

Jak wspierać dzieci i młodzież w niestabilnym świecie?

Szymon Grzelak, Dorota Żyro

Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie?

Wyzwania i rekomendacje dla wychowania, profilaktyki i ochrony zdrowia psychicznego po trudnych latach 2020–2022



Raport oparty na wynikach badań IPZIN z lat 2021–2022 przeprowadzonych wśród ponad 80 000 uczniów, rodziców i nauczycieli.

Podstawowe kierunki realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2023/2024

2 priorytet

Wspomaganie wychowawczej roli rodziny poprzez:

- pomoc w kształtowaniu u wychowanków i uczniów stałych sprawności w czynieniu dobra,
- rzetelną diagnozę potrzeb rozwojowych dzieci i młodzieży,
- realizację adekwatnego programu wychowawczo-profilaktycznego oraz zajęć wychowania do życia w rodzinie.

Wolontariat (łac. voluntarius-oznacza dobrowolny) – działalność dobrowolna, ochotnicza i bezpłatna, podejmowana na rzecz drugiego człowieka (np. osoby chorej, bezdomnej, ubogiej, niepełnosprawnej).

Wolontariat:

- otwiera na drugiego człowieka,
- uczy szacunku do życia,
- uwalnia od egoizmu,
- pomaga dostrzec cierpienie,
- dowartościowuje młodych ludzi.



Źródło: B. Matyjas (red.), Wolontariat jako działanie prospołeczne w obszarze pomocy społecznej i pracy socjalnej, Kielce 2009, s. 9.

Świat zmienia się dynamicznie

Gwałtowne zmiany i niepewność są najbardziej stałą cechą współczesnych czasów.

Epidemia COVID-19:

- zmienność form reżimu sanitarnego,
- praca zdalna, stacjonarna i hybrydowa,
- silny wpływ na nastroje uczniów, rodziców i nauczycieli - potęgowanie niepewności i obaw, postepidemiczny stres,
- wzrost znaczenia Internetu w wielu dziedzinach – gospodarka, tryb pracy zawodowej, edukacja zdalna, rozrywka, kontakty międzyludzkie.

Obraz życia dzieci i młodzieży wynikający z raportu z badania...

- prowadzonego przez Macieja Dębskiego i Joannę Flis (2023).
- **MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym. Raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi w Polsce,** Fundacja UNaweza, Martyny Wojciechowskiej
- Respondenci - 184.447 uczniów z 1.923 szkół z terenu całej Polski.



Wyniki badań - **trudności i problemy nastolatków**

6

- brak motywacji do działania (52.4% badanych),
- trudności w koncentracji uwagi (38,1%),
- brak chęci do życia (28%),
- poczucie osamotnienia (37%),
- problemy ze snem (37%),
- brak akceptacji siebie i swojego wyglądu (32.5%),
- okaleczanie swojego ciała (16%),
- objadanie się lub głodzenie (43,3%),
- 4 na 10 uczniów - myśli o podjęciu próby samobójczej, a co 10 uczeń ją podejmował,
- 1 na 10 uczniów czuje, że nie ma ani jednej osoby, która w pełni go akceptuje,
- 44% badanych uważa, że nie wie im się w życiu,
- ponad połowa (56.4%) uważa, że jest do niczego...

MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym. Raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi w Polsce (2023), przygotowany przez Fundację UNAWEZA Martyny Wojciechowskiej.

Raport Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej

7

- Szymon Grzelak, Dorota Żyro (red.), „**Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie**”. Wyzwania i rekomendacje dla wychowania, profilaktyki i ochrony zdrowia psychicznego po trudnych latach 2020–2022.
- Oparty na danych i doświadczeniach zdobytych podczas realizacji programów profilaktycznych – zintegrowane podejście do profilaktyki.
- Rekomendacje: **wsparcie** wychowawców i specjalistów w reagowaniu na różne kryzysy przyszłości, minimalizacja kosztów zdrowotnych i rozwojowych ponoszonych przez dzieci i młodzież.
- Respondenci – ponad 80 000 uczniów, rodziców i nauczycieli.



Trudności i problemy nastolatków wskazywane przez dorosłych

Rodzice

- trudności w nawiązywaniu relacji społecznych,
- nadmierne korzystanie z telefonów, komputerów (brak higieny pracy),
- uzależnienia.

Nauczyciele

- trudności w nawiązywaniu relacji społecznych,
- nadmierne korzystanie z mediów (telefon, komputer, Internet),
- zaburzenia emocjonalne (w tym skłonność do zachowań agresywnych wobec rówieśników i nauczycieli oraz problem amotywacji).

Sz. Grzelak (2023), *Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie?* ...

Czynniki ryzyka słabej kondycji psychicznej młodzieży są związane z:

➤ osiągnięciami szkolnymi

- stres szkolny,
- zaległości w nauce,
- trudności w przezwyciężeniu zaległości.

➤ zmianami trybu funkcjonowania i trybu nauczania

(przechodzenie z trybu stacjonarnego na zdalny i odwrotnie - trudności w adaptacji do tych zmian).

Obniżona kondycja psychiczna młodzieży jest czynnikiem sprzyjającym wzrostowi zachowań ryzykownych i problemowych

(korzystanie z substancji psychoaktywnych, odwiedzanie stron internetowych ze szkodliwymi treściami – pornografia, hazard, które mogą uzależniać).



Najważniejszym źródłem ochrony zdrowia psychicznego uczniów w zmieniającej się rzeczywistości (epidemia, zmiany trybu nauczania, wojna na Ukrainie) **są grupy wsparcia** związane z:

- rodzicami, rodziną,
- rówieśnikami,
- nauczycielami i wychowawcami,
- religią i wymiarem duchowym,
- specjalistami z zakresu profilaktyki,
- pomocą psychologiczno-pedagogiczną, psychiatryczną.



Rekomendacje na podstawie badań dr. Szymona Grzelaka:

11

- **Odporność psychiczna** jest jedną z najważniejszych **kompetencji przyszłości** w skomplikowanym i niestabilnym świecie.
- **Działania wychowawcze, profilaktyczne i pomocowe na rzecz wsparcia psychicznego oraz zapobiegania zachowaniom ryzykownym i problemom dzieci i młodzieży powinny mieć status stałego priorytetu systemu edukacji.**

Koszty zdrowotne, rozwojowe, społeczne i finansowe ewentualnych **zaniechań** w tym zakresie **będą wielokrotnie większe niż koszty realizacji zintensyfikowanych działań wychowawczych i profilaktycznych.**

- **wzmacnianie odporności psychicznej całej populacji dzieci i młodzieży** - ograniczy liczbę młodych wymagających pomocy specjalistycznej i zwiększy liczbę młodzieży zdolnej do pomocy mniej odpornym psychicznie rówieśnikom – **model profilaktyki zintegrowanej**,
- **troska o dobre relacje** w środowisku szkolnym oraz **uwzględnianie potrzeb rodziców i nauczycieli**,
- **znajomość zasad interwencji kryzysowej** i reagowania kryzysowego we wszystkich fazach (zapobiegania, przygotowania, reagowania i odbudowy) przez wszystkich pracowników systemu edukacji,
- **wzmocnienie kompetencji nauczycieli** w zakresie prediagnostyki związanej ze zdrowiem psychicznym uczniów,
- **wzmocnienie kompetencji uczniów**, ważnych dla rozwoju motywacji, sprawczości i właściwej samooceny dzieci i młodzieży,
- **wprowadzenie oddziaływań profilaktycznych w zakresie przeciwdziałania osamotnieniu**,
- **wprowadzenie oddziaływań profilaktycznych w zakresie przeciwdziałania autoagresji**,
- **wzmocnienie kompetencji rodzicielskich**,
- **wzmocnienie roli psychologa, pedagoga szkolnego w zakresie indywidualnej pracy z uczniami**,
- **wzmocnienie bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w rzeczywistości cyfrowej**,
- **uzupełnienie szkolnych programów wychowawczo - profilaktycznych o wątki nawiązujące do problemu uzależnień od nowych technologii**,
- **wprowadzenie superwizji nauczycielskich**, jako formy wsparcia działań wychowawczych i dydaktycznych nauczycieli.

Wyniki badań CEBOS i IPZIN – cele i dążenia życiowe młodzieży

13

- Badania CEBOS(18-latków) - **spadek odsetka młodzieży, dla której jednym z najważniejszych celów życiowych jest „szczęśliwe życie rodzinne, dzieci”**. Spadek z poziomu 54% do 33% – w latach 2008–2010, 2013–2016, 2018– 2021. Cel ten przesunął się z drugiego na piąte miejsce.
- Badania IPZIN z lat 2018–20221 (13–16-latków) - **relatywny spadek znaczenia celu życiowego „szczęśliwe życie rodzinne, dzieci”**. Spadek w latach 2020–2021 (epidemia), po wybuchu wojny na Ukrainie nie doszło do dalszego pogłębienia tego trendu.

Wyniki badań IPZIN wskazują, że **posiadanie prorodzinnych marzeń jest czynnikiem chroniącym** wobec szeregu zachowań ryzykownych i problemów młodzieży.

„Szczęśliwe życie rodzinne, dzieci” to **jedyny cel życiowy, którego wybór ma tak jednoznaczny wymiar profilaktyczny.**

Najbardziej antyprofilaktyczny cel życiowy – „życie pełne rozrywek”, wiąże się z podwyższonym ryzykiem wielu różnych zachowań ryzykownych.

W obecnej sytuacji należy:

- ▶ Tworzyć warunki dla **realizacji istniejących oraz nowych programów profilaktycznych**, które mają udowodnioną skuteczność w obszarze profilaktyki; m.in. problemów demograficznych czy zdrowia psychicznego.
- ▶ Prowadzić **działania rozwojowe zwiększające skuteczność** istniejących **programów** i nakierowanych na **tworzenie nowych oddziaływań** przeznaczonych dla odbiorców **z różnych grup wiekowych**.
- ▶ Uwzględnić w działaniach profilaktycznych **inspirowanie młodzieży do pogłębionej refleksji** nad sensem życia i celami życiowymi (można wykorzystać elementy logoterapii i logoprofilaktyki opartej na koncepcji Victora Frankla).

Pomiędzy bodźcem i reakcją jest przestrzeń: w tej przestrzeni leży wolność i moc wyboru naszej odpowiedzi. Viktor E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*.

Propozycje programów profilaktycznych

15

- Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej 8-12 lat
- Unplugged 12-16 lat
- Szkoła dla Rodziców i Wychowawców, cz.1, cz.2 i cz.3
- Przyjaciele Zippiego
- Strażnicy Uśmiechu
- Nawigacja w każdą pogodę, Archipelag Skarbów
- Original play (zabawa pierwotna)
- Wektory Życia 16-17 lat

„Wektory Życia” - program psychoprofilaktyczny

Rekomendacja MEiN we współpracy z ORE

Zadanie wynikające z rządowego „Programu kompleksowego wsparcia dla rodzin „Za życiem”.

Program

- odpowiada na podstawowe kierunki realizacji polityki oświatowej państwa,
- stanowi doskonałe narzędzie i pomoc do poszerzenia oddziaływań wychowawczych i profilaktycznych w szkole,
- wspiera zadania i potrzeby rozwojowe młodzieży.

Konstrukcja warsztatów opiera się na wzmacnianiu czynników chroniących i redukcji czynników ryzyka.



Dziękuję za uwagę

