



Kondycja Psychiczna Młodzieży Licealnej i Maturzystów

w czasie epidemii koronawirusa i zdalnej nauki w szkołach

*Stres, samopoczucie, problemy i obawy młodzieży
oraz sposoby radzenia sobie z nimi*

Raport z badań

Zbigniew Kozański
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
dla Młodzieży w Łodzi

Łódź Marzec-Kwiecień- Maj 2020

SPIS TREŚCI

Wstęp

Najważniejsze ustalenia badawcze i wnioski

1. Stopień i zasięg odczuwanego przez uczniów stresu
2. Ocena samopoczucia psychicznego uczniów
3. Problemy postrzegane i doświadczane przez uczniów
4. Obawy uczniów w czasie epidemii i nauki zdalnej
5. Sposoby radzenia sobie, podejmowane aktywności

Zakończenie

Rekomendacje i aplikacje do praktyki

Materiały dla szkół opracowane przez specjalistów Poradni dla Młodzieży

Źródła

Aneks – Kondycja Psychiczna Młodzieży

Badania Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej

Najciekawsze i najważniejsze wyniki

Wstęp

Pojawienie się i rozwój epidemii koronawirusa, związane z tym poczucie zagrożenia, przejście szkół na nauczanie zdalne, przymusowy okres odosobnienia społecznego, obowiązek przestrzegania zasad dystansowania społecznego, z pewnością nie pozostały bez wpływu na reakcje, emocje i samopoczucie uczniów szkół (młodzieży).

Pracując od wielu lat z młodzieżą jako psychologowie, pedagodzy, socjolodzy w Poradni dla Młodzieży naszą rolą jest troska o to, jak młodzi ludzie radzą sobie psychicznie z obecną sytuacją. Młodzież została „zamknięta” w domach, odizolowana od spotkań z rówieśnikami, pozbawiona wielu możliwości, jakie niosło ich codzienne życie. Dodatkowo obciążającą trudnością – jak pokażą to nasze badania – okazała się intensywna edukacja zdalna oraz przez Internet, oraz stres związany z niepewnością co do egzaminu maturalnego.

Z pewnością sytuacja epidemii ma wpływ na psychikę młodzieży i określa sposoby radzenia sobie z tą nową i trudną dla niej, ale i dla nauczycieli oraz dla rodziców sytuacją.

Poniższy raport opisuje **stan samopoczucia młodzieży**, uczniów liceów ogólnokształcących, **jej problemy i obawy** oraz **sposoby radzenia sobie z nimi** (przejawiane aktywności) w początkach epidemii i nauki na odległość (tzw. nauki zdalnej) w szkołach.

Oprócz **celu poznawczego** (poznanie i zrozumienie przeżyć, problemów i sposobów radzenia sobie uczniów), badanie ma także związany z nim istotny cel **praktyczny** . Mianowicie na podstawie wyników badań opracowane zostaną dostosowane do obecnej sytuacji sposoby wsparcia młodzieży – przygotowujemy wskazówki, porady i pomysły dotyczące pomocy w odnajdywaniu zdrowych sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami i z życiem w czasie epidemii i kwarantanny.

Nauczyciele (i rodzice) otrzymają pomoc w pełnieniu funkcji wychowawczych, profilaktycznych i opiekuńczych w nowej, nie znanej im wcześniej rzeczywistości, w postaci porad, wskazówek dotyczących wsparcia dzieci i młodzieży w możliwie zdrowym i bezpiecznym radzeniu sobie z sytuacjami kryzysowymi, a także samodzielną nauką szkolną.

Zaprezentowane w Raporcie wyniki i analizy opierają się na badaniach ankietowych przeprowadzonych wśród uczniów liceów ogólnokształcących.

Ankiety online wypełniło 290 uczniów jednego z łódzkich liceów ogólnokształcących.

Odpowiedzi udzielili uczniowie wszystkich poziomów klas (od 1 do 3), w tym uczniowie klas maturalnych.

Ankieta zawierała pięć pytań odnoszących się do następujących zagadnień :

- stopień odczuwanego stresu w stosunku do okresu przed epidemią
- problemów, jakie postrzegają (odczuwają) uczniowie w czasie epidemii
- najważniejsze obawy, jakie mają uczniowie w obecnej sytuacji
- aktywności i sposoby radzenia sobie, jakie podejmują uczniowie w obecnej sytuacji

Należy pamiętać, że badanie przeprowadzono w dniach 19-21 marca (2020), we wczesnej fazie epidemii,.

Warto na bieżąco obserwować i śledzić stan psychiczny uczniów, który wraz z narastaniem skali epidemii, wzrostem poczucia zagrożenia, przedłużającym się okresem pozostawania w domu i nauki zdalnej, wprowadzaniem bardziej rygorystycznych restrykcji w poruszaniu się w przestrzeni społecznej, niepewnością , zmęczeniem i znużeniem, jakie mogą temu towarzyszyć będzie ulegać zmianom (pogorszeniu ?).

Najważniejsze wnioski – ustalenia badawcze

STRES UCZNIÓW

1. Pomimo trwającej epidemii większość uczniów (70%) nie czuła w momencie badania większego **stresu** niż przed epidemią (15 % badanych nie potrafił tego) określić.

Jednak blisko co trzeci badany uczeń (30,7%) doświadczył w momencie badania **podwyższonego poziomu stresu** w stosunku do okresu przed epidemią.

Najwyższy odsetek „zestresowanych” zanotowaliśmy wśród uczniów klas maturalnych, 38% spośród nich czuło się bardziej zestresowanych w momencie badania w stosunku do okresu przed epidemią.

Prawdopodobnie w tym przypadku nałożyły się **dwa rodzaje obciążeń:**

do tych związanych z **epidemią i izolacją społeczną** dołączyły **napięcie i stres towarzyszące okresowi zbliżającego się egzaminu maturalnego** wraz z **niepewnością** z tym związaną

W swoich wypowiedziach „maturzyści” często wymieniali „**okołomaturalne**” **problemy i obawy** : *nadmiar nauki, przytłaczająca ilość materiałów (zadań) do nauki wysyłana przez nauczycieli, zbyt mała wiedza, nie przerobiony materiał, zagrożenie z matematyki, obawy o brak promocji, niepewność związana z tym, czy matura się odbędzie w planowanym terminie, brak motywacji, zdyscyplinowania, organizacji pracy, lenistwo.*

2. Najniższy odsetek zestresowanych był wśród uczniów klas pierwszych - absolwentów szkoły podstawowej (16-latków). Tylko co piąty z nich (21%), czuł większy stres w momencie badania w stosunku do okresu przed epidemią.

Być może uczniowie ci uznali brak obowiązku chodzenia do szkoły za okres swego rodzaju „wakacji”(euforia, adrenalina związana z zawieszeniem obowiązku chodzenia do szkoły udzieliła się najmocniej uczniom najmłodszym, najmniej dojrzałym?).

SAMOPUCZUCIE MŁDZIEŻY

3. Pomimo trwającej epidemii większość uczniów (blisko 70%) określiła swoje **samopoczucie** jako *normalne, dobre lub nawet wspaniałe, lepsze niż przed epidemią* (oceny od 5 do 10 w skali 10 – stopniowej).

Jednak spora grupa młodzieży, bo blisko co trzeci badany uczeń (30,9%) swoje **samopoczucie** w obecnym czasie ocenił *jako złe* lub stwierdził, że *czuje się nie najlepiej w obecnej sytuacji, gorzej niż zwykle* (ocena 1-4).

Blisko co dziesiąty badany uczeń (8,6%) ocenił swoje samopoczucie *jako bardzo złe* i stwierdzał, że *nie radzi sobie z obecną sytuacją* (ocena 1-2 w skali 10- stopniowej).

Najwyższy wskaźniki „złego samopoczucia” zanotowano wśród uczniów klas maturalnych (35,3%). Wyraźnie niższy odsetek uczniów ze „złym samopoczuciem” charakteryzował uczniów klasy pierwszej, absolwentów szkoły podstawowej (uczniów najmłodszych – 16 letnich – 23,6%).

4. Jednocześnie - co może wydawać się zaskakujące - znaczący odsetek uczniów (19,4,%) ocenił swoje samopoczucie (stan psychiczny) jako *bardzo dobry* (oceny 7-8), a co dziesiąty badany(11,4%) stwierdził, że czuje się *lub wspaniale - lepiej niż prze epidemią* (oceny 9-10).

Łącznie co trzeci uczeń określił swój stan samopoczucia **pozytywnie**.

Także i w tym przypadku ponadprzeciętnie dobre samopoczucie charakteryzowało uczniów klasy pierwszej (po szkole podstawowej), aż 40,3% z tej grupy oceniło swoje samopoczucie psychiczne jako bardzo dobre, najniższy odsetek uczniów znajdujących się w *dobroście* zanotowano wśród uczniów klas pierwszych, absolwentów gimnazjów (21,7 %) oraz wśród uczniów klas maturalnych (29,4%).

5. Warto zwrócić uwagę na zróżnicowanie **reakcji na zaistniałą sytuację i zróżnicowanie ocen swojego psychicznego samopoczucia** nie tylko pomiędzy uczniami poszczególnych poziomów nauczania (uczniów w różnym wieku), ale przede wszystkim na **istotne różnice indywidualne** w obrębie poszczególnych grup wiekowych (poziomów nauczania).

Zobaczmy to na dwóch przykładach.

I tak w grupie uczniów klas maturalnych co trzeci uczeń (29,4%) wykazywał symptomy złego samopoczucia i deklarował trudności w radzeniu sobie, ale jeszcze większy odsetek uczniów (35,3%) cieszył się bardzo dobrym samopoczuciem, pozostali uczniowie (35,3 %) określali swój stan jako w miarę normalny (oceny 5-6 w skali 10-punktowej).

Drugi przykład odnosi się do uczniów klas pierwszych (po szkole podstawowej).

W zbiorowości tej przeważają uczniowie o dobrym samopoczuciu i pozytywnych reakcjach na nową sytuację (40,3%), jednak także w tej grupie blisko co czwarty badany (23,6%) wykazywał oznaki gorszego samopoczucia (oceny 1-4 w skali 10-stopniowej).

Wyniki badania ankietowego nie pozwalają wyjaśnić, z czym wiążą się te różnice wewnątrz poszczególnych grup wiekowych, gdyż nie były prowadzone analizy korelacyjne.

Można założyć - w oparciu o wiedzę psychologiczną i socjologiczną - że różnice te wynikają z dwóch grup uwarunkowań.

Po pierwsze zależą od czynników biologiczno-psychologicznych, indywidualnych cech poszczególnych uczniów (osobowości, temperamentu, stanu zdrowia, w tym również stanu zdrowia psychicznego przed epidemią, umiejętności radzenia sobie ze stresem, odporności psychicznej itp.).

Po drugie zależą od czynników społecznych, zróżnicowanych pod wieloma względami warunków i sytuacji rodzinno-środowiskowych (warunki do nauki w domu, reakcje rodziców na sytuację, sytuacja finansowa rodziny, stopień wsparcia, relacje społeczne, itp.).

Wszystkie te cechy i uwarunkowania mają wpływ na **zdolności adaptacyjne poszczególnych uczniów** i ujawniają się ze zdwojoną siłą w sytuacjach stresujących i kryzysowych.

TRUDNOŚCI I PROBLEMY UCZNIÓW *

6. Uczniowie sygnalizują **rozmaite trudności (problemy)** związane z sytuacją, w jakiej się znaleźli. Wśród **trudności (problemów)**, które uczniowie postrzegają jako najbardziej dokuczliwe z ich perspektywy dominują trzy :

- związane ze szkołą i uczeniem się w nowych warunkach, w szczególności poczucie przytłoczenia ilością nauki zlecaną przez nauczycieli, przy czym dla maturzystów - co oczywiste - problemy związane z maturą wysuwają się na plan pierwszy, wymienia je blisko co trzeci uczeń klas maturalnych
- związane z odosobnieniem społecznym (izolacją społeczną) – brakiem kontaktów (bezpośrednich) ze znajomymi, przyjaciółmi, rówieśnikami
- związane z ograniczeniem w poruszaniu się, brakiem możliwości swobodnego wyjścia z domu

** Porównaj z wynikami badań kondycji psychicznej młodzieży przeprowadzonych przez Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej. Prezentacja wyników w ANEKSIE tego raportu.*

OBAWY MŁODZIEŻY **

7. Badani uczniowie sygnalizują wiele **obaw** związanych z obecną sytuacją epidemiczną i jej możliwym rozwojem w przyszłości. Najczęściej obawiają się :

- zachorowania i utraty zdrowia i życia bliskich (dziadków, rodziców)
- własnego zakażenia się
- problemów związanych z nauką własną w domu (czy sobie poradzą, czy potrafią zrozumieć, opanować nowy materiał), a w szczególności frustruje ich nadmiar nauki (przeciążenie), „zawalenie” zadaniami ze strony nauczycieli

Część uczniów wybiega w przyszłość i uświadamia sobie (obawia się) konsekwencji przedłużającej się epidemii dla stanu gospodarki i sytuacji finansowej (całego społeczeństwa i własnej rodziny) oraz niepewności co do czasu trwania epidemii i jej skutków.

Obawy maturzystów krążą wokół egzaminu maturalnego (stanu własnego przygotowania, wyników, niepewności związanej z terminem, warunkami i przebiegiem matury) .

Kilku uczniów klas maturalnych obawia się także negatywnego wpływu sytuacji na realizację planów wakacyjnych oraz tych związanych z pracą i dalszą nauką (studiami).

Co dziesiąty uczeń deklaruje brak obaw !

AKTYWNOŚCI I SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z SYTUACJĄ UCZNIÓW

8. Uczniowie wypełniają czas epidemii różnymi **formami aktywności** i stosują różnorodne strategie zaradcze.

Cztery rodzaje aktywności pojawiają się w wypowiedziach uczniów najczęściej:

- rozmowa/kontakt ze znajomymi, przyjaciółmi, bliskimi
- aktywność fizyczna (bieganie, rower, ćwiczenia w domu, spacer, yoga)
- granie w gry komputerowe
- uczenie się - odrabianie zdań domowych zleconych przez nauczycieli (maturzyści przygotowują się do matury).

Inne powtarzające się aktywności wymieniane przez uczniów to: oglądanie filmów, seriali, spanie, spacer z psem, czytanie książek, realizowanie pasji.

9. Łącznie uczniowie wymienili blisko 20 różnych form aktywności, które można zaliczyć do grupy zajęć sprawiających przyjemność, dających rozrywkę, relaksujących lub związanych z realizacją zainteresowań i pasji .

10. W wypowiedziach uczniów ponownie pojawiają się uwagi dotyczące przeciążenia nauką i zadaniami, co nie pozostawia im zbyt wiele czasu na inne aktywności, które – zdaniem uczniów- byłyby korzystne dla zachowania równowagi psychofizycznej, realizacji zainteresowań czy rozwoju.

*** Zbliżone wyniki odnoszące się do **trudności** (uciążliwości) i obaw uczniów w okresie epidemii uzyskano w badaniach sondażowych zrealizowanych przez Instytut Profilaktyki Zintegrowanej, w kwietniu 2020 r. na próbie ponad 2 tys., uczniów w wieku 13-19 lat.*

Tam także najczęściej pojawiające się trudności uczniów odnosiły się do 3 obszarów: ograniczenie wychodzenia z domu, sprawy związane ze szkołą i nauką zdalną oraz trudności związane z sytuacją i atmosferą w domu .

*Wśród **obaw** najczęściej pojawiały się (obawa o przedłużający się czas trwania epidemii i związane z tym ograniczenia wychodzenia z domu i poruszania się, obawy związane z e zdrowiem (bliskich, własnym, znajomym), ogólna niepewność co do przyszłości, obawy dotyczące problemów ze szkołą, obawa przed utratą pracy lub zarobków przez najbliższych.*

Rozdział 1. Zasięg i stopień odczuwanego stresu

Pandemii towarzyszy zwiększony poziom odczuwanego stresu przez dorosłych, młodzież, dzieci. Jak wynika z badań ogólnopolskich przeprowadzonych wśród dorosłych Polaków, średni ogólny poziom zdenerwowania w sytuacji epidemii (marzec 2020) wynosił w badanej populacji 63% w skali 100 procentowej, a 26% badanych określiło swój stan zdenerwowania jako *bliski paniki* (w kwietniu wyniki te wynosiły odpowiednio 60% i 29%).

W opinii specjalistów dzieci i młodzież należą do grup szczególnie zagrożonych kryzysami mających słabiej rozwinięte mechanizmy przepracowania sytuacji kryzysowej.

Jaki był zasięg podwyższonego poziomu stresu w sytuacji epidemii wśród uczniów liceum?

Tabela 1. Stres odczuwany przez uczniów w porównaniu z okresem przed epidemią
„Czy czujesz się bardziej zestresowany niż przed epidemią? „

Odpowiedzi	Ogółem (w %)	Klasy I (po szkole podst.)	Klasy I (po gimnazjum)	Klasy II	Klasy III (maturalne)
Tak	30,7	21,0	35,0	29,1	38,1
Nie	57,6	68,0	49,0	60,9	52,0
Nie wiem	11,7	11,0	16,0	10,0	9,9
Razem	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Jak wynika z tabeli 1, prawie co trzeci badany uczeń (30,7%) doświadczał w momencie badania wyższego poziomu stresu w stosunku do okresu przed epidemią (ale 69,3 % **nie**)
Najbardziej „zestresowani ” byli uczniowie klasy maturalnej (38%), najmniejszy zasięg stresu charakteryzował uczniów klas pierwszych (po szkole podstawowej), tylko 21% z nich czuło się bardziej zestresowana w momencie badania niż przed epidemią.

Tabela 2. Stres odczuwany przez maturzystów w porównaniu z okresem przed epidemią

Odpowiedzi	%	N liczebność
Tak	38,1	32
Nie	52,0	48
Nie wiem	11,0	9
Razem	100,0	85

Jak wskazują dane w tabeli 2, znaczny odsetek uczniów klas maturalnych (38%) odczuwa zwiększone nasilenie stresu w stosunku do okresu przed epidemią.

Prawdopodobnie w tym przypadku nałożyły się **dwa rodzaje obciążeń:**

do tych związanych z **epidemią i izolacją społeczną** dołączyły **napięcie i stres towarzyszące okresowi zbliżającego się egzaminu maturalnego** wraz z **niepewnością** z tym związaną

W swoich wypowiedziach „ maturzyści” często wymieniali „**okołomaturalne**” **problemy i obawy**, takie jak : *nadmiar nauki, przytłaczająca ilość materiałów(zadań) do nauki wysyłana przez nauczycieli, zbyt mała wiedza, nie przerobiony materiał, zagrożenie z matematyki, brak promocji, brak normalnych lekcji w szkole oraz niepewność związana z tym, czy matura się odbędzie w planowanym terminie, brak motywacji, zdyscyplinowania, organizacji pracy, lenistwo.*

Rozdział 2. Ocena samopoczucia psychicznego uczniów

Sytuacje kryzysowe - a do takich należy z pewnością sytuacja pandemii - wywołują zwykle szereg negatywnych emocji i obaw, poczucie zagrożenia (lęku), dezorientacji, zdenerwowania, niepewności czy zagubienia.

W jaki sposób badana przez nas młodzież zareagowała na nagłą sytuację epidemii ?
Jak oceniała swój stan psychiczny (samopoczucie) w pierwszych dniach po wprowadzeniu zasad izolacji społecznej i nauczania zdalnego ?

Tabela 3. Ocena samopoczucia psychicznego uczniów (N=290)

„Oceń swoje samopoczucie psychiczne w skali od 1 do 10 :”

Samopoczucie uczniów (skala 1-10)	Ogółem (w %)	Klasy I (po szkole podst.)	Klasy I (po gimnazjum)	Klasy II	Klasy III (maturalne)
<i>Bardzo źle, nie radzę sobie z sytuacją (ocena 1-2)</i>	8,6	4,2	9,5	10,3	10,6
<i>Jakoś sobie radzę, chociaż czuję się nie najlepiej(ocena 3-4)</i>	22,3	19,4	30,1	14,8	24,7
<i>Czuję się w miarę normalnie (ocena 5-6)</i>	38,3	36,0	39,7	42,6	35,3
<i>Czuję się bardzo dobrze (ocena 7-8)</i>	19,4	25,0	15,9	18,1	17,6
<i>Czuję się wspaniale, lepiej niż przed epidemią (ocena 9-10)</i>	11,4	15,4	4,8	13,2	11,8
Razem	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Jak wynika z danych zawartych w tabeli 3, co trzeci badany uczeń (35,3%) ma obniżone samopoczucie (*czuje się źle lub nie czuje się najlepiej*), co dziesiąty badany czuje się wręcz *bardzo źle i nie radzi sobie z istniejącą sytuacją*. Uczniowie ci wymagają szczególnego zainteresowania ze strony nauczycieli i specjalistów z zakresu pomocy psychologiczno-pedagogicznej, powinni być objęci opieką i wsparciem.

Więcej niż co trzeci uczeń (38,3%) czuje się *w miarę normalnie*.

Zaskakujące jest to, że znaczny odsetek uczniów(30,8%) ocenia swoje samopoczucie jako *bardzo dobre*, a co 10 uczniów (11,4%) *czuje się wspaniale, lepiej niż przed epidemią* .

Występują istotne różnice pomiędzy klasami i wewnątrz klas szkolnych w sposobie reakcji uczniów na epidemię i związane z nią zagrożenia, izolację społeczną i naukę zdalną.

Najlepszym samopoczuciem cieszą się uczniowie klas pierwszych (absolwenci szkoły podstawowej), aż 40% z nich oceniło swoje samopoczucie jako *bardzo dobre lub wspaniale*, podczas gdy w grupie ich kolegów z klas pierwszych (absolwentów gimnazjum), odsetek ten wynosi tylko 20% . Ponadto wyraźnie mniejszy jest odsetek uczniów klas pierwszych (po

szkole podstawowej), których cechuje obniżony poziom samopoczucia (20 %) w porównaniu z uczniami klas pierwszych (po gimnazjum), w tej grupie jest takich uczniów 40%.

Tabela 4 Ocena samopoczucia maturzystów (N=85)

Samopoczucie maturzystów (skala 1-10)	%	N
<i>Bardzo złe , nie radzę sobie z sytuacją (ocena 1-2)</i>	10,6	9
<i>Jakoś sobie radzę, chociaż nie czuję się najlepiej (ocena 3-4)</i>	24,7	20
<i>Czuję się w miarę normalnie (ocena 5-6)</i>	35,3	30
<i>Czuję się bardzo dobrze (ocena 7-8)</i>	17,6	15
<i>Czuję się wspaniale, lepiej niż przed epidemią (ocena 9-10)</i>	11,8	10
Razem	100,0	85

Ponad 1/3 badanych maturzystów określa swoje samopoczucie jako *złe lub nie najlepsze* (poniżej normy), jednak znaczny odsetek maturzystów(blisko 40%), określa swoje samopoczucie jako *bardzo dobre, a nawet lepsze niż przed epidemią*.

Podsumowując

Ogólny stan samopoczucia uczniów w momencie badania okazał się bardzo zróżnicowany. Pomimo trwającej epidemii większość uczniów (blisko 70%) określiła swoje **samopoczucie** jako *normalne, dobre lub nawet wspaniale, lepsze niż przed epidemią* (oceny od 5 do 10 w skali 10 – stopniowej).

Jednak spora grupa młodzieży, bo blisko co trzeci badany uczeń (30,9%) swoje **samopoczucie** w obecnym czasie ocenił *jako złe* lub stwierdził, że *czuje się nie najlepiej w obecnej sytuacji, gorzej niż zwykle* (ocena 1-4).

Uwaga

Warto pamiętać, że badanie było wykonane we wczesnej fazie epidemii (20-21 marca 2020) w momencie, kiedy nie obowiązywały jeszcze zaostrzone rygory związane z nie wychodzeniem z domu oraz przed ogłoszeniem rozporządzenia MEN dotyczącym obowiązku realizowania przez szkoły (i tym samym przez uczniów) podstawy programowej , wraz z ocenianiem pracy .

Z jednej strony mogło to skutkować relatywnie dobrą reakcją uczniów(nie chodzimy do szkoły, mamy więcej czasu wolnego, możemy realizować swoje pasje i rozwijać zainteresowania), ale z drugiej zaś tej nowej sytuacji mógł towarzyszyć pewien szok związany z poczuciem zagrożenia chorobą, niepewnością, zawieszeniem normalnych reguł funkcjonowania społecznego i w efekcie z trudnościami adaptacyjnymi części uczniów.

Rozdział 3. Problemy postrzegane i doświadczane przez uczniów

W badaniu uczniowie udzielili także odpowiedzi na pytanie otwarte, bez podanej kafeterii :

Co jest dla Ciebie największym problemem w czasie epidemii ?

Uczniowie wymienili najczęściej jako najbardziej dokuczliwe **trzy problemy** :

- **problemy związane z nauką w nowych warunkach** - zdalne nauczanie, nauka w domu – (wymienia je blisko co drugi uczeń), w tym w szczególności
 - nadmiar zadań zleczanych przez nauczycieli, przytłoczenie pracą

„Niektórzy nauczyciele nie mają wycucia i zadają za dużo zadań. Nawet z pobocznych przedmiotów. Jesteśmy w miarę samodzielni, a niektórzy nauczyciele chcą nam sami zająć cały plan dnia”

„Wiele nauczycieli zadaje znacznie więcej niż zrobilibyśmy na lekcji i przez to trudno się obrobić z materiałem szkolnym, nie mówiąc już o maturach próbnych dla siebie czy korepetycjach. bez przesady, ale wymaganie od ucznia na mat-fizie pisania sześciu 10. zdaniowych wypowiedzi na historię to lekka przesada. mam czego się uczyć ”

„...natłok materiałów do nauki (często zadania bez teorii) a nie wszyscy nauczyciele odpowiadają na zadawane im pytania dotyczące zarówno teorii jak i zadań”

- trudności ze zrozumieniem nowych, trudnych zagadnień bez wytłumaczenia

„...Po drugie ilości zadań, które przekraczają to, co byśmy zrobili na lekcji. Gdyby było do tego jakieś wprowadzenie i wytłumaczenie (np. tak jak robi Pani ..., to dałoby się to jeszcze zrobić, ale trudno jest samemu zrozumieć wszystko...”

- problem z samodzielnym poradzeniem sobie z zadaniami na czas
- problem związany z zaliczeniem obszernego materiału po powrocie do szkoły, itp.

„...obawiam się dużego natłoku sprawdzianów oraz kartkówek po powrocie do szkoły”

- dla maturzystów istotne są także problemy „okołomaturalne „ (patrz dalej)

- **problemy wywołane brakiem bezpośrednich kontaktów ze znajomymi, rówieśnikami** (sygnalizuje je co trzecie uczeń)

„Brak możliwości spotkania się z bliskimi przyjaciółmi”

„Brak kontaktu z rówieśnikami w realnym świecie ”

„...samotność, spowodowana strachem wszystkich...”

„...a oprócz braku kontaktu z ludźmi jeszcze matura na głowie”

- **problemy z ograniczeniami w poruszaniu się, możliwość swobodnego wyjścia z domu**, brak świeżego powietrza, brak możliwości uprawiania sportu w plenerze

Inne sygnalizowane przez pojedynczych uczniów **problemy** to :

- monotonia- nuda - kwarantanna, samotność, organizacja czasu , dnia- epidemia-
przebywanie ciągle z rodziną- brak możliwości udzielania pomocy osobom zarażonym-
panika społeczna- utrata wakacji- brak zajęć dodatkowych

Problemy postrzegane przez maturzystów (pytanie otwarte, bez podanej kafeterii) :

- Brak kontaktu, spotkań ze znajomymi – 15 osób na 85
- Problemy związane z nauką i przygotowaniem się do matury (25 osób), w tym
 - nadmiar nauki, przytłaczająca ilość materiałów(zadań) do nauki wysyłana przez nauczycieli -13
 - zbyt mała wiedza, nie przerobiony materiał, zagrożenie z matematyki, obawa o brak promocji, brak lekcji w szkole - 4
 - niepewność związana, czy matura się odbędzie w planowanym terminie - 4
 - brak motywacji, zdyscyplinowania, organizacji pracy, lenistwo - 4
- Niemożność wychodzenia z domu (nawet na spacer) brak możliwości swobodnego poruszania się na zewnątrz, brak świeżego powietrza, sportu, słońca - 10 osób

„To, że muszę siedzieć w domu, nie mogę wychodzić, imprez, nudzi mi się już, moja praca jest nieefektywna, niewiele robię całymi dniami a jak robię to bardzo wolno idzie...”

„Nie stresuje mnie sama epidemia, ale jej skutki - siedzenie w domu z dużą ilością czasu na przemyślenia dotyczące życia i przyszłości, na które nie ma czasu żyjąc normalnym trybem, w biegu”.

- Obawa przed zarażeniem się - 3 osoby (tylko!)
- Brak kontaktu z bliską osobą - 3 osoby

Inne trudności postrzegana przez maturzystów : (pojedyncze wskazania)

*-konflikty w domu w związku z ciągłym przebywaniem z innymi-panika społeczna-
opustoszenie miast-brak wystarczającej ilości testów-brak towaru w sklepach -chaos
informacyjny-niepokój o przyszłość-problemy zdrowotne (katar, ból gardła)*

Zaledwie trzy osoby w klasach maturalnych zgłaszają jako swój główny problem obawy przed zarażeniem się, co wskazuje na zaabsorbowanie sprawami związanymi z czekającym ich egzaminem maturalnym.

Można to wyjaśnić odwołując się do kilku hipotez następująco :

W pierwszej fazie epidemii, dominowała narracja w mediach, że młodzi ludzie nie zakażają, (to zaczęło się później zmieniać), ponadto młodzi ludzie są często przekonani o swojej niezniszczalności. Może chodziło także o reakcje obronne (zaprzeczania, bagatelizowania) problemu, które mogły być odpowiedzią na przytłaczające oraz budzące lęk i stres wydarzenia i wiadomości.

Podsumowując dla badanych uczniów najbardziej dokuczliwe okazały się problemy **bezpośrednio związane z ich trybem życia** i sytuacją w jakiej się znaleźli na skutek epidemii (ogłoszenia stanu pandemii oraz restrykcji i zmian z tym związanych), takie jak : problemy szkolne (dla maturzystów przygotowanie się do egzaminu maturalnego, ograniczenia kontaktów ze znajomymi oraz ograniczenie w poruszaniu się (wyjścia z domu).

Rozdział 4. Obawy uczniów w czasie epidemii

W ankiecie uczniowie udzielili także odpowiedzi na otwarte pytanie (bez podanej kafeterii):

Czego najbardziej obawiasz się w obecnej sytuacji ?

Badani uczniowie sygnalizują wiele **obaw** związanych z obecną sytuacją i jej możliwym rozwojem w przyszłości.

Uczniowie **najczęściej** obawiają się (wymieniam według częstości pojawiania się obaw) :

- **zachorowania i utraty zdrowia i życia bliskich** (dziadków, rodziców)

„Że moi bliscy zachorują, szczególnie dziadkowie co może się dla nich tragicznie skończyć”

„Obawiam się, że epidemia rozprzestrzeni się na tyle, że będziemy mieli zakaz wychodzenia z domu, matury zostaną przełożone oraz że ktoś z mojej rodziny lub przyjaciół zachoruje”

„Strach o rodzinę oraz brak możliwości udzielenia pomocy osobom zarażonym”.

- **obawy związane z nauką własną w domu i poradzeniem sobie z obowiązkami** (czy sobie poradzą, czy zrozumieją i opanują nowy materiał), a w szczególności frustruje ich nadmiar nauki (przeciążenie), „zawalenie” zadaniami ze strony nauczycieli

„Wiele nauczycieli zadaje znacznie więcej niż zrobilibyśmy na lekcji i przez to trudno się obrobić z materiałem szkolnym, nie mówiąc już o maturach próbnych dla siebie czy korepetycjach. bez przesady, ale wymaganie od ucznia na mat-fizie pisania sześciu 10. zdaniowych wypowiedzi na historię to lekka przesada. mam czego się uczyć ”

- **własnego zachorowania**

„Brak możliwości wyjścia, paranoja kiedy ktoś po prostu kaszlnie w okolicy...”

Część uczniów wybiega w przyszłość i wyraża obawy związane z :

- konsekwencjami przedłużającej się epidemii dla stanu gospodarki (kryzys) i problemów finansowych całego społeczeństwa i własnej rodziny
- niepewności co do czasu trwania epidemii i jej skutków

Obawy maturzystów

W obawach maturzystów najczęściej pojawiające się niepokoje dotyczą czekającego ich egzamin maturalnego spotęgowane przez niepewność odnośnie przyszłości(terminu egzaminów, załamania się planów wakacyjnych i tych związanych z wyjazdami, pracą.

„Dodatkowo, wszystkie plany podróżnicze na długie wakacje najprawdopodobniej się nie zrealizują, tak samo będzie z pracą po maturze - jeśli wirus się utrzyma to pójście do pracy np do restauracji będzie średnim pomysłem. Dodatkowo, materiał zadawany jest bardzo pracochłonny, szczególnie zadania z nowych działów, które trzeba zrozumieć, nie tylko wykonać. Jest to bardzo frustrujące (kilka problemów wywołujących frustrację –Z.K.)”

Maturzyści obawiają się najczęściej :

- **Obawy związane z maturą** (terminem, przygotowaniem, wynikami) -19 osób, w tym :

- przełożenia matury (przesunięcie roku szkolnego) - co będzie miało wpływa na brak realizacji planów wakacyjnych, wyjazdy, podróżowanie, gap yer, pracę – 9 osób
- że matura pójdzie mi źle, nie zdążę się przygotować, słabe przygotowanie - 6 osób
- problemy z rekrutacją na studia (nie dostanę się, brak otwartych drzwi na uczelniach)– 3 osoby

„Obawiam się o matury... o rekrutację na studia - wszystkie dni otwarte na uniwersytetach zostały już dawno odwołane, a bardzo liczyłam, że rozjaśnią mi parę spraw”

- **Obawy, niepokój o zdrowie bliskich** , dziadków, rodziców, obawa o zarażenie się zakażeniem, o chorobę bliskich – 12 osób

„Że moi bliscy zachorują, szczególnie dziadkowie co może się dla nich tragicznie skończyć”

- **Obawa o zdrowie własne**, zakażenia się (także o zdrowie psychiczne, jeśli sytuacja zagrożenia się przedłuży) - 7 osób

„Że matury będą przełożone, a ja doprowadzę się do bardzo złego stanu psychicznego i stracę motywację do nauki”

- **Obawa o załamanie się planów** wakacyjnych oraz związanych z pracą, studiami – 6 osób

„Obawiam się o matury, o moje plany na wakacje (miałam wyjechać zagranicę na długi czas, teraz większe prawdopodobieństwo jest, że nic się nie uda”

„...chciałem zrobić sobie gap yeara i pracować za granicą w wakacje ale nic z tego nie wyjdzie i będę pewnie siedział pół roku w swoim pokoju mając 19 lat. 2020 miał być najfajniejszy rokiem w życiu, za 61 dni zaczyna się mój gap year ale co z tego...”

-Obawy związane z **długim czasem trwania epidemii** i związana z tym niepewność- 4 osoby

„Że sytuacja nie uspokoi się w najbliższej przyszłości i że w ten sposób będę musiała wytrzymać pewnie dwa miesiące, a oprócz braku kontaktu z ludźmi jeszcze matura na głowie”

- Obawy ogólne dotyczące **kryzysu gospodarczego, problemów finansowych** –6 osób

Inne zgłaszane obawy (pojedyncze wskazania):

- *wszystkiego co związane z zagrożeniem bezpieczeństwa*
- *że życie po epidemii się zmieni*

„Że zaistniała sytuacja się szybko nie skończy i będzie miała długofalowe konsekwencje, rzeczywistość, do której wrócimy będzie nieodwracalnie inna niż przed epidemią”

Co dziesiąty uczeń deklaruje **brak obaw** :

„...niczego, myślę że jeśli będę przestrzegać podstawowych zasad higieny i bezpieczeństwa to nie muszę się niczego obawiać”

Podsumowując można stwierdzić, że obawy uczniów koncentrują się na trzech obszarach:

- zdrowia i życia bliskich i własnego bezpieczeństwa
- związanych z przebiegiem, poradzeniem sobie i efektami zdalnego nauczania (uczenia się)
- długotrwałym okresem pandemii i pozostawania w izolacji społecznej

Ponadto część uczniów wybiega w przyszłość i obawia się negatywnych konsekwencji przedłużającej się epidemii dla stanu gospodarki i sytuacji finansowej.

Obawy maturzystów krążą wokół przygotowań, wyników i niepewności związanych z egzaminem maturalnym.

Uczniowie - w tym szczególnie maturzyści - odczuwają też negatywny wpływ sytuacji epidemii na realizację planów wakacyjnych oraz związanych z pracą i dalszą nauką.

Rozdział 5. Sposoby radzenia sobie z obecną sytuacją , podejmowane aktywności

W badaniu chcieliśmy się też dowiedzieć, jak radzą sobie z obecną sytuacją uczniowie, jakie podejmują aktywności ?

Uczniowie udzielili odpowiedzi na następujące otwarte pytanie(bez podanej kafeterii) :

Co Ci pomaga radzić sobie z obecną sytuacją, jakie masz sposoby radzenia sobie, jakie aktywności podejmujesz ?

Uczniowie wypełniają czas epidemii i pobytu w domach (w odosobnieniu) różnymi **formami aktywności** , stosując różnorodne **strategie zaradcze**.

Do najczęściej pojawiających się w ich wypowiedziach form aktywności należą :
(wymieniam według częstości pojawiania się) :

- rozmowa/kontakt z kolegami, znajomymi (przez telefon, poprzez portale społecznościowe, na skype, itp.)
- aktywność fizyczna (bieganie, rower, ćwiczenia siłowe w domu, rozciąganie się , yoga,, z podkreśleniem, że jest to najczęściej aktywność realizowana w domu)
- różnego rodzaju zajęcia o charakterze rozrywkowym lub związane z realizacją zainteresowań, pasji lub po prostu przyjemnego i interesującego sposobu spędzenia czasu gry, w tym często gry komputerowe, czytanie książek , oglądanie filmów i seriali, oglądanie tv, działania twórcze, gotowanie
- uczenie się w ramach obowiązków szkolnych, szczególnie często wymieniane przez maturzystów

Inne wymieniane aktywności młodzieży to :

- *rozmowy i czas spędzony z rodziną*
- *spacery*

- realizuję dotychczasowe projekty
- zabiegi higieniczne i relaksujące (kąpiele), ale także jedzenie, spanie
- prowadzę normalne życie, bez wychodzenia na miasto
- robię to co zawsze
- komputer

Łącznie uczniowie wymienili blisko 20 różnych form aktywności, które można zaliczyć do grupy zajęć sprawiających przyjemność, dających rozrywkę, relaksujących lub związanych z realizacją zainteresowań(zajmuję się tym , co lubię)i pasji .

W wypowiedziach uczniów ponownie pojawiają się uwagi dotyczące przeciążenia nauką i zadaniami, co nie pozostawia im zbyt wiele czasu na inne aktywności, które byłyby korzystne dla zachowania równowagi psychofizycznej, realizacji zainteresowań czy rozwoju.

„Ogromne ilości zadawanych prac. Każdy nauczyciel zadaje takie ilości ćwiczeń że robimy znacznie więcej niż na zajęciach, nie do końca rozumiejąc temat. Nie mamy czasu na inne czynności w domu poza nauką i rozwiązywaniem zadań, których nie rozumiem”

Aktywności maturzystów

Cztery rodzaje aktywności wymieniane są najczęściej przez maturzystów :

- rozmowa/kontakt z bliskimi - 10 osób
- aktywność fizyczna (bieganie, rower, ćwiczenia siłowe w domu, spacer, yoga) – 10 osób
- granie w gry komputerowe(wieczorne spotkania z kolegami w grach) – 10 osób
- uczenie się do matury, odrabianie zadań domowych zadanych przez nauczycieli – 10 osób

Inne aktywności to :

- oglądanie filmów, seriali - 6 osób
- konwersacje ze znajomymi, przyjaciółmi – 5 +3 (online)
- spanie - 5
- spacer, spacer z psem – 4 (w lesie, z dala od nauki i książek)

- Inne aktywności (pojedyncze wskazania) :

*-czytanie książek-zajmuję się tym co lubię-słuchanie muzyki-realizuję pasję-rzeźbę
-rozrywka-wędkarstwo- spokój związany z izolacją -jest fajnie-częste mycie rąk i zdrowy tryb życia-ograniczam oglądanie mediów – 2 osoby-staram się funkcjonować zgodnie z planem szkolnym-nic nie robię-opieka psychiatryczna-gotowanie*

Ta sytuacja nie jest dla mnie trudna, przeciwnie –mam czas dla siebie – 2 osoby

Podsumowując można zauważyć, że badana młodzież w przeważającej większości podejmuje **konstruktywne** aktywności i sposoby radzenia sobie. Są one zgodne z zaleceniami ekspertów zajmujących się zdrowiem i higieną psychiczną.

Może to świadczyć o dobrym przygotowaniu dużej części młodzieży do sytuacji kryzysowej i potencjale, rokującym dobrą adaptację i poradzenia sobie z sytuacją obecnie i w przyszłości.

Zakończenie

Poniższy raport opisuje **stan samopoczucia młodzieży**, uczniów liceów ogólnokształcących, **ich problemy i obawy** oraz **sposoby radzenia sobie z nimi** (przejawiane aktywności) w początkach epidemii i nauki na odległość realizowanej przez szkoły.

Należy pamiętać, że badanie przeprowadzono w dniach 19-21 marca (2020), we wczesnej fazie epidemii, w momencie, kiedy nie obowiązywały jeszcze zaostrzone rygory związane z nie wychodzeniem z domu oraz przed ogłoszeniem rozporządzenia MEN dotyczącym obowiązku realizowania przez szkoły (i tym samym przez uczniów) podstawy programowej, wraz z ocenianiem pracy. Z jednej strony mogło to skutkować **relatywnie dobrym samopoczuciem uczniów** (nie chodzimy do szkoły, mamy więcej czasu wolnego, możemy realizować swoje pasje i rozwijać zainteresowania), ale z drugiej zaś ta nowa sytuacja mogła wywołać pewien **szok związany z poczuciem zagrożenia chorobą**, niepewnością, zawieszeniem normalnych reguł funkcjonowania społecznego i w efekcie spowodować stres, pogorszenie stanu psychicznego i **trudności adaptacyjne** części uczniów.

Warto na bieżąco obserwować i śledzić stan psychiczny uczniów, który wraz z narastaniem skali epidemii, wzrostem poczucia zagrożenia, przedłużającym się okresem pozostawania w domu i nauki zdalnej, wprowadzaniem bardziej rygorystycznych restrykcji w poruszaniu się w przestrzeni społecznej, niepewnością, zmęczeniem i znużeniem, jakie mogą temu towarzyszyć będzie ulegać zmianom (pogorszeniu?).

ANEKS

*Badania Kondycji Psychicznej Młodzieży
w czasie epidemii koronawirusa
Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej*

Najciekawsze i najważniejsze wyniki badań

WSTĘP Badania Kondycji Psychicznej Młodzieży...Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej

1. TRUDNOŚCI odczuwane przez młodzież w okresie epidemii i nauki zdalnej
2. OBAWY związane z epidemią
3. TRUDNE EMOCJE – doświadczanie i przeżywanie
4. STRES SZKOLNY - szkoła i nauka zdalna jako źródła stresu
5. ELEMENTY POZYTYWNE w sytuacji epidemii i nauki zdalnej
6. Czas epidemii SZANĄ NA ROZWÓJ i zmiany w życiu osobistym
7. POZYTYWNE ZMIANY w relacjach rodzinnych
8. RADY I POMYSŁY MŁODZIEŻY na radzenie sobie w czasie epidemii

Opracowano na podstawie Raportów z badań Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej :

Raport I : Młodzież w czasie epidemii - koncentruje się na tym, jak ogólnie młodzież przeżywa sytuację epidemii, z czym jest jej najtrudniej, jakich obaw i innych trudnych emocji doświadcza, przez kogo czuje się wspierana, czy zauważa i jakie pozytywne zmiany związane z obecną sytuacją , jakich wskazówek udzieliła by swoim rówieśnikom.

Raport II: Młodzież w czasie epidemii. Komu jest trudniej ?

Raport II koncentruje się na młodzieży, która najgorzej czuje się w trakcie epidemii (jest najbardziej przygnębiona), a także mówi o sytuacji osób z niepełnosprawnością, osób z przewlekłymi chorobami, a także osób objętych ścisłą kwarantanną

Wstęp

Badania Kondycji Psychicznej Młodzieży w czasie epidemii koronawirusa

Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej

Instytut Profilaktyki Zintegrowanej zbadał kondycję psychiczną młodzieży w czasie epidemii koronawirusa COVID-19. W dniach 2-9 kwietnia 2020 przeprowadzono sondaż wśród ponad dwóch tysięcy nastolatków (13-19 lat), który pozwolił odpowiedzieć na pytanie jak młodzi przeżywają czas kwarantanny.

W świetle badań **najbardziej dotkliwe** dla młodzieży aspekty obecnej sytuacji, to:

- *Brak normalnych, opartych na fizycznym byciu w jednym miejscu, spotkań z rówieśnikami*
- *Nieemożność realizacji wielu czynności w formie fizycznej – trenowania sportu, uczestnictwa w wydarzeniach kulturalnych, religijnych czy rozrywkowych*
- *Długotrwałe przebywanie na małej przestrzeni – czasem w ciasnocie*
- *Znacznie zwiększony kontakt z komputerem i internetem oraz wiążące się z tym zwiększone ryzyko kontaktu ze szkodliwymi i/lub uzależniającymi treściami*
- *Bardzo duże przeciążenie zadaniami szkolnymi zadawanymi przez nie mającą doświadczenia w synchronizacji e-learningu szkołę.*
- *Silne obawy dotyczące możliwości zakażenia i choroby bliskich (zwłaszcza starszych) członków rodziny*
- *Obawy dotyczące utraty pracy przez rodziców i środków do życia dla rodziny*
- *Obawy związane z egzaminami (klasy 8, a zwłaszcza klasy maturalne)*
- *Silna i powszechna obawa co do przyszłości (w kontekście własnego życia, pracy, funkcjonowania rodziny, a nawet przyszłości całego świata).*

Wyniki sondażu IPZIN pokazują, że łatwiej znoszą czas epidemii ci młodzi ludzie, którzy mogą liczyć na **wysłuchanie i wsparcie ze strony otaczających ich dorosłych**.

W oparciu o wyniki badań wypracowane będą oddziaływania edukacyjno-terapeutyczne w ramach programu **AKCJA NAWIGACJA - chroń siebie, wspieraj innych**.

Autorzy badań chcieliby w tym trudnym czasie dla wszystkich, udzielić wsparcia młodzieży w radzeniu sobie z obiektywnie trudnymi okolicznościami i związanymi z nimi emocjami.

Wyniki sondażu zostały zaprezentowane w dwóch raportach.

Raport I : Młodzież w czasie epidemii - koncentruje się na tym, jak ogólnie młodzież przeżywa sytuację epidemii, z czym jest jej najtrudniej, jakich obaw i innych trudnych emocji doświadcza, przez kogo czuje się wspierana, czy zauważa i jakie pozytywne zmiany związane z obecną sytuacją, jakich wskazówek udzieliła by swoim rówieśnikom.

Raport II: Młodzież w czasie epidemii. Komu jest trudniej ?

Raport II koncentruje się na młodzieży, która najgorzej czuje się w trakcie epidemii (jest najbardziej przygnębiona), a także mówi o sytuacji osób z niepełnosprawnością, osób z przewlekłymi chorobami, a także osób objętych ścisłą kwarantanną

TRUDNOŚCI odczuwane przez młodzież w okresie epidemii i nauki zdalnej

Autorzy raportu chcąc się dowiedzieć z czym jest w okresie epidemii młodzieży najtrudniej zadali w sondażu następujące pytanie :

„Jakie rzeczy są dla Ciebie uciążliwe w czasie epidemii?”

Odpowiedzi badanej młodzieży trudności i uciążliwości można pogrupować w trzech obszarach :

(w nawiasach suma odpowiedzi *dość mocno lub bardzo mocno uciążliwe*)

I obszar - trudności związane z izolacją społeczną i ograniczeniami w wychodzeniu z domu

- **Brak spotkań z przyjaciółmi/rówieśnikami** (78%) - *niemożność spotkania z przyjaciółmi, znajomymi, z chłopakiem/dziewczyną, ale także z osobami z rodziny spoza domu*
- **Nie wychodzenie z domu** (62%) – powiązane z brakiem spotkań towarzyskich
- **Brak ruchu** (53%), uciążliwość bardziej dotkliwa dla chłopców
- **Brak możliwości uprawiania sportu** (42%), który znacznie częściej przeszkadza chłopcom
- **Nuda** (50%), która także częściej doskwiera chłopcom.

II obszar - trudności związane ze szkołą i nauką zdalną

- **Przeciążenie materiałem szkolnym** (63%), uczniowie są wręcz przytłoczeni materiałem, którego ilość zwiększyła się wraz ze zmianą trybu nauczania
- Na **nadmiar obowiązków szkolnych** bardziej narzekają uczniowie klas ósmych (67%), w mniejszym stopniu tegoroczni maturzyści (57%)
- **Uczestnictwo w e-lekcjach** (33%), maturzyści i 8-klasiści nie różnią się pod tym względem od innych uczniów
- **Niewystarczający dostęp do Internetu** (24%)
- **Brak dostępu do komputera**, kiedy potrzebujesz (17%)
- **Nowa formuła uczenia się** (sprawiająca trudności zwłaszcza na początku nauki zdalnej) wymagająca od uczniów większej samodzielności.
- **Dla maturzystów** niedogodnością jest stan zawieszenia, w jakim się znaleźli w perspektywie nadchodzącego egzaminu dojrzałości, a także niepewność związana z rekrutacją na studia. Maturzystom towarzyszy tu poczucie osamotnienia (czują , że jest to tylko ich problem).
- W odróżnieniu od maturzystów badani uczniowie klas 8 bardzo rzadko wspominali o egzaminach jako szczególnie istotnym problemie w kontekście czasu epidemii.

III obszar trudności - uciążliwości związane z sytuacją i atmosferą w domu

- **Nerwowa atmosfera w domu** (32%) - w dużo większym stopniu przeszkadza ona dziewczętom niż chłopcom oraz związany z tym
- **Problem ciasnoty w domu/mieszkanii** (17%) - odpowiedzi dziewcząt i chłopców nie różnią się wcale

Inne trudności i uciążliwości wymieniane przez młodzież w swobodnych wypowiedziach to :

- niemożność uczestniczenia w życiu religijnym - szczególnie w kontekście nadchodzących świąt wielkanocnych (badania wykonane w dniach 2-9 kwietnia)
- brak możliwości pracy, a co za tym idzie obawa o własny byt
- odczuwanie **niedogodności psychicznych** (trudne przeżycia emocjonalne) - poczucie **niepewności**, szeroko przenikające rozmaite aspekty życia („*Ile to jeszcze potrwa?*”), uczucie **bezradności**, **zmęczenie rutyną** związaną z pozostawaniem w izolacji, dojmujący **brak normalności**, **poczucie zniewolenia**
- **zmęczenie informacjami o epidemii**, a szczególnie ich negatywnym wydźwiękiem. „*Uciążliwe jest to, że media ciągle mówią o tym samym* „ (ponad 66% badanych przychodzi do głowy myśli, że trzeba zapchać sobie głowę czymkolwiek, byle nie koronawirusem, u 27% tego typu myśli są częste).

Autorzy raportu zwracają też uwagę na inne **niepokojące konsekwencje pozostawania w izolacji** :

- swoisty **regres umiejętności społecznych**:(jak sami zaznaczają *występuje na szczęście dość rzadko*): „*Widzę jak zamykam się w sobie pod kątem rozmowy z ludźmi z poza mieszkania*”
- **zburzenie rytmu dotychczasowego funkcjonowania**, co przekłada się na fizyczne (złe) samopoczucie badanych
- **niezrozumienie młodzieży przez starszych** oraz konieczność mierzenia się z **niesprawiedliwymi** -zdaniem uczniów- **opiniami** na swój temat
- **nieodpowiedzialne zachowania w czasie epidemii** -zarówno ich rówieśników, jak i innych osób

Elementy pozytywne w sytuacji epidemii i nauki zdalnej

Pomimo trwającej epidemii ogólne samopoczucie wśród większości badanej młodzieży jest *zdecydowanie lub raczej dobre* (69 %,odpowiedzi), a prawie $\frac{3}{4}$ z nich (74 %) uważa, że *dobrze, lub raczej dobrze radzi* sobie w obecnej sytuacji epidemii i związanych z nią ograniczeń.

Jest jednak spora grupa młodzieży, która w obecnym okresie czuje się najczęściej *raczej źle* (26%) *lub zdecydowanie źle*(6%)

Wynik ten jest zbliżony do rezultatu uzyskanego w badaniu licealistów łódzkich, prezentowanego w raporcie **Kondycja psychiczna licealistów i maturzystów**. Większość licealistów (blisko 70%) określiła swoje **samopoczucie** jako *normalne, dobre lub nawet wspaniałe, lepsze niż przed epidemią* (oceny od 5 do 10 w skali 10 – stopniowej), co dziesiąty badany(11,4 %) że czuje się *lub wspaniale - lepiej niż przed epidemią* (oceny 9-10).

Ponadto tylko co trzeci badany uczeń (30,7%) doświadczył w momencie badania **podwyższonego poziomu stresu** w stosunku do okresu przed epidemią.

Mimo licznych uciążliwości związanych ze szkołą i nauką w systemie zdalnym, uczniowie dostrzegają także zalety takiej sytuacji i formy uczenia się. Przede wszystkim jest to dla nich sposób na uwolnienie się od szkolnego stresu. Sam w sobie taki sposób nauki jest dla nich atrakcyjny.

Połowa badanych (51%) uczniów dostrzegła **pozytywne elementy** w obecnej sytuacji związane z własnym rozwojem, nawet 29% osób przygnębionych potrafiło je wskazać.

Na pytanie o to, *czy w okresie epidemii pojawiły się jakieś pozytywne zmiany w rodzinie* twierdząco odpowiedziało 61% uczniów nie przygnębionych, a znacznie mniej uczniów przygnębionych (34%). Szczegółowa prezentacja pozytywnych zmian i szans w życiu uczniów w rozdziale *Czas epidemii jako szansa na rozwój i zmiany w życiu osobistym i rodzinnym*

OBAWY związane z epidemią

Badanym uczniom towarzyszą liczne obawy związane z obecną sytuacją epidemii oraz z niepewną przyszłością, przy czym ogólny poziom obaw wśród dziewcząt jest wyższy niż wśród chłopców.

Najczęstsze obawy (suma odpowiedzi *dość mocno i bardzo mocno się obawiam*):

- **Obawa o przedłużające się ograniczenie wychodzenia z domu i swobody poruszania się** (73%), badani martwią się, że niekorzystnie odbije się to na ich rzeczywistych relacjach społecznych
- **Ogólna niepewność co do przyszłości** (59%) - szczególnie nasilona wśród maturzystów, w związku z niepewnością odnośnie matury (82%) i uczniów klas 8 (75%). Egzaminy nie tylko wieńczą pewien etap edukacji, lecz także dla większości badanych oznaczają nowy początek. Zagrożenie w tym aspekcie stanowi istotny czynnik stresogeny
- Młodzież maturalna martwiła się także **o własną pracę**, np. w wakacje przed potencjalnymi studiami.
- Często zgłaszana jest obawa o **utratę pracy lub zarobków przez najbliższych** (57%)
- Obawy dotyczące się **szeroko pojętych problemów ze szkołą** (50%). Uczniowie zastanawiają się np. co będzie z egzaminami, z zakończeniem roku szkolnego, z ocenami, które chcieliby poprawić, czy z wakacjami (czy w tym czasie nie będą nadrabiane zajęcia stracone w czasie epidemii).
- **Obawy związane ze zdrowiem**. Ponad połowa badanych obawia się zakażenia koronawirusem i choroby kogoś z najbliższych (48%), obawę tę dwukrotnie częściej zgłaszają dziewczęta niż chłopcy, uczniowie martwią się także o osoby chore, dzieci – które nie otrzymują teraz wystarczającej pomocy
- Młodzi martwią się także **o lekarzy i personel medyczny** ofiarnie pomagający w czasie epidemii
- Obawy o **zdrowie psychiczne społeczeństwa** – konkretnie wzrostu liczby chorych na depresję
- Obawy **o własne zakażenie koronawirusem i chorobę** (25%)

Uczniowie wyrażali także obawy **bardziej ogólne**, które nie dotyczą bezpośrednio życia uczniów:

- trudności w dostępie do leczenia, leków, lekarzy, badań (54%)
- że zabraknie towarów w sklepach (34 %)

Szereg obaw przywoływanych przez uczniów w pytaniu otwartym miało **charakter egzystencjalny**:

„że długo nie wrócimy do dawnej rutyny”; „że nie ma powrotu do dawnego świata”.

Młodzi ludzie boją się zmiany, której kierunku nie sposób jeszcze zdefiniować.

W podobny sposób część respondentów wyrażała troskę **o relacje międzyludzkie**

„Ludzie w tym momencie reagują na drugiego człowieka jak na zagrożenie, bo możemy się zarazić. Jeśli ten stan utrzyma się długo, obawiam się, że taki dystans między ludźmi może nie zakończyć się wraz wygaśnięciem wirusa.”

Przeżywanie i doświadczanie trudnych emocji

Badani uczniowie częściej niż przed epidemią doświadczają trudnych emocji, czują się :

Osamotnieni (32%), nerwowi i poirytowani (42%), bez energii (50%), smutni (41%), pełni obaw (52,0%).

Szczególnie często trudne (negatywne) emocje przeżywają uczniowie **przygnębieni epidemią**.

Do grupy osób **przygnębianych epidemią** należy co piąty badany (deklaruje zarazem *zły stan samopoczucia* jak i to, że obecnie *źle sobie radzi psychicznie*).

U osób bardzo przygnębianych epidemią (20%) wyraźnie zwiększyła się obecnie częstość takich uczuć jak: **osamotnienie (81%) , nerwowość i poirytowanie (82%), smutek (82%), uczucie braku energii (75%), częściej** czują się też **pełni obaw (64%)**.

Ponadto, bardzo przygnębieni młodzi ludzie znacząco częściej niż młodzi w dobrej kondycji psychicznej wskazują na przeciążenie materiałem szkolnym, uciążliwość uczestnictwa w lekcjach online, a także brak dostępu do komputera oraz na nerwową atmosferę w domu i ciasnotę w domu/mieszkanu.

Przygnębianie epidemią nie zależy silnie od wieku, ani nie wpływa na nie istotnie sytuacja materialna rodziny.

Natomiast osoby przygnębiane **otrzymują mniej wsparcia społecznego** - możliwość rozmowy, poczucie bycia wysłuchanym i zrozumianym, posiadania wsparcia w postaci przewodników życiowych (mamy, taty) oraz wsparcia przyjaciół czy rówieśników.

Wśród przygnębianych epidemią jest znacząco więcej jedynaków (26%), niż wśród radzących sobie psychicznie z epidemią (18%).

Szkola i nauka zdalna jako źródła stresu

Źródłem podwyższonego stresu dla wielu uczniów jest obciążenie nauką zdalną, przez Internet:

- 50% przeżywa stres szkolny przynajmniej kilka razy w tygodniu (76% uczniów przygnębianych)
- 19% uczniów zgłosiło codzienne przeżywanie stresu (39% uczniów przygnębianych)

Uczniowie są przeciążeni materiałem szkolnym (63%), czują się wręcz przytłoczeni nadmiarem obowiązków szkolnych - uczniowie klas ósmych (67%), tegoroczni maturzyści (57%).

Dla części uczniów stresujące jest także uczestnictwo w e-lekcjach (33%), niewystarczający dostęp do Internetu (24%), brak dostępu do komputera, kiedy potrzebują (17%), nowa formuła uczenia się wymagająca od uczniów większej samodzielności.

Dla maturzystów niedogodnością jest stan zawieszenia, w jakim się znaleźli w perspektywie nadchodzącego egzaminu dojrzałości, a także niepewność związana z rekrutacją na studia. Maturzystom towarzyszy tu **poczucie osamotnienia** (czują , że jest to tylko ich problem).

Uczniowie mają liczne obawy dotyczące się **szeroko pojętych problemów ze szkołą (50%)**. zastanawiają się co będzie z egzaminami, z zakończeniem roku szkolnego, z ocenami, które chcieliby poprawić, czy z wakacjami (czy w tym czasie nie będą nadrabiane zajęcia stracone w czasie epidemii).

Przygnębieni młodzi ludzie znacząco częściej niż młodzi w dobrej kondycji psychicznej doświadczają trudności szkolnych, mają obawy oraz przeżywają codzienny stres szkolny.

Czas epidemii jako szansa na rozwój i zmiany w życiu osobistym

Badani uczniowie, jakkolwiek przeżywają trudne emocje, doświadczają poczucia strat i obaw wobec niepewnej przyszłości, potrafią dostrzec także szanse i wykorzystać obecny czas i sytuację na rozwój osobisty i pozytywne zmiany w relacjach społecznych i rodzinnych.

Uczniowie wskazali szereg **pozytywnych stron i szans na rozwój** w obecnej sytuacji :

- uczniowie, nie mając nad sobą bezpośredniego przymusu, sami sięgają po podręczniki, zdobywają poczucie, że uczą się dla siebie, traktując to jako inwestycje w przyszłość
- niektórzy sami z siebie wykorzystują czas na nadrobienie zaległości w nauce, w czytaniu książek, oglądaniu filmów czy choćby na sprzątnięcie własnego pokoju
„Nadrobiłam zaległości w szkole, Częściej się uczę, nadrabiam naukę.”
„Wróciłam do czytania książek.”
- sytuacja – zdaniem niektórych- sprzyja nauce samodyscypliny i samoorganizacji
„Uczę się zarządzaniem czasu i odpowiedzialności poprzez to, że samemu trzeba się uczyć i rozkładać sobie tematy w czasie, aby nie mieć zaległości.”
- inni starają się zachować swoje „normalne” zajęcia lub podejmują nowe, na które dotychczas nie mieli czasu, dbają o rozwijanie lub podtrzymanie posiadanych umiejętności
„Warto pouczyć się języków, pograć więcej na instrumencie, posprzątać wszędzie pokój”;
„Przydałoby się zrobić trening żeby nie wypaść z formy.”
„...bardziej dbam o siebie, [o] zdrowsze odżywianie.”
- dla kolejnych to czas na powrót do dawnego hobby, lub odkrycie nowego.
„Warto byłoby wrócić do rozwoju osobistego - gra na instrumentach, rozwijanie różnych talentów, uprawianie sportu np. fitness, rower stacjonarny w domu.”
- „koronaferie” w odczuciu wielu uczniów doskonały moment na refleksję nad własnym życiem, poznanie siebie, pogłębienie swojej duchowości
„To dobry czas na refleksję nad swoim życiem, na wnikięcie w głąb swego serca, na poznanie siebie i swoich pragnień. Może to być też czas na szukanie Boga w...codzienności”
„Jeden z najlepiej przeżytych Postów w życiu” (badanie przeprowadzono przed Wielkanocą)
- wielu młodych zaczyna doceniać „normalne” życie sprzed epidemii (też tęskni za szkołą)
„Często myślę o tym, jak wiele mam na co dzień, wspominam chwile z przyjaciółmi i ukochanym.”
„Nauczyliśmy się doceniać spotkania, wyjazdy, święta z rodziną i przyjaciółmi.”
- niektórzy uczniowie chciałoby naprawić relacje z innymi już teraz lub po ustaniu epidemii
„[Myślę żeby] Po zakończonej kwarantannie polepszyć kontakty z najbliższymi”).
„Miałam więcej czasu na przemyślenie pewnych kwestii, na podjęcie decyzji, zrozumienie niektórych rzeczy, i naprawienie relacji po przez rozmowę przez telefon z przyjaciółmi i chłopakiem.”

Podsumowując dla wielu uczniów czas epidemii to okres podejmowania wielu konstruktywnych aktywności rozwojowych, redefinicji perspektywy i nadawania na nowo znaczeń różnym aspektom własnego życia (np. wartość zdrowia, relacji, nauka, wolność).

Czas epidemii stał się dla wielu uczniów szansą na rozwój samodzielności, przejmowania odpowiedzialności za swoje życie, przyspieszonego dorastania.

Ilu z nich potrafi te szanse wykorzystać i wyjdzie wzmocnionych z czasu epidemii ?

Pozytywne zmiany w relacjach społecznych i rodzinnych

Aż 53% badanych uczniów dostrzega, że czas epidemii przyniósł jakieś pozytywne zmiany w funkcjonowaniu ich rodzin – piszą autorzy Raportu *Młodzież w czasie epidemii*.

Pozytywne zmiany, na jakie zwracają uwagę badani uczniowie to :

- członkowie rodzin badanych uczniów zaczęli spędzać ze sobą znacznie więcej czasu i podejmować wspólnie różne aktywności (gotowanie, sprzątanie, granie w gry, oglądanie filmów, wspólna modlitwa)
- w rodzinie jest więcej szczerych i długich rozmów na różne tematy (wspomnienia, poważne zagadnienia, trudności)
„Uważniej się słuchamy, bo mamy na to czas.”
„Rozmawiamy na inne tematy niż szkoła.”
- lepsze rozmowy budują lepsze relacje rodzinne, zwiększenie poczucia bliskości, czas epidemii –niejako „zwraca” im utracone, lub nadwątlone codziennością relacje
-
„Poprawił się nasz kontakt, mamy lepsze relacje, zbliżyliśmy się do siebie, dogadujemy się, mniej się kłócimy.”
„Razem z mamą pogadałyśmy o rzeczach dla nas obu ważnych a wcześniej nie było na nie czasu.”
„Dostrzeżenie przez rodziców starań dotyczących nauki.”
- takie rozmowy prowadzą do lepszego wzajemnego zrozumienia, lepszego poznania się
- wspieranie się i wzajemna pomoc w rodzinie
„Uczę mamę pracy na komputerze.”
„Ja i moje rodzeństwo jesteśmy bardziej zaangażowani w wspólne dbanie o dom.”

Jakie RADY I POMYSŁY na radzenie sobie w czasie epidemii MA MŁODZIEŻ?

Badacze poprosili badaną młodzież o podanie własnych rad, wskazówek, pomysłów lub ostrzeżeń, które chcieliby skierować do swoich rówieśników.

Wskazówki te uważam za bardzo cenny materiał do wykorzystania w bezpośredniej pracy z młodzieżą z tego względu, że pochodzą od rówieśników i opierają się na ich doświadczeniu i przemyśleniach, a dzięki temu mogą brzmieć przekonująco dla innych, mieć znaczący walor skuteczności.

Aby podkreślić walor autentyczności zamieszczam - za autorami badań- cytaty z wypowiedzi uczniów.

Warto też zwrócić uwagę, że porady „od młodych dla młodych” są spójne (zgodne) z poradami, formułowanymi przez specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym, co dodatkowo wzmacnia ich walor edukacyjny (profilaktyczno-wychowawczy).

Oto najczęściej pojawiające się rady, pomysły i sugestie badanej młodzieży:

- Respondenci często sugerują swoim rówieśnikom, żeby w czasie epidemii **zostali w domu i apelują o odpowiedzialność** „Zostańcie w domu i bądźcie odpowiedzialni”, - brzmi zalecenie młodzieży

„Myślę że każdy powinien zrozumieć powagę sytuacji. Nie chodzi tutaj o szerzenie strachu czy podobnych emocji, tylko o to aby ludzie naprawdę zrozumieli jak nasze działania mają wpływ nie tylko na naszych bliskich i znajomych z którymi się spotykamy, ale także osoby dla nas nieznane. (...) Mamy wiele przykładów nie tylko osób młodych ale i starszych które mówią ze swoje już przeżyli i nie boją się koronawirusa i tego ze mogą umrzeć. Przez takie podejście pokazują ze nie martwią się o swoje rodziny, o swoich wnuków czy dzieci z którymi pewnie normalnie utrzymują kontakty. Dlatego myślę ze każdy człowiek powinien wziąć na siebie odpowiedzialność za swoje czyny i musi mieć świadomość ze nieodpowiedzialne zachowanie może się przyczynić do katastrofy

- Wskazują na to, że w trudnej codzienności kwarantanny warto być **wobec siebie samego wyrozumiałym** („Bądźcie wyrozumiali dla samych siebie, nie przeciążajcie się”)

„Być dla siebie wyrozumiałym i nie spinać się tak bardzo z lekcjami, ten okres jest trudny dla każdego z nas, dlatego warto robić tyle ile jestem w stanie, nie przeciążać się, dać sobie przestrzeń do odpoczynku, tyle ile to możliwe.”

- Podpowiadają swoim kolegom, aby **wykorzystali czas na różnorodne, konstruktywne aktywności**, inwestowanie we własny rozwój, coś, na co, jak podkreślają, nie było czasu w zwykłej codzienności. („**Wykorzystajcie czas na konstruktywne aktywności – rozwijajcie się**”)

„Poszukiwanie nowych pasji. Myślę że to może być czas na odkrycie siebie lub spróbowanie rzeczy na które wcześniej nie miało się czasu - gra na gitarze, joga, jakieś ćwiczenia, czytanie książek.” - „Ćwiczenia bardzo pomagają zająć czymś głowę, nareszcie jest czas na zdrowy tryb życia.” „Bardzo polecam podszkolić się z języków obcych. W dorosłym życiu może się trafić okazja że będzie Cię mogli to wykorzystać. Gdy ktoś ma jakiś instrument muzyczny w domu to możecie się nauczyć grać.”

- Popularną sugestią jest wykorzystanie tego czasu na **budowanie relacji, wzmocnienie więzi rodzinnych** (**Budujcie, odbudowujcie, wzmacniajcie relacje** – w tym także relacje rodzinne)

„Rozmowa, rozmowa i jeszcze raz rozmowa z drugą osobą jest mega ważna i potrzebna!”

„Warto skupić się na budowaniu dobroci w swojej rodzinie.”

„Porozmawiajcie z dziadkami np. o historii rodziny... Jeszcze się zdziwicie ile nie wiecie o swoim pochodzeniu.”

- Badani zalecają aby planując dzień uwzględniać **aktywność fizyczną** (ćwiczenia poranne i wieczornymi), której nam teraz wszystkim brakuje (**Dbajcie o aktywność fizyczną, ćwiczcie**)

- Warto zadbać o dobre przygotowanie do egzaminów maturalnych

- Zadbać o swoją skórę. „*Jest czas aby zrobić sobie domowe spa.*”

- Młodzi zachęcają rówieśników do **poświęcenie czasu na refleksję nad sobą i swoim życiem** (co w pędzącej codzienności zwykle nie jest wysoko na liście priorytetów)

(**Zastanówcie się nad ważnymi dla was wartościami, poświęćcie czas na refleksje i głębsze poznawanie siebie**)

-, „*To dobry czas na refleksję nad swoim życiem, na wniknięcie w głąb swego serca, na poznanie siebie i swoich pragnień.*”

-, „*Dziękuję za tą ankietę, poczułam się wysłuchana i bardziej zwróciłam uwagę na moje samopoczucie teraz.*”

- Refleksja może stanowić podbudowę do **własnego rozwoju**, ale także dokonywania istotnych **przewartościowań** (Wykorzystajcie obecny czas na refleksję, poznanie siebie i własny rozwój)

„*To jest czas, kiedy możemy zauważyć w sobie rzeczy, których normalnie nie widzimy. Dostrzegamy to, co jest naprawdę ważne, zarówno w nas, jak i wokół. Teraz widzimy, nad czym musimy jeszcze trochę pracować, a także to, co jest piękne i warto to rozwijać. Widzimy prawdziwą wartość tego, co wcześniej było czymś oczywistym.*”

- Młodzi respondenci sugerują, że aby łatwiej przetrwać ten czas nie należy skupiać się tylko na problemach z nią związanych, ale dostrzegać i doceniać pozytywy życia codziennego

(**Skupiajcie się także na pozytywnych aspektach sytuacji nie tylko na negatywnych**)

„*Uważam, że dobrze jest znajdować pozytywy w życiu codziennym i cieszyć się z małych chwil, doceniać je, to co mamy oraz żeby mimo wszystko starać się żyć „normalnie” spędzać miło czas, robić to co lubimy, rozwijać się, a nie tylko żyć tą całą sytuacją.*”

- W przeżywaniu obecnej sytuacji radzą **zachować równowagę, nie popadać w skrajności** (**Zachowajcie równowagę w reakcjach i emocjach – pomiędzy bagatelizowaniem spraw a ich wyolbrzymianiem**)

„*Warto mieć zdrowe podejście do tego wszystkiego, nie popadać w skrajności: nie bagatelizować sytuacji ale też nie panikować bez potrzeby. Fajnie jest wykorzystać jak najlepiej dany nam czas.*”

- W trosce o zdrowie psychiczne i umysł należy selekcionować newsy, nie myśleć ciągle o epidemii (**Selekcionujcie informacje, sięgajcie do wiarygodnych źródeł**)

-, „*Uważam, że nie powinniśmy cały dzień oglądać wiadomości na temat koronawirusa. Zalecałabym rano, po przebudzeniu przeczytać, przejrzeć wszystkie newsy, informacje, sytuacje, które dzieją się na świecie. Następnie odłączyć się od źródeł informacyjnych i zająć się codziennością, nie myśleć o epidemii. W ten sposób nie będziemy przesiąknęci tą złą energią, złymi emocjami w skutek czego nie będzie to się udzielało innym członkom rodziny i nasze zdrowie psychiczne będzie stabilne.*” -

„*Uważam, że warto selekcionować docierające do nas zewsząd newsy. Najlepiej obrać jedno czy dwa zaufane źródła rzetelnych i sprawdzonych informacji, przedstawiających konkretne dane, i śledzić zmiany kilka razy dziennie, ale nie karmić się nieskończoną ich ilością. W trosce o nasz umysł i zdrowie psychiczne.*”

- Od koronawirusa trzeba czasem po prostu **odpocząć**, a najlepszy odpoczynek to skupienie się na konstruktywnych działaniach, **produktywne spędzenie (wykorzystanie) czasu**

(**Dajcie sobie prawo do odpoczynku i relaksu**)

- „Z mojej perspektywy dobrze jest nie myśleć cały czas o koronawirusie. (...) Jeśli myślimy o tym i rozmawiamy cały czas (pomijając już to, że jesteśmy tymi informacjami bombardowani ze wszystkich stron i myślimy o tym bardzo często) to wcale nie pomaga sytuacji, a już na pewno nie naszemu samopoczuciu. Po swoich rodzicach widzę, że codziennie poruszają ten temat, mówią ile jest ofiar, ile zachorowań, jak bardzo jest źle. Przez to są smutni, zwłaszcza że nie są raczej typem ludzi którzy lubią siedzieć w domu i nie ukrywam, że bardzo się o nich martwię. (...)

- Moim zdaniem najlepiej jest zachować "złoty środek" i postarać zająć się czymś pożytecznym, co przynosi widoczny efekt, żeby czuć satysfakcję z samego siebie i ze swojej pracy.

„-Wykorzystajmy ten czas produktywnie na tyle, na ile to możliwe. Nie wychodząc z domu, spędzając czas z rodziną, dbając o siebie, swoich bliskich i osoby, które kochamy, a także nie zapominając, że ta sytuacja nie będzie trwać wiecznie. Odwagi i cierpliwości!”

- Badani zachęcają rówieśników nie tylko do wyznaczaniu sobie celów, ale także wskazują konkretne działania, sprzyjające ich osiągnięciu (planowanie, dobra organizacja czasu, samodyscyplina)

(Wyznaczajcie sobie cele, efektywnie wykorzystujcie czas, rozwijacie samodyscyplinę i umiejętności samoorganizacyjne)

„Warto ustalić sobie konkretny plan działania, narzucić granice. Wstawać o konkretnej godzinie i na czas nauki odkładać telefon/wyłączać media, ale też dbać o swój wolny czas i odpoczynek.”

-

- „Warto zwrócić uwagę na organizację czasu. Kiedy jest się niezorganizowanym, czas przelatuje przez palce i często ma się uczucie niespełnienia, często jest się znudzonym. Zrobienie grafiku bardzo pomaga. Wyznaczenie sobie celów nie wystarcza, trzeba również umiejscowić je w czasie – wówczas jest prościej, wiemy co mamy robić i kiedy. Warto popracować nad swoją organizacją w okresie epidemii.” (służy to bieżącej efektywności, ale także rozwija kompetencje na przyszłość – Z.K.)

Przestrogi młodych, czyli czego unikać, co nie jest konstruktywnym sposobem radzenia sobie

- Nadmiar gier komputerowych

„Wiem, że bardzo dużo moich rówieśników spędza czas na graniu w gry komputerowe/ w gry na konsoli, chciałabym przestrzec przed uzależnieniem od takiego spędzania czasu, ponieważ miałam do czynienia z osobą która niestety się z tym zmaga. Moim zdaniem najlepiej ustalić sobie czas tej przyjemności np. gram trzy godzinny dziennie i się tego trzymam.”

APLIKACJE PRAKTYCZNE

**MATERIAŁY
DLA SZKÓŁ - NAUCZYCIELI
RODZICÓW I UCZNIÓW**

PRZEWODNIK

REKOMENDACJE DLA NAUCZYCIELI

1. Nowa , trudna sytuacja i co z niej wynika

- W związku z epidemią koronawirusa, wprowadzeniem do szkół **nauki na odległość** wszyscy znaleźliśmy się w wyjątkowej sytuacji, która miejmy nadzieję, szybko się skończy. Teraz jednak nie czujemy się bezpiecznie. Uczniowie, rodzice, nauczyciele, wszyscy mamy różne obawy, towarzyszą nam różne problemy i emocje. Nasze liczne potrzeby nie mogą być zaspokojone. Musimy jednak działać! Uczniowie- uczyć się, nauczyciele- nauczać, a rodzice jakoś to wszystko ogarniać. Jest to spore wyzwanie.
- Od 12 marca z powodu koronawirusa zajęcia w szkołach zostały zawieszone. Jednocześnie od 25 marca uczniowie i nauczyciele musieli przestawić się na zdalne lekcje z realizacją podstawy programowej i ocenami.

2. MEN wydało poradnik *Nauczanie na odległość. Poradnik dla szkół.*

W poradniku czytamy m.inn. *w tej wyjątkowej sytuacji niezbędne jest dziś współdziałanie oraz mobilizacja dyrektorów szkół, nauczycieli, rodziców i uczniów. Wzajemna współpraca i odpowiedzialne podejście do kształcenia na odległość, to klucz do efektywnego organizowania czasu uczniów w domu* – podkreślił Minister Edukacji Narodowej.

3 . Jakie informacje- adresowane do poszczególnych odbiorców - zawiera Poradnik

Dyrektorzy szkół – jak koordynować pracę zdalną nauczycieli placówki i co należy do najważniejszych obowiązków dyrektora szkoły, np. określenie godzin, w których nauczyciele będą pracować zdalnie i komunikować się z uczniami, opracowanie, we współpracy z nauczycielami, tygodniowego zakresu treści nauczania do zrealizowania w poszczególnych oddziałach, uwzględniającego m.in. specyfikę zajęć, równomierne obciążenie uczniów w poszczególnych dniach tygodnia.

-Nauczyciele – **informacje na temat tego, jak zwiększyć efektywność nauki zdalnej, z jakich materiałów korzystać i w jaki sposób je przygotowywać dla uczniów, w jaki sposób sprawdzać zaangażowanie uczniów oraz systematyczność ich pracy.**

- **Uczniowie** – zachęta do systematycznej pracy i aktywnego uczestnictwa w kształceniu na odległość, wskazówki, jak komunikować się z nauczycielem i organizować własną pracę.

- **Rodzice** – wskazówki, jak zaplanować czas dziecka w domu, żeby zdalną edukację połączyć z realizowaniem obowiązków zawodowych oraz zabawą i odpoczynkiem dziecka.

4. Zalecenia MEN dla Nauczycieli

Zgodnie z zaleceniami adresowanymi w poradniku do Nauczycieli czytamy, że :

- *Organizacja nauczania zdalnego powinna być rozsądna i uwzględniająca aktualną sytuację*

- *Ważne jest także*

- *poprawne podejście metodyczne*

- *wysoki poziom merytoryczny i*

- *odpowiednie porcjowanie materiałów edukacyjnych*

- *jakość nie powinna odbiegać od ilości materiału , który można omówić podczas zajęć prowadzonych w szkole*

- *Zbyt duży zakres przekazywanych treści przerośnie możliwości uczniów i może ich skutecznie zniechęcić do pracy*

- *Dla waszych uczniów istotne jest stworzenie im warunków, które będą sprzyjać właściwej organizacji dnia, by zachować równowagę pomiędzy nauką, rozrywką i wypoczynkiem*

5. Problemy i obawy uczniów w czasie epidemii i nauczania na odległość

- Pamiętajcie, że Wasi uczniowie mogą czuć się obecnie bardziej zagubieni, przestraszeni czy przygnębieni aniżeli kilka tygodni temu (bo przecież emocje wpływają na procesy poznawcze). Są też zapewne osoby ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi oraz takie, które nie posiadają odpowiedniego sprzętu, by zrealizować wszystkie zadania. Spróbujcie zatem ocenić rzeczywistą sytuację swoich uczniów – i weźcie to pod uwagę przy zadawanych pracach

- Podobnie jak dla Was także dla waszych uczniów obecny system uczenia się jest nowy i przysparza wielu trudności. Uczniowie Wasi przeżywają liczne niepokoje, zmartwienia i obawy związane z sytuacją epidemii i samodzielną nauką w domu.

Na jakie problemy zwracają uwagę uczniowie (na podstawie badań)

[Jak wynika z danych badań ankietowych przeprowadzonych w pierwszym tygodniu epidemii *(ok. 20 marca)- **co trzeci** uczeń doświadczał podwyższonego poziomu stresu, podobny odsetek badanych licealistów ocenił swoje samopoczucie psychiczne jako złe lub nie najlepsze i trudno mu było poradzić sobie z obecną sytuacją. Uczniowie – dzieci i młodzież - należą do grup wrażliwych na stres wynikający z epidemii. Ponadto warunki uczenia się w nowej sytuacji są dla niektórych uczniów trudne, nie wszyscy mają dostęp do narzędzi technicznych, warunki do nauki w domu bywają trudne, uczniowie mogą nie mieć dostępu do komputera, rodzice pracują zdalnie, w domu uczy się też rodzeństwo.

Najważniejszym, zgłaszanym przez największą liczbę uczniów okazał się ***problem związany z nadmiernie dużą ilością zadań, jakie otrzymują uczniowie do samodzielnej pracy i wynikające z tego uczucie przytłoczenia i przeciążenia nauką.***

Ponadto uczniowie zwracają uwagę na **następujące problemy** i wyrażają następujące obawy :

- za dużo nauki, nie ma kiedy odpocząć
- trudności ze zrozumieniem nowych, trudnych zagadnień
- obawy o samodzielne poradzenie sobie z zadaniami na czas
- nierealne terminy wykonania zadań
- obawy związane z zaliczeniem obszernego materiału po powrocie do szkoły
- polecenia wysyłane są późno w nocy
- trudności z porozumiewaniem się z nauczycielami
- nauczyciele nie są zgrani co do zdań i lekcji (brak koordynacji Z.K.)

Maturzyści – uczniowie klas trzecich zwrócili uwagę na problemy związane z nauką i przygotowaniem się do matury, w tym

- nadmiar nauki, przytłaczająca ilość materiałów(zadań) do nauki wysyłana przez nauczycieli
- zbyt mała wiedza, nie przerobiony materiał, zagrożenie z matematyki, brak promocji, brak lekcji
- niepewność związana z tym czy matura się odbędzie w planowanym terminie
- brak motywacji, zdyscyplinowania, organizacji pracy, lenistwo]

* Szczegółowa prezentacja wyników badań zawarta jest w ***Raporcie Stres, samopoczucie, problemy i obawy młodzieży licealnej i maturzystów w czasie epidemii i nauczania zdalnego.***

Powstała także prezentacja na ten temat , dostępna na stronach Poradni dla Młodzieży

(www.pppdm.elodz.edu.pl)

6. Jak pomóc uczniom, jak złagodzić ich problemy i pomóc im w uczeniu się

Pracownicy Poradni dla Młodzieży przygotowali prezentację ***Jak uczyć skuteczniej*** - zawarto w nich garść pomysłów dotyczących nauczania na trudne czasy i nie tylko..

(strona poradni : **www.pppdm.elodz.edu.pl**)

Prezentacja zachęca Was - Nauczycieli do następujących przemyśleń i działań :

- Warto przemyśleć, jakie macie możliwości realizacji pracy indywidualnej i zespołowej, opracowania różnych sposobów sprawdzania wiedzy, przeznaczania czasu na interakcje, wyjaśnienia i dyskusje, tworzenie materiałów, wyciąganie wniosków
- Zapytajcie uczniów o motywację do nauki, gotowość i warunki do pracy, organizację dnia, sposoby relaksowania się, itp.
- Okazujcie uczniom zrozumienie i zaproście ich do współpracy. Wsłuchujcie się w ich propozycje, jak poprawić obecnie wzajemny kontakt. Może Was zaskoczyć ich kreatywność, tylko dajcie im trochę czasu.
- Jeśli jakiś sposób pracy działa dobrze na Waszych uczniów - wykorzystujcie go jak najczęściej. Rezygnujcie z zadań, które są dla nich nudne, mało rozwijające, itp.
- Stosujcie jak najczęstsze podsumowania procesu uczenia się. Zbierajcie informacje zwrotne od uczniów o przebiegu ich pracy
- Zachęcajcie uczniów do realizowania różnych projektów, (także grupowo poprzez kontakt internetowy). Będzie to podtrzymywało relacje rówieśnicze, co ma szczególne znaczenie w obecnej sytuacji. Umożliwi również rozbudzanie zainteresowań i wyzwalać naturalną ciekawość poznawczą
- Pamiętajcie Państwo, że w wyjątkowej sytuacji z jaką zmagamy się obecnie, nasze postrzeganie rzeczywistości i nasze reakcje mogą być nietypowe - bardziej emocjonalne niż racjonalne.
- **Stale analizujcie zatem czy propozycje dla uczniów nie są nadmiarowe i obciążające ich zbyt dużą ilością pracy. Starajcie się zdecydowanie bardziej kłaść obecnie nacisk na dawanie młodzieży poczucia bezpieczeństwa, wspólnoty i nadziei. Zwłaszcza zadbajmy o maturzystów!**
- By obniżyć napięcie uczniów związane z obecną sytuacją (a nie sprzyja ono uczeniu się nowych informacji) do prezentacji wiedzy wykorzystujcie również "nietypowe" elementy - zagadki logiczne, anegdoty, śmieszne rysunki, przerywniki muzyczne i dźwiękowe, itp. Będzie to forma odprężenia dla Waszych uczniów, ale też wzmacniania pamięciowego utrwalania wiedzy!
- Pomóżcie w organizacji czasu przeznaczonego na naukę i odpoczynek
- Bądźcie w stałym kontakcie z rodzicami. Rozmawiajcie z nimi - najlepiej indywidualnie - o tym jak zdalne nauczanie wpływa na ich dzieci, z czym mają trudności, jakiej pomocy oczekują... Może rodzice będą chcieli założyć wspólne forum by dzielić się swoimi doświadczeniami i rozmawiać o tym jak wspierać swoje dzieci. Możecie być dla nich dobrym wsparciem

Materiały dla nauczycieli opracowane przez specjalistów z Poradni dla Młodzieży

1. Pomocne w organizacji przez szkoły nauczania zdalnego w okresie epidemii i rozwiązywaniu problemów (wyzwań) dydaktycznych, wychowawczych
2. Wspierające szkoły i nauczycieli w realizacji zadań wychowawczych i opiekuńczych oraz realizacji programów profilaktyczno- wychowawczych
3. Pomocne w organizacji i udzielaniu uczniom pomocy psychologiczno-pedagogicznej oraz we wsparciu dobrostanu i rozwoju uczniów

AD 1. ORGANIZACJA I REALIZACJA ZDALNEGO NAUCZANIA

1. *Poradnik dla szkół na czas epidemii i nauczania zdalnego*

Autorem opracowania jest Zbigniew Kozański i zespół Poradni dla Młodzieży

Poradnik zawiera wskazówki i porady skierowane do dyrektorów, nauczycieli, rad pedagogicznych, rodziców i uczniów, dotyczące organizacji nauki zdalnej. Zachęcamy do troski o budowanie dobrych relacji i podtrzymywanie skutecznej i empatycznej komunikacji pomiędzy wszystkimi podmiotami zaangażowanymi w edukację, zwracamy uwagę na aspekty psychologiczne i wychowawcze i potrzebę wzajemnego wsparcia i współpracy.

W opracowaniu wykorzystano następujące źródła :

- *Poradnik MEN Nauczanie na odległość. Poradnik dla szkół.*
- *Poradniki opracowane przez MEN dla: Dyrektorów Szkół, Nauczycieli Rodziców*
<http://www.gov.pl/zdalnelekcje.pl>
- *Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19 ... (red. naukowa Jacek Pyżalski)*
- *Raport z badań ankietowych przeprowadzonych wśród uczniów łódzkich liceów*
Kondycja Psychiczna Młodzieży i Maturzystów w czasie epidemii i edukacji zdalnej
(Autor: Z.Kozański)
- *Materiały – prezentacje opracowane przez specjalistów Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej dla Młodzieży w Łodzi*
- *Materiały Centrum Edukacji Obywatelskiej*

2. *Wizja Edukacji Zdalnej* – 6 częściowe opracowanie w oparciu o publikację

Edukacja w czasach epidemii COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele. Wydawnictwo EduAkcja (pod red. naukowa J. Pyżalskiego)

(książka jest dostępna w postaci e-booka w witrynie internetowej : zdalnie.edukacja.pl).

Autorem opracowania i recenzji książki jest Zbigniew Kozański .

Opracowanie składa się ze wstępu i 6 rozdziałów poświęconych kluczowym aspektom edukacji zdalnej, takich jak: Relacje – Dydaktyka – Wychowanie -Profilaktyka., ujętych z punktu widzenia głównych podmiotów zaangażowanych w realizację edukacji Nauczycieli-

Uczniów-Rodziców . Cennym elementem opracowania jest próba bilansu edukacji zdalnej po 2 miesiącach jej trwania, wskazanie zalet ale i ujawnionych słabości , a także szans na przyszłość.

W opracowaniu wykorzystano także inne źródła :

- *Poradnik dla dyrektora szkoły* : (www.gov.pl/zdalnelekcje.pl)
- *Poradnik dla nauczyciela* : (www.gov.pl/zdalnelekcje.pl)
- *10 zasad dobrej edukacji zdalnej* (<https://blog.ceo.org.pl/>)
- *Wskazania UNESCO dla właściwego przebiegu edukacji zdalnej* (<https://edunews.pl/>)
- *Materiały ze strony Centrum Edukacji Obywatelskiej* (<https://blog.ceo.org.pl/>)

- *Materiały z portalu poświęconego nowoczesnej edukacji* (<https://edunews.pl/>)

3. Raport Kondycja Psychiczna Młodzieży Licealnej i Maturzystów w czasie epidemii i nauki zdalnej

Autorem opracowania jest Zbigniew Koząński (www.pppdm.edu.lodz.pl)

(powstała też prezentacja przedstawiająca kluczowe wyniki i wnioski z badania)

Raport przedstawia wyniki badań przeprowadzonych wśród młodzieży licealnej w Łodzi. Opisuje stan samopoczucia młodzieży, uczniów liceów ogólnokształcących, jej problemy i obawy oraz sposoby radzenia sobie z nimi (przejawiane aktywności) w początkach epidemii i nauki na odległość realizowanej przez szkoły.

Zapoznanie się z wynikami badań pozwala nauczycielom, wychowawcom i specjalistom szkolnym poznać zrozumieć sytuację emocjonalno-społeczną uczniów i dostosować do niej swoje działania dydaktyczne, wychowawcze i wspierające.

AD.2. REALIZACJA ZADAŃ WYCHOWAWCYCH I PROFILAKTYCZNYCH SZKOŁY

1. Wychowanie w szkole w dobie epidemii. Rola i zadania wychowawców online

W jaki sposób szkoła spełniać funkcje wychowawcze i działania profilaktyczne w czasie epidemii o nauki zdalnej ? Dlaczego i dla kogo jest to ważne ? Jakie działania można podejmować? jaka jest rola i nowe zadania wychowawców klas? W jaki sposób wspierać uczniów ? (Autor opracowania ; zbigniew Koząński)

2. Katalog tematów lekcji wychowawczych na czas pandemii (i nie tylko)

Opracowanie zawiera tematy 12 lekcji wychowawczych wraz z krótkim opisem treści w czterech obszarach (przydatne do realizacji zadań przez wychowawców i szkolnych psychologów, pedagogów .(Autor opracowania : Zbigniew Koząński)

- a. Kryzysy – wspierania bezpieczeństwa i zdrowia psychicznego uczniów
- b. Rozwój kompetencji osobistych uczniów
- c. Rozwój umiejętności uczenia się i kierowania drogą edukacyjno-zawodową
- d. Rozwijanie kompetencji społecznych

3. Metody wspierania uczniów

Opracowanie w oparciu o pomysły zawarte w publikacji Edukacja zdalna w czasie epidemii COVID 19(red.J. Pyżalski) Celem tych propozycji jest wspieranie uczniów w radzeniu sobie z doświadczanymi skutkami sytuacji kryzysowej. Autor zaproponował trzy strategie działań : Działania informacyjne czyli co uczeń powinien wiedzieć, żeby poczuł się lepiej i sprawnie przeszedł kryzys? Działania edukacyjne czyli co uczeń powinien umieć, żeby lepiej radzić sobie z sytuacją kryzysową. Działania alternatywne -wykorzystanie sztuki, działań artystycznych- pisanie pamiętnika

3. Jak uczyć umiejętności społeczno-emocjonalnych

Opracowanie ukazuje 6 sposobów wspierania uczniów, rozwijających kompetencje społeczno-emocjonalne, umiejętności tak potrzebne uczniom w obecnym, trudnym okresie epidemii ale także w każdym czasie i w różnych kontekstach życiowych (nauce , budowaniu relacji społecznych, utrzymywania zdrowego stylu życia, karierze zawodowej) Radzenie sobie ze stresem, zmianami, kształtowaniu odporności psychicznej , itp.

4. Recenzja poradnika : Jak bezpiecznie prowadzić lekcje online

Poradnik wychodzi naprzeciw palącej potrzebie nauczycieli bezpiecznego prowadzenia lekcji online oraz zapobiegania negatywnym zjawiskom i zachowaniom oraz interweniowania w przypadku ich pojawienia się w trakcie lekcji online , takim jak cyberprzemoc wobec uczniów i nauczycieli czy naruszenia praw i norm społecznych, zakłócanie prowadzenia zajęć (<https://glos.pl/nauczyciele-nekani-w-sieci>).

Poradnik zawiera praktyczne wskazówki **dla nauczycieli** :

- Jak wprowadzić (po ustaleniu z uczniami) zasady bezpiecznego prowadzenia lekcji online
 - Z jakich bezpiecznych platform i narzędzi do prowadzenia lekcji online skorzystać
 - Jak zapobiec możliwym (i realnie występującym) zachowaniom, zagrażającym bezpieczeństwu pracy nauczycieli i uczniów (różne przejawy przemocy rówieśniczej online cyberprzemocy wobec nauczycieli,, publikowanie niedozwolonych treści,, innych niedozwolonych lub negatywnych zachowań
- (Autorem recenzji jest Zbigniew Kozański)

5. Uczniowie – rozdział 4 publikacji Wizja Nauki Zdalnej

6. Uczniowie – rozdział w Poradniku dla szkół

7. Prezentacje i poradniki przeznaczone dla młodzieży

(materiały pomocne w przygotowaniu lekcji wychowawczych i zajęć profilaktycznych)

Skuteczna nauka – jak zorganizować sobie naukę w domu, jak się motywować do systematycznej pracy, jak skutecznie przyswajać wiedzę i rozwijać umiejętności

Jak osiągnąć sukces na maturze – prezentacja adresowana do maturzystów, zawiera wskazówki i porady dotyczące zarówno przygotowania się do matury (jak powtarzać materiał, jak utrzymywać skutecznie wiedzę), jak i wiele zaleceń , jak radzić sobie ze stresem i przygotować się do egzaminu pod względem mentalnym

Jak radzić sobie ze stresem - materiał zawiera 10 porad, których zastosowanie pomoże wam zachować równowagę psychofizyczną w trudnym czasie epidemii i realizować zadania szkolne i własne cele

Jak dbać o swoje zdrowie fizyczne i emocjonalne – jak zachowywać się w okresie epidemii, by nie narażać siebie i innych na niebezpieczeństwo zakażenia, utrzymywać dobre relacje z innymi oraz dbać o swoją odporność i zdrowie psychiczne

Jak radzić sobie z lękiem – wskazówki dla osób, które przeżywają silny lęk (wykorzystują wiedzę psychologiczną i doświadczenia terapeutyczne pracowników poradni)

Jak przetrwać czas odosobnienia- prezentacja

AD. 3. POMOC PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA

1. Rola i zadania doradców zawodowych w sytuacji epidemii i nauki zdalnej (i nie tylko)

Opracowanie charakteryzuje role i zadania doradców edukacyjno-zawodowych w obecnej sytuacji (nowoczesnych doradców całościowych).

Podpowiada dlaczego i w jaki sposób powinno być realizowane wsparcie młodzieży w planowaniu kariery, samopoznaniu, wyborze kierunku kształcenia i zawodu w czasach niepewności. Omawia w jaki sposób kształtować u uczniów kompetencje niezbędne w świadomym nawigowaniu swoją życiową karierą(samodzielność

2. Jak dbać o zdrowie fizyczne i emocjonalne oraz radzić sobie ze stresem w czasie epidemii koronawirusa, izolacji społecznej i nauki zdalnej *Poradnik (nie tylko) dla uczniów*

Źródła wykorzystane w opracowaniu :

1. Koronawirus Jak zachować motywację w czterech ścianach (webinarium SWPS)

https://www.youtube.com/watch?v=RXoMCNH_ZJg

2. Jak poradzić sobie z lękiem przed koronawirusem (webinarium SWPS)

<https://polskatimes.pl/koronawirus-jak-radzic-sobie-z-lekiem-przed-koronawirusem-radzi-dr-ewa-praglowska-psycholog-kliniczny-i-psychoterapeutka/ar/c14-14876461>

3. Koronawirus. Jak poradzić sobie z samodzielną nauką w domu. Techniki , które ułatwiają pracę uczniom

<https://zdrowie.radiozet.pl/Psychologia/ABC-psychologii/Koronawirus.-Jak-poradzic-sobie-z-samodzielną-nauką-w-domu>

4. Materiały na stronie Poradni dla Młodzieży (www.pppdm.edu.lodz.pl)

- Sukces na maturze – prezentacja

- Skuteczna nauka- prezentacja

- *Jak radzić sobie z lękiem*

- *Jak radzić sobie ze stresem*

5. *Koronawirus jak wytrzymać stres odosobnienia*

<https://www.medonet.pl/koronawirus/poradnik,koronawirus--cenne-rady--jak-wytrzymac-stres-odosobnienia,artykul,30353171.html>

6. *Raport z badań Samopoczucie młodzieży w czasie epidemii, problemy, obawy i sposoby radzenia sobie* (Z. Koząński – Poradnia dla Młodzieży)

7. *Czego nie robić, gdy zamkną szkoły- WakSY - film stworzony przez młodych.*

<https://www.youtube.com/watch?v=9uDFN2ScS0o>

8. *Koronawirus , czy jest groźny dla młodych* (Radek Kotarski)

<https://www.youtube.com/watch?v=b0ogWyPDtq8>

9. *J.Gutral - Jak radzić sobie ze strachem przed koronawirusem* (

<https://wiadomosci.onet.pl/kraj/koronawirus-w-polsce-psycholog-radzi-jak-walczyć-ze-stresem/wtbjh1e>

10.*D. Minta -Im dłużej będziemy zamknięci w domu tym trudniej ...*

<https://kobieta.onet.pl/wiadomosci/koronawirus-skutki-psychologiczne-kwarantanny-i-leku-o-zdrowie-i-przyszlosc/deqlpyw>

11. *Wsparcie psychologiczne w czasie epidemii (materiały NFZ)*

<https://www.politykazdrowotna.com/56695,filmowe-wsparcie-psychologiczne-od-nfz-w-czasie-epidemii>

12..*Kształcenie na odległość- Poradnik dla szkół (MEN)*

3. Jak radzić sobie ze stresem i dbać o swoje zdrowie psychiczne w okresie epidemii

(Opracowanie wykorzystuje wskazówki Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego)

Opracował: Zbigniew Koząński Poradnia dla Młodzieży

4. Jak radzić sobie z lękiem

Wskazówki dla osób, które przeżywają silny lęk .Opracowanie wykorzystuje wiedzę psychologiczną i doświadczenia terapeutyczne pracowników poradni.

(Autorem opracowania jest Magdalena Drab)

5. Jak przetrwać czas odosobnienia- prezentacja

Autorkami prezentacji są Wiesława Maksajda –Ptaszek i Agata Dzieciatkowska

6. Uczniowie – rozdział 4 publikacji Wizja Nauki Zdalnej

7. Raport Kondycja Psychiczna Młodzieży Licealnej i Maturzystów Samopoczucie i stres młodzieży i sposoby radzenia sobie

(Autor Raportu :Zbigniew Koząński) (www.pppdm.edu.lodz.pl)

(powstała też prezentacja przedstawiająca kluczowe wyniki i wnioski z badania)

8. Skuteczna nauka

Prezentacja dla uczniów jak zorganizować sobie naukę w domu, jak się motywować do systematycznej pracy, jak skutecznie przyswajać wiedzę i rozwijać umiejętności niezbędne każdemu uczniowi, zwłaszcza w okresie nauki zdalnej i wymogu samodzielności w nauce.

Autorkami prezentacji są Katarzyna Szadkowska i Wiesława Maksajda -Ptaszek

9. Jak osiągnąć sukces na maturze

Prezentacja adresowana do maturzystów, zawiera wskazówki i porady dotyczące zarówno przygotowania się do matury (jak powtarzać materiał, jak utrwalać skutecznie wiedzę), jak i wiele zaleceń , jak radzić sobie ze stresem i przygotować się do egzaminu pod względem mentalnym.

Autorami prezentacji są Magdalena Drab, Zbigniew Kozański

REKOMENDCJE I MATERIAŁY I DLA UCZNIÓW

1. Specjaliści Poradni dla Młodzieży przygotowali dla was materiały edukacyjne (prezentacje, poradniki), które mają pomóc wam w radzeniu sobie w okresie epidemii oraz w samodzielnym uczeniu się w sytuacji zdalnego nauczania.
Materiały te znajdziecie na stronie internetowej poradni, powinny być one także dostępne na waszym szkolnym librusie.

2. Polecamy następujące materiały i prezentacje

Skuteczna nauka – jak zorganizować sobie naukę w domu, jak się motywować do systematycznej pracy , jak skutecznie przyswajać wiedzę i rozwijać umiejętności

Jak osiągnąć sukces na maturze – prezentacja adresowana do maturzystów, zawiera wskazówki i porady dotyczące zarówno przygotowania się do matury (jak powtarzać materiał, jak utrwalać skutecznie wiedzę), jak i wiele zaleceń , jak radzić sobie ze stresem i przygotować się do egzaminu pod względem mentalnym

Jak radzić sobie ze stresem - materiał zawiera 10 porad, których zastosowanie pomoże wam zachować równowagę psychofizyczną w trudnym czasie epidemii i realizować zadania szkolne i własne cele

Jak dbać o swoje zdrowie fizyczne i emocjonalne – jak zachowywać się w okresie epidemii, by nie narażać siebie i innych się na niebezpieczeństwo zakażenia, utrzymywać dobre relacje z innymi oraz dbać o swoją odporność i zdrowie psychiczne

Jak radzić sobie z lękiem – wskazówki dla osób, które przeżywają silny lęk, wykorzystują wiedzę psychologiczną i doświadczenia terapeutyczne pracowników poradni

3. Możecie także skorzystać z pomocy psychologicznej online .

Porad i wsparcia udzielają psycholodzy, pedagodzy, doradcy zawodowi

- kontakt mailowy kontakt@pppdm.elodz.pl

- kontakt telefoniczny 533 575 353

4. W poradniku MEN ***Uczenie na odległość. Poradnik dla szkół*** jesteście zachęceni do systematycznej pracy i aktywnego uczestnictwa w kształceniu na odległość.

Następujące wskazówki pomogą Ci efektywnie uczyć się i rozwijać swoje zainteresowania:

-*Samodzielnie lub z pomocą rodziców zorganizuj swoje miejsce i ustal czas pracy*

-*Uczestnicz aktywnie w zdalnym nauczaniu. Początkowo taka forma nauki może budzić*

Twoją obawę, szybko jednak przekonasz się, że jest ona bardzo przystępna i atrakcyjna

-*W miarę możliwości systematycznie odrabiaj zadania domowe i wykonuj wymagane przez nauczyciela aktywności*

-*Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa w internecie i higieny pracy z komputerem/innymi urządzeniami.*

-*Pomagaj swoim kolegom i nauczycielom, jeśli mają trudności techniczne. –*

-*Jeżeli zdajesz w tym roku egzamin ósmoklasisty, egzamin maturalny lub egzamin zawodowy, skorzystaj z materiałów publikowanych przez Centralną Komisję Egzaminacyjną, w tym z próbnych testów. Pomogą Ci one lepiej przygotować się do egzaminu..*

MATERIAŁY I REKOMENDACJE DLA RODZICÓW

1. PORADNIK MEN *Kształcenie na odległość. Poradnik dla szkół* - kieruje do WAS

Rodziców wskazówki, jak zaplanować czas dziecka w domu, żeby zdalną edukację połączyć z realizowaniem obowiązków zawodowych oraz zabawą i odpoczynkiem dziecka.

2. W poradniku czytamy m.in.:

- *W obecnej sytuacji nauka w domu jest koniecznością. Trzeba jednak pamiętać, że ten szczególny czas powinien być przeznaczony nie tylko na naukę, ale także na rozwijanie pasji i zainteresowań dziecka oraz na odpoczynek i wzmacnianie relacji rodzinnych.*
- *Zaplanuj czas dziecka i podziel go na np. cztery grupy: a. edukacja b. sport, c. dom – to obowiązki domowe, w których wypełnianie dziecko powinno być zaangażowane (sprzątanie, pomoc przy posiłkach d. rozrywka*
- *Zachęcaj swoje dziecko do samodzielnej i systematycznej pracy nagradzaj za pilność, systematyczność i samodzielną naukę*
- *Pozostań w kontakcie z wychowawcą i nauczycielami. Udostępnij im swój numer telefonu, adres mailowy, korzystaj z dziennika elektronicznego, sprawdzaj stronę internetową szkoły.*
- *Zgłaszaj szkole na bieżąco swoje spostrzeżenia i wnioski, w szczególności dotyczące przebiegu uczenia na odległość, np. trudności techniczne, zasoby i możliwości sprzętowe dostępne dla Twojego dziecka.*
- *Pomóż dziecku ...zorganizować warunki do nauki w domu – kącik, pomieszczenie, dostęp do komputera, tablet itd.*
- *Jeżeli Twoje dziecko zdaje w tym roku egzamin ósmoklasisty, egzamin maturalny lub egzamin zawodowy, zachęć do skorzystania z materiałów publikowanych przez CKE, w tym z próbnych testów.*
- *Zwróć szczególną uwagę dziecka na bezpieczne korzystanie z internetu*
- *Sprawdź komunikaty publikowane na stronach Ministerstwa Edukacji Narodowej i Ministerstwa Cyfryzacji, dotyczące planowania i realizacji nauki zdalnej*

3. Możecie Państwo także skorzystać z pomocy specjalistów z Poradni dla Młodzieży

- **kontakt mailowy kontakt@pppdm.elodz.pl**
- **kontakt telefoniczny 533 575 353**

4. Także pedagodzy i psycholodzy szkolni prowadzą porady i konsultacje, grupy wsparcia związane ze zgłaszanymi przez rodziców i uczniów problemami;

5. Pomocne także mogą się okazać porady psychologa jak wspierać młodzież w obliczu pandemii. Polecamy następujące strony internetowe :

https://www.youtube.com/watch?v=T2jKALI0v_A

<https://kobieta.onet.pl/koronawirus-w-polsce-psycholog-radzi-jak-wspierac-dzieci-i-mlodziez/sxd4hl8>

-<https://pruszkowporadnia.pl/wp-content/uploads/2020/03/Jak-wspiera%C4%87-m%C5%82odzie%C5%BC-w-radzeniu-sobie-z-l%C4%99kiem-w-obliczu-pandemii-koronawirusa.pdf>

