

Wzmacnianie zdrowia psychicznego

priorytetem programów wychowawczo-profilaktycznych szkół i placówek
po pandemii

Konferencja

**Rola programu wychowawczo-profilaktycznego w życiu szkoły i placówki
- tworzenie i realizacja**

Łódź 16.09.2021.

Zbigniew Kozański

Specjalistyczna

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla Młodzieży
w Łodzi

Plan – kluczowe zagadnienia

1. **Diagnoza zapotrzebowania** na działania wychowawcze i profilaktyczne jako podstawa konstruowania strategii programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły/placówki

- Po co diagnoza ?
- Na czym polega? Jak rozumieć diagnozę ?
- Kto ją przeprowadza ? Jak ją przeprowadzić ?
- **Czynniki ryzyka i czynniki ochronne** – dlaczego należy (i warto) je uwzględnić w diagnozie potrzeb rozwojowych uczniów w środowisku szkolnym ?

2. **Wzmacnianie zdrowia psychicznego priorytetem** w programie wychowawczo-profilaktycznym szkoły/placówki w r. szkolnym 2021/2022

3. **Katalog (aktualnych)problemów i potrzeb** wśród dzieci i młodzieży w środowisku szkolnym

4. **Przykładowe rozwiązania / zapisy** w programie wychowawczo-profilaktycznym w r. szkol. 2021/2022

Źródła

DIAGNOZA

Polecane **opracowania metodyczne** dotyczące programu wychowawczo -profilaktycznego szkoły/placówki :

1. [Działania wychowawczo-profilaktyczne a diagnoza potrzeb środowiska](#)

- Joanna Borowik (Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2018)

2. [Program wychowawczo-profilaktyczny szkoły i placówki - krok po kroku](#)

- Magdalena Wieczorek (Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2018).

3. [Opracowujemy i ewaluujemy program wychowawczo-profilaktyczny szkoły](#)

-Zbigniew Gaś, Wiesław Poleszak (ORE Warszawa 2017)

4. [„Wytyczne dotyczące działań skierowanych do uczniów i rodziców oraz kadry pedagogicznej po powrocie do szkół i placówek”](#) (MEN 2021)

W roku 2021/2022 *nie zmieniły się* przepisy dotyczące programu wychowawczo–profilaktycznego szkoły lub placówki

- Nadal w myśl art. 26 ustawy Prawo oświatowe:
 - ust. 1. Szkoły oraz placówki, o których mowa w art. 2 pkt 3–5, 7 i 8, realizują program wychowawczo-profilaktyczny obejmujący:
 - treści i działania o charakterze wychowawczym skierowane do uczniów oraz
 - treści i działania o charakterze profilaktycznym skierowane do uczniów, nauczycieli i rodziców.
 - ust. 2. Program wychowawczo-profilaktyczny opracowuje się na podstawie wyników
 - corocznej diagnozy w zakresie występujących w środowisku szkolnym potrzeb rozwojowych uczniów, w tym czynników chroniących i czynników ryzyka,
 - ze szczególnym uwzględnieniem zagrożeń związanych z używaniem substancji psychotropowych, środków zastępczych oraz nowych substancji psychoaktywnych.
 - ust. 3. Diagnozę, o której mowa w ust. 2, przeprowadza dyrektor szkoły lub placówki albo upoważniony przez niego pracownik szkoły lub placówki.

Program wychowawczo-profilaktyczny - charakter działań i ich adresaci

Szkoły lub placówki realizują program wychowawczo-profilaktyczny obejmujący :

- 1) Treści i działania o charakterze **wychowawczym** skierowane do uczniów oraz
- 2) Treści i działania o charakterze **profilaktycznym** skierowane do uczniów, nauczycieli i rodziców

Ustawa z dnia 22 listopada 2018r. o zmianie ustawy Prawo oświatowe, ustawy o systemie oświaty, przepis wszedł w życie od 1 września 2019 r.

- **Wychowanie** rozumiane jest jako wspieranie uczniów w rozwoju ku pełnej dojrzałości w sferze fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej, społecznej i duchowej
- Proces wychowania jest wzmacniany i uzupełniany poprzez **działania z zakresu profilaktyki** dzieci i młodzieży

Działalność wychowawcza, edukacyjna, informacyjna i profilaktyczna w celu przeciwdziałania narkomanii

- *Nadal obowiązuje także rozporządzenie MEN z 18 sierpnia 2015 r. w sprawie zakresu i form prowadzenia w szkołach i placówkach systemu oświaty działalności wychowawczej, edukacyjnej, informacyjnej i profilaktycznej w celu przeciwdziałania narkomanii, które określa zasady prowadzenia przez szkoły i placówki **działalności wychowawczej, edukacyjnej, informacyjnej i profilaktycznej w celu przeciwdziałania narkomanii***
- *Zasady te są uniwersalne, więc można je zastosować także w przypadku zaistnienia innych zagrożeń*

Diagnoza na podstawie potrzeb i problemów w szkole

Działania wychowawcze i profilaktyczne należy planować na podstawie

- *diagnozy potrzeb i problemów w zakresie występujących w środowisku szkolnym potrzeb rozwojowych uczniów, w tym **czynników chroniących i czynników ryzyka***
- *Diagnoza pozwoli poznać potrzeby w zakresie działań zapobiegawczych, uzupełniających zadania wychowawcze.*
- *Potrzeby o których mowa dotyczą nie tylko samych uczniów, lecz także rodziców i nauczycieli*
- *Warto zaznaczyć, że diagnoza nie musi być przeprowadzana tylko na potrzeby napisania programu*
- *Punktem wyjścia do poznania potrzeb mogą być np. wyniki ewaluacji wewnętrznej.*



Wychowanie rozumiane jest jako wspieranie uczniów w rozwoju ku pełnej dojrzałości w sferze fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej, społecznej i duchowej

1. Sfera fizyczna

- zdobycie wiedzy i umiejętności a także ukształtowanie odpowiednich postaw pozwalających na **prowadzeniu zdrowego stylu życia i podejmowanie działań prozdrowotnych**

2. Sfera psychiczna

- Zbudowanie równowagi i harmonii psychicznej
- Osiągnięcie właściwego stosunku do świata
- Osiągnięcie poczucia siły, chęci do życia i witalności
- Ukształtowanie postaw sprzyjających rozwijaniu własnego potencjału – nastawienie na rozwój
- Poszerzanie świadomości i znaczenia wsparcia w sytuacji kryzysowej osób z najbliższego otoczenia uczniów

3. Sfera społeczna

- Doskonalenie umiejętności pełnienia ról społecznych.
- Kreowanie postaw prospołecznych w sytuacji kryzysowej (np. COVID 19)

4. Sfera aksjologiczna(duchowa)

- Zdobycie stabilnego i konstruktywnego systemu wartości w tym
- Docenianie znaczenia zdrowia oraz poczucia sensu istnienia
- Rozwijanie poczucia odpowiedzialności społecznej w sytuacjach zagrażających

Interesujące spostrzeżenia na temat wychowania *

- Wielkim błędem współczesnych rodziców jest mylenie dobrobytu z dobrostanem
- Stanem dobrostanu możemy nazwać nasze dobre samopoczucie, nasz poziom odporności psychicznej, nasze ogólne podejście do życia z uwzględnieniem zasobów poczucia szczęścia oraz radzenia sobie z sytuacjami trudnymi
- Chodzi o takie wychowanie młodego człowieka by był on DOBRY, postępował w sposób PRAWY, rozumiał i szanował INNEGO, podchodził do wszystkiego co go czeka POZYTYWNE
- Kształtowanie systemu wartości jest jednym z najważniejszych celów procesu wychowania i socjalizacji, które zmierzają zawsze do urzeczywistnienia norm i wartości. System wartości jest niezbędnym czynnikiem do świadomego życia i podejmowania odpowiedzialnych decyzji, dokonywania wyborów i oraz realizowania swoich zamierzeń
- Wychowanie jest żmudnym, długim, obfitującym w zmiany procesem wrastania dziecka w dorosłość
- Proces ten wymaga kompetencji, strategii, wytrwałości, swoistego uporu oraz zrozumienia specyfiki dziecka
- Wychowanie nigdy nie było rzeczą łatwą dziś, jak się wydaje, staje się coraz trudniejsze.. Dlatego mówi się i wielkim „kryzysie wychowawczym”, który potwierdzają niepowodzenia, jakimi nader często kończą się nasze starania, by kształtować osoby rzetelne, potrafiące współpracować z innymi nadać sens swojemu życiu

*Cytały pochodzą z książki **Zagrożone dorastanie .Wyzwania dla wychowania rodzinnego i profilaktyki społecznej T.1** red.M.,Jędrzejko 2019

Zagrożenia dla wychowania w szkole

Uwarunkowania wewnętrzne, takie jak:

- ograniczone kompetencje wychowawców,
- specjalne potrzeby edukacyjne wychowanków oraz
- niekorzystne środowisko rówieśnicze w szkole.

Uwarunkowania zewnętrzne, należą tu:

- ograniczone kompetencje wychowawcze rodziców,
- naturalne środowisko rówieśnicze wychowanków
- oraz czynniki ryzyka tkwiące w szeroko rozumianym społeczeństwie.



- Efektem w/uwarunkowań jest **zakłócenie procesów wychowawczych**, które prowadzi do dezorganizacji procesu dojrzewania dzieci i młodzieży oraz zaburzeń w zachowaniu, a w związku z tym wymusza interwencję profilaktyczną.
- Dlatego proces wychowania jest wzmacniany i uzupełniany poprzez **działania z zakresu profilaktyki** dzieci i młodzieży

Czym są działania profilaktyczne w szkole ?

Według Zbigniewa Gasia :

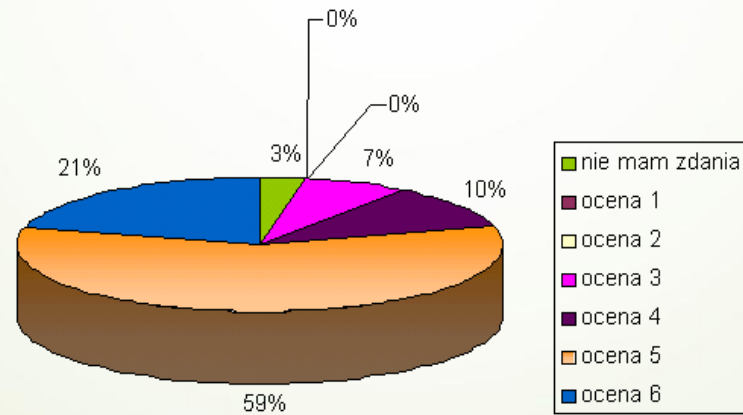
Profilaktyka to kompleksowa interwencja kompensująca niedostatki wychowania, która obejmuje równoległe trzy obszary działania:

- wspomaganie wychowanka w radzeniu sobie z trudnościami zagrażającymi jego prawidłowemu rozwojowi i zdrowemu życiu (czyli budowanie odporności i konstruktywnej zaradności);
- ograniczanie i likwidowanie czynników ryzyka, które zaburzają prawidłowy rozwój i dezorganizują zdrowy styl życia;
- inicjowanie i wzmacnianie czynników chroniących, które sprzyjają prawidłowemu rozwojowi oraz umożliwiają prowadzenie zdrowego stylu życia.

Gaś, Poleszak 2017

Co nazywamy diagnozą ?

1. Ocena stanu czegoś przedstawiona na podstawie badań i analiz
2. Rozpoznawanie jakiegoś stanu rzeczy i jego tendencji rozwojowych na podstawie jego objawów, w oparciu o znajomość ogólnych prawidłowości
3. Opis pozytywnych i negatywnych właściwości psychicznych (czynniki chroniące i czynniki ryzyka) oraz psychologicznych mechanizmów funkcjonowania jednostki (diagnoza (zapotrzebowania ucznia na wsparcie))



DIAGNOZA SYTUACJI WYCHOWAWCZEJ SZKOŁY

- ❑ Jakie są poglądy i postawy nauczycieli w kwestii wychowania?
- ❑ Czy istnieje w szkole spójna koncepcja wychowania? Jaka?
- ❑ Czy istnieje platforma dyskusji na temat wychowania w szkole?
- ❑ Czy zaplanowane zadania wychowawcze są realizowane? Jak?
- ❑ Czy istnieją w szkole sposoby rozpoznawania problemów wychowawczych? Jak?
- ❑ Czy szczególne trudności wychowawcze są wspólnie omawiane przez radę pedagogiczną? W jaki sposób?
- ❑ Czy istnieją w szkole sposoby oceny realizacji zadań wychowawczych? Jak?



Jakie okoliczności i konteksty powinien uwzględnić program wychowawczo-profilaktyczny na rok szkolny 2021/2022. Sugestie i znaki zapytania

- Program wychowawczo-profilaktyczny na nowy rok szkolny **nie może pomijać faktu trwania epidemii COVID-19**. Wydaje się wręcz, że cele oraz działania wręcz muszą odnosić się do skutków wywołanych kilkumiesięczną izolacją.
- Warto jednak pamiętać, że potrzeby wyznaczają wyniki diagnozy potrzeb. Słuszne wydaje się planowanie działań związanych **z odzyskaniem sprawności fizycznej czy uzupełnianiem braków w wiedzy**. Te aspekty nie mogą jednak dominować. **Uczniowie będą potrzebowali wsparcia psychologicznego, odnowienia relacji i nawyku nauki w tradycyjnej formie**.
- Pojawia się jeszcze jedno pytanie. **Czy program wychowawczo-profilaktyczny powinien uwzględniać ewentualną realizację w formie zdalnej?** Udzielenie odpowiedzi nie jest możliwe. Warto jednak zaplanować program w taki sposób, aby w razie zawieszenia zajęć możliwa była modyfikacja.
- Przed przystąpieniem do pracy nad programem wychowawczo-profilaktycznym należy przeprowadzić rzetelną diagnozę potrzeb. **Czy będzie to możliwe we wrześniu 2021 r., po niemal roku zdalnej nauki?** Niektóre problemy mogą pojawić się później.

Diagnoza zapotrzebowania na działania wychowawcze i profilaktyczne podstawą budowania strategii programu – celów, priorytetów, planów pracy

Dlaczego diagnoza jest ważna i potrzebna ?

Diagnoza (dobra , rzetelna) pozwala :

- zbudować strategię programu – cele, priorytety, rodzaje działań
- plany pracy w poszczególnych klasach szkolnych
- program szkoły/placówki powinien być „*szyty na miarę*” potrzeb rozwojowych uczniów i pomagać w rozwiązywaniu problemów występujących w danym środowisku szkolnym (konkretnej szkole/ placówce)
- Im lepsza, trafniejsza bardziej wnikliwa diagnoza tym szansa na lepszy , bardziej skuteczny program wychowawczo –profilaktyczny
- Program w-p w r, szkolnym 2021/2022 powinien uwzględniać *wyniki zaktualizowanej diagnozy potrzeb*

Dobra diagnoza jest procesem złożonym, dynamicznym i twórczym – jest wyzwaniem – szczególnie w tak złożonym i niepewnym czasie pandemii!

Szeroko rozumiana diagnoza obejmuje

1. Powinno się mieć na uwadze potrzeby, problemy, oczekiwania uczniów, nauczycieli - wychowawców, nauczycieli przedmiotu, rodziców, także pracowników niepedagogicznych szkoły – **czyje potrzeby**
2. Należy dokonać identyfikacji (**co** jest przedmiotem diagnozy i analizy – **obszary diagnozy**)

- Sukcesów wychowawczych szkoły (statystyki szkolne, indywidualne przypadki)

Co mimo pandemii i zdalnej formy nauczania udało się zrobić – także w aspekcie wychowawczo-profilaktycznym ?

- Porażek (niepowodzeń wychowawczych szkoły) – z czego wynikają
 - Skutecznych i nieskutecznych metod wychowawczych
 - Potrzeb i oczekiwań uczniów oraz rodziców - na podstawie informacji od wychowawców klas
 - Potrzeb rozwojowych nauczycieli - atuty, ograniczenia, plany doskonalenia
3. **Problemów lub zagrożeń** występujących w środowisku szkolnym
 4. **Czynników chroniących i czynników ryzyka** w szkole lub placówce
 5. **Źródeł zewnętrznego wsparcia wychowawczego**, np. poradnie p-p, inne instytucje



Jakie **źródła, dokumenty** istniejące w szkole można wykorzystać w diagnozie potrzeb ?

- Wyniki ewaluacji wewnętrznej, zewnętrznej
- Wyniki nadzoru pedagogicznego sprawowanego przez dyrektora
- Ewaluacji wcześniejszego programu (wcześniejszych programów) wychowawczo-profilaktycznego realizowane w minionym roku
- Wniosków i analiz pracy zespołów przedmiotowych, wychowawczych
- Innych dokumentów i spostrzeżeń ważnych dla szkoły (koncepcja pracy i rozwoju placówki, wnioski nauczycieli, uczniów, rodziców , itp..

Jakie badania własne lub zewnętrzne można wykorzystać ?

1. Wyniki *badania społeczności szkolnej* przeprowadzonych różnymi metodami – ankieta, wywiady, obserwacje, wywiady grupowe (fokusowe)

2. Wyniki *badania ogólnopolskich* dotyczące kondycji psychicznej młodzieży i zdalnego nauczania w okresie pandemii

- Raport Jak wspierać uczniów rok po pandemii Wyzwania i Rekomendacje z obszaru wychowania, profilaktyki zdrowia psychicznego. Opracował IPZ na zlecenie MEN. Luty 2021
- Edukacja w czasach epidemii COVID-19 (red. J. Pyżalski 2020)
- Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami? Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne (red. G. Ptaszek i inni 2020)
- Szkoła ponownie czy szkoła od nowa (raport CEO – 2021)
- Zdrowie psychiczne uczniów i uczennic w oczach nauczycielek i nauczycieli. Autorzy raportu : Fundacja Szkoła z Klasą.

3. Badania prowadzone przez *Poradnię dla Młodzieży* (raporty na stronie poradni)

- Kondycja psychiczna młodzieży w okresie pandemii - Poradnia dla Młodzieży w Łodzi Zbigniew Kozański
- Opinie młodzieży licealnej na temat nauczania zdalnego – Zbigniew Kozański
- Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży – opracowanie Zbigniew Kozański

Rozmowy i debaty jako metody diagnostyczne

- W przeprowadzeniu rozpoznania kondycji psychicznej poszczególnych uczniów, niekorzystnych konsekwencji okresu zdalnej edukacji oraz aktualnej sytuacji wychowawczej w klasie wychowawcom może pomóc najprostszy środek, jakim jest *podejmowanie rozmów z uczniami i uważne słuchanie opinii i odczuć*.
- Użyteczne może być *organizowanie debat społecznych, także w formie online*, kierujących energię uczniów, redukujących frustrację związaną z izolacją społeczną i brakiem wysłuchania, zrozumienia ze strony dorosłych. Tego typu *debata może zarazem spełnić funkcję diagnostyczną i terapeutyczną*.

Obszary diagnozy - przykłady

1. Struktura socjo-demograficzna badanych grup, sytuacja rodzinna, osobista , itp..
2. Specyfika problemów uczniów poszczególnych klas, specyficzne problemy na różnych poziomach nauczania i w poszczególnych klasach
3. Zachowania ryzykowne – zasięg, nasilenie zjawisk
 - a. Używanie substancji psychoaktywnych tytoń, alkohol, narkotyki, marihuana, leki, „dopalacze” – (problem wiarygodności danych opartych na wypowiedziach w ankiecie)
 - b. Agresja i przemoc –cyberbulling – hejt
 - c. Problematyczne używanie internetu
 - d. Inne problemy zachowania ryzykowne, „antyzdrowotne” nawyki i zachowania skracanie snu nawyki żywieniowe, ryzykowne praktyki pseudo zdrowotne
 - e. przekonania, normy, wartości, świadomość zagrożeń

Obszary diagnozy

3. Klimat szkolny

- a. Poczucie bezpieczeństwa psychicznego uczniów na lekcjach
- b. Relacje między uczniami
- c. Relacje pomiędzy uczniami a wychowawcą klasy , uczniami a nauczycielami

4. Czynniki chroniące i czynniki ryzyka

5. Aktywność własna młodzieży, pasje, jak spędzają czas wolny, korepetycje

Jakie tematy - obszary warto zdiagnozować w r. szkolnym 2021/2022 ?

- Stan psychiczny uczniów, problemy – rodzaj, nasilenie, zasięg,
- Oczekiwania i obawy związane z nauką i trwająca ciągle epidemią , stres po powrocie do szkoły
- Jakie tematy chcieliby uczniowie poruszać na lekcjach z wychowawcą, pedagogiem, specjalistami z poza szkoły?
- Jakiego rodzaju wsparcia oczekują nauczyciele, rodzice ?

Czynniki **chroniące** i czynniki **ryzyka** co to oznacza i dlaczego należy(i warto) je diagnozować?

Przez **czynniki chroniące** należy rozumieć

- Indywidualne cechy i zachowania uczniów lub wychowanków
- Cechy środowiska społecznego i
- Efekty ich wzajemnego oddziaływania

których występowanie

- **Wzmacnia ogólny potencjał zdrowotny** ucznia lub wychowanka i
- **Wzmacnia jego odporność na działanie czynników ryzyka**

Przez **czynniki ryzyka** należy rozumieć

- Indywidualne cechy i zachowania uczniów lub wychowanków
- Cechy środowiska społecznego i
- Efekty ich wzajemnego oddziaływania

które wiążą się

- z wysokim prawdopodobieństwem wystąpienia zachowań ryzykownych stanowiących **zagrożenie dla ich prawidłowego rozwoju , zdrowia , bezpieczeństwa lub funkcjonowania społecznego**

Czynniki **ryzyka** i czynniki **chroniące** związane z **jednostką**

- poszukiwanie wrażeń
- nieadekwatne wyrażanie gniewu
- lękliwość i agresywność
- stosowanie przemocy wobec otoczenia
- niepowodzenia szkolne
- niska zaradność życiowa
- buntowniczość
- dysfunkcjonalni koledzy
- akceptacja zachowań dysfunkcjonalnych np. stosowania przemocy, picia alkoholu, zażywania narkotyków
- Wczesna inicjacja zachowań dysfunkcjonalnych
- Niska samoocena
- Podatność na wpływy

- przekonanie o szkodliwości środków odurzających
- posiadanie umiejętności życiowych np. radzenie sobie ze stresem, podejmowanie decyzji, samodyscyplina
- docenianie osiągnięć szkolnych
- pozytywny stosunek do nauki i szkoły
- aspiracje życiowe
- poczucie sensu życia (koherencji-Antonowsky)
- wyznawanie konwencjonalnych wartości ?
- zaangażowanie religijne
- okazje do działań prospołecznych (np. wolontariat)
- nagradzanie zachowań prospołecznych
- zdrowe przekonania
- posiadanie pasji, zainteresowań
- pozytywny obraz siebie
- poczucie własnej tożsamości
- jasne standardy zachowań
- samodyscyplina

Czynniki **ochronne** i **czynniki ryzyka** (na przykładzie używania narkotyków)

Ograniczasz ryzyko, gdy :

- lubisz siebie i dobrze o sobie myślisz
- potrafisz radzić sobie z trudnymi emocjami,
- podejmując decyzje, bierzesz pod uwagę konsekwencje, które się z nią wiążą,
- w sytuacji, gdy ktoś namawia Cię do zrobienia czegoś, do czego nie jesteś przekonany(a), potrafisz odmówić, (jak radzić sobie z presją)
- nie uciekasz przed problemami, tylko starasz się je rozwiązywać,
- masz dobre relacje z rówieśnikami, którzy nie biorą narkotyków,
- interesuje Cię to, co dzieje się dookoła Ciebie i angażujesz się w różne ważne dla Ciebie sprawy,
- rozwijasz swoje zainteresowania,
- masz swoje cele i dążysz do ich realizacji.

Narażasz się na większe ryzyko , gdy :

- uważasz, że używanie narkotyków jest w porządku,
- jesteś osobą impulsywną, co oznacza, że najpierw działasz, a dopiero potem się zastanawiasz,
- kiedy pojawiają się w Tobie silne emocje, nie wiesz, w jaki sposób sobie z nimi poradzić,
- źle o sobie myślisz,
- w różnych sytuacjach trudno Ci jest powstrzymać swoją agresję,
- masz trudności w budowaniu relacji z rówieśnikami,
- masz trudności w nauce,
- często się nudzisz,
- jest Ci obojętne to, co się dzieje dookoła Ciebie,
- spędzasz czas z osobami, które używają narkotyków,
- wcześniej rozpoczniesz eksperymentowanie z narkotykami

Aspekt etyczno-moralny problemu narkotykowego

(refleksja prof. M. Jędrzejko Zagrożone dorastanie 2019)

- Zbyt rzadko zwraca się uwagę (w analizach dotyczących problemu narkotycznego) na znaczenie **wychowania moralnego , a właściwie jego braku**. Nowi użytkownicy narkotyków to z reguły ludzie słabi moralnie, pokiereszowani wewnątrznie, nierzadko opuszczeni, z głębokimi problemami natury osobistej, rodzinnej i zawodowej, nierzadko z kłopotami edukacyjnymi.
- Decyzja o wzięciu narkotyku jest u nich splotem wielu czynników, ale szczególnie widoczny jest brak wsparcia w chwilach trudnych oraz podatność na wpływy destrukcyjnych osób i grup i toksycznych treści.
- Ich zasadniczym kłopotem jest niezrozumienie WARTOŚCI ŻYCIA
- ...proces wychowania nakierowany jest(powinien być) na zrozumienie przez nasze dzieci , czym jest życie,
- jak jest jego WARTOŚĆ, jakie są jego WYMOGI, co mu SŁUŻY , a co PRZESZKADZA.
- ..uświadomienie , ŻE NASZE ŻYCIE SIĘ NIGDY NIE POWTÓRZY
- zatem ... do nieba nie należy się spieszyć, niektóre fajne rzeczy i sprawy i rzeczy są tu na Ziemi

Rozwijanie duchowości i etycznej refleksji i postaw młodzieży na temat wartości życia

- Świadomość świętości, wartości , jednorazowości życia
- Szanowanie każdego dnia , zdrowia, unikanie tego co szkodzi
- Rozumienie możliwości jakie daje nam życie, możemy pojechać w wiele miejsc, zobaczyć wiele zdarzeń, spotkać wielu ludzi, przeczytać kolejne książki, uczyć się , rozwijać, poznawać świat i nasze dzieje, myśleć o tym, że wychowamy kolejne pokolenia.
- Świat nie kończy się jutro, mamy umiar , wiemy co możemy, czego nie możemy robić
- Świadomość , że obok nas są inni, którym na nas bardzo zależy, a więc szanuję te więzi
- Rozpoznawanie tego co dobre a co złe, co jest prawdą a co nie jest
- Świadomość znaczenia roztropności i rozwagi, a więc wybieranie nie tego co błyszczący a tego co rozumiemy , jest wartościowe , poparte wiedzą naukową i doświadczeniem

Czynniki **ryzyka** i czynniki **chroniące** związane z **rodziną**

Czynniki ryzyka

- chaotyczne środowisko rodzinne
- nasilenie konfliktów (destrukcyjnych)
- niska skuteczność wychowawcza rodziców (deficyty w umiejętnościach wychowawczych)
- brak wsparcia rodziców
- aproba dla zachowań niekonwencjonalnych
- brak dojrzałych więzi w rodzinie
- niekonsekwentna lub nieskuteczna dyscyplina
- zachowania dysfunkcyjne rodziców (złe wzorce)
- Choroba psychiczna w rodzinie

Czynniki chroniące

- zdrowe więzi rodzinne
- rodzicielska kontrola zachowań dzieci
- zaangażowanie rodziców w życie dzieci
- wzajemne poczucie zaufania członków rodziny
- zdrowe przekonania rodziców
- współpraca rodziców ze szkołą i grupą religijną
- jasne standardy zachowań – wyznaczanie granic
- wysokie oczekiwania rodziców wobec dzieci ?
- konwencjonalizm społeczny rodziny ?

Czynniki **ryzyka** i czynniki **chroniące** związane z **grupą rówieśniczą**

Czynniki ryzyka

- zachowania dysfunkcyjne rówieśników
- zawyżanie wskaźników dysfunkcji-
nieprawdziwe przekonania normatywne,
np. wszyscy biorą, większość bierze marihuanę
- akceptacja zachowań dysfunkcyjnych
- negatywna presja rówieśnicza
- zorientowanie na rówieśników
- uczestnictwo w subkulturze młodzieżowej
- uczestnictwo w w sektach religijnych
- odrzucenie przez rówieśników (problemy emocjonalne)

Czynniki chroniące

- pozytywna aktywność społeczna
- pozytywna presja rówieśnicza
- pozytywna kontrola rówieśnicza
- udział w edukacji normatywnej
- udział w grupowych zajęciach pozalekcyjnych
- wsparcie ze strony grupy preferującej konwencjonalne wartości i zachowania

Czynniki ryzyka i czynniki chroniące związane ze szkołą

Czynniki ryzyka

- niskie osiągnięcia szkolne
- wysokie wskaźniki zachowań dysfunkcyjnych wśród uczniów szkoły
- słabe więzi szkoły z uczniami
- brak współpracy z rodzicami
- zagrażający klimat w szkole
- depersonalizacja uczniów
- przerzucanie odpowiedzialności na uczniów i rodziców
- Elitarność szkoły ?
- Alternatywność szkoły ?

Czynniki chroniące

- osobowe (podmiotowe) traktowanie uczniów
- współpracujący nauczyciele-badania Ceo w okresie nauki zdalnej
- współdziałanie z rodzicami
- jasne zasady zachowania
- zero tolerancji dla dysfunkcji
- otwarta komunikacja w środowisku szkolnym
- współdziałanie z lokalną społecznością
- optymizm i nastawienie na konstruktywną przyszłość (patrz moje badania)
- przyjazny , życzliwy klimat szkoły – patrz badania IPZ

Relacje i współpraca w szkole jako ważny czynnik chroniący

- Konieczne jest podjęcie konkretnych działań mających na celu **troskę o dobre wzajemne relacje** w środowisku szkolnym pomiędzy jego głównymi podgrupami: uczniami, rodzicami i nauczycielami.
- *Należy dostrzegać i podkreślać wszelkie **dobre** inicjatywy, doświadczenia i zdarzenia we współpracy nauczyciele-rodzice-uczniowie, które pojawiły się w trakcie nauczania zdalnego i trwania epidemii,* gdy zaistniała konieczność przebudowania i dostosowania relacji do innych form kontaktu.
- Kryzys pandemiczny jako **szansa na pozytywne i trwałe zmiany w szkole!**
- *W szkołach, w których panuje atmosfera nieufności i wzajemnego obwiniania, wzrasta ryzyko pozornej realizacji celów wychowawczych, profilaktycznych czy też związanych ze wsparciem psychicznym !*

Czynniki ochronne w szkole, które elementy mają potencjał profilaktyczny – badania Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej - 2018 -2020

- Współpraca nauczycieli
- Poważne traktowanie wychowania
- Spójny, przemyślany(przedyskutowany) i realizowany program wychowawczo-profilaktyczny
- Wspieranie inicjatywy do samopomocy(samoopieki)
- Poczucie przynależności uczniów do społeczności szkolnej lub więź ze szkołą
- Poczucie wsparcia koleżeńskiego
- Dobra atmosfera w szkole i chęć chodzenia do szkoły
- Zaangażowanie rodziców w życie szkoły
- Wspieranie konstruktywnych zainteresowań i organizowanie zajęć pozalekcyjnych młodzieży
- Wzmacnianie/docenianie młodzieży – dialog, angażowanie, wpływ młodzieży na życie szkoły

Co wspierało/chroniło uczniów w czasie epidemii ?(badania Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej)

- Życzliwe rozmowy z empatycznie nastawionym dorosłym
- Poczucie , że było się naprawdę wysłuchanym i zrozumianym
- Dzielenie się tym , jak przeżywam sytuację w czasie epidemii
- Dorosły jako przewodnik w życiu – ważny czynnik ochronny

Przewodnik – osoba , która jest przykładem dobrego postępowania w życiu, sposobu życia, posiadanego charakteru, wiedzy, itp..

Klimat szkoły tworzy profilaktyczny potencjał szkoły

- Atmosfera życzliwości i wzajemnego wsparcia i pomocy – pozytywne doświadczenia
- Relacje – zrozumienie, zaufanie, troska, wsparcie, dodawanie otuchy

Co cenili uczniowie u nauczycieli w okresie epidemii ? (**szukaj tego co dobre** , pozytywne) ?

- Pochwały
- Wsparcie psychiczne
- Dodawanie otuchy
- Pomoc w nauce

Pytania do refleksji :

1. *Jakie dobre(pozytywne) rzeczy miały miejsce w Państwa szkołach w trakcie okresu pandemii ?*
2. *Jak możecie przenieść wykorzystać pozytywne doświadczenia i zdobyte kompetencje do szkoły po powrocie, w celu rozwijania i umacniania dobrego klimatu w szkole ?*
3. *Czy okres pandemii wzmocnił/osłabił społeczność szkolną ? Jak to wykorzystać ?*
4. *A kiedy klimat jest niewłaściwy, zagrażający ? Co niszczy dobry klimat wychowawczy ?*

Praca nad klimatem szkoły wymaga świadomości, pracy , otwartości, odwagi, zaangażowania

Co buduje zaufanie uczniów do nauczycieli – zdaniem nauczycieli

Raport **Porozmawiaj z klasą...**2020

- 
- 
- Szacunek
 - Empatia
 - Poważne traktowanie
 - Partnerskie traktowanie
 - Umiejętność słuchania
 - Nieocenianie
 - Uwaga
 - Szczerość
 - Zainteresowanie

Smutna i niepokojąca diagnoza :

Porozmawiaj z klasą. *Zdrowie psychiczne uczniów i uczennic oczami nauczycieli i nauczycielek-*
Raport z badań Fundacji Szkoła z Klasą (2020)

- W naszym badaniu chcieliśmy przyjrzeć się, jak nauczycielki i nauczyciele oceniają zdrowie psychiczne uczniów i uczennic oraz siebie, jako część systemu wspierania młodych, rozpoznawania kryzysów, reagowania na nie.
- Wyniki badań układają się jednak w szerszą historię: **opowieść o szkole, która przestała być miejscem rozwoju, wspólnego dorastania i uczenia się, a zmieniła się w szkołę dla szkoły, miejsce realizowania arbitralnej podstawy programowej.**
- **W szkole odbywa się dziś wyczerpujący wyścig, w którym nauczyciele są strażnikami odhaczania zadań, a uczniowie i uczennice mają obowiązek te zadania realizować. I ani jedni ani drudzy nie są z takiego stanu rzeczy zadowoleni.**
- Wydaje się więc, że potrzebna jest nam dogłębna reforma szkoły.
- Nie wystarczą drobne działania naprawcze, ale powrót do tego, czym szkoła być powinna: **wspólnotą osób, uczniów i uczennic, nauczycieli i nauczycielek, w której słychać również głos rodziców, miejscem, gdzie przede wszystkim jest czas na rozmowę o emocjach, o problemach, o złożoności otaczającego nas świata. Komfort psychiczny, zbudowany na zaufaniu, powinien stanowić podstawę wszystkich działań realizowanych przez szkołę. Szczególnie w czasach pandemii, która uwypukliła wszystkie słabości obecnego systemu.**

Chciał(bym) aby w naszej szkole było(marzenia dzieci)

Bezpiecznie

- Każdy był szczęśliwy chciałby do niej chodzić
- Dobre relacje były równie ważne jak nauka
- Wszyscy się wzajemnie szanowali
- Każdy miał przyjaciółki i przyjaciół
- Dorośli naprawdę pomagali nam
- Wszyscy byli chronieni przed krzywdzeniem
- Nie było dyskryminacji i bullyingu
- Było więcej interesujących zajęć pozalekcyjnych
- Było więcej zajęć sportowych i lekcji
- Było więcej wycieczek i zajęć integracyjnych
- Było więcej lekcji ,które są dla nas interesujące
- Był kącik w ,którym możemy podyskutować o różnych sprawach i problemach
- Dorośli słuchali nas
- Dorośli wierzyli w nas
- Koledzy i koleżanki pomagali nam
- Wszyscy więcej się uśmiechali
- Dorośli byli bardziej szczerzy i ufali nam
- Wszyscy byli zauważani i szanowani
- Można było uczyć się tego co w życiu naprawdę potrzebne
- Można było rozwijać własne zainteresowania
- Inność nie była powodem gorszego traktowania
- Rodzice byli szanowani bez względu kim są i czym się zajmują
- Wygląd nie był tak ważny
- Konflikty były rozwiązywane bez przemocy

Jakiej szkoły potrzebujemy i jak ją stworzyć ?

(Szkoła ponownie czy szkoła od nowa? Jak wygląda powrót do stacjonarnej edukacji ?- badania i raport CEO)

Moralnym obowiązkiem szkoły jest zadbanie o dobrostan i rozwój wszystkich uczniów i uczniów !

1. Znajdźmy nową **równowagę** pomiędzy: dostarczaniem wiedzy, rozwijaniem kompetencji, budowaniem podmiotowości

- **Podmiotowość** – szkoła powinna w ramach działań wychowawczych budować poczucie własnej wartości, skuteczności i sprawstwa uczniów, ich poczucie przynależności do wspólnoty i odpowiedzialności za nią

2. Spójrzmy na całość szkolnego doświadczenia, **zadbajmy o dobrostan**

- ***Dla skuteczności procesu uczenia się ważne są : fizyczny, psychiczny i emocjonalny stan uczniów, relacje rówieśnicze oraz relacje pomiędzy nauczycielem a uczniem, nastawienie uczniów do nauki szkoły***
- Na szkolny dobrostan, który jest warunkiem skuteczności uczenia się, składają się
- poczucie bezpieczeństwa
- przynależność do grupy, poczucie sprawstwa, spokój i nadzieja

3. Postawmy **na naturalną ciekawość** uczniów, ich zainteresowania i **głębokie uczenie się** zamiast mechanicznego zapamiętywania i odtwarzania

- wiedza ma służyć **rozumieniu świata**, angażować procesy myślowe wyższego rzędu,

Jakiej szkoły potrzebujemy i jak ją stworzyć? (c.d.)

Zaufanie a nie kontrola, zespoły a nie jednostki, profesjonalizm zamiast centralnego sterowania !

4. Uczmy także przez stawianie pytań i działanie

- szczególnie projekty edukacyjne - Uczenie się przez dociekanie i stawianie pytań, uczenie we współpracy i poprzez działanie, projekty

5. Wzmacniamy głos uczennic i uczniów,

- budujemy ich społeczne zaangażowanie obywatelką odpowiedzialność – samorządność uczniowska, wolontariat, projekty społ.

6. Uczymy egzaminy podsumowaniem osiągnięć młodych ludzi, a nie sensem szkoły

7. Wykorzystajmy ocenianie do wspierania uczenia się zamiast karania i nagradzania

- stopnie osłabiają motywację wewnętrzną, sprzyjają porównywaniu się i rywalizacji, potęgują stres i są źródłem lęku ucznia
- stosujemy różne formy oceniania: samoocenę uczniowską, ocenę koleżeńską,, informacja zwrotna od nauczyciela, portfolio osiągnięć
- stosujemy ocenianie kształtujące

8. Budujemy szkoły w oparciu o kompetencje , zaangażowanie i profesjonalizm dyrekcji i nauczycieli

- potrzebne jest odważne przywództwo edukacyjne dyrektorów skupione na stałym doskonaleniu procesu uczeniu się uczniów
- codzienna zbiorowa współpraca nauczycieli buduje ich zbiorową skuteczność

Czynniki **ryzyka** i czynniki ochronne związane ze **społeczeństwem** – szerszym środowiskiem społecznym, kulturowym, ekonomicznym, politycznym, geograficznym

Czynniki ryzyka

- dostępność środków odurzających
- prawo i normy sprzyjające odurzaniu się
- brak zakorzenienia w lokalnej społeczności
- słabe zaangażowanie prospołeczne
- deprywacja ekonomiczna i społeczna
- brak wsparcia instytucjonalnego w sytuacjach trudnych
- wysokie wskaźniki patologii
- kryzys wartości w życiu społecznym (anomia) !
- pasywność obywatelska
- lansowanie wzorców antywychowawczych w mediach, internecie, promowanie „patotrześci”
- słabe więzi międzyludzkie
- chaos i dezorganizacja społeczna
- brutalizacja życia publicznego
- cechy życia w społeczeństwie globalnym – **szybkozmienność, niepewność, tymczasowość, płynność, złożoność, świat VUKA**
- zagrożenia związane z kryzysem klimatycznym,

Czynniki chroniące

- trudny dostęp do tytoniu, alkoholu, narkotyków
- zero tolerancji dla patologii
- jasne zasady dotyczące zachowania dzieci i młodzieży
- obywatelski nadzór i obywatelskie kontrole
- świadomość społeczna
- konstruktywna aktywność mediów
- istnienie powszechnie uznawanych autorytetów społecznych
- wysoka kultura demokratyczna
- poszanowanie prawa, praworządność

Nowe zachowania ryzykowne – niepokojące zjawiska !

- Nadużywanie internetu , smartfonów, portali społecznościowych itp., konsekwencji dla bezpieczeństwa i zdrowia
- Cyberprzemoc - cyberbulling
- Pornografia internetowa i inne formy cyberseksu
- Dostęp do gier hazardowych online
- Gry komputerowe promujące przemoc
- Uzależnienia behawioralne – od zakupów, ćwiczeń fizycznych
- Stosowanie drastycznych diet przez nastolatków
- Wagary , wysoka absencja szkolna
- Palenie, picie, narkotyki- szybki wzrost wśród dziewcząt
- Agresja werbalna , wulgarny język
- Porzucanie nauki
- Niszczenie mienia- wandalizm
- Kradzieże ,inne formy zachowań przestępczych młodzieży
- Wycofanie społeczne , fobia szkolna
- Niestabilne kontakty społeczne
- Poczucie izolacji i osamotnienia
- Poczucie odrzucenia, praktyki wykluczania
- Brak szacunku dla innych
- Stosowanie przemocy
- Doznawanie przemocy
- Brak zainteresowania nauką
- Niskie osiągnięcia szkolne
- Wybuchy gniewu
- Wczesna inicjacja seksualna
- Wczesna inicjacja alkoholowa, nikotynowa, alkoholowa
- Łamanie dyscypliny szkolnej
- Ubóstwo ekonomiczne

Podaję za W.Poleszak **Diagnoza zapotrzebowania na działania wychowawcze i profilaktyczne** (prezentacja z wystąpienia na konferencji organizowanej 27.05. 2021 w ORE)



Wsparcie dzieci/uczniów w powrocie do edukacji stacjonarnej -
Identyfikowanie potrzeb uczniów i wprowadzanie metod wspierających
uczniów (Webinarium- ORE -17.09.2021.)

1 Identyfikowanie potrzeb uczniów po powrocie do środowiska szkolnego

dr Wiesław Poleszak, Wicedyrektor Ośrodka Rozwoju Edukacji

2. **Diagnoza potrzeb uczniów wysoko wrażliwych oraz znaczenie wsparcia w środowisku szkolnym** dr Monika Baryła – Matejczuk

3. **Kondycja psychiczna uczniów – metody wspierające uczniów po powrocie do szkół**
prof. Jacek Pyżalski,

Dyskusja – Budowanie środowiska wspierającego- wskazania dla uczniów i dla n-li



2.

Wzmacnianie zdrowia (fizycznego i psychicznego) oraz (zdrowy, harmonijny, zrównoważony) rozwój uczniów **priorytetem** szkoły (programu wychowawczo-profilaktycznego) na czas po pandemii – rok szkolny 2021/2022

Priorytety w działaniach profilaktycznych -2021-2022

- 1.Promowanie zdrowego stylu życia
- 2.Kształtowanie nawyków prozdrowotnych
- 3.Eliminowanie z życia szkolnego przemocy rówieśniczej, cyberprzemocy
- 4.Przeciwdziałanie i edukacja związana z nadużywaniem komputera, internetu, telefonów komórkowych, telewizji, itp.
- 5. Wzmacnianie poczucia własnej wartości uczniów, podkreślanie pozytywnych doświadczeń życiowych, pomaganie w ukształtowaniu pozytywnej tożsamości
- 6.Uczenie sposobów wyrażania własnych emocji i radzenia sobie ze stresem
- 7.Budowanie i (odbudowywanie) sensu wysiłku, nauki szkolnej
- 8.Uczenie dbałości o zdrowie psychiczne, wzmacnianie poczucia oparcia w najbliższym środowisku
- 9.Kształtowanie siły i odporności psychicznej, wzmacnianie umiejętności adaptacji
- 10. Rozwijanie gotowości do uczenia się i rozwoju



Po(pandemiczne) problemy – wyzwaniem dla psychoprofilaktyki i pomocy psychologiczno-psychiatrycznej

1. Wzrost ilości dzieci z zaburzeniami psychicznymi -zaburzenia lekowe, depresje, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne depresje, fobie społeczne, zespół stresu pourazowego, samookaleczenia, próby samobójcze potrzeba wzmocnienia pomocy psychologiczno-pedagogicznej w szkole i ścisłej współpracy ze specjalistami szkolnymi i pozaszkolnymi
2. Zaburzenia zachowania i tzw. uzależnienia behawioralne : fonoholizm, syndrom FOMO, od pornografii
3. Nadużywanie substancji psychoaktywnych w celu redukcji stresu
4. Przewlekły stres i wyczerpanie
5. Zahamowanie – regres rozwoju społecznego dzieci, trudność w przyjmowaniu cudzej perspektywy, w rozpoznawaniu emocji i potrzeb innych osób, deficyty związane z komunikacją interpersonalną
6. Zahamowanie myślenia twórczego i innych umiejętności intelektualnych

Wsparcie uczniów we wzmocnieniu zdrowia psychicznego priorytetem programu wychowawczo profilaktycznego po pandemii

Moralnym obowiązkiem szkoły jest zadbanie o dobrostan i rozwój wszystkich uczennic i uczniów !

- Osłabiona kondycja psychiczna uczniów po długim okresie pandemii, izolacji i nauki zdalnej (wyniki licznych badań i obserwacji na to wskazują)
- Realne zagrożenie zdrowia i życia, izolacja społeczna, długotrwałe zdalne nauczanie, ograniczenie aktywności fizycznej, wielogodzinne korzystanie z komputera mają negatywny wpływ na poczucie bezpieczeństwa uczniów, ich kondycję fizyczną i psychiczną. Stanowi to obecnie wyzwanie dla szkół i placówek.
- Program wychowawczo profilaktyczny powinien uwzględnić tę nową sytuację
- Najprawdopodobniej kolejny rok szkolny (2021/2022) także będzie obciążony epidemią, zatem program wychowawczo-profilaktyczny może proponować także działania wychodzące naprzeciw tej sytuacji.

Priorytety – dyrektorzy – przykłady -CEO

- Najważniejsze potrzeby uczniów i uczennic, które będziemy zaspokajać w nowym roku szkolnym to: *integracja, relacje, współpraca, „dobra” komunikacja, rozpoznawania i radzenia sobie z emocjami, udzielania i uzyskiwania informacji zwrotnej oraz otrzymywanie lub samodzielne tworzenie kryteriów sukcesu do lekcji, zajęć, działań podejmowanych w szkole* [Sztytler].
- Należy dobrze zaplanować zadania wychowawczo-profilaktyczne z uwzględnieniem zdiagnozowanych potrzeb uczniów, rodziców i nauczycieli. Dużym wyzwaniem dla mnie, jako dyrektorki, będzie te *potrzeby odczytać we właściwy sposób i wyjść im naprzeciw*. Na pewno nie będę potrafiła tego zrobić sama. Do tego potrzebuję swojego zespołu nauczycieli i dialogu z rodzicami, bo wszystkim nam zależy na wspólnym dobru. Pandemia dotknęła różnych aspektów naszego życia. My wszyscy, uczniowie, rodzice, nauczyciele musimy się spotkać i rozmawiać [Ćwik].

Równoważenie potrzeb

- Troska o ograniczenie rozwoju epidemii
- Zasady reżimu sanitarnego

Troska o dobra kondycję psychiczną uczniów

Różnorodne działania wzmacniające kondycję psychiczną uczniów

Profilaktyka problemów i zachowań ryzykownych

RÓWNOWAGA

Pomiędzy troską o ograniczenie epidemii a troską o kondycję psychiczną uczniów

Obniżenie kondycji psychicznej uczniów jako czynnik sprzyjający wzrostowi zachowań ryzykownych i problemowych

Obniżenie kondycji psychicznej np.:
apatia; dominacja trudnych emocji; stany subdepresyjne; lękowe, przemęczenie,

Wzrost zachowań ryzykownych i problemowych:

- 1) Stosowanie substancji psychoaktywnych
- 2) Ryzykowne zachowania behawioralne
- 3) Nadużywanie technologii cyfrowych
- 4) Używanie pornografii
- 5) Wzrost przemocy i cyberprzemocy
- 6) Ryzyko depresji, długotrwałego stresu oraz innych zaburzeń

Zagrożenia dla:

- zdrowia i
- zdrowego rozwoju oraz
- budowania relacji społecznych i wypełniania ról społecznych
- realizacji zadań edukacyjnych i życiowych

Jak obniżenie kondycji psychicznej może wpływać na efektywność uczenia się ?
„Lepiej się czujesz lepiej się uczysz „

Dla skuteczności procesu uczenia się ważne są : fizyczny, psychiczny i emocjonalny stan uczniów, relacje rówieśnicze oraz relacje pomiędzy nauczycielem a uczniem, nastawienie uczniów do nauki szkoły

Na szkolny dobrostan, który jest warunkiem skuteczności uczenia się , składają się poczucie bezpieczeństwa przynależność do grupy, poczucie sprawstwa, spokój i nadzieja

Jak rozwiązać to błędne koło? Od czego zacząć?

Obniżenie
kondycji
psychicznej



Efektywność uczenia się (obniżona)



Problem –Wyzwanie !

„Uczniowie o najłabszej kondycji psychicznej zakończą okres nauki zdalnej zarówno w najgorszej formie psychofizycznej, jak i z największymi zaległościami lukami w nauce „

Raport Jak wspierać uczniów rok po pandemii?

Kondycja psychiczna uczniów w okresie pandemii (obecnie?) – źródła wiedzy

1. *PROBLEMY DZIECI I MŁODZIEŻY w czasie pandemii, izolacji społecznej i nauki zdalnej*

- Kondycja Psychiczna Dzieci i Młodzieży
- Nierówności - Wykluczenia edukacyjne
- Przemoc – Cyberprzemoc – Wykluczenie Rówieśnicze

opracowanie przygotowane w związku z konferencją **Razem przeciw wykluczeniu dzieci i młodzieży w (po)pandemicznych realiach społecznych** Zbigniew Kozański Łódź 25.03.2021.

2. Raport *Jak wspierać uczniów rok po epidemii ?*

Wyzwania i Rekomendacje z obszaru wychowania, profilaktyki zdrowia psychicznego.

Opracował IPZ na zlecenie MEN. Luty 2021

3. *Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?* Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne (red. G.Ptaszek i inni 2020)

4. *Szkoła ponownie czy szkoła od nowa* (raport CEO – 202; red.J.Witkowski i inni))

5. *Zdrowie psychiczne uczniów i uczennic w oczach nauczycielek i nauczycieli.* Fundacja Szkoła z Klasą.

6. *Negatywne doświadczenia młodzieży w czasie pandemii* Raport Fundacji Dajemy dzieciom siłę

Wskaźniki i zjawiska kondycji psychicznej dzieci i młodzieży – wyniki badań

- 50% uczniów przyznaje (badania z jesieni 2020), że edukacja zdalna negatywnie wpływa na ich zdrowie psychiczne i fizyczne (na wiosnę te współczynniki były niższe - ok. 30%)
 - 33 % ocenia swój stan psychiczny jako zły lub bardzo zły
 - 27% doświadczyło różnych form przemocy, w tym 15% ze strony rówieśników
 - Co 4 licealista w Polsce często czuje smutek, samotność, przygnębienie
 - 60% ma zaburzenia snu (rozregulował się rytm dobowy)
 - Notuje się wysoki poziom **stresu szkolnego** a jednocześnie lęk i obawy z powodu powrotu do szkoły, uczniowie , którzy po roku trwania epidemii mają słabą kondycję psychiczną jednocześnie mają największe deficyty w nauce
 - Wzrasta liczba przypadków depresji, stanów lękowych, myśli samobójcze zaburzeń odżywiania wśród dzieci i młodzieży
 - Nasila się ilość **negatywnych emocji** : wzrost stanów depresyjnych, wyczerpania, poczucia strat i żalu, regres w umiejętnościach społeczno-emocjonalnych, demotywacja, długotrwały stres, narastanie lęków szkolnych i o przyszłość, załamanie planów, problemy psychosomatyczne
 - U niektórych uczniów zauważa się całkowity brak motywacji do działania (abulia)
 - Często są : przygnębienie, uczucie rezygnacji, utraty nadziei, że „to” się kiedyś skończy
- W Anglii 50% nastolatków przeżywa stały lęk
- 56% odczuwa pogorszenie zdrowia ,18 % nie ma siły zmagać się z życiem,
 - 65% zatraciło poczucie bycia młodym człowiekiem

Trudności i problemy dzieci i młodzieży zgłaszane w gabinetach psychologicznych

- **Ograniczenie lub brak relacji** niezbędnych do prawidłowego rozwoju psychospołecznego
- **Objawy psychosomatyczne** spowodowane nauczaniem zdalnym : zaburzenie rytmu snu i czuwania, spadek motywacji, problemy z koncentracją uwagi, wynikające z długotrwałej pracy przed ekranem, zaburzenia snu, nadwaga , spadek kondycji fizycznej, bóle kręgosłupa, bóle głowy, oczu
- **Poczucie bezsilności** - braku wpływu na życie, doświadczenie nieprzewidywalności rozwoju pandemii
- **Żal i frustracja z powodu utraty szans**, straty czasu, perspektyw, wizji bezpiecznego świata, pokrzyżowanie planów, celów i marzeń
- Brak możliwości rozwoju zainteresowań
- **Poczucie bycia niewysłuchanym**- brak przestrzeni do wyrażania siebie poza Internetem
- **Klasowa cyberprzemoc**- trudniejsza do wykrycia niż w świecie rzeczywistym
- **Dzieci częściej stają się ofiarami przemocy** – z 2% do 5% wzrost odsetek uczniów doświadczających częstej cyberprzemocy ze strony rówieśników
- Więcej czasu spędzonego w sieci - **narażenie na szkodliwe treści, zachowania krzywdzące, nękanie** - brak nadzoru ze strony rodziców

Problem stresu po powrocie do szkoły

„Stres szkolny to jeden z głównych czynników spustowych problemów, które prowadzą do hospitalizacji psychiatrycznych dzieci i młodzieży „

- wypowiedź konsultanta krajowego e dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży prof. Barbary Remberk w trakcie III Kongresu Zdrowia Psychicznego (czerwiec 2021)

- W czasie pandemii stres wzrósł z 44% do 57% u dziewcząt i 31% do 39% wśród chłopców
- W ostatnich latach problem narastał 11 latki - 32%, 13 latki - 43%, 15 latki- 45% (dane Lucyny Kicińskiej- specjalistki w zakresie suicydologii - wykład w ramach Forum Przeciwko Depresji)

Obawy uczniów przed powrotem do szkoły !

W badaniach CEO oraz IEP uczniowie wracają do szkół pełni obaw

- U 73% dominują negatywne emocje – stres , niepewność , strach, zniechęcenie
- 47% nauczycieli czuje się wyczerpana okresem edukacji zdalnej
- 25% uczniów i aż! 53% badanych nauczycieli chciałaby otrzymać specjalistyczne wsparcie psychologiczne lub móc porozmawiać ze szkolnym psychologiem!

Jak zmniejszyć źródła szkolnego nadmiernego stresu po powrocie do szkoły ?

Stres a proces **uczenia się** i jego efekty.

Dla skuteczności procesu uczenia się ważne są : fizyczny, psychiczny i emocjonalny stan uczniów, relacje rówieśnicze oraz relacje pomiędzy nauczycielem a uczniem, nastawienie uczniów do nauki szkoły

Nasilenie stresu
– nadmierny lub
długotrwały
stres



1. Obniża efektywność uczenia się
2. Osłabia zdolności poznawcze-
pamięć , uwagę

Długotrwałe konsekwencje przewlekłego stresu i złej kondycji psychicznej uczniów

- **Przewlekły stres** i obniżenie kondycji psychicznej są czynnikami sprzyjającymi wzrostowi zaburzeń psychicznych i psychosomatycznych ale także **wzrostowi zachowań problemowych i ryzykownych** (w czasie trwania i po epidemii), takich jak : uzależnienia, przemoc, samookaleczenia, samobójstwa . Można wskazać kilka długotrwałych skutków :
- 1. Wzrost ilości dzieci i młodzieży z zaburzeniami psychicznymi (już jest zauważany), ale może być poważniejszy - zaburzenia lękowe, depresje, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, fobie społeczne, zespół stresu pourazowego, samookaleczenia, myśli samobójcze
- 2. Zaburzenia zachowania i uzależnienia behawioralne : fonoholizm, od gier internetowych, syndrom FOMO, od pornografii, ale też nadużywanie substancji psychoaktywnych w celu redukcji stresu, to także może być konsekwencją silnego wpływu TIK
- 3. Przewlekły stres i wyczerpanie
- 4. Zahamowanie rozwoju społecznego (regres społeczny), trudność w przyjmowaniu cudzej perspektywy, w rozpoznawaniu emocji i potrzeb innych osób, deficyty w związane z komunikacją interpersonalną,
- 5. Zahamowanie myślenia twórczego i innych umiejętności intelektualnych

Skutki epidemii – dwie grupy uczniów

BENEFICJENCI (?) - uczniowie którzy

- **dobrze radzili sobie (znosili) czas epidemii** zarówno pod względem psychicznym (emocjonalnym), z przewagą pozytywnych emocji jak i
- **dobrze radzili sobie z nauką** (samodzielną) i osiągnęli zadawalające ich wyniki (prawdopodobnie także lepsze wyniki obiektywnie)
- potrafili dobrze organizować swoje działania i **konstruktywnie wykorzystali czas** (na naukę, realizację zainteresowań, rozwój, podtrzymywanie relacji z rodziną, i kręgiem znajomych)
- z poczuciem **pozytywnego bilansu**, a nawet **wzmocnienia psychicznego**

PRZEGRANI (?) - uczniowie, dla których czas epidemii i nauki zdalnej okazał się

- **ciężką próbą**, zarówno jeśli chodzi o psychiczne (emocjonalne) radzenie sobie z uciążliwościami (ograniczeniami, atmosferą) jak i
- **słabo radzili sobie z nauką** (samodzielną), mieli liczne problemy
- **nie byli zadowoleni** z osiągniętych wyników (mieli słabe efekty nauki)
- z poczuciem **negatywnego bilansu i strat** (strata czasu, szans,) z silnym poczuciem licznych obaw odnośnie przyszłości
- Nakładanie się wielu problemów i obciążeń obecnie (brak wsparcia, deficyty w umiejętnościach, motywacji związanych z samodzielnym uczeniem się, trudne relacje w domu i z rówieśnikami, problemy zdrowotne, słabe radzenie sobie ze stresem i emocjami?) z przeszłości –
- To czynniki ryzyka zaburzeń psychicznych i podejmowania zachowań ryzykownych



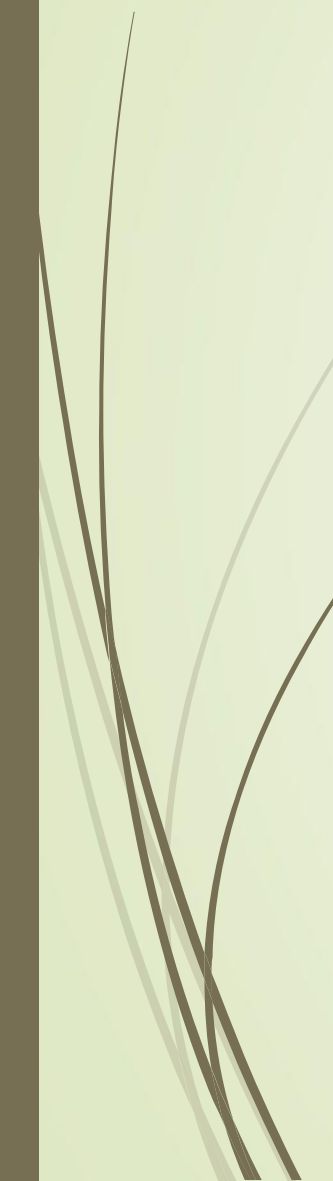
3

KATALOG PROBLEMÓW I POTRZEB NA
KTÓRE TRZEBA ZWRÓCIĆ SZCZEGÓLNA
UWAGĘ W ROKU SZKOLNYM 2021/2022

Problemy i potrzeby na które trzeba zwrócić uwagę teraz i po pandemii -1

1. Osłabienie zdrowia fizycznego i psychicznego dzieci i młodzieży oraz wynikające z tego potrzeba ich systematycznego wzmocnienia oraz dbałości o dobrostan uczniów i uczennic
2. Promowanie prowadzenia przez uczniów ale także przez nauczycieli, rodziców, zdrowego trybu życia w warunkach zaburzenia normalnego rytmu nauki, pracy i życia w okresie pandemii i nauki zdalnej - troska o sen, wypoczynek, zdrowe odżywianie się, ruch, racjonalną organizację pracy i nauki, zachowanie higieny cyfrowej, itp.
3. Potrzeba budowania i odbudowania pozytywnych więzi uczniów ze szkołą , rówieśnikami, nauczycielami (integracja i reintegracja)
4. Wzmocnianie i odbudowywanie u uczniów wewnętrznej motywacji do uczenia się i ponownego wejścia w rytm szkolnych obowiązków

Problemy i potrzeby po pandemii...- 2

- 
- 
5. Rozwijanie umiejętności uczniów związanych z **samodzielnym uczeniem się i higieną pracy umysłowej**
 6. Pokonywanie **negatywnych zjawisk i zagrożeń** związanych z problemowym (nadmiernym i niewłaściwym) korzystaniem przez uczniów z technologii cyfrowych i **cyberprzestrzeni** (fonoholizm, uzależnienia od sieci, smartfonów, gier komputerowych, pornografia, e-hazard ,itp.)
 7. Rozwijanie nawyków prawidłowego i rozsądnego korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych z **zachowaniem zasad higieny cyfrowej**
 8. Przeciwdziałanie **zachowaniom przemocowym i cyberprzemocowym** (hejt) wśród rówieśników

Problemy i potrzeby (po)pandemiczne - 3

9. Rozwijanie postaw prospołecznych i obywatelskich, szacunku dla tradycji

10. Kształtowanie właściwych relacji pomiędzy uczniami, a także prawidłowych relacji pomiędzy nauczycielami a uczniami

11. Kształtowanie umiejętności konstruktywnego i proaktywnego radzenia sobie ze stresem, emocjami, wyzwaniami, trudnymi sytuacjami, obowiązkami szkolnymi, kształtowanie odporności psychicznej młodzieży (rezyliencja)

12. Wdrożenie się (adaptacja) uczniów do obowiązków szkolnych i prawidłowego rytmu nauki i odpoczynku po okresie rozregulowania (działania adaptacyjno – integracyjne) - potrzeba okresu przejściowego w szkołach na działania adaptacyjne

13. Kształtowanie u uczniów umiejętności adaptacyjnych, elastycznego dostosowywania się do zmiennych warunków nauki i życia w sytuacji nauki zdalnej , hybrydowej, stacjonarnej, radzenie sobie z niepewnością i zmianami

Problemy i potrzeby (po)pandemiczne - 4

- 14. Radzenie sobie ze stresem w sytuacji odosobnienia(ewentualnej kwarantanny)
- 15. Radzenie sobie z obowiązkami i zadania szkolnymi i stresem szkolnym , które one wywołuje
- 16. Kształtowanie postaw odpowiedzialności za zdrowie własne i innych (respektowanie przepisów dotyczących bezpieczeństwa w sytuacji pandemii)
- 16. Przeciwdziałanie potencjalnym negatywnym(destrukcyjnym) sposobom radzenia sobie ze stresem i trudnościami przez uczniów, takimi jak używanie substancji psychoaktywnych - alkohol, narkotyki, „dopalacze”, leki, papierosy, e-papierosy, itp.
- 17. Uwrażliwienie i uważność kadry pedagogicznej i rodziców na kryzysowe sytuacje i zachowania uczniów - wymagające szybkiej pomocy i interwencji (samookaleczenia, myśli samobójcze, przejawy zachowań depresyjnych, lękowych, ucieczkowych, przejawy innych zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania)
- 18. Profilaktyka depresji – nabywanie umiejętności korzystania z pomocy wsparcia w sytuacjach kryzysowych (w otoczeniu ucznia)

4

Przykładowe rozwiązania / zapisy w programie wychowawczo –profilaktycznym w r. szkolnym 2021/22

Wykorzystano materiał ze strony internetowej:

<https://www.portaloswiatowy.pl/bezpieczenstwo-w-szkole/szkolny-program-wychowawczoprofilaktyczny-aktualny-na-rok-szkolny-20212022-20198.html> (dostęp 12.09.2021)



Program wychowawczo-profilaktyczny

struktura dokumentu-propozycje zapisów aktualizujących

- Podstawa prawna
- Wstęp
- Misja szkoły
- Sylwetka absolwenta
- Cele ogólne
- Działania : wychowawcze ,edukacyjne, Informacyjne, profilaktyczne
- Priorytety

Podstawa prawna

- Podstawowe kierunki realizacji polityki oświatowej państwa
- Wytyczne MEN,MZ ,i GiS
- Statut szkoły
- Ponadto wykorzystano raport *Jak wspierać uczniów rok po pandemii*

Wstęp

Podstawowe zasady tworzenia i realizacji SZPW-P – warunki skuteczności

- 1. Powszechna znajomość założeń programu
- 2. Zaangażowanie wszystkich podmiotów szkolnej społeczności
- 3. Respektowanie praw wszystkich podmiotów szkolnej społeczności
- 4. Współdziałanie ze środowiskiem zewnętrzną szkoły
- 5. Współodpowiedzialność za realizację efektów programu
- 6. Inne ważne dla szkoły zasady

Misja szkoły

- Wysoki priorytet ma także profilaktyka i działania pomocowe na rzecz **wsparcia psychicznego uczniów** w trakcie i po wygaśnięciu pandemii COVID
- Dążenie do **integracji** działań wychowawczo-profilaktyczno-pomocowych
- **Zdrowie** , w tym **zdrowie psychiczne to jedna z kluczowych wartości szkoły** zarówno autoteliczna jak i sprzyjająca realizacji celów edukacyjnych szkoły i zapobieganiu wzrostowi zachowań ryzykownych i problemowych
- Misja szkoły to także **przeciwdziałanie pojawianiu się zachowań ryzykownych**, kształtowanie postawy odpowiedzialności za siebie i innych oraz **troska o bezpieczeństwo** uczniów, nauczycieli i rodziców
- Misją szkoły jest „ **przywrócenie(osiągnięcie) równowagi pomiędzy przewartościowanym nauczaniem a niedowartościowanym wychowaniem uzupełnionym o profilaktykę** „

Sylwetka absolwenta

- Przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny życia, a także ochrony przed chorobami zakaźnymi (np.COVID 19)- materiały na stronie ORE Szczepienia – profilaktyka chorób zakaźnych
- Posiada wiedzę na temat współczesnych zagrożeń społecznych i cywilizacyjnych, podejmuje odpowiedzialne decyzje w trosce o bezpieczeństwo własne i innych (Publikacja Bezpieczna szkoła, wychowanie do bezpieczeństwa..)
- Zna zasady ochrony zdrowia psychicznego(w tym w sytuacji kryzysowej wywołanej epidemią) COVID 19) oraz czynniki i zachowania chroniące przed zagrożeniami wynikającymi z długotrwałej izolacji społecznej i reżimu sanitarnego – materiały poradni
- Rozumie związek między pogorszeniem zdrowia psychicznego a odejmowaniem zachowań ryzykownych i problemowych, w tym związanych ze stosowaniem substancji psychoaktywnych, przemocy, uzależnień behawioralnych i w związku z tym dba o zdrowie i równowagę psychiczną
- Troska o zdrowie i harmonijny rozwój - dobrostan jest jedna z jego fundamentalnych wartości życiowych
- Jest odporny na niepowodzenia ?
- Zna i potrafi rozwijać swoje zasoby (siły odpornościowe), ma świadomość , że błędy i niepowodzenia są niezbędnym elementem uczenia się i rozwoju, potrafi wyciągać z nich wnioski
- Rozwija zdrowe i zrównoważone poczucie własnej wartości

Cele ogólne - przypomnienie

- **Wychowanie** rozumiane jest jako wspieranie uczniów w rozwoju ku pełnej dojrzałości w sferze fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej, społecznej i duchowej
- Proces wychowania jest wzmacniany i uzupełniany poprzez **działania z zakresu profilaktyki** dzieci i młodzieży

W związku z tym:

- Podstawowym celem działalności wychowawczo-profilaktycznej szkoły jest wspomaganie ucznia i wychowanka w jego rozwoju (harmonijnym, integralnym, zrównoważonym, itp.) ukierunkowanym na osiągnięcie pełnej dojrzałości w w/w sferach oraz na prowadzeniu działalności w zakresie promocji zdrowia

Cele ogólne – sfery rozwoju

➤ 1. **Sfera fizyczna**

zdobycie wiedzy i umiejętności a także ukształtowanie odpowiednich postaw pozwalających na *prowadzeniu zdrowego stylu życia i podejmowanie działań prozdrowotnych*

➤ 2. **Sfera psychiczna** (przykład)

➤ *Zbudowanie równowagi i harmonii psychicznej*

➤ *Osiągnięcie właściwego stosunku do świata*

➤ *Osiągnięcie poczucia siły, chęci do życia i witalności*

➤ *Ukształtowanie postaw sprzyjających rozwijaniu własnego potencjału – nastawienie na rozwój*

➤ *Poszerzanie świadomości i znaczenia wsparcia w sytuacji kryzysowej osób z najbliższego otoczenia uczniów*

Cele ogólne – sfery rozwoju -2

3.Sfera społeczna- doskonalenie umiejętności pełnienia ról społecznych

Kreowanie postaw prospołecznych w sytuacji kryzysowej(np.COVI 19D

Rozwijanie kompetencji społecznych.

4.Sfera aksjologiczna(duchowa)

- *Zdobycie stabilnego i konstruktywnego systemu wartości w tym*
- *Docenianie znaczenia zdrowia oraz poczucia sensu istnienia*
- *Rozwijanie poczucia odpowiedzialności społecznej w sytuacjach zagrażających*
- *Podobieństwo w definiowaniu sfer rozwoju z szeroką definicją zdrowia*

A. Działania wychowawcze (program wychow.-profil.)

- 2. kształtowanie systemu wartości w którym **zdrowie i odpowiedzialność za własny rozwój** należą do jeden z najważniejszych wartości w życiu
- 3. Kształtowanie **postaw prozdrowotnych**, promowanie zdrowego stylu życia oraz postaw proekologicznych (współpraca z rodzicami w tym zakresie – dążenie do spójności oddziaływań)
- 4. Przyjazny klimat, prawidłowe relacje w szkole - poprzez to **wzmacnianie więzi** z rówieśnikami, oraz nauczycielami wychowawcami jeden z najbardziej istotnych **czynników ochronnych**
- 6. Budowanie **podmiotowych relacji** z uczniami i rodzicami (a nie instrumentalnych) - cechy dobrego wychowawcy
- **X- Wykształcenie u uczniów , nauczycieli i rodziców postrzegania sytuacji kryzysowych jako „szansy na zmianę” mogąca przynieść trwałe wartości ?**
- (pozytywne spojrzenia na doświadczenia z okresu pandemii i nauczania zdalnego – wartość zdrowia, pozytywne aspekty w pracy nauczycieli, młodzieży)

B. Działania edukacyjne

- Poszerzenie wiedzy rodziców, nauczycieli w zakresie :
 - 1. Prawidłowości rozwoju i **zaburzeń zdrowia psychicznego** dzieci i młodzieży
 - 2. Rozpoznawania **wczesnych sygnałów rozpoznawania** (czujność , uważność)- jak postępować w takich wypadkach
 - używania środków psychoaktywnych
 - suplementów diet i leków
 - tworzenia się uzależnień behawioralnych, w tym tzw. cyberuzależnień
 - rozpoznawania wczesnych symptomów depresji(innych problemów psychicznych)
 - Zdobywanie wiedzy nt. wpływu sytuacji kryzysowych na funkcjonowania każdego człowieka i możliwości uzyskania pomocy w szkole i poza szkołą
- 3. Poszerzanie wiedzy ucznia na temat **metod zapobiegania rozprzestrzenianiu się epidemii COVID 19**
- 4. Rozwijanie i wzmacnianie umiejętności psychologicznych i społecznych uczniów jako podstawowy **czynnik chroniący i uodporniający na sytuacje trudne i ryzykowne**
- radzenie sobie ze stresem i emocjami
- kooperacja

C .Działania profilaktyczne

- 1. **Wspieranie wszystkich uczniów** i prowadzenie działań profilaktycznych wobec wszystkich (profilaktyka uniwersalna)grup w szkole(także nauczycieli i rodziców)
- 2. Szczególna **uwaga i wspieranie uczniów** , którzy ze względu na sytuacje rodzinną, środowiskową , zdrowotną są szczególnie narażeni na ryzyko zachowań ryzykownych lub obniżenia kondycji psychicznej
- 3. Wspieranie uczniów u których rozpoznano objawy depresji, obniżonego nastroju
- 4. Prowadzenie programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego
- 5 .Prowadzenie profilaktyki pozytywnej i zgodnej z założeniami tzw. profilaktyki zintegrowanej i psychologii pozytywnej (szukanie tego co dobre, mocne, co wspiera odporność i rozwój, rozwijanie zasobów zdrowotnych, wzmacnianie czynników ochronnych



Najważniejsze kierunki działań wychowawczych - wielokierunkowość i równoległość działań

- Rozbudzenie poczucia własnej wartości, wiary we własne siły i możliwości
- Budzenie nadziei – pokazywanie możliwości
- Uczenie dokonywania wyborów – uświadamianie odpowiedzialności
- Wzmacnianie wiary w swoje umiejętności skuteczność i możliwości działania
- Motywowanie i automotywowanie do wytrwałości
- Rozwijanie gotowości do uczenia się i rozwoju

Priorytety w działaniach profilaktycznych -2021-2022

- 1.Promowanie zdrowego stylu życia
- 2.Kształtowanie nawyków prozdrowotnych
- 3.Eliminowanie z życia szkolnego przemocy rówieśniczej, cyberprzemocy
- 4.Przeciwdziałani i edukacja związana z nadużywaniem komputera, internetu, telefonów komórkowych, telewizji, przeciwdziałanie
- 5. Wzmacnianie poczucia własnej wartości uczniów, podkreślanie pozytywnych doświadczeń życiowych, pomaganie w ukształtowaniu pozytywnej tożsamości
- 6.Uczenie sposobów wyrażania własnych emocji i radzenia sobie ze stresem
- 7.Budowanie i (odbudowywanie) sensu wysiłku, nauki szkolnej
- 8.Uczenie dbałości o zdrowie psychiczne , wzmacnianie poczucia oparcia w najbliższym środowisku
- 9.Kształtowanie siły i odporności psychicznej, wzmacnianie umiejętności adaptacji
- 10. Rozwijanie gotowości do uczenia się i rozwoju

Priorytety – wartości , zasady

1. **Bezpieczeństwo uczniów i całej społeczności szkolnej**, zachowanie równowagi pomiędzy wymogami sanitarnymi a zachowaniem zdrowia psychicznego
2. **Podmiotowość** w procesie uczenia i wychowania
3. **Integracja i reintegracja** – odbudowanie więzi uczniów z e szkołą, kolegami, nauczycielami, **troska o relacje, budowanie pozytywnego klimatu emocjonalnego w szkole** w celu konstruktywnego odreagowania napięć i negatywnych emocji
4. **Empatia, uważność i troska o uczniów i nauczycieli, ich dobrostan-** nadrzędne wartości w okresie (po)pandemii
5. Wzmacnianie tych zasobów(umiejętności, postaw) które pozwalają radzić sobie uczniom z obecną rzeczywistością (pandemiczną) jest jednocześnie **wzmacnianiem zdolności adaptacyjnych-** rozwijanie kompetencji emocjonalno-społecznych
6. Rozwój zainteresowań i kompetencji
7. **Pozytywne podejście** w profilaktyce
 - rozwijanie, wzmacnianie czynników chroniących
 - rozwijanie pasji , zainteresowań uczniów
 - bazowania na marzeniach , aspiracjach, celach uczniów
 - kształtowania poczucia pozytywnej tożsamości
 - wzmacnianie poczucia własnej wartości, samoakceptacji, poczucia sprawstwa
 - angażowanie uczniów do działań prospołecznych
 - proaktywne podejście do zdrowia – wzajemna troska o dobrostan psychiczny
8. **Inegracja działań wychowawczych, profilaktycznych i pomocowych** (pomoc psych.-pedgog).)
9. **Spojrzenie na kryzys nie tylko jako zagrożenie ale także jako szansę trwałych zmian**
10. **Wysoka ranga wychowania** , profilaktyki, działań wspierających w pracy szkoły i nauczycieli

D. Działania informacyjne

- 1. Jak kompensować negatywne skutki przedłużającej się epidemii
- co można zrobić samemu
- z jakimi sprawami, problemami zgłaszać się do specjalistów
- 2. **Uzyskanie pomocy specjalistycznej** – lista placówek , instytucji udzielających pomocy w przypadku – aktualizacja informacji, też o pomocy online(telefony , też w poradni, całodobowy telefon uruchomiony przez MEN, itp.)- w sytuacji
- obniżonej kondycji psychicznej, depresji
- innych problemów psychicznych i psychiatrycznych
- telefon zaufania w sytuacjach kryzysowych - myśli czy zamiarów samobójczych
- 3. Informacje o konsekwencjach prawnych związanych z naruszeniem przepisów ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii, procedurach postępowania nauczycieli i wychowawców, zasadach i metodach współpracy z policją
- 4. Informacje o konsekwencjach prawnych stosowania przemocy

Źródła

1. **PROBLEMY DZIECI I MŁODZIEŻY** w czasie pandemii, izolacji społecznej i nauki zdalnej - opracowanie przygotowane w związku z konferencją [Razem przeciw wykluczeniu dzieci i młodzieży w \(po\)pandemicznych realiach społecznych](#) Zbigniew Kozański Łódź 25.03.2021.

2. Badania prowadzone przez [Poradnię dla Młodzieży](#) (raporty na stronie poradni)

- Kondycja psychiczna młodzieży licealnej i maturzystów - Poradnia dla Młodzieży w Łodzi Zbigniew Kozański
- Opinie młodzieży licealnej na temat nauczania zdalnego - Zbigniew Kozański
- Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży – opracowanie Zbigniew Kozański

3. [Powrót do szkoły](#) materiały dla dyrektorów , wychowawców , nauczycieli i rodziców (strona poradni dla Młodzieży)

4. Raport [Jak wspierać uczniów rok po epidemii ? Wyzwania i Rekomendacje z obszaru wychowania, profilaktyki zdrowia psychicznego](#). Opracował Instytut Profilaktyki Zintegrowanej na zlecenie MEN. Luty 2021

4. [Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?](#) Gdańsk: Gdańskie W.P 0(red. G.Ptaszek i inni 20200

5. [Szkoła ponownie czy szkoła od nowa](#) (raport CEO – 2021)

6. [Zdrowie psychiczne uczniów i uczennic w oczach nauczycielek i nauczycieli. Raport](#) Fundacji Szkoła z Klasą 2020)

7. [Negatywne doświadczenia młodzieży w czasie pandemii](#) Raport Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

8. „[Działania wychowawczo-profilaktyczne a diagnoza potrzeb środowiska](#)” – J.Borowik (Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2018)

9. [Program wychowawczo-profilaktyczny szkoły i placówki - krok po kroku](#)” –M. Wieczorek (Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2018).

10. [Wytyczne dotyczące działań skierowanych do uczniów i rodziców oraz kadry pedagogicznej po powrocie do szkół i placówek](#)”

11. [Opracowujemy i ewaluujemy program wychowawczo-profilaktyczny szkoły](#) -Z. Gaś, W. Poleszak ORE Warszawa 2017

12. Podstawowe kierunki realizacji polityki oświatowej państwa 2021/2022

Kondycja psychiczna uczniów w okresie pandemii (obecnie?) – źródła wiedzy

1.PROBLEMY DZIECI I MŁODZIEŻY w czasie pandemii, izolacji społecznej i nauki zdalnej

- Kondycja Psychiczna Dzieci i Młodzieży
- Nierówności - Wykluczenia edukacyjne
- Przemoc – Cyberprzemoc – Wykluczenie Rówieśnicze

opracowanie przygotowane w związku z konferencją **Razem przeciw wykluczeniu dzieci i młodzieży w (po)pandemicznych realiach społecznych** Zbigniew Kozński Łódź 25.03.2021.

2.Raport *Jak wspierać uczniów rok po epidemii ?
Wyzwania i Rekomendacje z obszaru wychowania, profilaktyki zdrowia psychicznego.*
Opracował IPZ na zlecenie MEN. Luty 2021

3.*Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?* Gdańsk:
Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne (red. G.Ptaszek i inni 2020)

4.*Szkoła ponownie czy szkoła od nowa* (raport CEO – 202; red.J.Witkowski i inni))

5.*Zdrowie psychiczne uczniów i uczennic w oczach nauczycielek i nauczycieli.* Fundacja Szkoła z Klasą.

6.*Negatywne doświadczenia młodzieży w czasie pandemii* Raport Fundacji Dajemy dzieciom siłę