokrotnie bez nadzoru, nie nabyli umiejętności efektywnej samodzielnej pracy, utrwalili w ostatnich miesiącach nawyki unikania odpowiedzialności za pracę własną. Z moich obserwacji wynika, że pandemia uwydatniła dysproporcje między uczniami. Ambitni, harmonijnie rozwijający się uczniowie doskonale radzą sobie w pracy zdalnej. Uczniowie doświadczający niepowodzeń szkolnych oraz ci z głębokimi deficytami nie radzą sobie dobrze w procesie nauczania na odległość. Tym ostatnim instytucje szkolne stwarzają warunki do nauki stacjonarnej. Dzieci otrzymują opiekę nauczyciela wspomagającego. Warto podkreślić inny, bardzo istotny aspekt omawianego zagadnienia. Wielu uczniów zyskuje w procesie zdalnego nauczania. Introwertyczni adolescenty podczas nauki zdalnej przełamują opory, nie boją się kompromitacji, oceny ze strony rówieśników, stają się aktywni i odważni. Z perspektywy nauczyciela doceniam możliwość wzbogacania procesu dydaktycznego o aktywizujące mul-

11 M. Torczyńska, *op. cit.*, s. 203.

timedialne formy nauczania, uzupełniania wiadomości audiowizualnymi treściami. Narzędzia platformy typu Classroom ułatwiają redagowanie i skracają drogę informacji zwrotnej, kierowanej do ucznia na temat wykonanego zadania. Myślę, że po powrocie do stacjonarnej nauki wiele multimedialnych narzędzi dydaktycznych pozostanie z nami w codziennym użytku. Jako zwolenniczka bauhausowskiego¹² systemu nauczania tylko utwierdzam się w przekonaniu, że najsukuteczniejszym determinantem rozwoju jest ambicja człowieka. Oddanie mu jak najwcześniej prawa do wyboru, decydowania o etapach edukacyjnych, uczy samodyscypliny i odpowiedzialności, poza tym minimalizuje poziom stresu, którego przyczyną są czynniki zewnętrzne, a nie naturalne, indywidualne reakcje człowieka na egzystencjalne wyzwania. Badania wykazały, że eksperymentalna grupa dzieci poddana próbnej edukacji opartej na swobodzie wyboru przedmiotów z prawem do układania harmonogramu zajęć oraz pozbawiona stresu związanego z ocenianiem po kilku dniach „anarchii” zaczęła podejmować rozsądne, świadome decyzje i się rozwijać. Efekty pracy okazały się świetne. Uczniowie w Polsce podczas zdalnego nauczania zachowują postawę i poziom, który prezentowali w szkole przed pandemią. Jedni unikali pracy, oszukiwali z premedytacją, inni dyskretniej, ale spora grupa nauczyła się korzystać uczciwie ze swobody warunków pracy i bez względu na oceny po prostu się rozwija. W mojej opinii sytuacja powrotu dzieci do szkoły w maju 2021 roku, tuż przed wakacjami, narazi je przede wszystkim na stres związany z obawą przed „zdemaskowaniem” braków wiedzy ucznia przez nauczyciela. Nie bez znaczenia okazały się również kwestie wstydu związanego z pogorszeniem kondycji fizycznej dzieci i młodzieży. Tycie społeczeństwa w czasie pandemii staje się poważnym problemem. Zwróćmy uwagę na aspekt psychologiczny, uczniowie potrzebują – po wielomiesięcznej izolacji społecznej – czasu na adaptację wśród rówieśników. Istnieje jeszcze jeden narastający problem, z którym przyjdzie nam się mierzyć – symptomy uzależnień oraz samego uzależnienia; jeżeli mowa o dzieciach i młodzieży poddanej procesowi technokracji, należy przede wszystkim wziąć pod uwagę uzależnienie od multimediiów. Zachodzące zależności między zachowaniami społecznymi a wpływem technologii multimedialnej na nie, internetu i jego pochodnych twórców, omawia i ilustruje film dokumentalny *The Social Dilemma*¹³. O skali zagrożenia manipulacją globalną za pośrednictwem internetu świadczą stopień zainteresowania i aktywności w social mediach osób dorosłych, ale zagrożenie dotyczy przede wszystkim dzieci i młodzieży. Manipulacja masowa zaburza naturalne

12 *Bauhaus* [film], reż. Niels Bolbrinker, Niemcy, 2018, [online] <https://vod.tvp.pl/website/duch-bauhausu.47499225#>, [dostęp z 10.05.2021.] Twórcy filmu prezentują wizjonerskie idee Bauhausu, jego współczesne konteksty i zadają zawsze aktualne pytania: jak chcemy żyć i dokąd zmierzamy?

13 *Social Dilemma* [film], reż. Jeff Orlowski, Netflix, 2020, [online] <https://www.cda.pl/video/5760845b4>, [dostęp z 10.05.2021.]

procesy rozwoju, zmienia pole widzenia świata oraz ludzi, doprowadza do dysmorfobii (zaburzenie pozytywnego postrzegania własnego naturalnego ciała) społecznej, prowadzi do zaburzeń, samotności w tłumie, a nawet śmierci. Rozmówcy w *Social Dilemma* informują, że niepokojąco wzrasta liczba samobójstw dzieci do 12. roku życia.

Warte poruszenia jest również zagadnienie dotyczące różnych reakcji i opinii społecznych w kontekście szczepień. Człowiek w sytuacji nierozpoznania zagrożenia w wystarczającym stopniu, poddany procesowi codziennego karmienia drastycznymi danymi dotyczącymi liczby zachorowań oraz zgonów, zarzucany licznymi, sprzecznymi teoriami na temat zagrożenia, ma prawo czuć się zdezorientowany. Więcej, lwią część społeczeństwa wpadła w którymś momencie w długotrwały lęk, a nawet panikę, z obawy przed śmiercią. Historia ludzkości, czego świadectwem są teksty kultury, ukazuje niekończącą się walkę, jaką toczyliśmy z atawistycznym lękiem przed końcem. Starożytni wierzyli, że można wkupić się w łaski śmierci i zostać przewiezionym przez Charona do wiecznego Elizjum. W dobie średniowiecznej zarazy ludzie wpadali w stan obłędu w wyniku zarażenia chorobą, z bólu, co dało początek motywowi *dance macabre*. Istnieje przewód interpretacyjny mówiący o ukazaniu tańczącej kostuchy w celu oswojenia ludzkości z wizją nieuchronnej śmierci. Świat trawia zarazy od zarania czasów. Dżuma stała się wielokrotnie motywem literackim, zyskując wymiar symboliczny – zaraza to zło, trudność, z którymi nieustannie należy się mierzyć. O poziomie kondycji ludzkości, według egzystencjalisty Alberta Camusa, nie tyle świadczy siła fizyczna, ile stabilność kręgosłupa moralnego. Próby, którym poddawany jest człowiek, są częścią sensu istnienia. Stopień umiejętności mierzenia się z lękiem, bólem, samotnością świadczy o naszym człowieczeństwie. Bohater *Dżumy*¹⁴ staje w ogniu zagrożenia. Jego celem jest walka z żywiołem zarazy, by za cenę własnego życia pozostawić nadzieję kolejnym pokoleniom. Trudno o trafniejszą parabolę z obecną sytuacją pandemiczną. Największym wyzwaniem, pomimo lęku i wątpliwości, jest gotowość przyjęcia postawy prospołecznej. Decyzja o przyjęciu szczepienia jest aktem integracji społecznej. Kierując się indywidualnymi przekonaniami, mogłabym założyć, że moja kondycja fizyczna stanowi wystarczającą tarczę ochronną, nie odczuwać konieczności szczepienia i czekać na odporność stadną. Uważam jednak, że jesteśmy zobowiązani do współdziałania dla dobra wszystkich, szczególnie z myślą o słabych, chorych i starszych. Niestety, postawa Rieux wielu jest obca, wciąż wzrasta liczba ludzi przekonanych o wyższości praw osobistych. Rośnie odsetek ludzi podatnych na manipulację informacją, dotyczącą chociażby teorii spiskowych na temat pochodzenia SARS i celu jego rozprzestrzenienia.

14 A. Camus, *Dżuma*, Biblioteka Narodowa, Kraków 2004.

Na wstępie rozważań postawiłam kluczowe pytanie o poziom kondycji ludzkiej. No cóż, na ostateczne wnioski, podsumowanie badań przyjdzie nam poczekać, gdyż nadal znajdujemy się w sytuacji realnego zagrożenia COVID-19. Natomiast na tym etapie można wysnuć ogólne wnioski.

Kondycja ludzka obecnie pozostawia wiele do życzenia, ale pamiętajmy, że przychodzi jej, po raz kolejny w historii świata, mierzyć się z globalnym zagrożeniem. Historia pokazuje, że w tych momentach cywilizacja ulega degradacji, ale zawsze ze zderzenia sił destrukcyjnych oraz witalnych powstaje „nowa jakość”. Ufam, że i obecnie doczekamy momentu, w którym naturalne potrzeby człowieka staną się fundamentem codzienności. Czasu, w którym lęk będzie mobilizował do działania, a nie paraliżował czy otepiał. W którym nastąpi równowaga pomiędzy organizmem żywym, którym jest człowiek, a wytworem jego twórczej myśli, artefaktami, które mają służyć społecznemu dobru, a nie niewolić, krzywdzić i uzależniać. Przekonanie o odwracalności, a może trafniej powtarzalności, procesu załamania i odbudowy fundamentu cywilizacyjnego, jakim jest stabilna, rdzennie zdrowa struktura społeczna, poprę rozważaniami badaczy kultury, którzy w obrazowy, trafny sposób oddają istotę istnienia.

Jak twierdzi Oswald Spengler, „każda kultura przechodzi w swym istnieniu fazy wieku indywidualnego ludzkiego. Każda ma swój wiek dziecięcy, młodość, dojrzałość i wreszcie starość”¹⁵. Starość nosi symboliczne znamię. Stopień lęku, dysharmonii, niepewności, dystopii zdaje się osiągać obecnie skrajny poziom, przynajmniej w odczuciu żyjących kilku generacji, które odnajdują w pamięci punkty odniesienia do innych filozofii i warunków życia. Możliwe, że żyjący świadkowie wojen mogą uznać, że obecna sytuacja przysłowiowym końcem świata jeszcze nie jest. Masową zagładę, też w pojęciu pokolenia nie uczestniczącego, ale świadomego historycznych faktów, uznaje się za jeden z elementów zbliżających nas do symbolicznego końca cywilizacji. Ale to nie rodzaj końca, o którym poeci zwykli mawiać *fin de siècle*, wywołujący metafizyczny niepokój. Obecne formy destrukcji są realne, powolny proces gnilny atakujący wartości wyznaczające zasady społeczne odbywa się z naszym udziałem, na naszych oczach. Pandemia COVID-19 to nieprzewidziana kropla, która powoduje, że czara goryczy się przelewa i uwypukla szereg autodestrukcyjnych działań człowieka XXI wieku. Symboliczna starość ma więc kluczowe znaczenie – po niej następuje schyłek, a następnie agonía kultury. Podobnie odchodzi z tego świata człowiek, który po długiej i aktywnej egzystencji wyczerpuje swoje zasoby energii życiowej i przechodzi w stan wegetacji. Odnieśmy się do innego paralelnego symbolu, po który sięga Spengler – drzewo.

15 M. Torczyńska, *op. cit.*, s. 204.

Zarówno w religii chrześcijańskiej, jak i w filozofii buddyjskiej¹⁶ ma ono znaczenie kluczowe. Człowiek zrasta się z przywołanym symbolem. Jako proch pośmiertny użyźnia glebę, jako wiekowe drzewo dokonuje korzennej ekspansji. Ta symboliczna alegoria obrazuje proces zależności oraz odnawialności energii. Koniec oznacza początek, początek wyrasta z końca. Taki przekaz odnajdziemy w niezwyklej, będącej palindromem o wielowymiarowym znaczeniu, sentencji antycznej: SATOR AREPO TENET OPERA ROTAS¹⁷. „Každá kultura pozostaje w głąboko symbolicznym [...] związku z [...] przestrzenią, w której i przez którą chce się urzeczywistnić. Gdy cel zostaje osiągnięty, a idea – cała pełnia wewnętrznych możliwości – spełniona i zaktualizowana na zewnątrz, kultura nagle zastyga, zamiera, krew jej krzepnie, siły nikną – przeobraża się w cywilizację [...] może ona – niby obumarły gigantyczny pień w dziewiczym lesie – jeszcze przez stulecia i tysiąclecia wznosić ku górze zbutwiałe konary [...] z pozorną werwą i bujnością życia”¹⁸.

Arnold Joseph Toynbee, angielski historyk, dążąc do wypracowania morfologii gatunku ludzkiego, odnosił się do problemu determinizmu w obrębie procesów dziejowych człowieka. W syntetycznym opisie rozwoju wspólnoty ludzkiej twierdził, że każda z cywilizacji wytworzonych przez człowieka przechodzi przez określone fazy rozwojowe, którymi są narodziny, rozwój, załamanie i upadek¹⁹. Mówiąc o relacjach występujących pomiędzy kulturą a cywilizacją, Spengler konsekwentnie stosuje biologiczne przenośnie i porównania²⁰. Kultura opisywana jest na podobieństwo pełnego wigoru i temperamentu organizmu biologicznego, cywilizacja zaś – jako martwa pozostałość po żywotnym niegdyś i uduchowionym bycie kultury. Etap kultury to czas wzrostu i rozwoju społeczeństwa, natomiast etap cywilizacji przynosi jego erozję i degenerację. Nie da się nie uznać słuszności i uniwersalności filozoficznych spostrzeżeń. Przyglądając się w odniesieniu do zasad etyki, kanonu moralności, obrazowi współczesnego społeczeństwa, nie sposób nie dostrzegać procesu degeneracyjnego w wielu obszarach społecznej egzystencji, nie można nie dostrzegać murszenia klasycznych kanonów piękna, hegemonii egoizmu i bezwzględności. Elastyczne traktowanie według własnego uznania norm, zasad, wzorców zachowań jest dziś nieograniczone i przeraża. Oto cechy globalnej pandemii zwanej głupotą. Sytuacja pandemiczna otwiera nam oczy na problemy dotyczące nie tylko zagrożenia biologicznego, bo „kultura i cywilizacja – [...] to zrodzony z krajobrazu organizm oraz wynikły z jego skostnienia mechanizm”

16 A. Grzegorzcyk, *Kochanek prawdy. Rzecz o twórczości Alberta Camusa*, Wydawnictwo Książnica, Kraków 1999.

17 [online] https://pl.wikipedia.org/wiki/Kwadrat_Sator-Rotas, [dostęp z 10.05.2021.].

18 M. Torczyńska, *op. cit.*, 2007.

19 *Ibidem.*

20 *Ibidem.*

– choć stanowią tak odmienne, czy wręcz przeciwstawne fazy, są ze sobą nierozzerwalnie splecione. Powyższe teorie stanowią grunt pod twierdzenie, że mimo pejoratywnego obrazu natury ludzkiej, skłonnej do ekspansji cywilizacyjnej, prowadzącej nie zawsze celowo, ale niezaprzeczalnie do zagłady, ludzkość przetrwa. Nie tylko odbudujemy fundamentalne struktury, dotykając symbolicznej społecznej śmierci, ale po raz kolejny wpłyniemy na ocean kolejnych możliwości, który najprawdopodobniej znowu wymknie się spod kontroli. Wówczas nie będzie można wykluczyć, że natura ponownie się zbuntuje i podejmie próbę zaprowadzenia nowego porządku, poddając ludzkość selekcji naturalnej, atakując nas biologicznie. Prognozując ostateczne losy każdej kultury i cywilizacji, przywoływani badacze cywilizacji twierdzili, że ich kres jest z góry określony i ograniczony uniwersalnymi prawidłami życia i śmierci, zgodnie z którymi „co ma swój początek, musi mieć swój koniec”. Ludzkości przypisana jest periodyczność, w której rytm wpisany jest odwieczny lęk przed nieistnieniem. Trudno walczyć ze stałą determinantą rzeczywistości. Nie sądzę jednak, by sytuacja globalnego opanowania Ziemi pandemią COVID-19 stała się obecnie fundamentalnym powodem totalnego schyłku cywilizacji. Jestem przekonana, że zmiany biologiczne, społeczne, gospodarcze, polityczne, wpływające na poziom niepokojów politycznych, cywilizacyjnych, ekologicznych, prowadzą nieuchronnie ku definitywnemu rozstrzygnięciu kluczowych problemów świata, ale nie oznaczają na tę chwilę realnego zagrożenia końcem istnienia. Może żywić płonne nadzieje, ale wierzę, że po powrocie do codziennego rytmu życia, nieograniczonego obostrzeniami, zdołamy popracować nad kondycją ludzkości, szczególnie w obszarze harmonii z przyrodą, stosunków międzyludzkich oraz właściwego wykorzystywania technologicznych artefaktów. Toynbee opisuje losy człowieka w jednym ze swoich esejów zatytułowanych *Cywilizacja w czasie próby*²¹. Przewiduje w nim „skrajną możliwość katastrofy, czyli że może się udać wyniszczyć cały rodzaj ludzki”²². Jego zapaść przychodzi po witalnym apogeum, które kiedyś osiąga pułap graniczny, a wówczas następuje „wyczerpanie sił, naturalna starość i śmierć cywilizacji na skutek niemożności sprostanania wysokim wymaganiom i surowym nakazom wysokiej, wyrafinowanej kultury przez człowieka, istotę niedoskonałą, posiadającą ograniczenia”²³. Wspólnoty ery cywilizacji nie są zdolne pielęgnować tego, co sytuuje je na coraz wyższym poziomie egzystencji. Szczególnie społeczeństwo poddane kontroli, ogarnięte lękiem powodującym, że społeczne myślenie przechyla się na szalę egocentrycznych dążeń. Instynkt samozachowawczy bierze górę, stąd rosnąca społeczna obojętność w stosunku do obostrzeń, bunt wobec ograniczeń i zakazów,

21 A. Toynbee, *Cywilizacja w czasie próby*, Wydawnictwo „Przedświt”, Warszawa 1988.

22 *Ibidem*.

23 A. Toynbee, *op.cit.*, s.

stopniowe przesuwanie granic obecności w środowisku. Taka postawa powoduje, że konsekwentny proces zatrzymania masowych zakażeń ulega spowolnieniu.

Z perspektywy pedagoga dostrzegam zanik społecznej kreatywności, która w odniesieniu do metafizycznej sfery ludzkiej egzystencji koresponduje z coraz silniejszą zapaścią mentalną cywilizowanego człowieka. Mentalne horyzonty przedstawiciela cywilizacji, nie tylko adolescentów, wielu osób dorosłych, stają się coraz bardziej zawężone i ograniczone do tego, co mieści się w domenie praktyczności i użyteczności dnia codziennego. Oto smutna, niestety prawdziwa i celna charakterystyka przedstawiciela ludzkiej rasy – „Ów człowiek, który obecnie przenika wszędzie, narzucając wszystkim swe wrodzone barbarzyństwo [...] jest rozpuszczonym dzieckiem dziejów ludzkości. Rozpuszczone dziecko to dziedzic, który zachowuje się tylko i wyłącznie jak dziedzic [...] dziedzictwem jest cywilizacja”²⁴. Zgodnie z wnioskami, „nasze społeczeństwo jest społeczeństwem konsumentów, w jakim kultura [...] jawi się ludziom jako składnica przeznaczonych do konsumpcji towarów”. „Wszystkożerni” konsumenci z czasem wyzbywają się wszelkich normatywów (obyczajowych, moralnych, religijnych), do tej pory definiujących stosunki międzyludzkie w ramach społeczeństwa i kultury. Elastyczność preferencji, niekonsekwencja – nie tylko konsumenckich – wyborów, a nade wszystko odrzucenie sztywnych standardów i powszechników kulturowych stanowią wyznaczniki kultury płynnej nowoczesności²⁵. O podobnych znamionach współczesnych realiów społeczno-kulturowych mówił także Leszek Kołakowski w eseju pt. *Cywilizacja na ławie oskarżonych*²⁶. Poruszał on w nim, m. in. zagadnienie sekularyzacji oraz związanej z nim ekspansji nihilizmu. Cywilizacja nowoczesna jest tą fazą bytowania człowieka, w której „świat [...] zapomniał odróżnienia między dobrem a złem, pozbawił życie ludzkie sensu i popadł w nihilizm”. Jak powyższe uwagi wiążą się z problemem doświadczenia pandemii? Otóż ściśle się wiążą, bowiem sytuacja pandemiczna powoduje wśród ludzi narastanie potrzeb. Instynktowne poszukiwanie przez człowieka form ukojenia prowadzi go na manowce. Ludzie popadają niejednokrotnie w skrajności. Skrajnie się separują, oddają kompulsywnym przyjemnościom związanym z potrzebą zaspokojenia potrzeb biologicznych, uzależniają się od technologii multimedialnych i ich oferty serialowej, filmowej, Instagrama, Facebooka itp. Społeczeństwo przesuwając granice moralne, zasłaniając się cywilizacyjną ewolucją następującą wraz z postępującą degradacją środowisk.

24 M. Torczyńska, *op. cit.*, s. 207.

25 *Ibidem*.

26 L. Kołakowski, *Cywilizacja na ławie oskarżonych*; [online] <https://aneks.kulturaliberalna.pl/archiwum/cywilizacja-na-lawie-oskarzonych/> [dostęp z 10.05.2021.]

Zmierzch Zachodu opiera się zatem na jego nieodwracalnym regresie duchowym. Terminy niegdyś oczywiste i niepodważalne dziś pod wpływem anarchistycznego nacisku społecznego tracą swój oryginalny sens i w wielu sytuacjach stają się raczej martwą literą sloganów niż faktycznym buforem społecznego bezpieczeństwa. Tę sytuację pogłębia okres restrykcji pandemicznych stwarzających podczas lockdownu sprzyjające okoliczności do stopniowego odłączania się od odwiecznych moralnych, bezpiecznych struktur społecznych.

Kończąc rozważania, raz jeszcze zaznaczę osobiste przekonanie. Świat nie pozostanie skostniałą strukturą, człowiek nie pozostanie w „szklanej klatce”. Natura ludzka pragnie i potrzebuje bliskości, czego dowiódł okrutny eksperyment przeprowadzony z polecenia króla Fryderyka II Hohenstaufa²⁷, polegający na pozbawieniu narodzonych dzieci przytulania, bliskości innych ludzi, poczucia zrozumienia i miłości – wszystkie dzieci zmarły. Żaden lęk nie zdoła zniszczyć w człowieku potrzeby bliskości.

27 Eksperyment [deprywacyjny] przeprowadzony w celu odkrycia języka pierwotnego, w efekcie okrutny, śmiertelny eksperyment psychologiczny; [online] <http://zycie-rozwoj-zmiana.blogspot.com/2016/05/eksperyment-deprywacyjny.html>, [dostęp z 10.05.2021.]

Katarzyna Spachowska

Dokonał przewartościowania rzeczy, które nas otaczają

Okres pandemii pozwolił nam wszystkim zetknąć się z nową rzeczywistością. Dokonał przewartościowania rzeczy, które nas otaczają, niektóre z nich, mające dla nas duże znaczenie, przestały być ważne, a wręcz mało znaczące. Epidemia wprowadziła nas w nową rzeczywistość, wprowadziła w nowy sposób postępowania w rodzinie, pracy, społeczeństwie. Ostatni czas przed wystąpieniem zagrożenia epidemiologicznego pozwalał na wysoką konsumpcję otaczającego świata, pozwalał na wykorzystanie wielu możliwości realizowania swoich marzeń, celów związanych z życiem rodzinnym i zawodowym. Mieliśmy możliwość korzystania z różnych form relaksu w czasie wolnym, różnych rodzajów sportów, siłowni, basenów, kina, teatrów, restauracji, spotkań ze znajomymi, zwiedzania Polski i całego świata. Nagle okazało się, że te wszystkie sprawy nabierają innego znaczenia w obliczu życia, choroby, utraty bliskich. Warto już teraz zastanowić się, czy wymuszona zewnątrznie sytuacja organizacyjna spowoduje długotrwałe zmiany – i zadać sobie pytanie, które z naszych nawyków, praktyk i zachowań nie powinny już wracać, a także wyciągnąć wnioski z tego, czego się dowiedzieliśmy o świecie. Nowa normalność dopiero przyjdzie, ale nadal jesteśmy w fazie głębokiego szoku i naiwności, że wszystko wróci do stanu sprzed pandemii, czy wymuszone nowe praktyki zdominują nasze życie, relacje, są często powodem tych zmian w funkcjonowaniu w życiu codziennym. Większość jest postrzegana w sposób negatywny, ale zastanówmy się, może znajdziemy pozytywne aspekty zmiany. W niniejszej pracy chciałam dokonać analizy pozytywnej oraz negatywnej ważnych aspektów realizacji naszego życia prywatnego i zawodowego w kontekście epidemii COVID.

Pandemia COVID-19 to epidemia zakaźnej choroby wywołanej przez koronawirusa SARS-CoV-2, która występuje w tym samym czasie na dużych obszarach. Rozpoczęła się ona 17 listopada 2019 roku w mieście Wuhan, w prowincji Hubei w środkowych Chinach, a 11 marca 2020 roku została uznana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) za pandemię. Do 5 maja 2020 roku odnotowano blisko 3,7 mln przypadków zachorowań na COVID-19 w 187 państwach, w tym blisko 255 tys. zgonów i ponad 1,2 mln przypadków wyzdrowień. W okresie od listopada 2019 roku do stycznia 2020 roku zachorowania pojawiały się głównie

w mieście Wuhan, w środkowych Chinach, ale już w połowie stycznia wirus rozprzestrzenił się w całych Chinach. W drugiej połowie lutego ogniska zakażeń z setkami chorych wybuchły w Korei Południowej, we Włoszech oraz w Iranie. Od 4 marca 2020 roku zakażenia wirusem SARS-CoV-2 są odnotowywane w Polsce. Dnia 13 marca 2020 roku WHO podała, że epicentrum pandemii koronawirusa stała się Europa. Chorzy zostali zarejestrowani na wszystkich kontynentach z wyjątkiem Antarktydy¹.

Jednym z największych problemów pandemii był i ciągle jest wymóg ograniczania kontaktów z ludźmi, a przecież jedną z potrzeb ludzkiej egzystencji są kontakty społeczne, bo przecież już w 1943 roku Abraham Maslow opracował słynną piramidę potrzeb, gdzie oprócz potrzeb fizjologicznych i bezpieczeństwa na trzecim miejscu znalazła się potrzeba przynależności i miłości. Człowiek potrzebuje relacji z drugim człowiekiem, akceptacji, przyjaźni. Chcemy należeć do grupy. Potrzeba ta jest tak silna, że jesteśmy w stanie nawet zrezygnować z własnego zdania w obawie przed odrzuceniem przez grupę – zjawisko konformizmu normatywnego, które badał psycholog Salomon Ash. Nikt nie chce być przecież sam. Wszystkie zmiany związane z epidemią COVID-19 wymuszają rozwinięcie nowych strategii zaradczych oraz obronnych, w przypadku braku możliwości lub też trudności w rozwinięciu skutecznych sposobów radzenia sobie w trudnej sytuacji. Część osób może reagować w sposób bardziej intensywny emocjonalnie. W sposób szczególny epidemia może dotyczyć tych, którzy w tym czasie muszą zmierzyć się z zupełnie nowymi wyzwaniami. W tym kontekście możemy wymienić uczniów, studentów, rodziców, osoby starsze, ponieważ zostali zmuszeni do przestawienia się na edukację zdalną, kontakt z wieloma instytucjami. W wielu przypadkach taka zmiana może budzić lęk przed nieporadzeniem sobie w nowej sytuacji.

Pandemia, wkraczając w nasze życie w marcu 2020 roku, spowodowała zmiany w życiu osobistym, w rodzinie, w relacjach z bliskimi. Wszyscy byliśmy mocno zaniepokojeni tym, co się dzieje, doniesieniami w mediach, statystykami podającymi coraz to wyższe liczby zakażeń, przerażającymi doniesieniami ze szpitali informującymi o umieralności, powikłaniach, brakiem standardu postępowania. Również doniesienia ze świata nie były zadowalające. Przecież jeszcze kilka dni temu było wszystko dobrze, a to, co się działo i było przekazywane przez media, przypominało epidemię hiszpanki, która zdziesiątkowała ludność, doprowadzając do śmierci 50-100 mln osób na całym świecie w latach 1918-1920. Pierwszy lockdown daje nadzieję, że sytuacja się poprawi, ograniczamy kontakty ze znajomymi, a w końcu całkowicie zaprzestajemy kontaktów ze znajomymi i rodzinami. Święta

1 (red. nauk.) G. Pikuła, M. Grewiński, E. Zdebska, W. Glac, *Wybrane krajowe i międzynarodowe aspekty polityki społecznej w czasie pandemii koronawirusa*, Kraków 2020.

wielkanocne są co najmniej dziwne, bez Kościoła, bez święcenia pokarmów, bez rodziny, ojca, siostry i brata. Szał zakupów, robienia zapasów, kolejki w sklepach, odstępy między ludźmi, robimy wielkie zakupy pozwalające na przetrwanie w izolacji. Dostrzegamy wrogie spojrzenia innych osób obawiających się zakażenia. Określenie nowej rzeczywistości jest niezmiernie trudne, pandemia zmieniła wiele obszarów naszego życia. Doceniliśmy życie we własnym środowisku domowym, nagle okazało się, że przygotowanie posiłków w domu może również przynosić satysfakcję, kawa również smakuje dobrze z własnego ekspresu, zwłaszcza wypita z mężem czy córką stwarza możliwość rozmowy, doceniamy wspólnie spędzone chwile. Mamy to szczęście, że dysponujemy własnym ogrodem i możemy poświęcić czas sobie, wyciszyć się, w pewnym sensie dostrzegam pozytywne aspekty życia rodzinnego.

Epidemia, która nas spotkała, jest nieprzewidywalna i nieobliczalna, ujawniła niemoc medycyny i niedoskonałość czy wręcz klęskę ochrony zdrowia w Polsce. Jako że pierwszym moim zawodem było pielęgniarstwo, problem ten szczególnie mnie dotyczy, obecnie również moja praca dydaktyczna jest związana z uczelniami na kierunkach medycznych. Częsty kontakt ze studentami, którzy wykonują zawód medyczny, pozwolił na obiektywną oceną sytuacji, po prostu nie jesteśmy przygotowani na żadną z tych sytuacji, która nas spotkała, zarówno dotyczy to personelu medycznego, jak i wyposażenia w sprzęt medyczny, środki ochrony osobistej (sterylizacja sprzętu jednorazowego?), odcinania się Podstawowej Opieki Zdrowotnej od pacjentów, którzy potrzebują wsparcia i pomocy. Epidemia obnaża też słabość władzy, która w chaotyczny sposób „zarządza ryzykiem”, próbuje przekształcić życie społeczne, narzucając ludziom szereg ograniczeń związanych z codziennością, aktywnością zawodową i swobodą poruszania się. W Polsce epidemia COVID-19 skłoniła władze do potraktowania określonych grup społecznych jako obywateli specjalnej troski (osoby starsze) lub jako ekstremalnego zagrożenia (dzieci). Poruszanie się w przestrzeni publicznej i miejscach wspólnych wiązało się z dodatkowymi regulacjami („godziny dla seniorów”, niemożność przebywania dzieci w sklepach, zakaz samodzielnego poruszania się w przestrzeni publicznej dzieci i młodzieży do 18. roku życia). Jedną z najważniejszych zasad przyjętych przez władze w Polsce było zatrzymanie ludzi w domach – nakaz społecznej izolacji oraz dystansowania w sferze pozadomowej.

Dom stał się nowym centrum życia społecznego – dla wielu miejscem zdalnej pracy i nauki, placem zabaw, ale też jedynym bezpiecznym miejscem wolnym od ludzi – potencjalnych nosicieli koronawirusa. Z powodu zmieniających się regulacji, obostrzeń i ograniczeń dom stawał się w wielu przypadkach (choć nie wszystkich, ale na pewno moim) miejscem względnie przewidywalnym, stabilnym, w którym obowiązują racjonalne reguły i zasady.

W tym znaczeniu przestrzeń domowa zaczęła funkcjonować jako swoista przeciwwaga dla nieprzewidywalnego i nieuporządkowanego świata zewnętrznego. Z tego domownicy wypracowali codzienną kulturę domową, przeorganizowali lub zorganizowali dom na nowo. Dom jest dla mnie synonimem poczucia bezpieczeństwa, okazało się, że wiele czynności możemy wykonywać samodzielnie, np. pieczenie chleba, smakują nam rzeczy najprostsze, doceniamy smak kawy wypitej na tarasie. Myślę sobie, że pod tym względem dom jest definiowany przeze mnie w kategoriach estetycznych jako nowa nieznaną ziemia, wyjątkowe miejsce, miejsce nowych doświadczeń i osobistego rozwoju. Problemem stała się samotność w kontekście spotkań z przyjaciółmi, koleżankami, osłabiły się relacje w pracy, zabrakło spotkań w grupach. Pierwsze dni przymusowego pobytu w domu bez biura, koleżanek, wspólnych kawek, biegania po galeriach, wizyt u kosmetyczki i fryzjera odczułam niemal jako fizyczną przemoc. Jakiś dziwny rząd nie dał mi wyboru, tylko siłą wepchnął mnie do domu. Moja praca wiąże się z aktywnością online, więc należę do uprzywilejowanej grupy, która podczas kwarantanny nie narzekała na brak pracy, umiejętności, sprzętu i pieniędzy. Odkryłam na nowo mój dom, przeorganizowałam go i poczułam, że to miejsce jest ważne dla mnie, mimo że dotychczas traktowałam je jak garderobę, sypialnię i kawałek ogrodu. Koronawirus zmusił mnie do zatrzymania tego szaleńczego biegu donikąd i odkrycia, że dom jest najważniejszym miejscem na ziemi. Nie chcę wracać do życia sprzed kwarantanny. Uporządkowałam dom, planuję mały remont i bardzo chciałabym kontynuować pracę z domu. Prawie wszystkie sprawy załatwiam przez internet. Wreszcie mam spokój, cieszę się z najdrobniejszych rzeczy, ogrodu, dobrej kawy. Życie stało się łatwiejsze. Znalazłam czas na czytanie, obejrzenie zaległych filmów, gotowanie. Teraz jest mi lepiej. Nie tęsknię za dawnym życiem, bo uważam, że nie było dobre. Nie zamykam oczu na to, że ludzie tracą pracę albo życie. Mówię tylko, że z mojego punktu widzenia i w mojej szczególnej sytuacji to zatrzymanie było bardzo dobrym doświadczeniem.

Pandemia odcisnęła ślad również na procesie edukacji. W marcu 2020 roku po raz pierwszy nauczyciele, wykładowcy stanęli przed wyzwaniem prowadzenia nauczania zdalnego. Wielu z nas odczuwało z tego powodu presję, a także dystans (spowodowany lękiem i brakiem umiejętności) wobec wykorzystywania narzędzi cyfrowych. Obecnie sytuację pandemii przeżywają ponownie wszystkie podmioty procesu edukacji (uczniowie, studenci, nauczyciele, rodzice, słuchacze UTW i inni), zaś jej konsekwencje społeczno-emocjonalne odczytywane przez psychologów i pedagogów wymagają podjęcia natychmiastowych działań interwencyjnych, wspierających, terapeutycznych czy profilaktycznych. Warto dodać, że już na początku XX wieku powstawały środowiska sprzyjające szczególnie pracy grupo-

wej w wirtualnym środowisku immersyjnym i komunikacji zbiorowej. Mowa o światach wirtualnych 3D, w szczególności tak zwanych *serious virtual worlds*, czyli światach wirtualnych na serio, a więc niesłużących grom i niebędących grami. Powstawały także narzędzia edukacyjne integrujące naukę w owych środowiskach trójwymiarowych z typową pracą zdalną na platformach LMS⁴. W obecnej sytuacji pandemicznej kładzie się nareszcie nacisk na komunikację zbiorową w czasie rzeczywistym poprzez wideokonferencje. „Nareszcie” zostało użyte intencjonalnie, bowiem zmiana nie oznacza naturalnego zwrotu w kształceniu z wykorzystaniem platform LMS w kierunku pracy grupowej. Ów nacisk wynika z wyjątkowości sytuacji – wideokonferencje mają stać się zastępnikiem zajęć twarzą w twarz, które do tej pory odbywały się w murach uczelni. Szkoda, że dopiero tragiczna rzeczywistość wymusiła taki zwrot. Ciekawe, czy ta tendencja utrzyma się, kiedy okres pandemii COVID-19 już minie².

Wkraczając w nowy świat nauczania zdalnego, napotkaliśmy także liczne problemy wymuszone przez daną sytuację. Z pozycji nauczycieli akademickich, wykładowców mieliśmy do dyspozycji platformę Moodle, z której korzystaliśmy wcześniej, umieszczając materiały w E-learning jako część kształcenia. Natomiast wykłady prowadzone w formie online powodowały w pierwszym momencie chęć spotkania ze studentami twarzą w twarz. Ogromna trema przed mówieniem do studentów bez ich widoku. Pamiętam moje zdziwienie, kiedy poprosiłam o włączenie kamer – jednego ze studentów ujrzałam biegającego na bieżni (oznajmił, że ma jeszcze 10 minut kardio), reszta miała problem z głośnikiem lub z kamerą. Ostatecznie wyszedł komunikat, że nie możemy zmuszać studentów do używania kamer na wykładach, jedynie na ćwiczeniach używaliśmy kontaktu głosowego. Towarzystwo mi często uczucie braku satysfakcji z wykonywanej pracy oraz bezsilności. Podejmowałam różne formy aktywacji studentów, z różnym rezultatem. Zdawałam sobie sprawę, że tak naprawdę część osób może mnie nie słuchać, wykonywać inne interesujące czynności dnia codziennego. Wiele osób po prostu liczyło, że przemknie przez studia łatwo i szybko, niezbyt się angażując, jednocześnie pracujący studenci w zawodach medycznych, np. ratownicy medyczni, pielęgniarki na studiach drugiego stopnia, byli bardzo potrzebni, bo przecież nie ma personelu medycznego w wystarczającej liczbie wykonującego procedury medyczne, tym bardziej że sytuacja była trudna. Zwykle pierwsze pytanie po rozpoczęciu zajęć dotyczyło udostępnienia materiałów, czy też po prostu prezentacji. Pewnego razu nie przygotowałam prezentacji, rozpoczęłam wykład i wtedy po kilku minutach jeden ze studentów z oburzeniem zwrócił mi uwagę, że nawet nie włączyłam prezentacji. Jakież było

2 P. Topol, SLOODLE, czyli e-learning 2 w 1, „E-mentor”, 2012, 3(45), s. 51-56.

zdziwienie, kiedy okazałam, żeby studenci słuchali wykładu i ewentualnie robili notatki. Pracy było bardzo dużo, zarówno dydaktycznej (zastępstwa za osoby, które nie były w stanie pracować), jak i dokumentacyjnej (ogromna liczba różnego typu raportów sprawdzających naszą pracę, tabel, statystyk, nagrywanie wykładów). Paradoksalnie, podczas gdy nauczyciele akademicy pracowali cały czas, przygotowując wykłady i potrzebując fachowej literatury, biblioteki były nieczynne z powodu epidemii. Bardzo cenię sobie bezpośredni kontakt ze studentem, wtedy mam poczucie, że wiem, do kogo mówię, nawiązuję dialog, natomiast mówienie do monitora budzi we mnie frustrację i niezadowolenie z wykonywanej pracy. Spotkaliśmy się z wyzwaniem i w większości daliśmy radę, wykorzystując technologię, nawet kosztem użycia własnego sprzętu, aby nie pozostać bezrobotnym, tak jak to obserwowaliśmy w innych zawodach.

Współczesny świat nasycony jest dynamiką zmian technologicznych, ekonomicznych, cywilizacyjnych, społecznych i innych. W naturalny bieg życia każdego z nas wpisane są z jednej strony zmiany charakteryzujące się nieprzewidywalnością i brakiem stałości, z drugiej zaś wręcz nieograniczone możliwości w dostępie do wiedzy, nowości technologicznych, rozwoju, działania, pracy w różnych miejscach na świecie bez opuszczania własnego domu i inne. Niezliczonosc nowości i doświadczeń pozwalają człowiekowi na przekraczanie granic, pokonywanie czasu, umożliwiają spektakularne osiągnięcia, szybkie zyski, zawrotne kariery i sukcesy. W dynamikę zmian i sytuacji nieprzewidywalnych, z którymi mierzy się współczesny człowiek, wpisuje się doświadczana obecnie przez ludzi na całym świecie pandemia wywołana koronawirusem SARS-CoV-2. Wprowadzenie licznych ograniczeń i czasowa całkowita izolacja społeczna skutkowały licznymi trudnymi sytuacjami, kryzysami, doświadczeniami traumatycznymi, których konsekwencje odczuwane są przez wszystkich ludzi na całym świecie bez względu na wiek, płeć, kolor skóry, status społeczny czy pochodzenie. Odczytywane przez socjologów, psychologów i pedagogów konsekwencje pandemii służą podejmowaniu działań i wypracowywaniu strategii, które mogą zostać wdrożone w celu zapobiegania kolejnym negatywnym konsekwencjom życia w sytuacji pandemii. Oswajamy się z tą dziwną sytuacją, wspominamy przeszłość, kiedy mogliśmy swobodnie spotykać się ze znajomymi, współpracownikami, zastanawiamy się nad faktem, czy to, co było przed epidemią, było lepsze. W sytuacji pandemii osłabła znacznie ilość kontaktów ze znajomymi, pozostał kontakt telefoniczny. Mam dorosłe dzieci, im również brakowało kontaktu z rówieśnikami, dlatego wiele czasu spędzały przed monitorami komputerów, w portalach społecznościowych, gdzie każdy szukał relacji z bliskimi osobami. W pracy jako grupa zawodowa nauczycieli akademickich zostaliśmy zmuszeni do kontaktów tele-

fonicznych, czy też zebrań w formie online w aplikacji Teams. Rozumieliśmy sytuację, ale dawała ona nam poczucie pewnego niedosytu w kontaktach społecznych czy w pracy. Jednym z największych problemów pandemii jest wymóg ograniczania kontaktów z ludźmi. Z tego wynika, że wielu ludziom brakuje zwykłego, codziennego spotykania się z innymi w pracy. Interakcje generują zaufanie, okazały się bardzo istotnym czynnikiem stymulacji nie tylko współpracy, ale i innowacji, a także regeneracji – wie to każdy, kto zamiast ośmiu godzin zebrań w pracy doświadczył ośmiu godzin rozmów wideo i zauważył, jak bardzo przerwy interakcyjne pomagają odpocząć. Jednocześnie pandemia pokazała nam, jak ogromna jest skala zebrań całkowicie zbędnych, a nawet przekonaliśmy się, że bardzo wiele spraw da się załatwić e-mailem, wspólnie edytowanym tekstem lub w ostateczności wideokonferencją. Mam nadzieję, że wiele z tych nowo wypracowanych form współpracy zostanie z nami na dobre.

Od czego zależy radzenie sobie w obecnej sytuacji? Wydaje mi się, że ułatwiają je zarówno stosunkowo komfortowe warunki życia, w jakich przyszło spędzić czas izolacji (nie-sprzyjające warunki to stłoczenie nasilające skłonność do agresji), przyjazny charakter relacji z osobami, z którymi tę izolację się dzieli (nie sprzyjają relacje konfliktowe), jak i praca oraz zapewnione dochody (zwłaszcza gdy pracodawca umożliwi pracę zdalną, ponieważ praca – poza kwestią dochodów – organizuje czas i sprzyja poczuciu pożytecznego jego spędzania). Wśród dyspozycji indywidualnych ważne wydają się takie, jak poziom tolerancji niepewności, optymizm i umiejętność podtrzymywania nadziei, zdolność do samoorganizowania się i wewnętrzne poczucie kontroli, kreatywność, poczucie humoru oraz różnorodne umiejętności zaradcze, w tym zwłaszcza umiejętność korzystania i udzielania wsparcia. Lepiej mogą radzić sobie osoby umiające oddzielić to, na co mogą mieć wpływ, od tego, na co wpływu mieć nie mogą, autonomiczne, ale nie buntownicze, skupione nie tylko na sobie, lecz angażujące się w cele pozaosobiste. Niektórym mogą pomagać wierzenia religijne, chociaż inni mogą w tym dramatycznym czasie wiarę porzucić³. Natomiast ważnym i sprzyjającym rozwojowi osobistemu zjawiskiem jest przewartościowanie tego, co dla danej osoby było dotychczas ważne i co okazało się w różnym stopniu istotne lub nieistotne w obliczu pandemii. Wiele osób już myśli o porzuceniu konsumpcyjnego stylu życia, uświadamia sobie, jak niewiele jest im rzeczywiście potrzebne do przeżycia, że w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia ważniejszy jest kontakt z bliską osobą niż zakupy, wyższy standard życia czy kolejny awans. Mimo że sytuacja nie sprzyja snuciu dalekosiężnych planów, już teraz pojawiają się nowe priorytety i wartości. Izolacja pokazuje również, jak ważny jest

3 B. Gulla, *Reakcje psychologiczne na sytuację epidemiologiczną COVID-19*, Instytut Psychologii Stosowanej UJ.

kontakt z przyrodą i może sprzyjać większej trosce o naturę. Jak dalej rozwinie się sytuacja psychologiczna? Część osób po okresie przymusowych ograniczeń zechce porzucić je jak najszybciej i powróci do wcześniejszego, dla nich satysfakcjonującego stylu życia, szukając wrażeń, doznań i interakcji. Inne osoby z kolei zmieniają swoje funkcjonowanie na stałe, wprowadzając dobrowolną rezygnację, umiar i w pewnym stopniu zawężą relacje społeczne. Wspieranie stanowi działanie polegające na dostarczaniu pomocy, z zastrzeżeniem, że pomoc ta jest odpowiedzią na kluczowy w danym momencie problem odbiorcy. Odbywa się ono w relacji, a jego podstawę stanowią więzi społeczne mobilizowane w obliczu trudności. W tym sensie, wspieranie to uruchamianie dostępnych zasobów. Każde działanie może być wspierające oraz zdefiniowane jako wsparcie, pod warunkiem że spełnia następujące kryteria: po pierwsze, pomaga odbiorcy poradzić sobie z problemem, a po drugie, nie narusza jego autonomii w dziejącym się procesie. Naturalnym wydaje się, że człowiek w relacjach z innymi kieruje się potrzebą uzyskiwania wielowymiarowego wsparcia. To właśnie dzięki niemu możliwe staje się zmniejszenie negatywnego oddziaływania życiowych wydarzeń, jak również dostarczenie jednostce konkretnych środków, które mogłyby służyć przezwyciężaniu następstw negatywnych wydarzeń. Choroba staje się wyzwaniem nie tylko dla osoby, która się z nią zмага, lecz również dla jej rodziny. Nie ulega bowiem wątpliwości, że wiadomość o chorobie jest wstrząsem dla rodziny, narusza fundamentalną potrzebę bezpieczeństwa. Dlatego też warto podkreślić wielką i niepodważalną rolę wsparcia społecznego. Dla rodziny, która z dnia na dzień traci poczucie bezpieczeństwa, taka codzienna bliskość, współodczuwanie, zrozumienie, empatia są bez wątpienia budujące i dają nadzieję na poprawę sytuacji⁴. Koronawirus wpłynie również na przyszłe funkcjonowanie – ponad trzy czwarte badanych uważa, że dzięki tym doświadczeniom relacje w rodzinie się poprawią. Niemal całkowite zamknięcie w domach zmusiło społeczeństwo do poukładania na nowo swojej rzeczywistości⁵. W czasie epidemii narzucono nam dystans do innych osób, który nadal się utrzymuje, ciekawe czy zostanie na dłużej. Spotykając inne osoby zastanawiamy się, czy możemy podać im rękę, uściskać, nawet jeśli nasza decyzja jest pozytywna, to nie mamy pewności, czy ta druga osoba wyraża zgodę.

Jacy wyjdziemy z tej sytuacji? Niektórzy poranieni psychicznie – z traumą związaną ze śmiercią bliskich, osobistym przejściem ciężkiej choroby, utratą prowadzonej działalności gospodarczej, bankructwem, doświadczeniem przemocy w warunkach izolacji. Inni z po-

4 S. Kawula, *Wsparcie społeczne – kluczowy wymiar pedagogiki społecznej*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, 1, 1996, s. 6-7.

5 (red. nauk.) G. Pikuła, M. Grewiński, E. Zdebska, W. Glac W., *Wybrane krajowe i międzynarodowe aspekty polityki społecznej w czasie pandemii koronawirusa*, Kraków 2020.

czuciem osobistej siły i odporności, związanej z przetrwaniem bardzo trudnej sytuacji we względnej równowadze psychicznej. Wiele się o sobie dowiemy: czy dbamy tylko o siebie – czy też o innych, czy działamy – czy wycofujemy się i uciekamy, czy potrafimy zachować spokój – czy strach nas paraliżuje. Dowiemy się też wiele o innych, zweryfikujemy ważne dla nas relacje. Uświadomimy sobie własną cielesność i kruchość życia. Docenimy możliwość pracy czy nauki. Uświadomimy sobie, co jest dla każdego z nas najważniejsze.

Na koniec garść sugestii psychologicznych, które mogą być pomocne. Przede wszystkim powinniśmy wypracować racjonalne zasady zachowania i przestrzegać ich długofalowo oraz wytrwale. Jeśli mamy już wiedzę o sytuacji pandemii, chrońmy się przed nadmiarem informacji, nie panikujmy, ale także nie bagatelizujmy sytuacji, przygotujmy się na różne scenariusze. Skupmy się na tym, na co możemy mieć wpływ, miejmy codzienny harmonogram działania, w harmonogramie umieśćmy sprawy nie tylko pożyteczne, ale też przyjemne, pozwólmy sobie na wytchnienie, posłuchajmy muzyki, potańczmy, poszukajmy dowcipów, pośmiejmy się, zadbajmy o ruch fizyczny, to także źródło dobrej kondycji psychicznej, obserwujmy uważnie swoje myśli i nastroje, a unikajmy pesymistycznych wizji, obwiniania innych, spiskowych teorii, złości i bezradności, spróbujmy skupić się na czymś pozytywnym, porozmawiaj z kimś, zajm się ulubioną aktywnością, inaczej te negatywne emocje osłabią wewnętrzną odporność. Zastanówmy się, kogo możemy wesprzeć, a gdy sami potrzebujemy, korzystajmy ze wsparcia – nie tylko bliskich, ale także profesjonalistów, czuwających przy telefonach i udzielających porad online. Siła, cierpliwość i mądrość zdobyta teraz – zostaną z nami na zawsze. Skutki pandemii wirusa SARS-CoV-2 będziemy odczuwać przez kolejne lata. Kiedy zagrożenie minie, z dużą dozą prawdopodobieństwa padną pytania, czy podjęte działania były właściwe i moralnie dobre. Rozstrzygnięcie dylematów etycznych może odbywać się jedynie w ramach określonego systemu wartości. W społeczeństwie pluralistycznym jest ich wiele, czasem rozbieżnych, wszystkie jednak funkcjonują na równych prawach. Próba uregulowania w prawie stanowionym także nie jest satysfakcjonującym rozwiązaniem – z góry skazanym na niepowodzenie. Stąd konflikty są nieuniknione. Pozostaje mieć nadzieję, że zdobyte doświadczenia pozwolą nam lepiej przygotować się na ewentualne następne sytuacje kryzysowe. Przejście do nowego stanu równowagi, do tzw. nowej normalności, wymaga też zmian pośrednich, które często odbieramy jako zmiany na gorsze, często nie akceptujemy ich, ponieważ wydają się nam złe i zmuszają do zaangażowania. Dodawane są nowe technologie, np. praca online, kontakty ze znajomymi, zakupy internetowe, nowe rozwiązania polityczne, które powinniśmy zaakceptować, aby w pełni funkcjonować w społeczeństwie. Dochodzimy do konkluzji, że

w sumie nie ma nowej normalności, tylko jest ciągle stara normalność, która jest systematycznie modyfikowana, zmieniana. Czym jest owa normalność? Jest to termin obecnie nadużywany, tym terminem chętnie oceniamy nawet procesy gospodarcze zachodzące w naszym kraju, często jest to opis obecnej sytuacji czy też przyszłych konsekwencji. Jest to wymiar pracy zdalnej, e-learningu, telemedycyny, wzrost znaczenia cyfrowych kanałów komunikacji, wymiana opinii społecznych na wiele tematów. Uważam, że nową normalność powinno się traktować jako nienormalność lub anormalność, bo przecież normalność została zmieniona. Moim zdaniem elementy pracy zdalnej utrzymają się także wtedy, gdy ostatecznie uporamy się z koronawirusem, w ramach różnego rodzaju rozwiązań hybrydowych. Czy będą zdalne i jednocześnie mniej kontrolowane? Myślę, że nie... Zawsze są jakieś alternatywy, które mogą być wykorzystane w przyszłości, jesteśmy wciąż świadkami bardzo szybkich zamian w organizacjach, które zostały zmuszone do szybkiej reakcji na pojawiające się zagrożenia. Potrafimy się zorganizować, potrafimy działać, drzemią w nas pokłady dobroci, która jest wdrażana w różny sposób. Chcemy pomagać, czuć się potrzebnym. Nie potrzebujemy pędzić, bo wiele możemy zrobić zdalnie. Nie musimy wyjeżdżać daleko, ponieważ w naszym bliskim otoczeniu też jest pięknie. Czy zmienimy to na zawsze? Zatem przychodzi czas refleksji i decyzji, które z tych doświadczeń chcielibyśmy zatrzymać i jakie mogą być tego konsekwencje.

MÓJ ŚWIAT MIĘDZYEPOKI
świadcstwo czasu epidemii
w percepcji studentów studiów
doktoranckich AWSB

A jednak się kręci!
Życie społeczne
w czasie zarazy

Robert Tyma
Filip Napierała

Jak z dnia na dzień pozamykano szkoły, teatry, kina, supermarkety

Wpływ pandemii na sytuację domową

Ogłoszenie przez WHO pandemii zaskoczyło wszystkich. Można powiedzieć, że epidemia zatrzymała nas w pół drogi, zweryfikowała nasze plany. Nie mogło się to nie odbić na sytuacji domowej, rodzinnej. Ten wpływ nie był jednoznaczny, wszak ciężko go ocenić w pozytywnych bądź wyłącznie negatywnych barwach.

Czas pandemii i jej wpływ na nasze życie rodzinne należałoby podzielić na dwa różne okresy: pierwsza fala epidemii oraz druga z trzecią falą razem. Społeczeństwo różnie reagowało na skrót COVID-19, w zależności od tego, czy był to pierwszy kontakt z wirusem, czy kolejna styczność. Największy szok przeżyliśmy na pewno na samym początku, kiedy tak naprawdę nie wiedzieliśmy, z czym mamy do czynienia i jak bardzo wirus jest niebezpieczny. Doskonale pamiętamy okres, kiedy to ogłoszono pacjenta zero w naszym kraju. Jak z dnia na dzień pozamykano szkoły, teatry, kina, supermarkety, jak wprowadzono nowe obostrzenia, które były zaskoczeniem dla nas wszystkich. Był to czas, kiedy musieliśmy się wielu rzeczy uczyć na nowo – przyswajać nowe zwyczaje, czy też obowiązki. Był to również początek zmian, które wówczas miały być jedynie krótko trującą anomalią, skutkiem wybuchu natury, a okazały się nową codziennością, do której każdy musiał się zaadaptować. Po pewnym czasie z łatwością można było zauważyć, jak strach związany z nową sytuacją stopniowo zaczął przeradzać się w obojętność.

Nagłe zamknięcie w domach na pewno skłoniło do rozmyślań nad kruchością codzienności, jaka nas otacza. Wszakże wszyscy byliśmy do tej pory zabiegani, konsumujący na potęgę i nie zastanawialiśmy się nad tym, że bardzo szybko, wręcz z dnia na dzień, może się skończyć. Na myśl przychodzi tutaj zachowanie społeczeństw z początku ubiegłego wieku aż do rozpoczęcia pierwszej wojny światowej (*la belle époque*), kiedy to mieszkańcy Europy nie dopuszczali myśli o jakimkolwiek zburzeniu ich życia i rozwoju gospodarczego. Dopiero przyszłość w postaci dwóch wojen światowych pokazała, jak bardzo się mylili. Zauważmy, że podobną przyszłość wieszczili naszej cywilizacji myśliciele końca ubiegłego

wieku, warto wspomnieć tutaj Francisa Fukuyamę i jego *Koniec historii i ostatni człowiek*. Swoistą przestrożę daje nam chociażby Jaromir Nohavica w utworze *Cieszyńska*, gdzie puentą są słowa: „Może i lepiej, że człowiek nie wie, co go czeka”. Można zauważyć, że wszyscy w ostatnim czasie wpadliśmy w pułapkę wizji nieskazitelnej przyszłości, gdzie nie zagrażają nam żadne niebezpieczeństwa.

Otoczające nas realia miały ogromny wpływ na sytuację domową wielu rodzin w Polsce. Z dnia na dzień zostaliśmy zamknięci w czterech ścianach, a idąca w parze nieprzewidywalność z niepewnością różnie rzutowały na nastroje i więzy rodzinne. W sytuacji, kiedy każdy z domowników miał swój własny kąt, nie wpływało to w sposób destrukcyjny na relację między domownikami. Gorsza była sytuacja, gdy wiele osób musiało wykonywać powszednie zajęcia na małym metrażu. Wtedy z łatwością dochodziło do kłótni, a z czasem do niechęci wobec rodzinnego spędzania czasu.

Reasumując, po pierwszym szoku, pewnym zacieśnieniu relacji i procesie adaptacji wszystko się unormowało, i tak naprawdę trudno odnotować jakiegokolwiek dalekosiężne zmiany w tej materii.

Reakcja dzieci na pandemię

Jako aktywny przez całą pandemię nauczyciel widzę, jak negatywnie wpływa ona na uczniów szkół średnich. Da się odczuć zmianę z początkowo pozytywnej postawy (brak konieczności pojawiania się w szkole) na obecnie bardzo negatywne nastawienie spowodowane brakiem relacji rówieśniczych i uczuciem niepewności o przyszłość. To napięcie spowodowane jest, moim zdaniem, sytuacją wpadnięcia w pewne niezależne od nas, błędne koło. Chcę powiedzieć, że czasami lepiej być w trudniejszej sytuacji, ale wiedzieć, kiedy ona się zakończy, niż apatycznie przyglądać się temu, co się dzieje wokół, bez ostrego horyzontu czasowego. Na myśl przychodzi Józef K. z *Procesu* Kafki. Najbardziej przytłaczające dla nas są mechanizmy niewidoczne gołym okiem, a sądzę, że młodzież odczuwa takie przytłoczenie po dwakroć bardziej, gdyż potrzeba wolności i pełnej swobody działania właśnie w tym wieku jest najsilniejsza.

Dane mi było utrzymywać dosyć bliski kontakt z moimi bratanicami, jak i bratanekami, przez co stałem się obserwatorem ich „pandemicznych” zmagania z różnymi etapami edukacji. Na podstawie moich doświadczeń szło wywnioskować, że im starsze było dziecko, tym bardziej cieszyło się na myśl o zdalnej edukacji. Oznaczało to zamknięcie szkół, późniejsze wstawanie i jednoczesne robienie innych zajęć, często mających charakter rozrywkowy, podczas lekcji prowadzonej przez nauczyciela, w której to nie trzeba było brać

czynnego udziału. Nauka z przykrego obowiązku stała się pozorną przyjemnością, która będzie w przyszłości zapewne weryfikowana. Przykro patrzeć na nieświadomość uczniów, na to, że ich lekceważąca postawa postępuje równocześnie z coraz to większymi, ciężkimi do nadrobienia brakami w wiedzy. Obostrzenia sanitarne wśród starszych dzieci stały się dość marginalnym aspektem ich życia z racji czasu spędzanego w domu, podobnie jak własny wkład w edukację.

Sytuacja wygląda inaczej wśród młodszych dzieci, które chodzą do klasy 1-3 szkoły podstawowej. Brakuje im kontaktów z rówieśnikami. Otwarcie przyznają, że woleliby wrócić do szkoły, móc przyswajać wiedzę tradycyjnie, kiedy to ma się swobodę do zadawania pytań, a nauczyciel może poświęcić chwilę na indywidualnie wytłumaczenie zagadnienia. Co prawda, obecnie, patrząc przez pryzmat ocen, nie widać, aby uczniowie klas 1-3 ponieśli szkodę na zdalnym lub hybrydowym nauczaniu. Na początku wykazywały objawy swoistej agorafobii, bały się wychodzić z domów, a dodatkowo zdawały się nie do końca rozumieć wszechobecne komunikaty. Ciężko było zrozumieć, że z dnia na dzień traci się dostęp do szkolnego budynku, boiska, które dotychczas tętniło życiem, oraz że podczas powrotu do szkoły nauczyciel zachowywał się „obco”, utrzymując dystans społeczny. Wszystko to, co dotychczas było ostoją bezpieczeństwa, ustąpiło miejsca bezkresnym obawom i dużej niepewności, tym samym stan psychiczny dzieci, będących na wspomnianym etapie edukacji, uległ znacznemu pogorszeniu.

Najmniej sytuacja dotknęła dzieci, które chodzą do przedszkola lub żłobka. Dla nich było to obojętne, czy będą mogły bawić się w domu, czy też w innym publicznym budynku. Nie odczuły żadnych strat, wszak nie są, ani nigdy nie były, zobowiązane do noszenia maseczek, robienia zakupów o określonych porach czy zmian swoich obowiązków. Beztroskie życie nie zmieniło się na skutek pandemii z całym szczęściem dla ich dzieciństwa i przyszłego, psychicznego dobrostanu.

Wpływ na obowiązki domowe, opiekę nad seniorami

Jako wykładowca oraz nauczyciel byłem zmuszony do przejścia na tryb pracy zdalnej. Wiązało się to oczywiście z wieloma minusami, jak gorszy kontakt z uczniami, czy też studentami, ale miało jeden duży plus – zaoszczędzony czas na dojazdy. Te chwile mogłem poświęcić na rozwój swoich pasji, doskonalenie zawodowych umiejętności lub na wspólnym spędzaniu czasu z rodziną.

Z moich obserwacji wynika, że takie same wnioski mają wszyscy moi bliscy. Narzeczona mogła poświęcić więcej czasu na naukę nowego języka obcego, ojciec mógł zająć się

modelarstwem, a matka mogła zatroszczyć się o swój ukochany ogród. Nagle pojawił się nowy, niezaplanowany okres, który można było zorganizować wedle swoich zainteresowań. Zmieniła się również mentalność wszystkich domowników, co przełożyło się na bardziej równomierny rozkład obowiązków domowych jak zakupy, sprząatanie, czy też gotowanie. Dostosowując się do zaleceń lekarzy, to ja jako osoba młoda wzięłam na siebie obowiązek robienia wszelkiego rodzaju zakupów, wybierając do tego odpowiednie pory dnia w celu zminimalizowania ryzyka zachorowania. Nawet taka zwykła, codzienna czynność stała się bardziej przemyślaną operacją, która polegała na odczytywaniu kolejnych pozycji na skrzętnie zapisanej karcie, byleby tylko jak najszybciej skreślić wszystkie z nich i wyjść z zatłoczonego dyskontu.

Podejście do panujących obostrzeń również było ważnym punktem mającym swoje odzwierciedlenie w codziennym funkcjonowaniu rodziny. Na samym początku pandemii panował wszechobecny strach: musieliśmy chodzić w maseczkach, w jednorazowych rękawiczkach, używaliśmy płynów do dezynfekcji rąk. Wszędzie słyszeliśmy komunikaty, aby nie stać zbyt blisko siebie, a w sklepach panował bardzo rygorystyczny reżim sanitarny oraz brakowało podstawowych towarów spożywczych. W większości przypadków było to spowodowane nagłą paniką ludzi, którzy masowo ruszyli na zakupy ze strachu, że może zabraknąć dóbr niższego rzędu. Ten nastrój udzielił się również mi i moim bliskim.

Sytuacja zaczęła ulegać zmianie, gdy mijały kolejne dni, tygodnie, miesiące z, wydawać by się mogło, nierozzerwalną pandemią. Co prawda, nadal każdy z nas miał więcej czasu, aby móc poświęcić się samorozwojowi, ale jednocześnie wszyscy zaczęli ulegać podziałowi obowiązków. Już nie tylko ja jeździłem na zakupy, ale bliscy również, aby mieć pretekst do oderwania się od „domowej izolacji”. Dodatkowo z chęcią włączyłem się do obowiązków związanych ze sprząataniem, czy też gotowaniem, wszystko po to, aby chociaż trochę zyskać odskoczni od wręcz apatycznej rutyny.

Zależność upływającego czasu do malejącego strachu społeczeństwa zdawała się mieć charakter wprost proporcjonalny. Niepokój stopniowo się zmniejszał, a tym samym było więcej klientów w sklepie, a „reżimowe reprimendy” nie były tak dotkliwe, jak to miało miejsce wcześniej, kiedy to konsumenci wzajemnie siebie pouczali, aby zachować odpowiedni odstęp. Zdawałoby się, że życie publiczne wróciło do względnej normalności. Oczywiście nadal bywały ograniczenia w postaci zamkniętych teatrów, czy też kin, ale już nie towarzyszyło nam takie napięcie podczas rozmowy z innymi na świeżym powietrzu, co na samym początku pandemii. Sam osobiście widzę, jak mocno zmieniło się moje podejście do środków ochronnych. Przestałem, nomen omen, chorobliwie myć ręce płynem do dezynfekcji

po każdym wyjściu z domu. Z wielką ulgą przyjąłem wiadomość, że rękawice ochronne nie są już konieczne w życiu codziennym, a spacerzy lub aktywności sportowe są dozwolone, z zachowaniem pewnych, oczywistych restrykcji.

Moim zdaniem, po raz kolejny, pokazaliśmy jako ludzkość, że potrafimy przystosowywać się do trudnych, nowych warunków. Tak naprawdę jesteśmy w stanie żyć w każdych warunkach i zwalczyć stare przyzwyczajenia poprzez przewartościowanie naszych potrzeb, które okazują się nader konsumpcyjne.

Praca w czasie pandemii (z perspektywy milenialsa)

Aby dalszy fragment był zrozumiały, należy wprowadzić krótką dygresję i pokrótce opisać moje życie zawodowe. Otóż moim głównym miejscem pracy jest własna firma z szeroko pojętej branży IT. Dodatkowo uczę w szkole oraz prowadzę zajęcia na uczelni. Stąd wynika dość ciekawa i oryginalna perspektywa, bo w placówce edukacyjnej mogę zaobserwować zmieniające się relacje z przełożonymi i kolegami – nauczycielami, ale już z racji działalności przedsiębiorstwa widzę, jak na zmiany reagują kontrahenci.

W szkole oczywiście lekcje musiały być prowadzone w sposób zdalny. Jako osoba pracująca w branży IT i tak część zadań realizowałem w ten sposób już wcześniej, więc aktualna sytuacja nie była dla mnie nowością. Niemniej wykonywanie całodniowych aktywności służbowych wyłącznie zdalnie okazywało się niezwykle wyczerpujące. Można tutaj zauważyć zalety poprzedniego trybu pracy – będącym hybrydą pracy zdalnej i stacjonarnej. Taki mieszany przebieg codziennych obowiązków zapewnia idealny balans pomiędzy potrzebą samotności i chęcią skupienia się na zadaniu a istotą pielęgnowania relacji międzyludzkich. W szkole i na uczelni da się zauważyć, że przełożeni jak najbardziej starają się każdemu pracownikowi ułatwić pracę, co wydaje się dość zaskakujące w dobie nieprzewidywalnej pandemii.

Podobne obserwacje tyczą się również moich współpracowników. Można wywnioskować, że mimo trudnej sytuacji staramy się sobie pomagać i zrozumieć wzajemne potrzeby. Drugi biegun mojej aktywności zawodowej, czyli obserwacja kontrahentów, z którymi współpracowałem już wcześniej w biznesowej działalności, również niesie ciekawe spostrzeżenia.

Po początkowej fazie zastoju i swoistego letargu wśród osób prowadzących działalność pojawiła się chęć pomocy i dołożenia swojej „cegielki” do walki z wirusem. Powstały m.in. pomysły wdrożenia taniego respiratora czy rozwiązań informatycznych, które mogłyby wspomóc pracę zdalną. Nastroje w tej konkretnej branży są optymistyczne, ponieważ

w dobie pandemii sektor IT bardzo dużo zyskuje, porównując do innych, często poszkodowanych, branż.

Studia w dobie pandemii

Rozpoczęcie studiów doktoranckich w czasie pandemii pozwoliło mi na wybranie uczelni znacznie oddalonej od mojego miejsca zamieszkania. Zastanawiałem się później, czy w normalnych warunkach dokonałbym takiego samego wyboru i czy, szerzej patrząc, wielu aktualnych studentów mogło dokonać odważniejszego wyboru uczelni (na przykład bardzo oddalonej od miejsca zamieszkania), co wymusiłoby poniekąd konieczność zamieszkania w innym mieście, kiedy już pandemia się zakończy. Nasuwa się również inne pytanie, czy pandemia paradoksalnie pozytywnie wpłynie na życie osoby, która wybrała wymarzony kierunek na uczelni, o której nie pomyślałaby w normalnych okolicznościach (z uwagi na nauczanie zdalne). Jako słuchacz studium doktorskiego stałem się ponownie studentem. Jednak okazał się to czas całkowicie inny niż ten zapamiętany ze studiów inżynierskich, czy też magisterskich. Nie miałem jeszcze okazji poznać innych studentów ani zaznać bezpośredniej, twarzą w twarz, dyskusji z prowadzącymi. Na pewno jest to duże utrudnienie dla wykładowców, którzy odpowiednio reagują na odczucia wypisane na twarzach doktorantów. Brakuje mi sytuacji, kiedy to z zapałem można było się wymienić opiniami o odbytych wykładach czy razem coś zjeść w przerwie między zajęciami. Prozaiczne rzeczy stały się nieosiągalne, a pandemia przekonała mnie, że gdy wrócimy do trybu stacjonarnego, to na pewno będę doceniać takie przyziemne, a jakże przez nas wyczekiwane teraz chwile.

Obserwując inne studiujące osoby, zauważam, iż te z nich, które były już na wyższych latach studiów, nie są zbyt przejęte zmianą trybu studiowania, a wręcz są z tego zadowolone. Można to wytłumaczyć możliwością sprawniejszego organizowania sobie czasu, co jest bardzo istotne w przypadku równoczesnej pracy zarobkowej oraz pisania pracy dyplomowej. Natomiast sytuacja wygląda zgoła inaczej w przypadku osób, które rozpoczęły studia w formie zdalnej. Tutaj widać brak możliwości nawiązania relacji towarzyskich, co jest przecież niezwykle istotne w życiu studenta. Takim osobom będzie raczej trudno wdrożyć się w życie uczelni, pojawiając się na niej fizycznie, na przykład, dopiero na trzecim roku. Prowadzi to do wniosku, że ciągłe studiowanie w formie zdalnej przyniosłoby więcej szkód aniżeli pożytku, aczkolwiek niewątpliwie można znaleźć osoby zadowolone z obecnego stanu rzeczy. Zasada co do pożytku płynącego z nauki i studiowania zdalnego jest mniej więcej taka: im młodsze dziecko lub student na niższym roku, tym bardziej potrzebuje nauki stacjonarnej. Myślę, że warto tutaj, na potwierdzenie tej śmiałej tezy, przytoczyć słowa pewnego rodzi-

ca, którego jedno dziecko uczy się zdalnie w szkole średniej, a drugie w tym czasie również zdalnie uczęszcza do podstawówki. Otóż cytując: „młodzież w liceum potrafi zorganizować sobie pracę samodzielnie i dla nich nauka zdalna jest wręcz pożyteczna, ale to, jak na taką naukę reagują młodsze dzieci, to jest dramat”. Taka prosta, acz ciekawa obserwacja rodzica prowadzi do wniosku, że może powinniśmy od najmłodszych lat uczyć dzieci pewnych nowych kompetencji, jak umiejętność samodzielnej nauki czy radzenia sobie bez kontaktu bezpośredniego z nauczycielem w razie, gdyby podobna sytuacja związana z zamknięciem szkół powtórzyła się w przyszłości.

Czas wolny

Również spędzanie czasu wolnego uległo w ostatnim czasie pewnym zmianom. Siłą rzeczy ograniczone zostały spotkania towarzyskie oraz wyjścia do takich miejsc, jak kina, teatry, baseny. Patrząc subiektywnie, efekt jest pozytywny, gdyż odizolowanie się od bodźców zewnętrznych, którymi byliśmy dotychczas otoczeni, daje okazję do pewnej autorefleksji nad sobą i otaczającej nas sytuacji.

Dzięki pandemii zyskałem zdecydowanie więcej czasu tylko dla siebie. Mogłem poświęcić więcej czasu na swój rozwój, który objawił się szlifowaniem umiejętności językowych, czytaniem większej liczby książek, regularnym uprawianiem sportu, czy też rozwijaniem pasji, takiej jak motoryzacja czy ornitologia.

Może to wydawać się dziwne, że z powodu epidemii znajdzie się nagle czas na przeróżne, dotąd marginalizowane, czynności. Jest to wynik braku dojazdów do pracy, jak i możliwości spotkania się ze znajomymi czy odwiedzania miejsc kultury. Wszystkie te zmiany sprawiły, że nagle mogłem ze spokojem ułożyć swój plan dnia/tygodnia tak, że co drugi dzień znajduję godzinę na bieganie, a każdy wieczór kończę przeczytaniem minimum paru stron książki. Z kolei w niedzielne, ciepłe popołudnia mogę zrelaksować się poprzez ulubioną przejażdżkę motocyklem po pobliskich bezdrożach, nie patrząc na zegarek ani na licznik uciekających kilometrów.

Nie ukrywam, że czytanie książek zawsze było moją pasją. Jednakże zauważyłem, jak zmieniły się moje gusta czytelnicze w ostatnim czasie. Z beletrystyki przerzuciłem się na rozprawy filozoficzne, a motorem napędowym tej zmiany była chęć znalezienia odpowiedzi na pewne nurtujące mnie pytania i, być może, zrozumienie tego, co się obecnie dzieje na świecie. Oczywiście tego drugiego nie udało mi się osiągnąć, ale do pewnego uspokojenia ducha prowadzi między innymi filozofia stoicka, a konkretnie *Rozmyślenia* Marka Aureliusza. Cesarz-filozof mówi do nas sprzed prawie dwóch tysiącleci (w roku 2021 przypada

1900. rocznica urodzin Marka Aureliusza) o kwestiach tak fundamentalnych, że skłaniają one do zrobienia „kroku w bok” i spojrzenia na wszystko z niewielkiego dystansu. Wystarczy zacytować jedną z myśli autora: „Nie dzieje się żadne zło ulegającym zmianie, jak też żadne dobro istniejącym przez zmianę”. Pozwala to spojrzeć na obecną sytuację jako na coś naturalnego, przed czym nie warto się buntować, co było jedną z moich pierwszych reakcji. Drażąc ten wątek filozofii stoickiej i przemijania jako takiego, warto przypomnieć sobie stare polskie powiedzenie: „Był las, nie było nas, będzie las, nie będzie nas”. Od razu można poczuć, jak mało znaczymy na tym świecie i czym jesteśmy dla Natury, o której tak chętnie pisał Marek Aureliusz, a której to częścią jest przecież sam sprawca obecnej sytuacji epidemicznej. Tego typu przemyślenia kontynuuję podczas kojących podróży rowerowych, których dystans wydłużył się podczas pandemii. Paradoksem jest fakt, że pewien fragment natury (wirus) kieruje kogoś częściej na łono innego elementu (las i przyroda w szerszym kontekście). Ciekawe jest zatem to, że w aspekcie spędzania czasu wolnego pandemia przyniosła w moim życiu dużo dobrego. Mniej czasu trwonię na błahe przyjemności w postaci, np. oglądania telewizji. Podsumowując ten fragment, ciekawi mnie, czy po tym, jak zakończy się pandemia, ludzie zaczną bardziej szanować naszą planetę, a dbanie o otaczający nas świat stanie się normą? Osobiście mam co do tego raczej negatywne przeczucie, choć mam nadzieję, że jestem w błędzie.

Życie znajomych

Tutaj tak naprawdę widać całe spektrum reakcji. Od zupełnego załamania osób, które przyzwyczajone do aktywnego trybu życia i spotkań towarzyskich utraciły część swoich zwyczajów, aż do reakcji pozytywnych, które wykazują osoby już wcześniej mające bardziej introwertyczne usposobienie. Trywialna obserwacja jest taka, że jednostki bardziej ekstrawertyczne przeżywają czas pandemii bardzo źle, a za to ludzie wycofani, skryci, wręcz czasami w tym okresie czują się lepiej niż w niepandemicznych czasach. Jednakże istnieje pewien wspólny mianownik, a mianowicie niemalże wszystkim moim znajomym towarzyszy pewne znużenie tematem pandemii, choroby, śmierci. Często w rozmowach z różnymi osobami przewija się motyw zmęczenia ciągłymi informacjami o pandemii. Jesteśmy bombardowani z każdej strony często sprzecznymi doniesieniami. Z tego powodu wiele osób zmniejszyło częstotliwość lub nawet zaprzestało całkowicie oglądania telewizji. Internet, który jest bliższym medium dla mojego pokolenia, nie jest wcale wolny od patologii informacyjnych, gdyż w każdym portalu informacyjnym, a także w mediach społecznościowych mamy dosłownie do czynienia z zalewem „newsów koronawirusowych”. Sam

oczywiście też w tym uczestniczę, choć staram się przynajmniej mieć świadomość i łąpać tyle dystansu, ile się da. W obserwacjach socjologicznych mówi się już o „infodemii”, która towarzyszy samej pandemii. Łącząc to zjawisko z zalewem *fake newsów*, mamy gotowy przepis na kryzys informacyjny, który, moim zdaniem, obserwujemy. Moje przemyślenia poniekąd potwierdzają badania przeprowadzone przez firmę Nielsen, które pokazują, że choć w ostatnim roku nastąpił wzrost czasu spędzanego przed telewizorem, to oglądalność serwisów informacyjnych spadła. Ludzie poszukują rozrywki i chcą w jakiś sposób oderwać się od nieprzyjemnej tematyki związanej z wirusem. Pytanie postawione z boku tych rozważań brzmi: czy nie mamy obecnie do czynienia z kolejną inkarnacją motywu *danse macabre* – tańca śmierci, który towarzyszy nam przez wieki? Świetnie ten motyw w różnych etapach historii opisał profesor Zbigniew Mikołajko w *Prowincjach ciemności*, a konkretnie w eseju *Zatańczyć śmierć*. Co ciekawe, zbiór ten został wydany w roku 2018, a zatem na ponad rok przed pandemią, a fragmentami ma się wrażenie, jakby profesor Mikołajko pisał swoje eseje w teraźniejszych czasach. Ta ucieczka od nieuniknionego niebezpieczeństwa, od śmierci towarzyszy nam od lat i pewnie zostanie z nami po wieki. W zasadzie każde pokolenie musi mieć swoją pandemię i jakąś sferę ucieczki od niej. Dla moich dziadków było to traumatyczne doświadczenie II wojny światowej, dla pokolenia moich rodziców życie w opresyjnym systemie Polski ludowej, więc i ja nie mogę czegoś podobnego nie przeżyć. W żaden sposób nie chcę porównywać tych przeżyć, wydarzeń i okresów w historii, bo nie da się tego zrobić, ale na pewno każda taka sytuacja pozostawia pewien ślad w psychice do końca życia. Tylko czekać, jak w najbliższych latach doświadczenia pandemiczne przełożą się na sztukę, kinematografię, literaturę.

Wnioski na przyszłość i co po koronawirusie?

Czas pandemii przewartościował nasze dotychczasowe życie. To, co było dotychczas priorytetowe, jak np. praca, bezmyślny konsumpcjonizm, spotkania z ludźmi, może z dnia na dzień ulec drastycznej zmianie. To właśnie ten czas pokazał nam, że liczy się tylko teraźniejszość, bycie „tu i teraz” w całym tego słowa znaczeniu. Bez wątplenia nadal musimy wypełniać nasze indywidualne misje, niemniej jednak nie są one tak stabilne i misternie zaplanowane, jak by to się mogło wydawać.

Mimo wszystkich moich obserwacji, tych pozytywnych (jak wyżej) i negatywnych, wydaje mi się, że sytuacja po koronawirusie wróci dokładnie do tej sprzed pandemii. Wbrew wszystkim zachwytom wszelkiej maści komentatorów, którzy wieszczą powstanie domnianej, globalnej utopii po zakończeniu pandemii, uważam, że nic takiego nie będzie miało

miejsca. Raczej doświadczymy chwilowego spowolnienia w każdej dziedzinie życia i w gospodarce (tutaj być może pojawi się większy kryzys), ale w dłuższym horyzoncie czasowym świat nie zmieni się w wielu aspektach na tyle, abyśmy mogli to jakkolwiek odczuć. Oczywiście mówię tutaj o odczuciach globalnych, w detalach nasze życie na pewno ulegnie przekształceniom. Coś, co wybrzmiało w moich wcześniejszych przemyśleniach, czyli przestawienie się pewnych osób na pracę zdalną, spowoduje, że w większej mierze więcej osób będzie chciało wykonywać swoje zadania w ten właśnie sposób. Natomiast dotyczyć to będzie wąskiej grupy osób i zawodów (na przykład branża IT), w globalnym ujęciu nie będzie to miało znaczenia i nie nastąpi żadna rewolucja na rynku pracy. Mam wrażenie, że może nastąpić w przyszłości pewne wyparcie tego okresu pandemii i ludzie między innymi przez ten obecny zalew informacji nie będą chcieli później w ogóle wspominać tego trudnego czasu. Chcę tutaj powiedzieć o pewnej równowadze, którą od lat obserwuję w naszej cywilizacji. Jeśli jakiś temat jest teraz silnie eksploatowany, to w późniejszym czasie nastąpi swego rodzaju zwrot w drugą stronę i puszczenie go w niepamięć. Wracając do początku tego akapitu, widać pewne spory co do przyszłości naszej cywilizacji i mam tutaj na myśli komentatorów, którzy są socjologami, filozofami, a raczej pomijam osoby zajmujące się gospodarką i ekonomią, gdyż, szczerze powiedziawszy, interesuje mnie właśnie ten filozoficzny kontekst. Część myślicieli stawia śmiało tezy przyspieszenia rozwoju naszej cywilizacji do końca obecnego wieku, niektóre z tych analiz zahaczają wręcz o futurologię i wieszczą wejście naszej cywilizacji na pewien wyższy stopień rozwoju. Natomiast niemała grupa komentatorów widzi naszą przyszłość zgoła inaczej, raczej pesymistycznie i osobiście bliżej mi do tych drugich przewidywań. Taki punkt widzenia przedstawia na przykład Michel Houellebecq, mówiąc: „Będzie tak samo, tylko trochę gorzej”. Autor *Serotoniny* jak zwykle w nihilistyczny sposób komentuje aktualną sytuację, ale trudno odmówić mu słuszności.

Z drugiej jednak strony, sam odczuwam pewien dysonans. Być może pandemia na stałe odcisnęła na każdym z nas bezpowrotne piętno. Być może już nigdy nasze życie nie będzie takie jak dawniej. Wiele firm przejdzie na tryb pracy zdalnej lub hybrydowej, co pozwoli im zaoszczędzić gigantyczne pieniądze w skali roku, przez ograniczenie kosztów stałych. Również system edukacji przejdzie pewne reformy. Myślę tutaj głównie o studiach, gdzie większość wykładów zostanie przeniesiona do wirtualnego świata, a w trybie tradycyjnym pozostaną jedynie zajęcia laboratoryjne lub ćwiczeniowe. Dzięki temu zarówno studenci, jak i wykładowcy zaoszczędzą dużo czasu oraz pieniędzy potrzebnych chociażby na dojazdy.

Istnieje również duża szansa, że zmieni się podejście do higieny osobistej. Częściej będziemy myć ręce, zachowywać większy dystans społeczny, a mając do wyboru spacer lub

jazdę mocno zatłoczonym autobusem komunikacji miejskiej, to wybierzemy tę pierwszą alternatywę. Zaczniemy bardziej doceniać przyrodę i z większym szacunkiem będziemy się z nią obchodzić. Być może zwiększy się stała aktywność sportowa, zaczniemy być zdrowszym społeczeństwem, które ostatecznie wdraża zasadę, że lepiej zapobiegać chorobom, niż je leczyć.

Trudno jest teraz przewidywać przyszłe, nowo nabyte zwyczaje. Pewne jest jednak to, że wszyscy chcielibyśmy, aby świat zmienił się na lepsze, ale niestety nasza historia uczy, że zamiast utopii zafundujemy sobie raczej futurystyczną dystopię rodem z Huxleyowskiego *Nowego wspaniałego świata...*, aczkolwiek bardzo chciałbym się mylić.

Bibliografia:

1. Fukuyama F., *Koniec historii i ostatni człowiek*, Wydawnictwo Znak, 2017.
2. Nohavica J., *Cieszyńska*.
3. Kafka F., *Proces*, Świat Książki, 2008.
4. Aureliusz M., *Rozmyślania*, Wydawnictwo Helion, 2016.
5. Mikołajko Z., *Prowincje ciemności. Eseje przygodne*, Wydawnictwo Sic!, 2018, s. 175-187.
6. *Je Ne Crois Pas Aux Déclarations Du Genre »Rien Ne Sera plus Jamais Comme Avant«* – Michel Houellebecq, France Inter, www.franceinter.fr/emissions/lettres-d-interieur/lettres-d-interieur-04-mai-2020.
7. Huxley A., *Nowy wspaniały świat*, Muza, 2009.

Tomasz Kuta

Kiedy ogłoszono zamknięcie szkół, zapanowała radość.....

Wiosna inna niż wszystkie

Kiedy w marcu 2020 roku pojawiły się doniesienia medialne o pierwszym przypadku COVID-19 na terenie Polski, a później informacje dotyczące zamknięcia szkół, zdawać się mogło, że ta wiosna będzie inna niż poprzednie. „Jedyną stałą rzeczą w życiu jest zmiana”, jednak ta na pozór nie wydawała się zmianą, która mogłaby przemodelować życie tak wielu ludzi. Wszystko wydawało się tymczasowe, tylko na chwilę, po czym miało wrócić do panującej wcześniej normy, na właściwe tory i toczyć się swoją własną dynamiką. Kiedy ogłoszono zamknięcie szkół, w środowisku szkolnym z jednej strony panowała radość, wręcz euforia związana z perspektywą wolnych dni. Brakiem konieczności przychodzenia na lekcje. Z drugiej zaś strony, strach, przerażenie, u niektórych także lęk. Część uczniów wyrażała zadowolenie, że wreszcie można odpocząć od edukacji, inni pozostawali w bezruchu, jakby zastygli na chwilę, nie rozumiejąc, co dzieje się wokół. Podobne zresztą reakcje zaobserwować można było u nauczycieli. Nikt chyba wówczas nie wiedział, jak będą wyglądały kolejne dni, jaka będzie edukacja od dnia następnego. Trudne do wyobrażenia były wyzwania, które wygeneruje nowa sytuacja. Sytuacja, w której znaczące były: izolacja, brak kontaktów bezpośrednich, a także mało ostre wówczas określenie „edukacja zdalna”. W pokoju nauczycielskim usłyszeć można było wiele wątpliwości. Szczególnie wśród nauczycieli starszych, którzy mieli poczucie, że nie poradzą sobie z technologiami komputerowymi. Jakby technologie, których używali do tej pory, miały stać się zupełnie inne. Mało kto wyobrażał sobie strukturę jednostki lekcyjnej w środowisku online. Sporo wątpliwości, ale też wsparcia koleżeńskiego, burze mózgów i poszukiwania dobrych rozwiązań dominowały w aktywności nauczycielskiej.

Pamiętam także dźwięk telefonu, który rozbrzmiewał w sekretariacie szkoły. Dźwięk, który wciąż pozostaje we wspomnieniach wielu pracowników. Rozmowy dotyczące jutra, a także środków potrzebnych do realizacji podstawowych zadań szkoły zdawały się nie mieć końca.

Perspektywa psychologa

Dla psychologa szkolnego, a także psychoterapeuty perspektywa ta obejmowała także nowe strategie pracy z klientem. Zastanawiałem się wówczas, jak będzie wyglądała ta nowa rzeczywistość online. Wątpliwości dotyczyły przede wszystkim budowania relacji terapeutycznej, ale także samego przebiegu terapii. Sporo pytań dotyczyło możliwości drop-outu uczniów. Z jednej strony poszukiwanie odpowiedzi na pytania, rozwiązań adekwatnych do sytuacji, a z drugiej strony działanie na „tu i teraz”. Przygotowanie materiałów dla uczniów dotyczących efektywnego uczenia się, planowania i organizowania czasu, zarządzania sobą oraz umiejętności odpoczynku, relaksacji. Ważne wówczas były również działania w obszarze pomocy psychologiczno-pedagogicznej zarówno dla uczniów, nauczycieli, jak i rodziców. Wielu z nich nie wiedziało, jak odnaleźć się w sytuacji, część z nich odczuwała duży niepokój dotyczący tego, czy da radę, jak budować relacje z dzieckiem, uczniem. Dla części nauczycieli trudne zdawało się diagnozowanie sytuacji ucznia. Pierwsze dyskusje dotyczące wyboru platform komunikacyjnych, szybkie szkolenia związane z pracą z uczniem przy użyciu nowych technologii prowadzone były godzinami. Ciekawa była wówczas obserwacja nauczycieli, u których aktywowała się silna potrzeba profesjonalnego działania. Poszukujących najlepszych rozwiązań, zainteresowanych nowinkami technologicznymi. Potem poszło wszystko jakby siłą rozpędu. Nauczyciele rozpoczęli lekcje zdalne. Te z dnia na dzień stawały się coraz bardziej kreatywne i twórcze. Pedagodzy zaś stawali się bardziej pewni swoich działań w środowisku wirtualnym. Częściej proponują uczniom działania grupowe, ale także usamodzielniają w procesie zdobywania wiedzy. Budują motywację wewnętrzną, a także podejmują szereg aktywności związanych z przejmowaniem odpowiedzialności przez uczniów za swój proces zdobywania wiedzy. Nowe techniki pracy stają się domeną lekcji zdalnych. U sporej części uczniów oddziaływania te uzyskują aprobatę. Chętnie włączają kamerę i mikrofon. Udzielają się w trakcie zajęć, są aktywni. Sprawiają wrażenie, jak gdyby taki sposób zdobywania wiedzy był dla nich istotny i ważny. Przygotowani do zajęć, z odrobionymi zadaniami rozpoczynają kolejne lekcje. W ich narracjach usłyszeć można o tym, że wreszcie więcej czasu poświęcają na rozwijanie pasji i hobby. Mówią o tym, że nie trzeba wcześniej wstawać ani też tracić czasu na podróż do szkoły. Część z nich jednak nie potrafi zwerbalizować swoich myśli, ma trudność z określeniem, jaka jest dla nich nowa rzeczywistość edukacyjna. Podchodzą zadaniowo, inni dopiero testują. Część z nich neguje ten sposób zdobywania wiedzy. W grupie uczniów są tacy, którzy nie włączają mikrofonu i kamery. Mówią wychowawcy i psychologowi o wstydzie, który staje się dominujący. Podczas spotkań usłyszeć można o trudnych warunkach lokalowych, o tym, że młodsze

rodzeństwo czasami przeszkadza, że jest zbyt głośno, nie zawsze posprzątane. Są także uczniowie, dla których nowe warunki generują strach i lęk. Nie czują motywacji do działania, mają poczucie izolacji. Pojawiają się trudności w koncentracji. Mówią o niemożności odtwarzania z pamięci, a także zapamiętywania. Są bardziej drażliwi niż zwykle. Nie odczuwają przyjemności, dominuje smutek. Poczucie samotności oraz pustki staje się częste w tej grupie uczniów. Rodzice zgłaszają trudności w obszarze funkcjonowania psychospołecznego swoich dzieci. Z rozmów wynika, że dzieci zamykają się w sobie, mają negatywny obraz siebie samego, przyszłości, a także bieżącej sytuacji. Zdarzają się trudności z zasypianiem, a także apetytem. Jedni i drudzy mówią o objawach, które mogą sugerować depresję. Są i tacy, którzy zamartwiają się bezpieczeństwem własnym i swoich bliskich. Są dziećmi, których rodzice pracują „na pierwszej linii frontu”. Nie potrafią poradzić sobie z emocjami, które stają się nieznośne. Mówią o częstych bólach brzucha, napięciach w okolicach czołowych głowy, napięciach w okolicach karku. Boją się logować na zdalnych lekcjach, nie mają ochoty rozmawiać z nauczycielami ani też przygotowywać się do lekcji. Mówią o dużej bezsilności. Nie potrafią się relaksować, najchętniej tulą się do swoich bliskich, czasami płaczą. Zamartwiają się tym, że może wydarzyć się coś złego. Czasami obserwują agresywne impulsy, myśli czy zachowania. Zdarzają się ataki paniki. Rozpoczynam działania mające na celu diagnozę, terapię i wsparcie psychologiczne. Liczba takich uczniów wzrasta. Nie zawsze objawy są ostre. Czasami rodzice mają trudność w akceptacji depresji u dzieci, inni zaprzeczają lękowi. Sami potrzebują wsparcia. Są i tacy, dla których zachowanie dziecka jest przejawem problemów wychowawczych. Mówią o tym, że to tylko chwilowe trudności, że drażliwość i izolacja miną, kiedy dziecko wróci do szkoły. Niektórzy są wściekli podczas spotkań. Czekają na koniec edukacji zdalnej. Sami nie zawsze mogą poświęcić dzieciom tyle czasu, ile by chcieli. Sami doświadczają kryzysu. Mają poczucie bezradności, szukają wsparcia, słów, które pomogą im przetrwać te trudne chwile. Nie wszyscy z moich rozmówców mogą liczyć na wsparcie małżonka, czasami wychowują dzieci samodzielnie. Pomoc dziadków czy innych członków rodziny ogranicza się do wsparcia emocjonalnego, czasami przygotowania posiłków odbieranych w warunkach reżimu sanitarnego i ograniczonego kontaktu. Stają przed działaniami mającymi na celu wsparcie osób doświadczających kryzysu. Telefonów jest coraz więcej, rodzice szukają porad i konsultacji mających na celu pomóc im w rozwiązywaniu trudności życia codziennego. Niektórzy z nich przebywają z sobą całą dobę. Odczuwają irytację i zmęczenie. Sprawy i sytuacje, które do tej pory nie generowały większych problemów, teraz stają się zaczynem konfliktów i kłótni. Część moich rozmówców opowiada o dużej bezsilności, braku sprawczości. Niektórzy obwiniają się,

że nie potrafią poradzić sobie z tą sytuacją. Nie potrafią zaopiekować się sobą samym. Działania wspierające dla rodziców, uczniów i nauczycieli trwają po kilkanaście godzin dziennie. Często odbieram telefony wieczorami. Wzrasta liczba dzieci, które nie logują się w ogóle. Rodziców, którzy nie odbierają telefonów ze szkoły. Takie sytuacje powodują bezradność. Psychologowie i psycholożki kreślą obraz „dzieci nieobecnych”. Bardziej niż zwykle współdziałam z instytucjami wspierającymi rodzinę. Szczególnie tymi, które mają możliwość wejścia w środowisko rodzinne. Zdiagnozowanie sytuacji. Śpię coraz mniej. Obowiązków zawodowych przybywa. Są uczniowie, którzy potrzebują wsparcia na terenie szkoły. Nie tylko w formie porad i konsultacji z psychologiem, ale także w obszarze pomocy w lekcjach. Niektórzy zaczynają naukę w szkole. Zaczynam dyżurować stacjonarnie. W warunkach reżimu sanitarnego prowadzę wsparcie psychologiczne, rozmawiam także z uczniami, którzy uczą się w szkole. Widzę, że jest im trudno. Niektórzy z nich czują się dziwnie, będąc w budynku szkoły, kiedy ich koledzy i koleżanki mogą pozostać w domu. Częściej niż zwykle odwiedzają mnie rodzice dzieci z zespołem Aspergera. Z ich narracji wynika, że problemy w funkcjonowaniu społeczno-emocjonalnym pogłębiają się. Nie odbywały się zajęcia pozaszkolne, na które uczęszczały ich dzieci. Nie było treningów umiejętności społecznych czy warsztatów rozwijających kompetencje emocjonalne i społeczne. Wzrastały zachowania agresywne. Pamiętam opowieść mamy, która żaliła się, że jej syn loguje się na lekcje zdalne, ale w ogóle w nich nie uczestniczy. Czas poświęca na gry sieciowe i nie potrafi już tego kontrolować. Sam nie umie określić, ile czasu spędza w sieci, okłamuje mamę, mówiąc, że było to tylko parę godzin. Ponadto stał się agresywny. Nie wychodził z pokoju nawet na posiłki. Gry stawały się najważniejszą sprawą w jego życiu, której podporządkował całą swoją aktywność. Myślał tylko o tym. Nie potrafił przestać. Wyniki w nauce pogarszały się z dnia na dzień. Uczeń rezygnował ze swoich wcześniejszych zainteresowań na rzecz przebywania w sieci. Zaniedbywał nie tylko obowiązki szkolne, ale także domowe. To rodziło kłótnie. Mama czuła bezradność, tym bardziej że samodzielnie wychowywała ucznia i pracowała na etacie. Szczególnie trudne było dla niej, kiedy opowiadała o tym, iż jej syn zrywa kontakty z rówieśnikami, których już wcześniej było bardzo mało. Część z nich była wynikiem długo trwającej terapii psychologicznej. Mam świadomość nadmiaru swoich obowiązków, ale wiem, że ta kobieta nie poradzi sobie w tej sytuacji. Wsparcia potrzebuje nie tylko jej syn, ale przede wszystkim ona. Kolejny raz mam poczucie, że ważne jest, aby wygospodarować jeszcze odrobinę przestrzeni dla kolejnego ucznia, który jest w potrzebie.

Perspektywa czasowa

Kiedy patrzę z perspektywy czasu na podejmowane przeze mnie działania, odnoszę wrażenie, że pandemia uruchomiła we mnie jeszcze większe pokłady pracowitości i empatii. Jak nigdy wcześniej, aktywne słuchanie stawało się jeszcze bardziej aktywne. Uwaga na problemy innych wyostrzyła się znacznie. Miałem wrażenie, że bycie w kontakcie to najistotniejsza z kwestii. Zwykle zapytania: jak się masz?, jak się czujesz?, co u Ciebie?, stawały się dominujące w rozmowach z uczniami. Rozmowy o potrzebach, sprawach ważnych i mniej ważnych, ale także o tym, jak radzić sobie w sytuacjach trudnych, w jaki sposób budować swoje własne zasoby. Godziny spotkań w obszarze poradnictwa, konsultacji, a także terapii. Czas pandemii to również czas, w którym wzrosła liczba dzieci i młodzieży korzystających z moich usług w gabinecie terapeutycznym. Z dnia na dzień pojawiali się rodzice, którzy opowiadali o swoich dzieciach, ich problemach i ogromnej frustracji spowodowanej sytuacją. Napięcie było wyczuwane w niemal każdym kontakcie. Silna potrzeba rozmowy i wsparcia dominowały. Każdy z moich klientów inaczej radził sobie z pandemią. Pamiętam opowieść dwudziestokilkuletniego studenta zakażonego wirusem HIV, dla którego czas pandemii był szczególnie trudny. Mieszkał z babcią. Jego strach o jej zdrowie był ogromny. Czasami miałem poczucie, że trudno mu zadbać o siebie samego. Jednak jego postawa uczyła mnie, czym jest relacja, w której bezgraniczna miłość odgrywa zasadniczą rolę. Słuchając tego, o czym mówi, czułem troskę i opiekę. Rzadko zdarzającą się w tak rozbudowanej formie u młodego człowieka. Jego narracja to opowieść o tym, czym jest miłość i jak ważną pełni rolę w życiu człowieka. Było w nim sporo wątpliwości, strachu, ale i siły. Swoją postawą pokazywał wszystkim wokół, jak ważna jest relacja rodzinna. Szczególnie w tym trudnym czasie.

Był jednym z wielu moich klientów. Jednak obserwując go, zastanawiałem się nad swoimi zasobami potrzebnymi do radzenia sobie z sytuacjami trudnymi. To była również refleksja nad własną rezyliencją. To ona dawała mi poczucie, że jestem w stanie poradzić sobie z powstającymi przeciwnościami. Stawała się tarczą, która chroniła przed negatywnym działaniem tego, co przychodziło z zewnątrz. Obowiązków przybywało. Doba zdawała się nazbyt krótka, aby realizować wszystkie zaplanowane działania.

Poza aktywnością terapeutyczną prowadziłem zajęcia dla studentów. Często przychodzili na zajęcia zmęczeni, bez ochoty na wykonywanie ćwiczeń. Odnosiłem wrażenie, że sami potrzebują wsparcia, a moje zajęcia były o udzielaniu wsparcia innym. Pracowałem wówczas tylko na swojej energii. Miałem poczucie, że potrzebuję nowych przestrzeni do rozładowania gromadzonego napięcia. Częściej niż zwykle tańczyłem. Prowadzę zajęcia

dla studentów z choreoterapii. Wówczas jednak miałem poczucie, że terapia tańcem przez internet nie daje rezultatu. Potrzebowałem autoterapii. Taniec pozwalał nie tylko rozładować napięcie i uzyskać odprężenie, ale przede wszystkim dawał siłę do pracy. Trudnej. W większości przy komputerze. To był czas, kiedy zrozumiałem perspektywę osób, które przed monitorem wykonują większość swoich obowiązków zawodowych. Miałem wrażenie bezustannie zaczerwienionych oczu, ich swędzenia i opuchlizny. Pojawiło się zmęczenie cyfrowe. Nadmierna ekspozycja na światło niebieskie powodowała wrażenie osłabienia wzroku, czasami rozmycia obrazu. Dbanie o siebie stało się istotnym elementem pracy własnej. Wiedziałem, że nie będę mógł być dobrym terapeutą, jeśli nie będę wystarczająco dbał o własną kondycję. Coraz więcej czasu poświęcałem na aktywność fizyczną. Pełniła ona wówczas funkcję katartyczną. Dbałem o kontakty z przyjaciółmi i rodziną. Dzięki nowym technologiom mogliśmy rozmawiać. Chyba intymniej niż zwykle. Na jednym z takich wirtualnych spotkań syn mojej przyjaciółki zapytał, czy możemy porozmawiać o szkole. Myślałem wówczas, że chce porozmawiać o trudnościach lub problemach edukacyjnych. Przeczytał jednak tekst *Ty bądź sobą* Lisy Aisato:

„W szkole nie rozmawiali ze mną
o Księżycu i jego fazach,
Ziemi i jej cyklach,
nie powiedzieli mi o śmierci
jako o narodzinach,
nie mówili mi o seksualności
jako świętym połączeniu,
nie opowiadali mi o ciele
jako emocjonalnej świątyni.
Kazali mi się dostosować, dopasować,
kazali mi usiąść
zawsze w tym samym miejscu
i widzieć tylko jeden punkt widzenia rzeczy.
Kwalifikowali mnie liczbami,
według swojego wzorca.
Oceny sprawiały poczucie
niższości, wyższości.
Od osób, które tak naprawdę
nic o mnie nie wiedziały.

Nie zawsze były sprawiedliwe.
Powiedzieli mi, że jestem rozproszeniem,
rebelią i mam brak szacunku,
kazali mi się uczyć i słuchać,
Kazali studiować to, co nie było moją iskrą,
nie widząc tego, co naprawdę mnie interesowało.
Chcieli mnie przestraszyć,
chcieli mnie w uległości,
chcieli mnie w systemie,
chcieli mnie bez mówienia,
chcieli mnie w usłuchaniu,
chcieli mnie w schludności.
Ale nikt nigdy nie chciał
odkryć Mnie.
Co mnie interesuje,
O czym myślę większość chwil
Co prowadzi mnie do celu...
Czy kiedyś będzie takie miejsce?
Gdzie uważnie przyglądniemy się każdemu?
Gdzie przestaniemy chcieć, aby wszyscy byli tacy sami?..
Jesteśmy Orłami, nazywanymi ptakami
Jesteśmy Wilkami, nazywanymi zwierzętami
Chcę otworzyć skrzydła, polecieć
i wykonać to, co jest moim przeznaczeniem.
Chcę obejmować Drzewa
bez bycia nazwanym szalony,
Chcę żyć w swoim własnym tempie
bez zaprogramowanych celów.
Chcę czuć się bez lęku,
który nauczają,
a który tak naprawdę jest tylko iluzją.
Jestem Wolnym Duchem.
Dającym Światu Siebie
Swoje Talenty i Dary,

Podążając za przeznaczeniem
Kreując rzeczywistość
Wibracją Myśli i Słowa.
Pozwól mi być Sobą”.

To była jedna z trudniejszych rozmów, jaką kiedykolwiek przeprowadziłem. Szesnastoletni młody człowiek, budujący swoją własną tożsamość, przechodzący od arogancji do poczucia mocy i sprawstwa, zależny i niezależny jednocześnie – pełen sprzeczności. Buntujący się, odrzucający normy, zasady społeczne i autorytety prowadzi dyskurs niezwykle dojrzały, pełen trafnych spostrzeżeń i adekwatnych wniosków. Poszukuje odpowiedzi na nurtujące go pytania. W procesie tym odczuwa jednak rozczarowanie i bezradność. Niektóre z pytań pozostają bez odpowiedzi. Jest zmęczony. Mówi o tym wprost. Nie ma ochoty na edukację zdalną. Nie widzi jej sensu. Brakuje mu kontaktu bezpośredniego. Przywitania przez uściśnięcie dłoni. Zwykłej bliskości. Opowiada, że edukacja zdalna odbiera mu najlepszy czas szkolny. Zabiera relacje, które są dla niego bardzo istotne. Dominuje u niego smutek. Kiedy opowiada, jego fizjonomia jakby pozostawała w bezruchu. Jego matka mówi, że nie ma już siły na te rozmowy. Sama odczuwa bezsilność. Z jej opowieści wynika, że nie wie, jak można zadziałać w tej sytuacji. Sama doświadcza skutków pandemii, ponieważ straciła pracę. Zamartwia się o ich dalszy los. Mówi o swoich wątpliwościach dotyczących jutra, a także obawach związanych z finansami.

Takich opowieści w moim najbliższym otoczeniu było sporo. Historie ludzi, którzy z dnia na dzień zostali bez pracy. Opowieści trudnych, pełnych smutku. Czasami też bez wiary na to, że sytuacja jest tymczasowa. Rzadko widzieli jutro. Ich perspektywa ograniczała się do tu i teraz. Byli narratorami opowieści trudnych, emocjonalnych. Czasami potrzebowali jedynie powiedzieć o tym, czego doświadcniają. Czasami żal był ogromny – szukali słów, które mogą wyrazić to, co czują, co myślą. Poszukiwali oparcia, wskazówek lub drogi, którą mogą iść. Część z nich doświadczyła kryzysu, pozostawali w bierności, nie wiedzieli, w jaki sposób znaleźć rozwiązanie. Dla niektórych był to jedynie okres przejściowy. Każdy z nich doświadczał jednak zmiany, na którą nie był gotowy. Pandemia wywarła wpływ na ich życie. Przemodelowała niejednokrotnie sprawdzone schematy, które dawały poczucie bezpieczeństwa.

Z mojej perspektywy

Bycie psychologiem to przede wszystkim towarzyszenie ludziom doświadczającym problemów życiowych, w kryzysach rozwojowych, a także wsparcie osób z problemami przysto-

sowawczymi. Istotna wydaje się pomoc w sytuacjach trudnych czy przełomowych w życiu klienta. Koncentracja wokół identyfikacji istoty doświadczanego przez klienta problemu, czynników uruchamiających i podtrzymujących, a także strategiach radzenia sobie w sytuacjach życia codziennego. W okresie pandemii, która powodowała ograniczenia funkcjonowania w różnych obszarach życia, spotkania koncentrowały się przede wszystkim wokół strategii radzenia sobie z własnymi emocjami. Inni potrzebowali działań w obszarze:

- rozwijania możliwości i mocnych stron;
- wspomagania rozwoju, a także efektywności działania;
- wsparcia w trudnościach związanych z życiem zawodowym oraz osobistym;
- poszukiwania nowych sposobów rozwiązywania trudności;
- wsparcia w sytuacjach straty czy przeżywanej choroby.

Od marca 2020 roku dwukrotnie wzrosła liczba osób potrzebujących pomocy w każdym z obszarów działania. Część z nich nie potrafiła werbalizować swoich myśli czy nazywać emocje. Doświadczenia związane z pandemią były zbyt trudne. Pomocna stała się sztuka. Arteterapia pomagała w obszarze pobudzania aktywności własnej, identyfikacji i wyrażania emocji, a także rozładowania napięcia emocjonalnego. Dzieci, młodzież, a także dorośli uczestniczyli w procesie arteterapeutycznym, który pozwalał im na budowanie zaufania do siebie i innych. Pogłębianie samoświadomości i poczucia własnej wartości. Jedną z odbiorców arteterapii była czterdziestoparoletnia przedstawicielka handlowa. Pandemia spowodowała śmierć jej matki, a także utratę pracy. Kobieta nie potrafiła sobie poradzić z podwójną stratą. Była pełna obaw. Nie widziała sensu życia. Straciła nie tylko bliską osobą, ale także pewność siebie. Nie potrafiła poradzić sobie z emocjami, były dla niej trudne do nazwania, wyrażenia.

Strata stawała się dominująca w gabinecie. Przychodzili klienci, którzy poszukiwali ukojenia w tym trudnym czasie. Część z nich komunikowała się poprzez terapię artystyczną. Poszukiwali nowego sensu, nowych przestrzeni, a nade wszystko siebie. Z ich narracji usłyszeć można było o zmianach – nagłych, nieprzewidywalnych. Takich, na które nie byli przygotowani. Zmianach, które wyróciły ich życie do góry nogami. Opowiadali o trudnych relacjach z bliskimi, niemożności poradzenia sobie z napięciem, kiedy na małej przestrzeni mieszkania uczy się i pracuje zdalnie kilka osób. Mówili o braku możliwości rozładowania stresu. Nie znali sposobów, narzędzi czy technik. Stawali się bezbronni wobec rzeczywistości, która jawiła się dla nich jako przytłaczająca. Termin „zdalne” u niektórych budził sprzeciw, gniew, złość. Sprawy, które wcześniej nie miały żadnego znaczenia, stawały się źródłem konfliktów. Niektórzy zastanawiali się nad rozwodem czy separacją. Czas spędzo-

ny razem odsłaniał te części osobowości partnerów, które wcześniej były niedostrzegalne. Jakby zakryte. Innym razem zachowania wczoraj niemające większego znaczenia dzisiaj stawały się iskrą, która paliła relację.

Zamiast zakończenia

Byłem świadkiem opowieści trudnych. Ludzkich dylematów i rozterek. Dramatów głośnych i cichych. To powodowało coraz większą pokorę wobec pracy, którą wykonuję. Chyba jak nigdy wcześniej, zacząłem doceniać stałość swoich relacji. Tych prywatnych i zawodowych. Wiedziałem, że w tym trudnym czasie zmian kompromis i empatia stanowią dla mnie podstawę budowania komunikacji z bliskimi. Komunikacji niejednokrotnie prowadzonej poprzez środowisko internetowe. Jednak stałość i powtarzalność kontaktów stanowiła o bezpieczeństwie. Łączyłem się z bliskimi zawsze o tych samych porach. Często rozmawialiśmy nie tylko o tym, co wydarzyło się od ostatniego spotkania, ale również o emocjach i potrzebach. Godziny spędzone razem dawały poczucie spokoju i wytchnienia. Dodawały energii i sił do wykonywania codziennych zadań. Spotkań z uczniami, klientami i studentami. Rozmów prowadzonych pośrednio i bezpośrednio. Czasami działań terapeutycznych, ale również i wsparcia psychologicznego.

Czas pandemii nauczył mnie lepszego zarządzania sobą. Często robiłem zakupy wcześniej rano, kiedy w sklepie była tylko garstka ludzi. W pełnym zabezpieczeniu – w maseczce i rękawiczkach – robiłem zakupy w pobliskim marketcie. Kupowałem co kilka dni, robiłem zapas, aby nie trzeba było wracać. Nauczyłem się wypiekać chleb na wypadek, gdyby go zabrakło. Gotowałem też posiłki pomiędzy spotkaniami z klientami. Ten sposób działania pozwalał efektywniej wykorzystać czas. Każdego poranka robiłem plan dnia. Dzieliłem sprawy na ważne i pilne, te, które wykonam od razu, i te, które mogą poczekać. Istotnym elementem była wspomniana aktywność fizyczna. Każdego wieczoru wysiłek fizyczny, a także czas tylko dla siebie z lekturą. Stawałem się bardziej opiekuńczy, troskliwy i czuły wobec siebie. Pomocne stawało się słuchanie słów Maxa Ehrmanna:

„Przechodź spokojnie przez hałas i pośpiech, i pamiętaj, jaki spokój można znaleźć w ciszy. O ile to możliwe, bez wyrzekania się siebie bądź na dobrej stopie ze wszystkimi.

Wypowiadaj swoją prawdę jasno i spokojnie, wysłuchaj innych, nawet tępych i nieświadomych, oni też mają swoją opowieść.

Unikaj głośnych i napastliwych – są udręką ducha.

Porównując się z innymi, możesz stać się próżny i zgorzkniały, bowiem zawsze znajdziesz lepszych i gorszych od siebie.

Niech twoje osiągnięcia zarówno jak plany będą dla Ciebie źródłem radości.
Wykonaj swą pracę z sercem – jakakolwiek byłaby skromna, ją jedynie posiadasz
w zmiennych kolejach losu.
Bądź ostrożny w interesach, na świecie bowiem pełno oszustwa.
Niech Ci to jednak nie zasłoni prawdziwej cnoty; wielu ludzi dąży do wzniosłych ideałów
i wszędzie życie pełne jest heroizmu.
Bądź sobą, zwłaszcza nie udawaj uczucia.
Ani też nie podchodź cynicznie do miłości, albowiem wobec oschłości i rozczarowań ona
jest wieczna jak trawa.
Przyjmij spokojnie co Ci lata doradzają z wdziękiem wyrzekając się spraw młodości.
Rozwijaj siłę ducha, aby mogła cię osłonić w nagłym nieszczęściu.
Lecz nie dręcz się tworam wyobraźni. Wiele obaw rodzi się ze znużenia i samotności.
Obok zdrowej dyscypliny bądź dla siebie łagodny.
Jesteś dzieckiem wszechświata nie mniej niż drzewa i gwiazdy, masz prawo być tutaj.
I czy to jest dla ciebie jasne, czy nie – wszechświat bez wątpienia jest na dobrej drodze.
Tak więc żyj w zgodzie z Bogiem, czymkolwiek On ci się wydaje,
czymkolwiek się trudzisz i jakiegokolwiek są twoje pragnienia, w zgiełkliwym pomieszeniu
życia zachowaj spokój ze swą duszą.
Przy całej swej złudności, znoju i rozwianych marzeniach jest to piękny świat”.

Anna Przybyło

Nauczanie w Chmurze – Szkoła w pandemicznej rzeczywistości

„Drodzy Uczniowie, w wyniku rozszerzającego się wirusa SARS-CoV-2 udajemy się do domów i będziemy uczyć się zdalnie. Spakujcie swoje rzeczy, instrukcje, jak dalej będzie przebiegać nauczanie, będą przesłane na maile waszych Rodziców. Mam nadzieję, że zobaczymy się za trzy tygodnie”. Tak brzmiało moje ogłoszenie skierowane do uczniów w marcu 2020 roku. Wówczas nikt z nas nie przypuszczał, że nie powrócimy do szkoły, z drobnymi przerwami, prawie przez kolejnych 11 miesięcy. W szkole przez ten czas wiele się zmieniło. Dla dyrektorów, nauczycieli, uczniów i rodziców był to czas wielkiej transformacji. W poniższej pracy chciałam opisać przebieg i efekt zmian, uwzględniając wszystkie perspektywy, gdyż w szkole pełnię funkcję dyrektora metodycznego, a zatem odpowiadałam za przeniesienie szkoły w chmurę cyfrową. Jestem nauczycielem j. angielskiego i historii oraz wychowawcą klasy 8. Jestem również mamą trójki synów, dzięki czemu mogłam zaobserwować zmiany w podejściu do szkoły moich dzieci na różnych etapach edukacyjnych.

Idąc za określeniem użytym w raporcie *Nowa Normalność. Rzeczywistość w czasie globalnej pandemii COVID-19*, możemy zaobserwować zmiany, które zaczęły znacząco wpływać na nasze życie. Jak pisze prof. dr hab. Lechosław Grabski, wielość zmian dotyczy procesów ekonomiczno-społecznych, procesów digitalizacji oraz wzrostu znaczenia cyfrowych kanałów komunikacji¹. W czasie niepewności następuje znaczna radykalizacja opinii społecznych oraz narastanie konfliktów przede wszystkim przez zwiększenie poszczególnych obowiązków, takich jak opieka rodzicielska nad dziećmi z powodu zamknięcia przedszkoli i szkół, przerzucenie na rodzica odpowiedzialności za proces kształcenia, wydłużenie czasu pracy. Wszystko to wpłynęło na bardzo widoczny spadek motywacji oraz złe samopoczucie zarówno u osób dorosłych, jak i u młodzieży oraz dzieci. Pytanie, czy takie zachowania i odczucia powinny być uznane za normalność. Moim celem w poniższej pracy jest zaprezentowanie procesu zmian, jakie zaczęły zachodzić w szkole i w jaki sposób możemy przez

1 L. Grabski, *Anormalna normalność. Nowy przebój czy zgrana płyta?*, [w:] *Nowa Normalność. Rzeczywistość w czasie globalnej pandemii COVID-19*, Akademia Leona Koźmińskiego, Warszawa 2020, s. 9.

różne rozwiązania pomóc społeczności szkolnej nauczyć się przystosowywać do nowej rzeczywistości, niekoniecznie normalności.

Na wstępie należy przedstawić krótką charakterystykę Niepublicznej Szkoły Podstawowej, Open Future International School w Krakowie, która stała się źródłem badania opinii. Open Future International School to szkoła podstawowa zapewniająca edukację i budującą międzynarodową społeczność uczniów, rodziców i nauczycieli od 2013 roku. Razem we współpracy z ponad 40 nauczycielami zatrudnionych w naszej szkole kształcimy 262 uczniów w klasach 1-8. Naszą misją jest wychowywać świadomych i odpowiedzialnych obywateli świata poprzez wysokiej jakości edukację. Jesteśmy pierwszą szkołą podstawową w Krakowie z certyfikatem programu International Baccalaureate – PYP. Misją Open Future jest udowodnić naszym uczniom, że są ważnymi ludźmi – spadkobiercami swojego narodu, tradycji, jednocześnie odnosząc się z szacunkiem do dziedzictwa kulturowego innych krajów. Pragniemy, aby nasi uczniowie mieli wpływ na rzeczywistość, poczynając od tej szkolnej, aby odważnie podejmując wyzwania, byli gotowi na to, co czekać ich będzie w przyszłości.

Wyzwania szkoły w pierwszych tygodniach pandemii

W momencie ogłoszenia zamknięcia społeczeństwa w domach nic nie wskazywało na to, że cała edukacja będzie musiała zostać przekształcona w szkołę w chmurze. Oczywiście wprowadzane były nowe technologie, informatyka, dziennik elektroniczny, komunikacja mailowa, social media. Od lat w szkołach wdrażane są umiejętności kluczowe z zakresu kompetencji cyfrowych oraz rozwoju osobistego i samouczenia się. Generalnie więc, na pierwszy rzut oka, przejście nauczania ze stacjonarnego na elektroniczne powinno być jedynie formalnością. Zamiast tego ujawnione zostały wielkie braki w zakresie działań cyfrowych. Dyrektorzy szkół pozbawieni doświadczenia i narzędzi, bez przygotowania, zmuszeni zostali do dokonania transformacji swoich placówek w przeciągu dni. Nie wiedząc, na jak długo wprowadzają nowe zasady, czy mają być tymczasowe, czy też powinny stanowić rozwiązania stałe. Pojawiły się wielka panika, stres i strach oraz odpowiedzialność za wszystkie dzieci i nauczycieli, pracowników, których przyszłość stała się zagrożona. Rodzice – postawieni w sytuacji, gdy z dnia na dzień mieli stać się odpowiedzialni za proces kształcenia swoich dzieci i zamienić się w nauczycieli – nie byli gotowi na zmierzenie się z buntem uczniów. Na dyrektorów, równie zaskoczonych całą sytuacją, wylała się fala oskarżeń, niezadowolenia oraz krytyki. Był to jeden z najbardziej stresujących okresów w życiu naszej społeczności szkolnej. W okresie od marca do czerwca 2020 roku zbierane były opinie nauczycieli, uczniów i rodziców, porównywane działania innych szkół.

Wiele trudności spadło na nas w jednym czasie, począwszy od organizacji platformy, która wspomogłaby nauczycieli i uczniów w działaniach cyfrowych, skończywszy na prozaicznych problemach dnia codziennego, jak problemy techniczne, obecność, zadania domowe czy organizacja WF-u. Należało wesprzeć pedagogów w pogodzeniu się z tym, iż będą obserwowani przez kamerę, przez wszystkich domowników oraz poddani ogromnej presji z tym związanej. Zadbanie o dobrostan nauczycieli w tym okresie okazało się priorytetowe, ponieważ to oni w ogromnej mierze doświadczali problemów dnia codziennego i w pierwszej linii kontaktowali się z rodzicami oraz uczniami, musieli samodzielnie radzić sobie ze wszystkimi problemami technicznymi. Odpowiadając na wyzwanie nauczania w zupełnie nowym środowisku, wszyscy pracownicy musieli poświęcić ogrom czasu na dostosowanie narzędzi do nowej codzienności. Warsztaty, szkolenia i tutoriale oraz ogromna odpowiedzialność za swoich uczniów spowodowały przekroczenie granic związanych z rozdzieleniem czasu pracy i czasu prywatnego. Jak pisze Dorota Dobija, „czas stał się bardziej elastyczny i płynny”². Będąc do dyspozycji cały czas, częściej odczytując maile, po godzinach pracy, kontaktując się za pomocą aplikacji typu: Messenger, WhatsApp i innych doszło do sytuacji, gdy zarówno rodzice, jak i uczniowie oraz nauczyciele stracili równowagę w kwestii godzin komunikacji. W efekcie trudniej było znaleźć czas na życie rodzinne, odpoczynek i odcięcie się od problemów związanych z pracą.

Kolejnym wyzwaniem stało się kontrolowanie obecności dzieci podczas zajęć, które nie byli w stanie stwierdzić, jeśli kamera pozostawała wyłączona. A zatem obecność na zajęciach została w dużym stopniu przerzucona na rodzica, który również, obciążony własną pracą, nie był w stanie tej sytuacji kontrolować. Było to kolejne wyzwanie edukacji zdalnej. Podobnie jak określenie, czy dziecko obecne naprawdę bierze udział w lekcji, czy też w tym samym czasie uczestniczy w innych aktywnościach na komputerze, jak granie, oglądanie filmów, prowadzenie rozmów przez komunikatory. Pojawił się syndrom milczących dzieci, nazwany przez nas, nauczycieli, zmutowanymi dziećmi (ang. *mute* znaczy niemy). Sami uczniowie stanęli przed ogromnym wyzwaniem samodyscypliny i samoorganizacji. Wielokrotnie cierpieli z powodu rozkojarzenia oraz dekoncentracji. Ucząc się i bawiąc w tym samym pokoju, nie potrafili rozróżnić czasu pracy i odpoczynku, co skutkowało ogromnym przemęczeniem.

Ogromną uciążliwością stało się spędzanie czasu przed monitorem, nauczyciele nie tylko zobowiązani zostali do prowadzenia lekcji online, musieli jeszcze taką lekcję przygotować,

2 D. Dobija, *Koordynowanie i organizowanie w sektorach wiedzy*, [w:] *Nowa Normalność. Rzeczywistość w czasie globalnej pandemii COVID-19*, Akademia Leona Koźmińskiego, Warszawa 2020, s. 16.

co wiązało się z pracą przed komputerem, następnie wysłać materiały i przejrzeć odpowiedzi odesłane przez uczniów, również siedząc przed monitorem. Uczniowie zaś uczestniczyli w danych lekcjach za pośrednictwem komputerów/ tabletów, a następnie większość prac musieli również wykonać cyfrowo. Szybko dały o sobie znać dolegliwości takie jak: bóle głowy i kręgosłupa, pogorszenie wzroku, spadek motywacji i ciągłe zmęczenie wśród kadry pedagogicznej oraz uczniów.

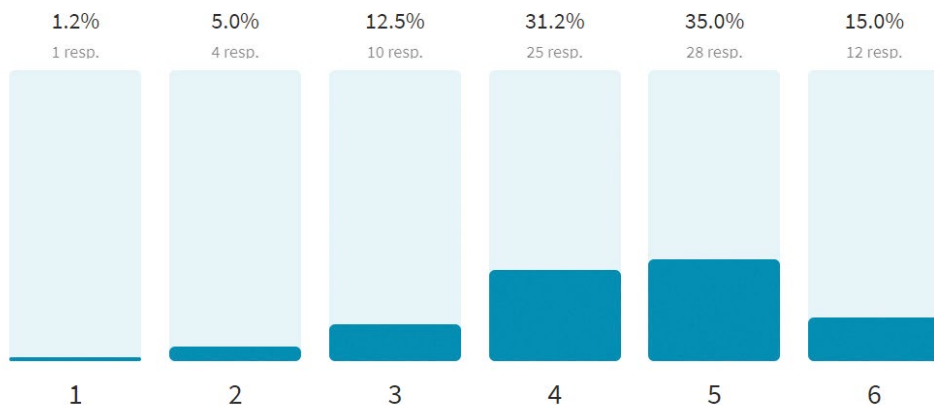
Zadaniem dyrektora było dostosowanie planu w taki sposób, aby odciążyc zarówno nauczycieli, jak i uczniów. W związku z tym od marca do czerwca 2020 roku ograniczony został ramowy plan nauczania, zajęcia e-learningowe zostały zastąpione lekcjami online, które zapewniały kontakt z nauczycielem, szybszy przepływ informacji oraz pewność w przyswojeniu przez dzieci nowego materiału. Bardzo szybko ewaluacji zostały poddane kryteria oceny, testy zamienione na wspólne powtórzenia, interaktywne gry i diagnozy mające na celu ujawnić stopień przyswojenia wiedzy. Od września 2020 roku wprowadzono nowy plan zajęć, który uwzględniał już możliwość przejścia na nauczanie zdalne, w związku z czym przedmioty zostały zebrane w bloki oraz grupy przedmiotowe, aby pomóc dzieciom w organizacji. Przewidziane zostały dłuższe przerwy oraz lekcje skomponowane tak, aby uczniowie nie spędzali całego czasu pracy przed komputerami. Dodatkowo ograniczona została liczba zadań domowych, które były dla uczniów bardzo obciążające i często zwiększały ilość czasu spędzonego przed komputerem. Znacznym ułatwieniem pracy oraz komunikacji między nauczycielami i uczniami stała się platforma edukacyjna, której zakup pozwolił na przeniesienie całej szkoły w świat wirtualny. Aby zwiększać komfort pracy i komunikacji całej społeczności szkolnej, prowadzona była ciągła ewaluacja nauczania zdalnego.

Ewaluacja pracy szkoły w okresie pandemii od marca 2020 do maja 2021

W celu zapewnienia naszej społeczności szkolnej jak najlepszego funkcjonowania w okresie pandemii prowadzona była systematyczna ewaluacja organizacji pracy zdalnej. Jednym z najważniejszych pytań była ocena pracy szkoły przez rodziców i uczniów. Pierwsze takie podsumowanie nastąpiło w czerwcu 2020 roku. Kolejna ankieta przeprowadzona była w grudniu 2020 roku oraz w marcu 2021 roku. Odpowiedzi udzielało średnio między 80 a 100 rodziców dzieci uczących się w klasach od 1 do 8. Poniżej prezentuję wykresy pokazujące ewaluację procesu nauczania zdalnego w szkole Open Future na przestrzeni ostatnich 11 miesięcy.

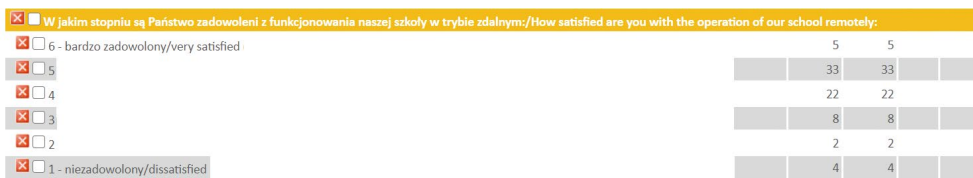
Pierwsze pytanie związane było z określeniem zadowolenia z pracy szkoły w trybie online, gdzie 1 oznacza niezadowolenie, a 6 – bardzo duże zadowolenie.

Wykres 1 – na podstawie ankiety przeprowadzonej w czerwcu 2020 roku



Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań

Wykres 2 – na podstawie ankiety przeprowadzonej w marcu 2021 roku

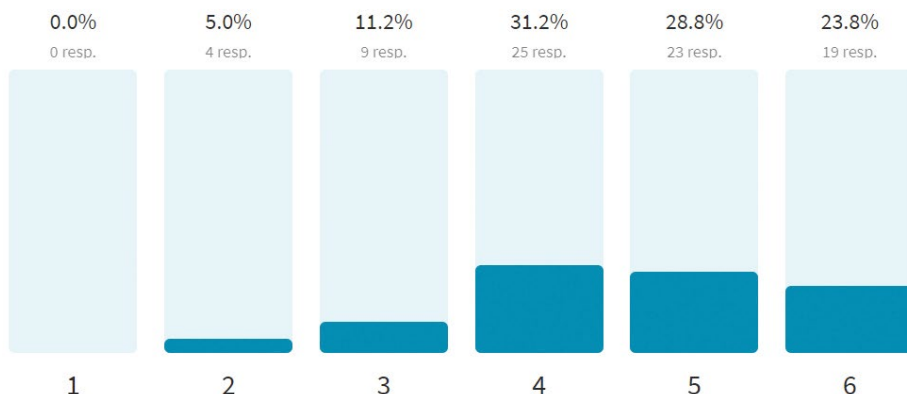


Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań

W obu przypadkach 81% rodziców potwierdziło zadowolenie z pracy szkoły w trybie online, zarówno w początkach naszego funkcjonowania, jak i po wprowadzonych zmianach i zdecydowanie dłuższym czasie spędzonym przez dzieci w domach. Rodzice, którzy wykazali niezadowolenie, borykali się z trudnościami dzieci oraz ich dysfunkcjami, a także nie do końca poradzi sobie z pomocą w organizacji pracy dziecka. We wszystkich przypadkach szkoła kontaktowała się z tymi rodzinami, wdrażając różne, indywidualne rozwiązania mające na celu wspomóc proces edukacji zdalnej.

Kolejne pytanie dotyczyło liczby zajęć prowadzonych online oraz w jakim stopniu liczba ta była dostosowana do możliwości psychofizycznych uczniów.

Wykres 3 – na podstawie ankiety przeprowadzonej w czerwcu 2020 roku



Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań

Wykres 4 – na podstawie ankiety przeprowadzonej w grudniu 2020 roku

Ilość lekcji online / The number of online lessons

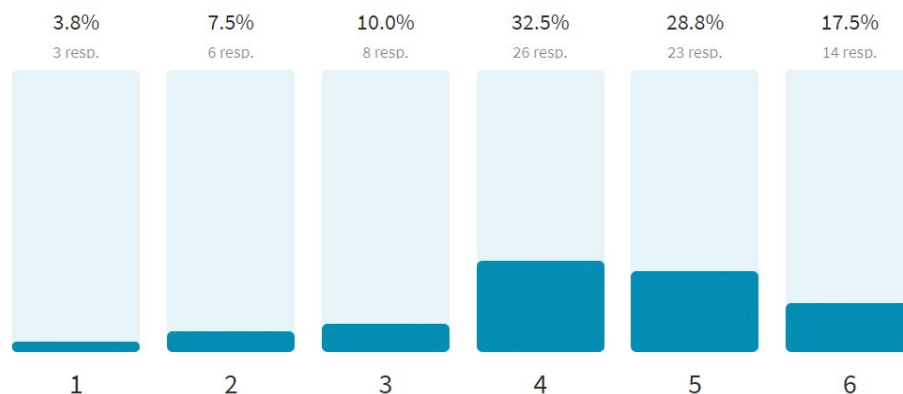
Zbyt mało lekcji online / Not enough online lessons	15
Zbyt duża ilość lekcji / Too many online lessons	20
Odpowiednia / Right amount	70

Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań

W przypadku liczby lekcji online okazało się, że rodzice zdecydowanie bardziej (w 80 %) docenili okrojenie planu ramowego na korzyść mniejszej liczby zajęć, ale za to prowadzonych w trybie online, co pozwoliło zredukować liczbę materiałów do samodzielnego wykonania. W przypadku ostatniego roku nie było pozwolenia ministerstwa na zastosowanie takich rozwiązań, wzrosła zatem liczba lekcji online oraz elearningowych, dlatego liczba osób zadowolonych zmniejszyła się do 73%.

Bardzo ważnym punktem było dla nas również wprowadzenie łatwej i szybkiej komunikacji pomiędzy nauczycielami, dyrekcją oraz rodzicami.

Wykres 5 – na podstawie ankiety przeprowadzonej w czerwcu 2020 roku



Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań

Wykres 6 – na podstawie ankiety przeprowadzonej w grudniu 2020 roku

Kontakt z nauczycielami / Contact with teachers

Odpowiedni / <u>suitable</u>	60
Utrudniony / <u>difficult</u>	25
Bardzo dobry / <u>very good</u>	20

Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań

Na przykładzie obu wykresów widać, iż około 76% rodziców było zadowolonych z komunikacji, która miała miejsce w okresie znacznego ograniczenia kontaktów osobistych. Szkoła komunikowała się za pomocą maili, telefonów, aplikacji, systemu MyOpenFuture, dziennika. Prowadzone były spotkania online grupowe i indywidualne. Każdy uczeń posiadał swoje konto na platformie edukacyjnej, gdzie mógł śledzić ogłoszenia, dziennik wydarzeń oraz komunikować się z nauczycielami.

Ważna była dla nas również informacja płynąca od nauczycieli, którzy ocenili kontakt i wsparcie udzielane przez dyrekcję oraz kontakt z rodzicami. Nauczyciele bardzo docenili działania dyrekcji w sferze podtrzymywania relacji, szybkiego rozwiązywania problemów oraz pomocy w budowaniu i poszerzaniu warsztatu pracy nauczycieli. Nauczyciele w 80% określili, że mają bardzo dobry kontakt z rodzicami, którzy odczytują ich komentarze oraz pomagają dzieciom w pracy z domu.

Rzecz, która wymaga wzmożonej kontroli, to konsekwencja działania nauczycieli oraz jednorodne oznaczanie prac, które były pracami obowiązkowymi i miały podlegać ocenie, a także konsekwentne wpisywanie ocen do dziennika wraz z informacją zwrotną. Większością głosów nauczycieli i rodziców uznane zostało prowadzenie lekcji 45-minutowych z możliwością szybszego ich kończenia bądź przeznaczenie części lekcji na socjalizację uczniów poprzez rozmowy, budowanie relacji oraz gry i zabawy integracyjne. Z wielką aprobatą zostały przyjęte osobiste konsultacje psychologiczno-pedagogiczne prowadzone w szkole. Dały one możliwość spotkania się z wychowawcą lub psychologiem szkolnym. Pomogły w odreagowaniu stresu, frustracji oraz w odbudowie motywacji naszych uczniów. W ramach odciążenia uczniów szkoła wprowadziła wiele różnorodnych warsztatów. Dodatkowo przez cały czas pandemii działał samorząd szkolny promujący akcje wolontariackie, w których udział brała cała szkoła.

Podsumowanie

Zmiany społeczno-ekonomiczne związane z pojawieniem się pandemii odcisnęły szerokie piętno na całym świecie. Wiele osób dotkniętych zostało osobistą tragedią związaną z utratą bliskich chorujących na COVID-19, wiele osób straciło pracę. Mnóstwo dzieci zniknęło ze szkoły, nie będąc w stanie działać w chmurze technologicznej. Wzmogły się ataki agresji rodzicielskiej oraz drastycznie wzrosła liczba dzieci z oznakami depresji. Młodzież i dzieci pograżyły się w uzależnieniach od elektroniki, co przekłada się na zdecydowanie niższe wyniki w nauce. Nastąpiło rozluźnienie więzi społecznych oraz relacji z nauczycielami, co również wpłynęło na obniżenie motywacji.

Z drugiej strony każda zmiana wprowadza ożywienie, powiew nowości. Pandemia przypomniała nam o rzeczach ważnych. I po pierwszych miesiącach chaosu, niewiedzy, lęku i frustracji pokazała, że ludzie to wspaniałe istoty, które w niezwykle sposób potrafią adaptować się do nowych warunków życia. Zmiany, które zaszły w szkolnictwie, stanowią ogromny krok naprzód w podejściu do edukacji oraz kształcenia kompetencji i umiejętności. Z kryzysem poradziły sobie szkoły, w których relacja i ich budowanie oraz wartości stanowią podstawę działania. Nie tylko wiedza, ale przyjaźń, zaufanie, kreatywność, otwartość i chęć wzajemnego wsparcia pozwoliły wykorzystać czas pandemii w sposób wartościowy.

Zdecydowanej poprawie uległy następujące obszary:

- przepływ komunikacji między dyrekcją, nauczycielami, rodzicami i uczniami;
- zacieśnienie współpracy nauczycieli i rodziców;

- pogłębienie kompetencji cyfrowych u nauczycieli oraz uczniów – tworzenie materiałów interaktywnych, prezentacji, filmików, przesyłanie ich na platformę edukacyjną, cyfrowa współpraca nad projektami, prowadzenie warsztatów, szkoleń oraz wystąpień online itp.;
- udoskonalenie kompetencji w zakresie tworzenia, wyszukiwania i rozumienia informacji;
- wzmożona praca nad kompetencjami społecznymi poprzez akcje wolontariatu szkolnego;
- zdecydowany postęp w sferze kompetencji osobistych związanych z organizacją pracy, samodyscypliny, uczenia się;
- wprowadzenie większej ilości dostosowań pracy z uczniami poprzez różnorodność przesyłanych materiałów, instrukcji i zadań.

Po raz kolejny udowodnione zostało, że tylko praca zespołowa i uczenie się na własnych błędach przynosi korzyści. Jak mówił Albert Einstein, „szaleństwem jest robić wciąż to samo i oczekiwać różnych rezultatów”. Tak więc pandemia pomogła nam zrobić pewne rzeczy inaczej, a teraz zebrać rezultaty naszych nowych poczynań.

Bibliografia:

1. Bubb S., Jones M. A., *Learning from the COVID-19 home-schooling experience: Listening to pupils, parents/carers and teachers*, „Improving Schools”, 2020, Vol. 23(3), 209-222.
2. Dobija D., *Koordinowanie i organizowanie w sektorach wiedzy*, [w:] *Nowa Normalność. Rzeczywistość w czasie globalnej pandemii COVID-19*, Akademia Leona Koźmińskiego, Warszawa 2020, s. 16.
3. Grabski L., *Anormalna normalność. Nowy przebój czy zgrana płyta?*, [w:] *Nowa Normalność. Rzeczywistość w czasie globalnej pandemii COVID-19*, Akademia Leona Koźmińskiego, Warszawa 2020.
4. *Raport Społeczeństwo. Współobecność, współodpowiedzialność, wspólnotowość: społeczeństwo obywatelskie w czasach pandemii*, Fundacja Gospodarki i Administracji Publicznej.
5. *Teacher Experiences & Practices During Covid-19*, Interim Report of Teachers from XXX Countries Draft document prepared for discussion and development at the ICET/ME-SHGuides online symposia.
6. Wykresy: sporządzone na podstawie wewnętrznych ankiet przeprowadzonych w szkole Open Future International School.

Iwona Buchalska

Był dzień 30.06.2019 r. – rodzice zaczęli przygotowywać swoje dzieci do nowego roku szkolnego

Był dzień 30.06.2019 roku. Rodzice zaczęli przygotowywać swoje dzieci do nowego roku szkolnego. Ci, których pociechy zmieniały tylko klasy na wyższą, nie musieli się nad niczym ważniejszym zastanawiać. Dostali nowe podręczniki i rozpoczęli wakacje. Byli też tacy, którzy po raz pierwszy musieli zdecydować o szkole podstawowej, ale również tacy, którzy wspólnie ze swoimi absolwentami podstawówek musieli zdecydować o wyborze dalszego kształcenia i na które licea/technika postawić? Opinie o szkołach i nauczycielach można było czerpać ze wszelkiego rodzaju rankingów, ale również „poczty pantoflowej”. Mimo wszystko była to jednak duża niewiadoma, wszak zawsze nowy rok to zmiany programowe oraz kadrowe. Niezależnie od wyborów, jakich dokonywano, nikt nie zakładał, co nadejdzie w najbliższym roku szkolnym i jak bardzo uwypukli mocne i słabe strony szkół, ale najbardziej przygotowania szkół i kadry nauczycielskiej do odnalezienia się i swoich sposobów nauczania w pandemii, która wszystkich zaskoczyła i nadeszła niespodziewanie...

Ale w końcu nadeszła... i mnie jako dyrektora publicznej placówki oświatowej dotknęła niemalże w każdym calu. Okazało się, że znaczna część nauczycieli, którzy dotąd mieli mniemanie o swojej nieomyślności, zaczęła błędzić jak dzieci we mgle. Kierowany przeze mnie ośrodek zaczął przyjmować na szkolenia rzeszę nauczycieli, którzy po „knockdownie” zaczęli budzić się w nowej rzeczywistości i szkolić się z nauczania zdalnego, głównie Teams-a. Zdarzali się tacy, którzy zgłębiali wiedzę z bardziej zaawansowanych technologicznie programów do zdalnego nauczania.

Czas pandemii diametralnie przeorganizował mój sposób zarządzania placówką. Marzec 2020 to czas niepokoju i lęku wśród współpracowników. Oprócz zarządzania jednostką musiałam wykazać się zdolnościami psychologa. Trzeba było pocieszać ludzi, zarządzać placówką, a swoje lęki chować za kamienną twarzą. Aż 90% pracowników przeszła na pracę zdalną. Zapewnienie im odpowiedniego sprzętu komputerowego było nie lada wyzwaniem. Opracowanie regulaminów pracy zdalnej, funkcjonowania ośrodka w czasie pandemii, zapewnienie środków higieny spędzało mi sen z powiek.

Przestawienie pracowników na kontakt mailowy nie był takim złym pomysłem. Dzięki temu miałam możliwość korespondencji z osobami, które na forum publicznym czy w bezpośrednim kontakcie z przełożonym bały się odezwać. Komputer zapewnił im tarczę, która pozwoliła im poruszać trudne sprawy.

Praca w systemie zdalnym wiązała się z wysyłaniem dziennych raportów, które były analizowane przeze mnie jako dyrektora. Tu uwidocznił się problem organizacji pracy w domu pełnym dzieci, które zawsze coś chciały od rodziców. Nie zawsze praca zdalna była efektywna, gdyż ciężko było mamom oddzielić obowiązki pracownicze od obowiązków rodzicielskich i domowych.

Zebrania z moimi przełożonymi odbywały się zdalnie. To pozwoliło mi lepiej zorganizować swój czas pracy, którego nie traciłam na dojazd do siedziby firmy oddalonej o 40 km.

Tak naprawdę jak przygotowane są poszczególne szkoły do nauczania online, mogłam przekonać się na przykładzie własnych dzieci. Starsza z córek uczęszcza do niepublicznej brytyjskiej szkoły i tam dzieci po 2 dniach od wprowadzenia zdalnego nauczania miały codziennie zajęcia na Zoomie (przez wielu uznawanym za najlepszy program do zdalnej komunikacji). Niestety, młodsza z córek zapisana jest do największej publicznej szkoły podstawowej w Piotrkowie Trybunalskim i tu sytuacja z nauczaniem online nie wyglądała już różowo. Mało powiedzieć, że przez pierwszy tydzień nikt z nauczających tam nauczycieli nie wiedział, co zrobić. Dyrekcja, która dotychczas była nieomylna i każdą krytyczną uwagę wobec nauczyciela chowała pod dywan, teraz nabrała wody w usta i stała się nieosiągalna...

Pandemia COVID-19 i zakaz przychodzenia do szkoły wywołały początkowo u moich dzieci euforię. Nie trzeba było wcześniej wstawać, odrabiać regularnie prac domowych. Przejście na Teamsa nastąpiło dopiero w maju. Przez pierwsze 2 miesiące moje młodsze dziecko systematycznie nie odrabiało prac domowych, nie przygotowywało się do sprawdzianów. Ja musiałam odnaleźć się w nowej rzeczywistości w pracy i późno wracałam do domu. Moje dzieci przez długi okres były same. Niestety nadrabiały zaległości przed komputerem bądź Netflikiem. Młodsza latorośl z pracą domową czekała na mój powrót. Ponieważ rozliczała się na koniec tygodnia, wszystko zostawiała na ostatnią chwilę. Ja po powrocie z pracy, zakupach i ogarnięciu domowego chaosu nie miałam siły na codzienne dopilnowanie matematyki czy biologii. Starsza córka, która od razu miała lekcje zdalne, bez problemu przystosowała się do nowej rzeczywistości. Problemem była tylko jakość internetu. Mieszkamy w małej miejscowości i internet dostarczany jest za pomocą fal radiowych, a co za tym idzie

– jakość połączenia bywała kiepska. Dzieci po początkowej fascynacji zaczynały marudzić. Brakowało im wspólnych zabaw z rówieśnikami.

Mój kontakt z rodzicami i teściami był ograniczony. Strach przed zakażeniem spowodował, że moi rodzice nie chcieli wychodzić z domu. Przywoziłam im zakupy, które do ich domu trafiały po 24-godzinnej kwarantannie. Bałam się, by moim bliskim nie przytrafiła się ciężka choroba. Niestety, u mojej teściowej wykryto duży problem onkologiczny. Mocno ograniczony kontakt z lekarzami spowodował, że diagnoza i operacja odbyły się z trzymiesięcznym opóźnieniem. Wiązało się to z cierpieniem, chemioterapią i strachem przed śmiercią.

To pokazało, że w trudnych momentach można liczyć wyłącznie na siebie i przyjaciół, bo w zaistniałych okolicznościach nasz dom rodzinny powiększył się o nowego członka rodziny. Nie, nie byłam w ciąży i podczas pandemii nikt nowy na świat nie przyszedł, ale nauczanie online sprawiło, że zamieszkała z nami córka szwagra, która wcześniej zawsze po szkole zostawała na świetlicy, a w tych okolicznościach najrozsądniejszym rozwiązaniem było, aby zamieszkała z nami. Na szczęście mój mąż jest na tyle elastyczny, że udostępnił bratanicy swój gabinet, a sam z laptopem przeniósł się do jadalni... .

Zastanawiam się, co zmieniło się w naszym życiu? Czy więcej jest pozytywnych rzeczy, czy może COVID uświadomił nam, w jakim marazmie żyjemy? Na pewno więcej spędzamy czasu w gronie rodzinnym. Na szczęście mam bardzo dobry kontakt zarówno z mężem, jak i dziećmi, więc częstsze wspólne przebywanie nie sprawiło gęstniejącej z dnia na dzień atmosfery wręcz przeciwnie. Nasze relacje mocno się zacieśniły. Przypominają się czasy, kiedy nasze dzieci jeszcze nie uczęszczały do szkoły... . Czas spędzony w domowym zaciszu pozwolił nam – jako rodzinie – na nowo odkryć puzzle, karty i gry planszowe. Wieczory przy kominku, wspólne rozmowy zespoliły bardziej moją rodzinę. Zwolniliśmy tempo. Okazało się, że radość może dać nie tylko wycieczka poza granice kraju, ale również rodzinna gra w „tysiąca”.

Ograniczenia... tak! Oczywiście oficjalnie przez pierwsze 3 miesiące pandemii. Wszyscy je wtedy przestrzegali, ze względu na wszechogarniającą dezinformację o panującym zagrożeniu, większość osób pozostawała w domu. Panował chaos informacyjny, a każde media wyrażały inną opinię o panującej wtedy sytuacji. Faktycznie nikt wtedy nie myślał nawet o obchodzeniu prawa i kolejne branże zamykały swoje działalności, wierząc w zapewnienie rządu, że państwo pomoże i przedsiębiorcom zrekompensuje straty w postaci tarczy antykryzysowej. Ja na szczęście nie obawiałam się o utratę pracy, wszak nie pracuję w sektorze prywatnym, natomiast sytuacja mojego męża, który prowadzi sieć salonów masażu, wy-

glądała zgoła odmiennie. To były pierwsze 3 miesiące pandemii... i kiedy wszystko wracało na właściwe tory, kolejne branże się otworzyły, ba, nawet odbyły się ogólnopolskie wybory! Nagle ni stąd, ni zowąd pojawiła się informacja o kolejnej fali COVIDA i kolejne branże ponownie były zamykane. Jednak ludzie mieli już więcej informacji o zagrożeniu, każdy też posiadał maseczki i inne środki bezpieczeństwa.

Dlatego niektórzy do ponownych obostrzeń podeszli już z pewnym dystansem. Podobnie rzecz się miała w różnego rodzaju działalnościach. Stworzyła się tak zwana szara strefa, bo jak inaczej nazwać otwarte siłownie i kluby fitness, które oficjalnie były przez państwowe obostrzenia zamknięte? Otóż pomysłowi przedsiębiorcy zaczęli nagminnie obchodzić panujące prawo, by nie zbankrutować i dla przykładu wspomniane siłownie organizowały w swoich obiektach zawody sportowe lub też wynajmowały odpłatnie sprzęt do ćwiczeń i w ten sposób „funkcjonowały inaczej”, ale w świetle obowiązujących przepisów zgodnie z prawem. Wiele innych firm robiło podobnie. Do fryzjerów obowiązywał odpowiedni kod pukania, natomiast salony masażu oferowały usługi kosmetyczne, wszak masaż twarzy w polskim prawodawstwie zgodnie z tabelą kodów PKD jest usługą kosmetyczną... . Na rodzinnych imprezach i w czasie świąt mógł być gospodarz wraz z 5 osobami. W praktyce okazywało się, że podczas obiadu zasiadało „10 gospodarzy” i tylko 4 gości. Te obejścia spowodowały, że jednak pomimo ogólnego zakazu ludzie mieli ze sobą kontakt, co wszystkim wychodziło na dobre... .

COVID-19 zmienił sposób postrzegania świata. XXI wiek to rozwój technologii, który spowodował brak ograniczeń. Weekend w Paryżu, przerwa świąteczna na Dominikanie – czemu nie?! Odpowiednie środki finansowe i już jesteśmy w innym kraju, a nawet na innym kontynencie. Tymczasem pandemia zamknęła nas w domu. Wyjście do sklepu było jedyną atrakcją, która podszyta była strachem zakażenia się nieznanym wirusem. Musieliśmy na nowo nauczyć się organizować czas wolny. Dla niektórych zamknięcie w domu było ciężką traumą. Bo jak wytłumaczyć małemu dziecku, że mimo pogody nie może wyjść na plac zabaw? Jakich argumentów użyć, by zbuntowanego nastolatka zatrzymać w domu i zabronić mu spotkania ze znajomymi?

Od dziecka pasjonowały mnie książki. Lubiłam przenosić się zarówno w przyszłość, jak i uczyć się historii. Jestem już po 40., a nadal jestem chłonna wiedzy i nowych doświadczeń. Pomimo wielu studiów podyplomowych i kursów kwalifikacyjnych podjęłam naukę w Akademii WSB w Dąbrowie Górniczej. Niestety, ale do dnia dzisiejszego wszelkiego rodzaju zajęcia odbywają się zdalnie. Nie powiem, żeby nie było to wygodne, ale jednak potrzebuję kontaktu z ludźmi będącymi ze mną na seminarium doktoranckim. Nigdy człowiek nie

nauczy się wszystkiego z książek. Trzeba wymieniać doświadczenia, a jednak pandemia nam to odebrała. Widzimy podczas zajęć online małe kwadraty z twarzami pozostałych studentów, ale to nie to samo co spotkać się na uczelni, porozmawiać i wymienić poglądy oraz doświadczenia. Mnie osobiście bardzo tego brakuje i mam nadzieję, że od października 2021 roku sytuacja się unormuje i pomimo dużej jak dla mnie odległości mojego domu od uczelni zajęcia będą odbywać się stacjonarnie, jak bywało to przed pandemią.

Życie niektórych przyjaciół uległo diametralnej zmianie. Strach przed zakażeniem i śmiercią spowodował, że zamykali się w domu i nie chcieli z nikim rozmawiać. Każda napotkana osoba w sklepie czy sąsiad na klatce schodowej to potencjalne źródło zakażenia. Wyjście do sklepu po podstawowe produkty to dezynfekcja całego ubrania i obowiązkowa kąpiel po powrocie z zakupów. Obostrzenia spowodowały, że zanikły tradycje wspólnego celebrowania świąt przy jednym stole. Do spotkań posłużyły multimedia, co dla ludzi starszych było barierą nie do pokonania. Wywoływało to płacz, apatię, a w konsekwencji depresję.

Z czasem nauczyliśmy się żyć obok COVID-19. Częściowo ludzie oswoili się ze strachem i przy zachowaniu odpowiednich środków higienicznych zaakceptowali zaistniałą sytuację. Są też tacy, którzy na początku pandemii zamykali się w domu, nie chcieli z nikim rozmawiać, bojąc się zakażenia, a dziś negują istnienie wirusa. Twierdzą, że on nie istnieje, a szczepionki to sposób znakowania społeczeństwa przez mocarzy tego świata. Mała grupa moich znajomych nadal boi się wirusa. Siedzą samotnie w domu, czekając na drugą dawkę szczepionki, która pozwoli im wrócić do świata „żywych”. Czekają na stałą odporność, by spotkać się z rodziną twarzą w twarz, przytulić córkę, ucałować wnuczki.

Epidemia COVID-19 moim zdaniem na stałe wpisała się w nasze życie. Po 2 latach nauczyliśmy się z nią żyć. Nie wiem, czy zniknie na stałe, czy za parę lat nie wpisze się do kanonu sezonowej grypy czy przeziębienia. Mam nadzieję, że pomogą szczepionki i lekarstwa. Punkty do dezynfekcji rąk pozostaną, może to i dobrze, bo zaczęliśmy zwracać większą uwagę na higienę. Powoli oswoiliśmy się z lekarzami ubranymi w białe kombinezony, które do tej pory zarezerwowane były dla pracowników laboratoriów chemicznych.

Dla mnie jako pracownika jednostki publicznej, mogłyby pozostać spotkania z przełożonymi w formie zdalnej. Nie tracę czasu na dojazdy, które przy dzisiejszym stanie dróg są bardzo długie.

Coś, co zmieniło się nieodwracalnie, to zakupy. Czasy przedpandemiczne to obłożenia galerii handlowych. Całe rodziny często spędzały tam czas, zwłaszcza w weekendy, gdzie przepelnione obiekty pękały w szwach. COVID-19 sprawił, że ta tendencja nieodwracalnie się zmieniła, a większość zakupów przeniosła się do internetu i ten trend już, moim zdaniem, się nie

zmieni. Ludzie poprzez zakupy w internecie zyskują czas, który mogą spożytkować dla rodziny lub na relaks. Dodatkowo nie muszą się stresować, szukając w weekend miejsca parkingowego pod galerią handlową. Sklepy internetowe wyszły naprzeciw klientom, oferując darmowy zwrot niechcianego towaru.

Jedyne, za czym ludzie tęsknią i – co zakładam – że wróci po pandemii, to wizyty w klubach i restauracjach. Większość moich znajomych miała dość kupowania obiadów na wynos i spożywania w samochodzie. Ludzie potrzebują kontaktu z drugim człowiekiem, więc restauracje po pełnym otwarciu będą przeżywały prawdziwy renesans.

Z moich obserwacji wynika, że ludzie na nowo potrzebują wspólnoty, spotkań, konwersacji. Nie mogę powiedzieć, że cieszę się z istniejącej pandemii, bo wielu ludzi zapłaciło za to własnym życiem. Wydaje się jednak, że taki wstrząs zmienił nasze podejście do wielu kwestii. Przed nastaniem COVID-19 większość osób żyła w ciągłym biegu. Dążenie za pieniądzem i ciągły brak czasu nagle zostały zastopowane. Wróciły stosunki międzyludzkie, potrzeba porozmawiania z drugim człowiekiem. Nagle kontakty kiedyś niedostrzegane lub też uważane za niepotrzebne stały się istotne. Życie jakby zwolniło, a weekendu nie trzeba było spędzać w galerii. Rodziny zaczęły poznawać się na nowo, a każda znajomość zdawała się cenna. Tak wielka tragedia musiała spotkać ludzkość, by znaczna część społeczeństwa spróbowała skonfrontować swoje plany życiowe z tym, co tak naprawdę w życiu jest ważne. Bo życie ma się tylko jedno, a utracone raz zdrowie już nigdy nie wróci. Nawet najbogatsi i najbardziej wpływowi ludzie tego świata zdrowia kupić nie mogą... .

Nina Myalska

Praca terapeuty w czasie pandemii. Obserwacje, refleksje, niespodzianki

Jasne jest tylko to, że wirus zburzy fundamenty naszego życia, powodując (...) ogromne ilości cierpienia. (...) Nie ma powrotu do normalności, nową „normalność” trzeba będzie zbudować na ruinach naszego starego życia albo znajdziemy się w epoce nowego barbarzyństwa, której oznaki już teraz są wyraźnie widoczne. Nie wystarczy uznać epidemii za nieszczęśliwy wypadek, pozbyć się jej konsekwencji i przywrócić gładkie funkcjonowanie starych sposobów postępowania (...)*

Slavoj Žižek

Jestem terapeutką pedagogiczną, trenerką umiejętności społecznych, a także pracującą w nurcie poznawczo-behawioralnym psychoterapeutką. Pracuję z dziećmi i ich rodzinami. Moi pacjenci to przedszkolaki, z którymi mam zajęcia grupowe (maksymalnie troje dzieci) w ramach wczesnego wspomagania rozwoju. A także dzieci szkolne, z którymi prowadzę zajęcia z terapii pedagogicznej (ich zajęcia to grupy czteroosobowe).

Jako psychoterapeutka prowadzę sesje indywidualne dla dzieci w różnym wieku. Mając kontakt z dziećmi, w każdej z wymienionych form, pracuję w dużej mierze z całym systemem rodzinnym. W swojej pracy terapeutycznej jestem również opiekunką dwóch grup wsparcia: grupy rodzin adopcyjnych i grupy wsparcia dla rodziców dzieci z zespołem Aspergera.

Codziennie spotykam się z wieloma osobami. I nagle, w marcu 2020 roku, zaczęło to mieć znaczenie. Liczba osób, z którymi codziennie mam kontakt w pracy, nabrała znaczenia. Groźnego znaczenia.

Chcę się podzielić obserwacjami i refleksjami ze swojej pracy od marca 2020 do maja 2021 roku.

Początek. Dać radę w zamknięciu

W marcu, kwietniu i maju pracowałam wyłącznie zdalnie. Moja praca ograniczała się do przygotowywania materiałów z terapii pedagogicznej dla dzieci do pracy w domu, do pracy ze wsparciem rodziców. W kwietniu 2020 roku skontaktowałam się też z rodzicami moich pacjentów, chciałam wiedzieć, jak sobie radzą, czy czegoś nie potrzebują. Wysłuchałam wielu opowieści rodziców o trudnościach zamknięcia w domu z dziećmi. Po tych rozmowach

* *Pandemia! Covid-19 trzęsie światem.* Slavoj Žižek, 2020

wiedziałam, że większość moich pacjentów doświadczyło nie tylko typowych problemów w funkcjonowaniu w lockdownie (zamknięcie, całe dni razem, bez możliwości odciążenia choć na godzinę, lęk o zdrowie i życie etc.), ale i braku regularnych terapii. Dzieciom brakowało przecież nie tylko moich zajęć, ale i fizjoterapii, logoterapii i wszystkich tych terapii, które do czasu lockdownu poprawiały ich codzienne funkcjonowanie i pracowały na rzecz polepszenia ich zdrowia, na rzecz ich przyszłego dobrostanu. Rodzice zaczęli odczuwać wagę braku tych terapii, zaczęli też obawiać się, jaki to może mieć skutek w przyszłości.

Wymyśliłam, że codziennie będziemy – w mediach społecznościowych naszej poradni – zamieszczać materiały do pracy z dziećmi. Wkrótce zaangażowały się w to i inne terapeutki. Codziennie dzieci mogły wysłuchać bajki, rodzice mogli skopiować nasz autorski materiał do pracy terapeutycznej czy skorzystać z podpowiedzi zabawy dla dzieci. – Najważniejsze, że miałam poczucie, że nade mną czuwacie, że nie jestem zostawiona sama sobie – powiedziała mi potem jedna z mam.

W czerwcu 2020 roku wróciłam do pracy w gabinecie, wkrótce rozpoczęłam też zdalną pracę psychoterapeutyczną. Nie prowadziłam w tym czasie badań naukowych, są to jedynie obserwacje. Prowadzę bieżące notatki, zapisuję obserwacje, skupiam się na myślach i uczuciach moich pacjentów, analizuję ich zachowanie w konkretnych sytuacjach. Z tego też czerpię w tym artykule. Pragnę się podzielić moimi obserwacjami i specyfiką pracy terapeuty w pandemii.

Podstawa pracy terapeutycznej

Aby rozpocząć efektywną pracę z pacjentami, w każdej z wyżej wcześniej form terapii, skupiam się najpierw na tworzeniu poczucia bezpieczeństwa. Jest ono podstawą, dzięki której mogę dotknąć w procesie terapeutycznym trudnych, bolesnych problemów dziecka. Jak budować poczucie bezpieczeństwa w czasie pandemii? Media bombardują złowieszczymi obrazami i komunikatami, doświadczenia dzieci, ale i ich obserwacje otoczenia napełniają je lękiem. Obserwowałam to w kontakcie ze znajomymi dziećmi. Dzieci inaczej niż dorośli manifestują lęk, nie werbalizują go, ale swoim zachowaniem pokazują, że się boją. Wachlarz zachowań jest szeroki i może się manifestować każdą zmianą w zachowaniu dziecka. Może być wycofaniem, płaczem, histerią. Ale może być też skrywany pod krzykiem, drażliwością, złością, agresywnością.

Długo zastanawiałam się, jak w czasie zwiększonego poziomu lęku mam zapewnić moim pacjentom poczucie bezpieczeństwa. Czy rutynowe zabezpieczenie (mycie rąk, odkażanie rąk i powierzchni w gabinecie, stosowanie maseczek, wietrzenie gabinetu) może zwiększyć

poczucie bezpieczeństwa dziecka? A co z komunikacją? Jak komunikować się z dziećmi, nie pokazując ust? Przecież oczy i usta to ważne narzędzia komunikacji niewerbalnej. Uśmiech kreuje poczucie bezpieczeństwa, odpowiedni grymas może pokazać złość, zniecierpliwienie, wątpliwość. Czy będę potrafiła właściwie komunikować się z moimi pacjentami bez adekwatnej mimiki twarzy? A co z pacjentami niedosłyszącymi? Nie będą przecież mogli odebrać tak ważnego dla nich komunikatu, a także odczytać informacji z ruchu warg.

Pełna obaw o jakość terapii rozpoczęłam pracę w gabinecie w czerwcu 2020 roku.

Praca z dziećmi przedszkolnymi – zajęcia grupowe

Z mojego doświadczenia wynika, że najbardziej pomocne w budowaniu poczucia bezpieczeństwa dzieci stało się pokazywanie spontanicznej radości z bycia razem. Dzieci automatycznie „włączają” uśmiech, gdy mówię im, jak bardzo się cieszę z ich przybycia na zajęcia. Również nasz ustalony, znany im bardzo dobrze plan zajęć (piosenka powitalna, 2-3 ćwiczenia, bajkoterapia, relaksacja, piosenka pożegnalna) wpływa dobrze na wzrost poczucia bezpieczeństwa. Zajęcia są przewidywalne w swej strukturze, choć kontent zajęć – ćwiczenia, dobór bajki i relaksacji – jest tym, co zmienne. Wśród małych dzieci, od trzeciego do piątego roku życia, obserwuję bez troskę. Dzieci, co zrozumiały, nie przywiązują wagi do rutyny odkażania rąk, nie chcą maseczek, namawiają mnie do zdjęcia mojej, nie respektują dystansu. Chcą zabawy, bliskości – mojej i współgrupowiczów. Obserwuję, iż znacznie częściej, niż przed pandemią, przytulają się. I do mnie, i do kolegów, koleżanek. Przed pandemią w czasie czytania bajek dzieci siadały przede mną, na dywanie, teraz wybierają miejsca przy mnie.

Obserwuję też, iż znacznie rzadziej występują częste wcześniej trudności. W grupach z rzadka dochodzi do kłótni między dziećmi. Nie obserwuję też zachowań trudnych, takich jak: rywalizacja, agresja werbalna i fizyczna. Wiedzę, że dzieci – pewnie spragnione wspólnej zabawy, ale i działań arteterapeutycznych, bajkoterapii, relaksacji – wszystkiego tego, co może być ciekawe, inne, zabawne – znacznie łatwiej zmobilizować do pracy terapeutycznej. Co mnie zdumiewa, dzieci łatwiej się skupiają, łatwiej mi przyciągnąć ich uwagę, zachęcić do pracy stolickowej. Dzieje się tak nawet z dziećmi, które do czasu wybuchu pandemii miały trudności mobilizacyjne, obniżone możliwości skupienia. Jedyłą obserwowalną „trudnością” jest wyjście z gabinetu po skończonych zajęciach. Dzieci nie chcą kończyć zajęć. Wiele z nich odmawia nawet wzięcia udziału w rutynowej naszej czynności – piosence pożegnalnej – chowają się pod kanapy, stół, byle nie nawiązać ze mną kontaktu wzrokowego i nie dać się pożegnać.

Czy zatem poziom bezpieczeństwa nie tylko nie spadł, a nawet się podwyższył? Zmieniły się czynniki tworzące lęk. Już nie obserwuję wśród maluchów lęku i wycofania związanych z obecnością innych dzieci, z pozostaniem bez mamy w gabinecie. Zdarza się, iż zauważę zachowania lękowe w sytuacji, gdy jakieś dziecko w grupie kichnie, zakaszkle. Wtedy dzieci bacznie obserwują takie dziecko, niektóre się od niego odsuwają. Raz zdarzyło się, że w takiej sytuacji pięcioletnia dziewczynka wybiegła z gabinetu i przytuliła się do swojej mamy, a potem nie chciała już wrócić na zajęcia.

Praca z dziećmi szkolnymi – zajęcia grupowe

Z dziećmi starszymi również mamy ustaloną strukturę zajęć. To przywitanie, zawsze indywidualne, tak aby każde dziecko poczuło się zauważone, mile widziane, oczekiwane. Po tym następują rozmowy o tym, co się wydarzyło w czasie pomiędzy zajęciami. To tu dzieci uwalniają najwięcej trudności z czasu pandemii. Opowiadają spontanicznie o tym, co im sprawia problem, ale też robią to, bo są ciekawe, czy inne dzieci mają podobnie, tak samo, a może inaczej. Dzieci starsze, od 6. do 14. roku życia, znacznie częściej prezentują postawy lękowe.

Z moich oszacowań wynika, iż 75% z 30 pacjentów w wieku szkolnym nosi maseczki, przynosi na zajęcia swoje przybory do rysowania i pisania. Jeden z moich pacjentów z zespołem Aspergera, uczeń klasy drugiej szkoły podstawowej, odmawia siedzenia obok innych dzieci, izoluje się i nie przyjmuje kart pracy w obawie przed transmisją wirusa.

W styczniu 2021 roku przepytалаm 27 dzieci szkolnych, z jakimi miałam zajęcia, za czym tęsknią, czego im brakuje z życia szkolnego, szkoły. Oto odpowiedzi:

Wygłupiania się na lekcji. (chłopiec, lat 8)

Dogadywania sobie. ((dziewczynka, lat 10)

Chodzenia pod rękę z przyjaciółką w czasie przerwy. (dziewczynka, lat 12)

Wspólnego jedzenia obiadów. (pięcioro dzieci w wieku od 8 do 14 lat)

Zupy pomidorowej z naszej szkolnej stołówki. (chłopiec, lat 8)

Makaronu z sosem truskawkowym. (dziewczynka, lat 9)

Tego, że coś się dzieje w czasie lekcji, że jest coś spontanicznego, poza planem. (dziewczynka, lat 13)

Ganiania się z chłopakami po szkole w czasie przerwy. (chłopiec, lat 9)

Tego, że można pogadać z panią w czasie przerwy. (dziewczynka, lat 9)

Mnie brakuje Bartka z 2b, bo lubiłem się z nim bić w czasie przerwy. (chłopiec, lat 9)

Ale zdarzyły się też wypowiedzi gloryfikujące czas zdalnej nauki:

Cieszę się, że nie muszę chodzić do szkoły i chciałabym/chciałbym, żeby już tak zostało. (dwanaścioro dzieci w wieku od 10 do 17 lat)

Niczego mi nie brakuje, polepszyły mi się oceny. (dziewczynka, lat 13)

Teraz jest lepiej, bo nie muszę wstawać wcześniej i mogę w piżamie być na lekcji. (chłopiec, lat 10)

Wolę szkołę online, bo mogę więcej grać na kompie. (chłopiec, lat 9)

Jest dobrze, bo nie muszę się zastanawiać, jak się ubrać do szkoły i koleżanki mnie nie oceniają. (dziewczynka, lat 13)

Teleterapia indywidualna

Od listopada pracuję też zdalnie, prowadząc sesje terapeutyczne z dziećmi. Sesje są kontynuacją terapii rozpoczętej w gabinecie. Obawiałam się sesji zdalnych bardziej niż kontaktu z pacjentami w gabinecie i możliwości zarażenia się COVID-19. Eufemistycznie powiem, iż nie należę do osób przesadnie zaprzyjaźnionych z technologią, bałam się trudności technicznych. Moje obawy wzbudzała również myśl, czy kontakt wzrokowy przez kamerkę będzie wystarczający. Czy patrząc sobie w oczy na ekranie, przecież nie w kamerkę, utrzymamy ważny kontakt wzrokowy? Oko kamery nie jest okiem obrazu. Patrząc w oczy pacjentowi wyświetlonemu na monitorze, nie mogę oczekiwać, że zauważy on moje zaangażowanie w budowanie relacji między nami. A co jeśli dziecko się zdekoncentruje? Jak przywołam jego uwagę, jak ją zaskarbię, będąc jedynie zamknięta w pikselach ekranu?

Wszystkie obawy okazały się nieuzasadnione. Wkrótce okazało się, że teleterapię wymagają ode mnie jedynie większego zaangażowania w planowanie, logistykę przesyłania materiałów do wspólnej pracy i ewentualnie wybierania linków do materiałów do obejrzenia czy posłuchania. Nawet relaksacje z nadpobudliwym siedmiolatkiem udawały się przy odrobinie pomocy ze strony rodziców. Ale i to ma swoje plusy. Rodzice, angażując się, dawali swoim dzieciom wsparcie, sami też wiele się uczyli. Z łatwością można było również zgromadzić całą rodzinę pacjenta przed kamerką, zobaczyć ich w domowym środowisku. W gabinecie takich możliwości nie ma.

Wsparcie dla mam dzieci z zespołem Aspergera

Częścią mojej pracy terapeutycznej jest praca z rodzicami moich pacjentów. Jak już wspomniałam, prowadzę też Grupę Wsparcia dla Rodziców dzieci z zespołem Aspergera. Każde spotkanie grupy jest dla mnie, jako terapeuty, niezwykle ważne. Wsparcie rodziców jest integralną częścią pracy terapeutycznej. Pokazanie, że rodzice nie są sami ze swoimi trudnościami, nie są jedyni, którzy tak mają (to ważne dla rodziców, często to podkreślają),

że mogą skorzystać z konkretnej pomocy. Czasem te spotkania są „zwykłymi” pogaduchami mam. Choć przygotowuję konkretny temat na spotkanie, zdarza się, że mamy mówią: „Pani Nino, my potrzebujemy się wygadać, chcemy, żeby nas Pani wysłuchała”. I robię to w duchu zrozumienia i akceptacji.

Ta więc terapeutyczna okazała się niezwykle przydatna, gdy w domowym zamknięciu mamy moich pacjentów musiały się zmierzyć z problemami codzienności pandemicznej. Ta codzienność przecież była pomnożona przez deficyty ich dzieci.

Tym dzieciom z zespołem Aspergera, dla których codzienne mierzenie się z grupą rówieśniczą i zmieniającą się rzeczywistością szkolną były „konfrontacją z wrogim światem”, trudem – zamknięcie w domu dało poczucie bezpieczeństwa, dało spokój, choćby dlatego, że pozbawiło dystraktorów (jak na przykład hałas na lekcji, nieprzewidywalność, wielość bodźców) utrudniających naukę. Dla wielu jednak nowa rzeczywistość szkoły online bądź praca własna z wysyłanymi raz w tygodniu materiałami od nauczycieli – stały się kontinuum stresu. Te dzieci reagowały w sposób gwałtowny i pełen emocji. Mamom moich pacjentów przyszło się mierzyć z trudną rolą bycia nauczycielką, rewalidantką i terapeutką. Codziennie musiały sobie radzić z paletą reakcji swoich dzieci: niechęcią wstawania, trudnościami mobilizacyjnymi, histerią, krzykami, biciem, samookaleczeniami. Słuchałam historii o ucieczkach dzieci z domu, bosy, niszczeniu mienia. Codziennością była też konieczność towarzyszenia dzieciom na lekcjach online, choćby po to, aby móc zapobiec niestosownym reakcjom i zachowaniom swoich dzieci. – Najbardziej bałam się, że ktoś z klasy nagra moje dziecko nieadekwatnie się zachowujące i zrobi z tego wiral – powiedziała mi jedna z mam. Trzeba było zrezygnować ze swojej pracy, skupić się wyłącznie na dziecku.

To rzeczywistość, o której niełatwo się opowiada innym mamom, mamom dzieci neuronormatywnych. Bo jest obawa, że nie zrozumieją, ocenią, a może nawet spróbują usunąć „inne dziecko” z klasy. – Gdy na forum klasy mojego syna – opowiedziała mi jedna z mam – zapytałam, czy dla innych dzieci z klasy lekcje online też są takie trudne, za szybkie i zbyt przeładowane materiałem, szybko przeczytałam odpowiedzi od innych rodziców, że materiału jest stanowczo za mało, tempo zbyt wolne, bo to przecież już druga klasa, a w czwartej to dopiero będzie, niech się wdrażają. I że szkoła i tak nie spełnia należycie swojej roli edukacyjnej, trzeba uczyć dziecko na dodatkowych lekcjach. Przepłakałam dwa dni, dopiero rozmowa z inną mamą dziecka z defycytami postawiła mnie do pionu. Takie opowieści świadczą o tym, że w kryzysie, jakim jest pandemia, jak w soczewce widać lepiej, z czym mierzą się rodzice dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi na co dzień.

Warsztaty reintegracyjne „Wracamy do szkoły”

W maju 2021 roku wystąpiłam z inicjatywą warsztatów reintegracyjnych dla szkół w mieście, w którym jest moja macierzysta poradnia. Do dnia napisania artykułu odwiedziłam 20 klas w 4 różnych szkołach. Zorganizowałam reintegracyjne warsztaty dla uczniów wszystkich klas szkoły podstawowej. W kalendarzu mam wpisane kolejne, dla szkół średnich.

Wśród uczniów klas 1-3 zaobserwowałam ogromną radość z bycia razem, spontaniczną potrzebę przytulania i współtworzenia proponowanych przeze mnie w czasie warsztatów prac plastycznych.

Od klasy 4. zaczynają się piętrzyć trudności. W tych klasach jest – jak szacuję – od 30 do 50% dzieci, które nie są zadowolone z powrotu. Żałują, że nie ma już lekcji online, bo – jak deklarują – muszą wcześniej wstać, potrzebują więcej czasu na przygotowanie się, na lekcjach muszą wykazać się wiedzą „z głowy”, nie mogą już wspierać się „rozkładanymi wokół komputera książkami czy notatkami”.

Po powrocie do szkół dwie z klas, z którymi odbyłam warsztaty, będą musiały przejść kolejne z pedagogiem szkolnym. W czasie warsztatów okazało się, iż klasy są mocno skonfliktowane przez, tzw. lekcje w tle. W trakcie lekcji dzieci pisały do siebie na czacie bądź komunikatorze, komentowały swoje wystąpienia, wewnątrz domów kolegów czy odgłosy życia rodzinnego, do których nagle miały dostęp. Czasem to, co pieczołowicie było skrywane, zostało nagle ujawnione. A potem użyte przeciw dziecku. Dwie klasy podzieliły się przez płynące między uczniami uwagi na temat ich wyglądu, umiejętności intelektualnych.

W czterech klasach spotkałam dzieci, które zmagają się z traumą po stracie najbliższych: mamy, dziadka, bliskiej cioci. W jednej ze szkół dzieci straciły z powodu COVIDA dwóch nauczycieli i księdza katechetę. W każdej z klas spotkałam dzieci, które opowiadały o stracie kogoś znajomego, o stałym lęku o zdrowie i życie rodziców. Te obserwacje prowadzą do wniosku o konieczności włączenia psychologa szkolnego w proces diagnozy traum, jakie dzieci przechodzą, a także kierowania ich do odpowiednich specjalistów.

Co z tego zapamiętamy?

Mam poczucie, że – choć proszono nas o zachowanie fizycznego dystansu – jestem bliżej w relacji z moimi pacjentami. Tak jak czuję, że jestem bliżej z moją rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami. Łączą nas pandemiczne historie. Jak chociażby ta, gdy mała Zuzia wbiegła do gabinetu z bukietem bzu, schowała w nim swoją buzię i powiedziała, że bez lepszy od maseczki. Albo ta, gdy szukałam w czasie lekcji (o wiośnie!) swojego synka, bo zniknął sprzed komputera, a on siedział na drzewie i obserwował budkę z gniazdem sikorek. – Przecież

tak lepiej widać wiosnę, mama! – uświadomił mi. Albo ta, gdy syn przyjaciółki, student chórzysta, spontanicznie zrobił nam koncert w ogrodzie i śpiewał arie tak, że aż sąsiedzi w zachwycie słuchali, stojąc w oknach, na balkonach. Te historie chcę zapamiętać. Wiem, że znam też trudne, arcytrudne.

– Co nasze dzieci zapamiętają z tej pandemii? – zapytała mnie jedna z mam. Mam nadzieję, że będą pamiętać, że byliśmy z nimi, że się o nie troszczyliśmy. Mam nadzieję, że będą pamiętać wspólne czytanie, przytulanie, gotowanie, granie w planszówki, spaceru i śmiech. Bo mimo wszystko – szukamy radości. Codziennie.

Marcin Kiper

Obowiązki zawodowe i kontakty społeczne w czasie pandemii

Epidemia koronawirusa COVID-19 swoje początki miała w listopadzie 2019 roku w Chinach w mieście Wuhan. O zaistniałym wirusie dowiedziałem się z mediów społecznościowych i początkowo wydawało mi się, że problem będzie dotyczył tylko Chin, nawet przez myśl mi nie przeszło, że może on również wystąpić w Europie, a potem w Polsce. W pracy nikt zbyt nie poruszał tego tematu, współczuliśmy tylko tym biednym ludziom, że muszą zmagać się z epidemią i doświadczać wielu ofiar. Rosnąca liczba zachorowań i szybko rozprzestrzeniający się wirus spowodowały, że 11 marca 2020 roku epidemia została uznana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) za pandemię. Sytuacja z dnia na dzień pogarszała się, a to co było odległe i w mojej ocenie nierealne, nagle stało się zagrożeniem. 4 marca 2020 roku w Polsce potwierdzono pierwszy przypadek COVID-19, a tydzień później, tj. 11 marca, rząd podjął decyzję o zamknięciu wszystkich placówek oświatowych i szkół wyższych. Od 16 marca przeszliśmy na pracę zdalną.

Konieczność pozostania w domu stała się przyczyną reorganizacji obowiązków życiowych niejednej rodziny. Oto teraz jedno miejsce stało się domem, pracą, szkołą czy uniwersytetem. Mieszkając sam, nie odczułem większego dyskomfortu z powodu pozostania w domu i wykonywania pracy zdalnej. Oczywiście z czasem zaczął mi doskwierać głód spotkań towarzyskich, a ciągłe kontakty telefoniczne stały się już uciążliwe. Nowa sytuacja, w której się znaleźliśmy, zaszczepiła w nas lęk o zdrowie naszych najbliższych, a w szczególności o starszych rodziców, dziadków czy samotnych sąsiadów, którzy znaleźli się w wyjątkowo trudnej sytuacji. Wraz z rodzeństwem robiliśmy cotygodniowe zakupy rodzicom i otaczającym nas samotnym starszym ludziom, ale też cieszyliśmy się, jak mogliśmy pomóc w każdej innej formie.

Sytuacja epidemiologiczna pozwoliła mi zwolnić w tej szalonej, codziennej życiowej gonitwie. To właśnie ten trudny czas pozwolił mi zacieśnić relacje rodzinne, dostrzec potrzebujących sąsiadów, no i w końcu rozmowa z nimi nie ograniczała się tylko do powszechnego pozdrowienia „dzień dobry”. Jeśli można wskazać na pozytywne skutki pandemii, to uważam, że za najważniejsze można uznać uwrażliwienie się na drugiego człowieka.

Całkiem odmienna była sytuacja domowa u moich znajomych, którzy wychowują dzieci. U nich logistyka musiała być na najwyższym poziomie. Dwoje rodziców pracujących zdalnie, dzieci uczące się online, obowiązki domowe oraz przebywanie razem przez 24 godziny na dobę – to wszystko niejednokrotnie prowadziło do kłótni. Wszyscy moi znajomi wychowujący dzieci twierdzą, że był to naprawdę trudny czas w ich życiu, ale większość z nich podaje również pozytywne tego skutki. Ci najbardziej zapracowani rodzice w końcu, jak przyznali się, mogli poświęcić swoim pociechom odpowiednią ilość czasu. W rodzinach wielodzietnych musiano wypracować nowy podział obowiązków domowych, a systematyczność ich wykonywania przyczyniła się do wykształcenia i pogłębienia samodyscypliny u dzieci. Po roku pandemii moi znajomi zauważają, że ich dzieci stały się bardziej samodzielne i odpowiedzialne. Jako pedagog byłem też świadkiem trudnych rozmów telefonicznych z innymi pedagogami oraz rodzicami dzieci szkolnych. Nauczanie zdalne spowodowało, że większość czasu dzieci spędzały przed komputerem. Niestety, jak okazuje się, w wielu przypadkach ten czas został poświęcony na gry. Wiele dzieci, uzależniając się od gier, całkowicie zaniedbało swoje obowiązki szkolne. Jak bardzo internet potrafi być niebezpieczny dla dzieci i młodzieży, przekonałem się osobiście wraz ze społecznością niewielkiej miejscowości, w której mieszkam. Pod koniec listopada 2020 roku 13-letnia dziewczynka popełniła samobójstwo. Do całej tragedii doszło w chwili, kiedy dziewczynka powinna była uczestniczyć w lekcji. Ze wstępnych ustaleń wynika, że nastolatka była uwikłana w niebezpieczne gry.

W związku z ograniczeniami wolności przemieszczania się oraz obowiązkiem pozostania w domu wiele osób doświadczyło przemocy domowej. W rozmowie ze znajomymi, którzy pracują w różnych instytucjach, niejednokrotnie słyszałem o dzieciach i młodzieży doświadczających przemocy fizycznej ze strony osób starszych. Standardowe środki wsparcia oraz działalność instytucji udzielających wsparcia w tym okresie zostały znacznie ograniczone. Dzisiaj, rok po pandemii, bardzo często dowiadujemy się, jak wiele osób, nie tylko dzieci, doznało przemocy psychicznej, fizycznej, seksualnej czy ekonomicznej.

Jestem nauczycielem języka angielskiego zarówno w szkole podstawowej, jak i średniej. Prowadzę również własną szkołę językową, więc większość swojego czasu spędzam, nauczając dzieci, młodzież oraz dorosłych języka angielskiego. Kiedy w marcu 2020 roku dotknęła nas pandemia COVID-19, wszystko uległo diametralnej zmianie. Nagle okazało się, że szkoły muszą być zamknięte, a nauczanie będzie prowadzone zdalnie. Wywołało to szybko chaos wśród rodziców, uczniów i pedagogów. Zmiana formy nauczania wymusiła u nas wszystkich szybkie zaznajomienie się z różnymi programami umożliwiającymi naukę online, a większość z nas stanęła przed nowym wyzwaniem – jak najszybszego nauczenia się

obsługiwania niezbędnych programów. Znikoma ilość czasu uniemożliwiła wielu nauczycielom na dokładne przystosowanie się do nowo zaistniałych warunków. Dla mnie ta sytuacja okazała się o tyle problematyczna, że stary laptop, który służył mi przez tyle lat, nagle stał się bezużyteczny w obsłudze programów służących do prowadzenia nauki zdalnej. Po prostu, po wieloletnim użytkowaniu wiele funkcji komputera odmówiło sprawnego działania. Mało sprawnie działający laptop przyspieszył decyzję o natychmiastowym zakupie nowego urządzenia, bo przecież bez niego moja nagła forma pracy stałaby się niemożliwa. Nowy sprzęt bez zarzutu obsługiwał potrzebne narzędzia pracy i w końcu mogłem spokojnie dopasować się do nowej formy nauczania. Ale czy tak naprawdę spokojnie? Okazało się, że jednak nie! Najgorsze było przede mną. Okazało się, że z podobnymi problemami zmagali się również uczniowie, a część z nich ze względów finansowych nie była w stanie uporać się z zaistniałym problemem. Na efekt nie trzeba było długo czekać. Już od pierwszych dni nauczania zdalnego można było zauważyć, że część uczniów sporadycznie uczestniczy w zajęciach, jeśli w ogóle. Często pojawiały się problemy z łącznością, a panujące trudne warunki w domu nie pozwalały niektórym dzieciom skupić się na nauce. Ta sytuacja wymusiła wypracowanie nowych sposobów dotarcia do tych uczniów, którzy nie byli w stanie przystosować się do nowej sytuacji z różnych powodów. Uważam, że mimo wysiłków oraz trudu włożonej pracy nigdy nie osiągniemy tak dobrych efektów nauczania jak w nauczaniu stacjonarnym.

Wielu moich znajomych w czasie pandemii próbowało insynuować, że praca zdalna uwalnia u pedagogów więcej pokładów czasu wolnego. Otóż nic bardziej mylnego, nauczanie zdalne zwalnia z codziennego stania w korku do pracy, ale za to bezlitośnie pochłania dwa razy więcej czasu na przygotowaniu się do nauczania zdalnego; nauczanie zdalne to nie tylko dobrze przygotowana lekcja, ale też odpowiednie przygotowanie sprzętu, który niejednokrotnie lubi płać figle. Niewątpliwie przygotowanie zdalnych lekcji oraz sprzętu, a potem samej lekcji wymagają dużego zaangażowania ze strony nauczyciela, nie wspomnę już o czasie, który trzeba poświęcić na poprawianie zadań kontrolnych – zdalnych zadań kontrolnych. Konieczność samodzielnego planowania i organizowania każdego dnia stała się nie lada wyzwaniem. Wielu moich kolegów i koleżanek z pracy, których umiejętności w obsłudze komputera były słabsze, każdego dnia doświadczali stresu, a przecież zawsze czerpali radość ze swojej pracy. Osobiście odniosłem wrażenie, że jestem ciągle w pracy, a przebywanie w jednym pomieszczeniu szybko przyniosło znużenie pracą zawodową. Monotonna zdalna praca doprowadziła do zmęczenia fizycznego i psychicznego, a w kon-

sekwencji do obniżenia efektywności. Mój pokój, w którym zawsze mogłem odpocząć po ciężkim dniu pracy, nagle stał się także miejscem wykonywania obowiązków zawodowych, co z kolei przyczyniło się do obniżenia komfortu mieszkania.

W czasie zmagania z nową, nagłą sytuacją, która dotknęła ludzi na całym świecie, uważam, że moje relacje z kolegami, koleżankami, jak i przełożonymi z pracy uległy znacznej poprawie – zostały zacieśnione. W tej jakże trudnej sytuacji każdy mógł liczyć na pomoc, wymianę doświadczeń lub po prostu na dobre słowo. Dzięki wzajemnej życzliwej pomocy trud pracy w czasie pandemii stał się o wiele lżejszy.

Kiedy w roku akademickim 2019/2020 rozpocząłem roczne studia podyplomowe, nic nie wskazywało, że ich kontynuacja i zakończenie odbędą się w nietypowych dla przyjętych standardów warunkach. Codwutygodniowe zjazdy były nie tylko czasem doskonalenia nowych umiejętności. To była również świetna okazja do nawiązywania relacji społecznych, wymiany doświadczeń, a w czasie wolnym od zajęć do wspólnego planowania, jak uczciwymi obronę prac dyplomowych, a co za tym idzie – zakończenie studiów. Wraz z nadejściem pandemii, w marcu 2020 roku, wszystko uległo zmianie. Na ostatnim zjeździe przed ogłoszeniem pandemii nikt z nas nie spodziewał się, że za dwa tygodnie już się nie spotkamy, co więcej, że już w ogóle nie spotkamy się na uczelni.

Ogłoszenie epidemii, potem pandemii, wprowadzenie licznych restrykcji wywołało niemałe zamieszanie w życiu każdego z nas i strach przed niewiadomą, a co najważniejsze – strach przed utratą zdrowia w dobie ciągle rozprzestrzeniającego się wirusa. Do dziś pamiętam, jak dostałem e-maila z uczelni o odwołaniu zajęć. Każdy z nas zadawał sobie pytania: I co teraz? Co z kontynuacją naszych studiów? Kiedy wrócimy na uczelnię? Po wprowadzeniu kształcenia zdalnego nasze zajęcia na studiach podyplomowych odbywały się zdalnie. Na początku nikt się nie skarżył i nie zwracał uwagi na mało komfortową sytuację uczestniczenia w zajęciach, bo każdy z nas wierzył, że to tylko chwilowe uniedogodnienie i za trzy, może cztery tygodnie wszystko wróci do normalności. Z czterech tygodni zrobiło się pięć tygodni, potem sześć, a potem już całe dwa miesiące. Śledząc informacje dotyczące rozwoju pandemii, wiedzieliśmy, że na uczelnię już nie wrócimy i że spełnią się nasze najgorsze przypuszczenia, a mianowicie, że zakończenie studiów i obrona prac również odbędą się zdalnie. I tak też się stało. Każdy z nas z pewnością nie zapomni podwójnego stresu, jaki nam towarzyszył podczas obrony. Oprócz stresu związanego z samym egzaminem, co uważam jest normalne, pojawił się dodatkowy stres związany z poprawnym działaniem internetu: Czy będę odpowiednio słyszalny? Czy uda mi się w ogóle połączyć? Czy moje połączenie nie zostanie przerwane? Te i wiele innych

pytań każdy z nas zadawał sobie przed obroną. Przerwane wykłady stacjonarne, rozpoczęcie nauki zdalnej, zdalna obrona i towarzyszący temu niemiłosierny stres z pewnością zostaną zapamiętane przez wielu z nas.

Pandemia COVID-19 wymusiła nie tylko reorganizację pracy, ale zmieniła także sposoby i formy spędzania wolnego czasu. Zamknięcie obiektów sportowych, parków rozrywki, parków, lasów oraz szeregu innych udogodnień służących ludziom do spędzania wolnego czasu oznaczało dla wielu ludzi rezygnację z aktywnego i towarzyskiego życia. Zostaliśmy zmuszeni do pracowania oraz spędzania czasu wolnego w jednym miejscu – we własnym mieszkaniu. Osobiście nie odczułem jakiegoś większego dyskomfortu z tego powodu, tylko dlatego że mieszkam w domu wolno stojącym znajdującym się na peryferiach miasta. W wolnej chwili mogłem wyjść na zewnątrz i popracować na działce, zająć się koszeniem trawy, porządkowaniem ogrodu, sadu czy zwykłymi porządkami w pomieszczeniach gospodarczych. Na samym początku pandemii nawet sprawiało mi to ogromną radość, bo oto w końcu świat zwolnił, a ja mogłem skupić się na rzeczach, na które zawsze brakowało czasu i które często przez obowiązki zawodowe były zaniedbywane. Był to dla mnie okres, w którym zacząłem dostrzegać piękno natury, choć obudził się również żal, że przez tyle lat, prowadząc intensywne życie zawodowe, nie dostrzegałem tego. W wakacje mogłem ochłonąć z pierwszych nieprostych sytuacji wywołanych przez COVID-19, a wakacyjną przerwę postanowiłem poświęcić na dom i relacje z najbliższymi, oczywiście z tymi, z którymi mogłem się widywać. Były to też pierwsze wakacje spędzone w bardzo małym gronie rodzinnym. Każdego roku na wakacje przyjeżdżała z zagranicy moja najbliższa rodzina i można by powiedzieć, że stało się to już taką naszą tradycją, że właśnie w tym czasie łączymy się wszyscy razem, aby móc nacieszyć się sobą przed kolejnym rokiem pracy. Te wakacje przyniosły jednak zupełnie coś innego, brak wspólnych wojaży, ognisk, rozmów, pracy na działce czy po prostu wspólnego leniuchowania. Pozostał nam internet, Skype, można by powiedzieć, że takie trochę zdalne spędzanie czasu. Dzięki pandemii, jeśli tak wypada pisać, dostrzegłem i doceniłem więzi rodzinne. Człowiek zaczyna doceniać pewne wartości, kiedy są zagrożone lub kiedy je traci.

Nie każdy jednak mój znajomy spędzał czas wolny w ten sposób co ja. Każdy z nich borykał się z innymi problemami wywołanymi przez dyskomfort mieszkaniowy lub chorobę. Grono moich kolegów i koleżanek mieszka w bloku. Niejednokrotnie podkreślali, że ciężko jest spędzać większość czasu w niewielkim mieszkaniu. Odczuli to nie tylko oni, ale przede wszystkim ich dzieci, dla których zamknięcie w domu i brak ruchu nie wpływało korzystnie na ich rozwój. Dzieci nie rozumiały, dlaczego nie wolno wychodzić na dwór,

dlaczego trzeba nosić maseczki i dlaczego nie wolno im spotykać się z koleżankami i kolegami. Najbardziej przeżywały fakt, że nie mogą odwiedzać dziadków, którzy mieszkają w pobliżu. Jednak trzeba było jakoś zapełnić wolny czas dzieci. Każdy z rodziców zdawał sobie sprawę, że jeśli mądrze nie zagospodaruje czasu wolnego swoim dzieciom, to będą spędzać czas przez komputerem, który – jak wiemy – nie jest dobrym narzędziem wspomagającym rozwój dziecka. Przerobiwszy wszystkie gry planszowe, rodzice musieli dalej wykazać się kreatywnością, wymyślając, w jaki sposób zorganizować czas ich pociech. Wszystko to przyczyniło się do zmęczenia rodziców i dzieci zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Nie odbyło się też bez kłótni.

Kiedy rząd poluzował pewne obostrzenia, rodzice mogli już zorganizować czas swoim podopiecznym poza domem. Jak mi powiedzieli, nigdy nie czuli się tak szczęśliwi, nigdy nie sądzili, że coś, co wydawało im się kiedyś normalnością, codziennością, dziś może sprawić im tyle radości. Nikt nie myślał o jakichś wyjazdach zagranicznych, co zresztą w wielu przypadkach nie było możliwe, każdy się cieszył wyjściem do parku, lasu czy krótkim wyjazdem do sąsiedniej miejscowości. I co najważniejsze, dzieci mogły spotykać się z rówieśnikami, choć – jak zauważyłem – wielu rodziców z obawy przed zakażeniem separowało swoje dzieci od innych. Niemniej jednak każda forma aktywnego spędzenia czasu z dziećmi była stokroć lepsza od ciągłego przebywania w domu.

Rok po pandemii wszystko zaczyna powoli wracać do normalności. Dzieci stopniowo zaczynają wracać do szkół, znów możemy w pewnym zakresie korzystać ze wszystkich udogodnień, a maseczki w przestrzeni otwartej nie są już wymagane. Każdego dnia słyszymy o spadającej liczbie zachorowań i o coraz większej liczbie ozdrowieńców. Ale czy tak naprawdę wszystko wróci do ładu sprzed pandemii? Bardzo wielu moich znajomych, pomimo znacznie lepszej sytuacji, nie chce uczestniczyć w niektórych formach życia społecznego. Preferują pracę zdalną, ograniczyli się do zakupów raz w tygodniu, zrezygnowali z uczestniczenia w wydarzeniach kulturalnych, a wychodzą z domu tylko w razie konieczności. Są to przeważnie osoby starsze, które boją się o swoje zdrowie, a często zdani są tylko na siebie.

Przez rok pandemii żyliśmy w ciągłej niepewności, co przyniesie jutro, ciągle martwiłiśmy się o zdrowie swoje i najbliższych czy o przyszłość w kontekście choroby; wielu z nas doświadczało osobiście choroby lub przeżywało chorobę jednego z członków rodziny albo nawet i śmierć, a brak kontaktów społecznych spowodował, że wielu z nas nie poradziło sobie z tą sytuacją psychicznie. Według mojego znajomego, który prowadzi poradnię psychologiczną, coraz więcej ludzi doświadcza zaburzeń lękowych czy zaburzeń snu. Nastąpił wzrost problemów związanych z różnymi uzależnieniami od substancji psychoaktywnych,

a zmiany behawioralne, wywołane nadmiernym korzystaniem z internetu, coraz częściej prowadzą do używania agresji. Te spostrzeżenia mojego kolegi potwierdzają również pierwsze badania naukowców.

Pandemia COVID-19 na pewno odcisnęła bolesne piętno na każdym z nas. Nie sądzę, by życie szybko wróciło do normalności, nawet po całkowitym wygaśnięciu choroby. Wiele osób osobiście zmagало się z wirusem SARS-CoV-2, inni byli świadkami zmagania się z tą chorobą przez swoich najbliższych lub znajomych, a jeszcze inni przeżyli śmierć bliskiej im osoby. Sama choroba wraz z trudną sytuacją ekonomiczno-społeczną przyczyniła się również do pogorszenia kondycji psychicznej wielu z nas, a skutki tego już są odczuwalne – uważam, że w krótkim czasie mogą nasilić się.

Osobiście uważam, że moja przeprawa przez ten traumatyczny czas odbyła się nadzwyczaj spokojnie i bez uszczerbku na zdrowiu fizycznym czy psychicznym. Komfortowe warunki mieszkaniowe, wsparcie najbliższych mi osób nie dały mi tego aż tak dotkliwie przeżyć, z czego bardzo się cieszę. Jednak wsłuchując się w opinie innych oraz śledząc informacje w mediach społecznościowych, odczuwam niepokój o to, co przyniesie przyszłość. Już pojawiają się informacje, że najbliższa jesień może przynieść nam kolejną falę zachorowań, a co za tym idzie – powrót do obostrzeń w życiu społecznym. Nie ukrywam również, że powrót do szkoły tuż przed wakacjami jest dla mnie niełatwy; właśnie rozpoczęliśmy nauczanie hybrydowe, co przy dużej liczbie godzin sieje niemały zamęt w organizacji zajęć i łatwo się w tym wszystkim pogubić. Zdaję sobie również sprawę, że jest to też niełatwa sytuacja dla uczniów, którzy obawiają się o swoje wyniki. Wszystko to spowodowało, że my, pedagodzy, musimy stanąć na wysokości zadania i sprawić, żeby uczniowie poczuli w nas wsparcie nie tylko w kontynuowaniu nauki, ale także w odbudowywaniu relacji i więzi koleżeńskich.

Już tytułem wstępu, pragnę pogratulować prof. Małgorzacie Orłowskiej pomysłowi, koncepcji i redakcji monografii „MÓJ ŚWIAT MIĘDZYEPOKI. Świadectwo czasu epidemii w percepcji studentów studiów doktoranckich Akademii WSB”. Przygotowana monografia, zawierająca indywidualne doświadczenia i odczucia (kategoria tzw. świadectw) z różnych sfer życia, zanurzonych w nich odbiorców (słuchaczy seminarium doktorskiego dyscypliny pedagogika Akademii WSB) wydaje się być cenna, mająca walor dokumentu, stanowiąc materiał do dalszych pogłębianych badań.

[...] „świat wszedł w fazę globalnych przekształceń, których konsekwencji nie jesteśmy w stanie do końca przewidzieć [...] W bliskiej mi edukacji wyższej, w edukacji ustawicznej, poziom wykorzystania i zastosowania nowych technologii w edukacji zdanej, w sposób rewolucyjny zaistniał i stał się powszechny na wszystkich poziomach studiów, kierunków kształcenia w różnych formach [...] kształcenie ponad 11 tysięcy studentów, doktorantów, słuchaczy studiów podyplomowych i szkoły doktorskiej zostało przeniesione w sferę online [...] Jako pierwsi w Polsce przeprowadziliśmy [...] w formie zdalnej obrony prac doktorskich, a następnie dyplomowych. [...]

Jestem wdzięczna wszystkim pracownikom badawczo-dydaktycznym, administracyjnym, a nade wszystko studentom, którzy w tym krótkim okresie zdobywali nowe, i pogłębiali posiadane umiejętności, potrzebne do pracy zdalnej.

Z przedmowy
JM Rektora AWSB
dr hab. Zdzisław Dacko-Pikiewicz, prof. AWSB

Wydawnictwo Naukowe Akademii WSB

41-300 Dąbrowa Górnicza | ul. Ciepłaka 1c | www.wsb.edu.pl

Akademia WSB

Dąbrowa Górnicza, Cieszyn, Olkusz, Żywiec, Kraków

