

MY W CZASACH PANDEMII

czyli

STUDECKI PORADNIK

KOŁA NAUKOWEGO PRACOWNIKÓW

SOCJALNYCH

UNIWERSYTETU OPOLSKIEGO

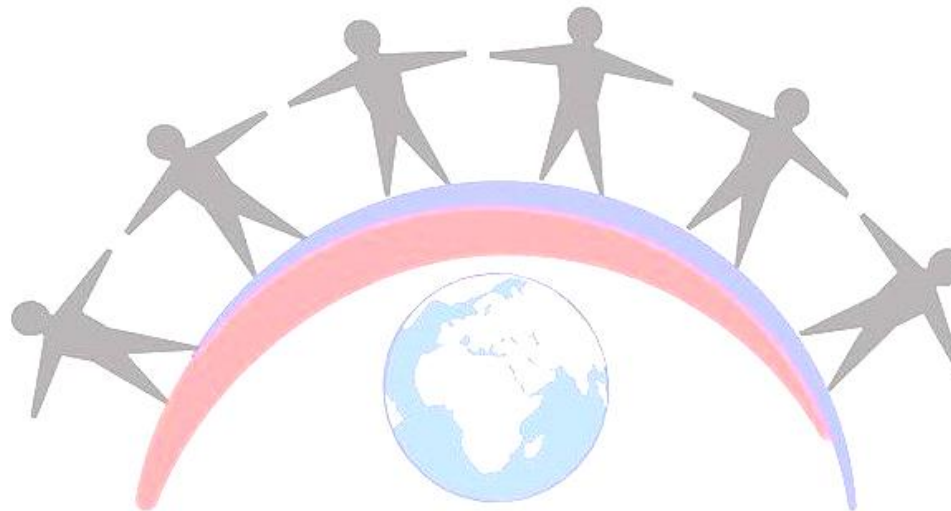
ROZMOWA Z PRZEWODNICZĄCĄ
KOŁA NAUKOWEGO

Darią Olejnik



ROZMOWA Z WICEPRZEWODNICZĄCĄ
KOŁA NAUKOWEGO

Moniką Szenkel



JAK WYGLĄDA NAUKA ZDALNA?

CO FAJNEGO? CO NOWEGO?

CO DO POPRAWY?

Nauka zdalna wygląda w ten sposób, że "spotykamy" się z wykładowcami na wideokonferencjach, na których prowadzone są wykłady, czy szkolenia. Dostajemy także prace pisemne, w ramach ćwiczeń, na które mamy określony czas wykonania i przesłania. Jesteśmy normalnie oceniani, jak podczas zajęć odbywających się na uczelni. W nauczaniu zdalnym fajne jest to, że można sobie spokojnie leżeć w dresie w łóżku i słuchać wykładów lub pisać zadania, czując wtedy taką swobodę. Również ważną i bardzo fajną kwestią dla nas w nauczaniu zdalnym jest możliwość wyspania się, ponieważ dostosowują się do nas wykładowcy, przez co na wykład online możemy się

umówić na późniejszą porę, a nie tak jak to jest realnie o 8 rano.

Co nowego? Moim zdaniem nowością jest zdalne działanie Studenckiego Koła Naukowego, ponieważ myślałam, że podczas pandemii, działalność zostanie zawieszona. Natomiast co do poprawy, uważam, że nauczanie zdalne ma też swoje minusy, ponieważ aktualnie mamy więcej zadań i prac do zrobienia niż podczas zajęć stacjonarnych, przez co większość dnia spędzamy przed komputerem.

JAK WYGLĄDAJĄ WASZE PRZYGOTOWANIA DO SESJI EGZAMINACYJNEJ?

Jak już wspomniałam, jesteśmy w stałym kontakcie z wykładowcami, którzy starają się, żeby jak najlepiej przekazać nam wiedzę online, która nie będzie się

różnić od tej zdobywanej stacjonarnie. Wychodzi im to bardzo efektywnie. Zawsze można liczyć na ich pomoc i wsparcie. Pracujemy z prezentacjami, artykułami i całą masą innych materiałów, które dostajemy od wykładowców, w celu zdobycia większej i pełniejszej wiedzy. Robimy sobie przy tym notatki, w celu dobrego przygotowania do nadchodzących egzaminów. Uważam, że nam się to udaje, ponieważ bardzo się do tego przykładamy. Zależy nam, na jak najlepszych wynikach osiągniętych w czasie sesji egzaminacyjnej oraz na tym, żeby było widać efekty ciężkiej pracy naszych nauczycieli akademickich.

JAKIE MYŚLI I EMOCJE TOWARZYSZĄ WAM W OBECNEJ SYTUACJI?

W obecnej sytuacji, gdy mierzymy się z pandemią COVID-19 wielu ludziom towarzyszy strach, lęk, czy uczucie paniki. Wszechogarniający stres przeszkadza w codziennym funkcjonowaniu oraz negatywnie wpływa na nasze zdrowie zarówno psychiczne, jak i fizyczne. Czujemy się przygnębieni. Jest nam niezmiernie smutno, że nie możemy wrócić do normalności, do znajomych, czy na uczelnię. Jest nam bardzo źle, ponieważ przebywając cały czas w domu, jesteśmy odseparowani od świata i od ludzi. Każdy z nas zdaje sobie sprawę z powagi zaistniałej sytuacji. Przede wszystkim odczuwamy również niepewność i mamy mnóstwo obaw, gdyż nie wiemy, co przyniesie nam jutro.

W JAKI SPOSÓB RADZICIE SOBIE Z MOBILIZACJĄ DO NAUKI?

Połową sukcesu mobilizacji jest plan tego, co mamy do zrobienia. Polecam zacząć od tego, a nie od samej mobilizacji, ponieważ często jest tak, że najpierw się mobilizujemy, po czym odkrywamy, ile jest lub co jest do zrobienia. Zostajemy przytłoczeni. Mobilizacja topnieje i jest jak z dietą. Pierwszy dzień - super. Drugi, odpuszczamy, a w środę to już mówimy tylko, że zacznę od poniedziałku. Jak już znamy swoją sytuację, stan faktyczny, rozpisaliśmy co jest do zrobienia to polecamy położyć zeszyt, otworzyć laptop z odpowiednim plikiem. Wtedy mamy za sobą 70% sukcesu. Zostają przed nami jeszcze dwa kroki. Rozpocznijmy od przyjemniejszego, co oznacza

"2 SIĘ": Wyśpij SIĘ i Najedz SIĘ, niektórzy praktykują trzecie SIĘ, niejako nie związane z jedzeniem, ale to już pozostawiamy w gestii studentów. I tym sposobem zyskaliśmy 95% gotowości i dotarliśmy do najtrudniejszego punktu. Teraz trzeba usiąść przed przygotowanym materiałem i ZACZAĆ. To tyle, nic nie zrobi się samo. **Będę trzymać za nas wszystkich kciuki.**

CO PORADZILIBYŚCIE INNYM STUDENTOM?

Przede wszystkim, żeby zostali w domach! Żeby nie wychodzili z domu bez potrzeby i nie narażali swoich bliskich, a przede wszystkim dziadków. Chcemy przekazać, że ten trudny dla nas wszystkich czas, jest czasem, który można dobrze wykorzystać i spożytkować go, choćby nawet na rozwijanie swoich pasji,

czy zainteresowań, a także na naukę rzeczy, na które wcześniej nie mieliśmy czasu, np. nauka obcego języka, bądź czytanie książek. Pragnę także przekazać innym studentom, żeby nie tracili wiary w lepsze jutro oraz, żeby dobrze się trzymali w tym ciężkim okresie. Jeżeli zostaniemy teraz w domach i zastosujemy się do panujących zaleceń, to za niedługo będziemy mogli się wszyscy ponownie spotkać.

Trzymajmy się razem! Będzie dobrze!

JAK TERAZ WYGLĄDA WASZE TZW. „ŻYCIE STUDENCKIE”? JAKIE NASTĄPIŁY ZMIANY W WASZYCH KONTAKTACH TOWARZYSKICH?

Na chwilę obecną nie mamy już takiego życia studenckiego, każdy z nas porzekał się do swoich domów,

rodzin. W aktualnej sytuacji jesteśmy zmuszeni spotykać się tylko i wyłącznie online, przez różnego rodzaju komunikatory. Z niektórymi osobami relacje na razie się urwały, być może przez to, że się nie widzimy tak fizycznie. Jakie zmiany nastąpiły? Hmm, przede wszystkim takie, że spotykamy się na wideokonferencjach, żeby nie zatracić tego kontaktu ze sobą. Wydaje mi się, że ta sytuacja pokazuje nam, na kogo ze swoich znajomych możemy tak naprawdę liczyć i na kim polegać w tym trudnym czasie. Jak to się mówi, czas zawsze zweryfikuje.

JAK OBECNIE REKOMPENSUJECIE SOBIE AKTYWNOŚĆ KULTURALNĄ? CO ZAMIAST KINA, TEATRU, WYJŚCIA DO KAWIARNI ITP.?

Niestety punkty kultury są zamknięte, ale nie oznacza

to, że my się mamy zamykać na kulturę! Dzięki dostępowi do Internetu na aktywność kulturalną nie możemy narzekać. W sieci jest mnóstwo spektakli teatralnych do obejrzenia, czy najnowszych filmów. Jak również w końcu mamy czas swobodnie czytać książki. Co do wyjść do kawiarni, wielu z nas w tym czasie eksperymentuje w kuchni, głównie w pieczeniu ciast, no bo każdy ma czasem ochotę na dobre ciacho, do tego **dobra kawa, uruchomienie kamerki ze znajomą i wcale nie musimy się ruszać z domu**, gdyż praktycznie czujemy się tak jak w kawiarni, chociaż to może umilić nam spędzanie czasu podczas pandemii.

CZY ROZWINĘLIŚCIE NOWE ZAINTERESOWANIA, UMIEJĘTNOŚCI, NA KTÓRE WCZEŚNIEJ NIE MIELIŚCIE CZASU?

Oczywiście, wreszcie mamy czas, żeby robić to, co zawsze odkładaliśmy na potem, czy na kiedy indziej. Jedni próbują swoich sił w kuchni – notorycznie gotując obiady, drudzy w sporcie i ćwiczeniach relaksacyjnych, a jeszcze inni w zdrowym odżywianiu i diecie. Możemy ćwiczyć silną wolę, a także samozaparcie. Czas ten pozwala nam uczyć się siebie, obserwując nasze zachowanie, jak ta sytuacja wpływa na nas i na nasze kontakty z rodzicami, czy rodzeństwem, możemy wysuwać wnioski, czy przemyślenia, na które kiedyś nie mieliśmy czasu. Uważamy, że właśnie teraz możemy realizować te wszystkie plany, które zawsze były gdzieś w tyle głowy. W końcu nie możemy powiedzieć, że nie mamy na to czasu, bo mamy go, aż nadto.

CZEGO WAM BRAKUJE NAJBARDZIEJ, A CO ZYSKALISCIE? RÓWNIEŻ W STUDIOWANIU?

Najbardziej brakuje nam swobody działań, pracy i co najważniejsze kontaktu ze znajomymi twarzą w twarz.

Przenosi się to oczywiście na studiowanie, bo pomimo, że mamy możliwość kontaktu z wykładowcami i kolegami z roku oraz uzyskujemy w większości życzliwy odzew, to brakuje nam tej rozmowy osobistej, która bywa w pewnych przypadkach bardziej efektywna. Mówi się, że: "papier przyjmie wszystko". Tylko nie zawsze przekaże w 100% naszą intencję. Natomiast zyskaliśmy rzeczywistą możliwość planowania swoich działań, możemy sobie tak ustawić dzień,

że wystarczy nam czasu na wszystko i nie musimy

się martwić, że czegoś się nie zdąży zrobić.


Jeżeli chodzi o to co zyskaliśmy w studiowaniu, są to przede wszystkim godziny studiowania, staramy się umawiać z wykładowcami, na taką porę, żeby wszyscy zdążyli się wyspać np. na godzinę 11, co uważamy za wielki plus tej nauki zdalnej. Tak również jest z zadaniami, wykonujemy je wtedy, kiedy chcemy, byle zdążyć przesłać je w terminie.

JAK MYŚLICIE, CZEGO MOŻE NAUCZYĆ NAS OBECNA SYTUACJA?

Obecna sytuacja uczy nas przede wszystkim cierpliwości i dystansu do pewnych rzeczy i do świata. Zaczniemy inaczej postrzegać pewne kwestie. Zaistniała sytuacja skłania nas do różnych refleksji nad sobą

i swoim życiem, ale też do zwolnienia, do przystopowania w tej gonitwie jaka była do tej pory. Według mnie ten czas może pokazać nam samym, jacy tak naprawdę jesteśmy. Przez ograniczony kontakt z innymi ludźmi, jesteśmy zdani na własną osobowość i kreatywność. Więc jeśli ktoś miał w sobie tę radość, nawet jeśli była głęboko ukryta, to będzie w stanie ją wydobyć albo rozwinąć. Jedną z ważniejszych rzeczy jest organizacja własnego czasu i samozaparcie do działania, a w szczególności remanent "listy" rzeczy dla nas ważnych, bo może się okazać, że lista była dobra, ale czy się do niej stosowaliśmy?

JAKIE PLANY MA KOŁO NAUKOWE W CZASIE PRACY ZDALNEJ?



Koło Naukowe również przenika do sieci. Na platformie mamy stworzony specjalny kurs, gdzie wykładowcy umieszczają zadania dla członków, a także różne materiały do przestudiowania. Jesteśmy w trakcie robienia kolazu, który będzie składał się ze zdjęć studentów, tzw. selfie, który będzie pokazywał, jak radzić sobie konstruktywnie z kwarantanną. Szykuje się prawdziwy hit!

JAK DBAĆ O SWOJE BEZPIECZEŃSTWO?

Nie jesteśmy ekspertami w dziedzinie medycyny, jednak mówiąc w imieniu statystycznego studenta, to możemy polecić przede wszystkim, najważniejszą

kwestię jaką jest dbanie o higienę.

Nakazujemy stosować się do zaleceń rządowych. A przede wszystkim zwracamy się z prośbą do wszystkich, żeby nie bagatelizować sytuacji. Należy unikać wychodzenia z domu bez celu, a także jeżeli musimy już gdzieś wyjść, to pamiętajmy o środkach ostrożności tj. maseczkach, rękawiczkach i żelach antybakteryjnych. Uważamy, że racjonalne podejście i równowaga jest potrzebna zawsze, a szczególnie w tym ciężkim czasie.

JAK DBAĆ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE?

JAK WALCZYĆ Z MONOTONIĄ ŻYCIA?

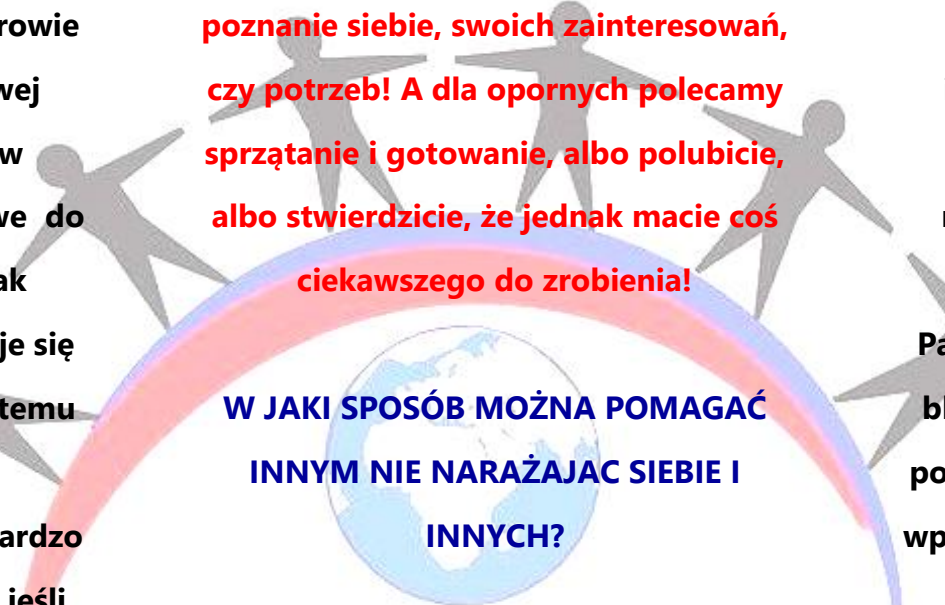
Jak możemy zauważyć, (są to tylko prognozy), ta sytuacja, a na pewno jej konsekwencje pozostaną z nami

na dłużej, więc moją pierwszą propozycją, jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne jest – znalezienie nowej inicjatywy. Jednym ze sposobów radzenia sobie są cele, które są łatwe do zdobycia tzw. małe kroki. Jednak pomocne przy monotonii życia staje się planowanie dnia/tygodnia. Dzięki temu poczujecie pewną sprawczość i panowanie nad sytuacją. Jest to bardzo korzystne i pożyteczne. Poza tym, jeśli tylko macie taką możliwość to wychodźcie na słońce i spacerujcie. Najważniejsze jest, żeby się nie zasiedzieć, bo jeśli zasiedzimy ciało, to i ze stanem psychicznym będzie nam trudniej żyć w ładzie.

A teraz bonus! Zrobiliście już wszystko?

Odpoczęliście już na 1000%, aż ten odpoczynek zaczął Was męczyć i wychodzić bokiem? Czas zająć siebie jakimś działaniem!!! Jest to bardzo

indywidualny temat jednak to czas na poznanie siebie, swoich zainteresowań, czy potrzeb! A dla opornych polecamy sprzątanie i gotowanie, albo polubicie, albo stwierdzicie, że jednak macie coś ciekawszego do zrobienia!



**W JAKI SPOŚÓB MOŻNA POMAGAĆ
INNYM NIE NARAŻAJAC SIEBIE I
INNYCH?**

Możemy wykorzystać dobrodziejstwo telefonów, komunikatorów i Internetu, zaczynając od rozmów z rodziną, np. dziadkami, czy znajomymi podtrzymując kontakt i dbając o pozytywną relację i przede wszystkim o zdrowie psychiczne.

Można, jeśli jest taka potrzeba, robić zakupy bezkontaktowe dla seniorów mieszkających w naszym sąsiedztwie. Część starszych osób, w tym naszych dziadków wciąż uiszcza opłaty za np.

mieszkanie, czy media osobiście w tzw. okienku w banku, możemy pomóc im pokazując możliwość przelewów online, dzięki czemu nie będziemy narażać na niepotrzebne wyjście ani siebie, ani naszych najbliższych. Pamiętajmy o pomocy dla osób dla nas bliskich w tym trudnym czasie, oni nas potrzebują, mimo, że tego nie powiedzą wprost, ponieważ nie chcą nam zawracać głowy.

Rozmowę przeprowadził

S. Kania