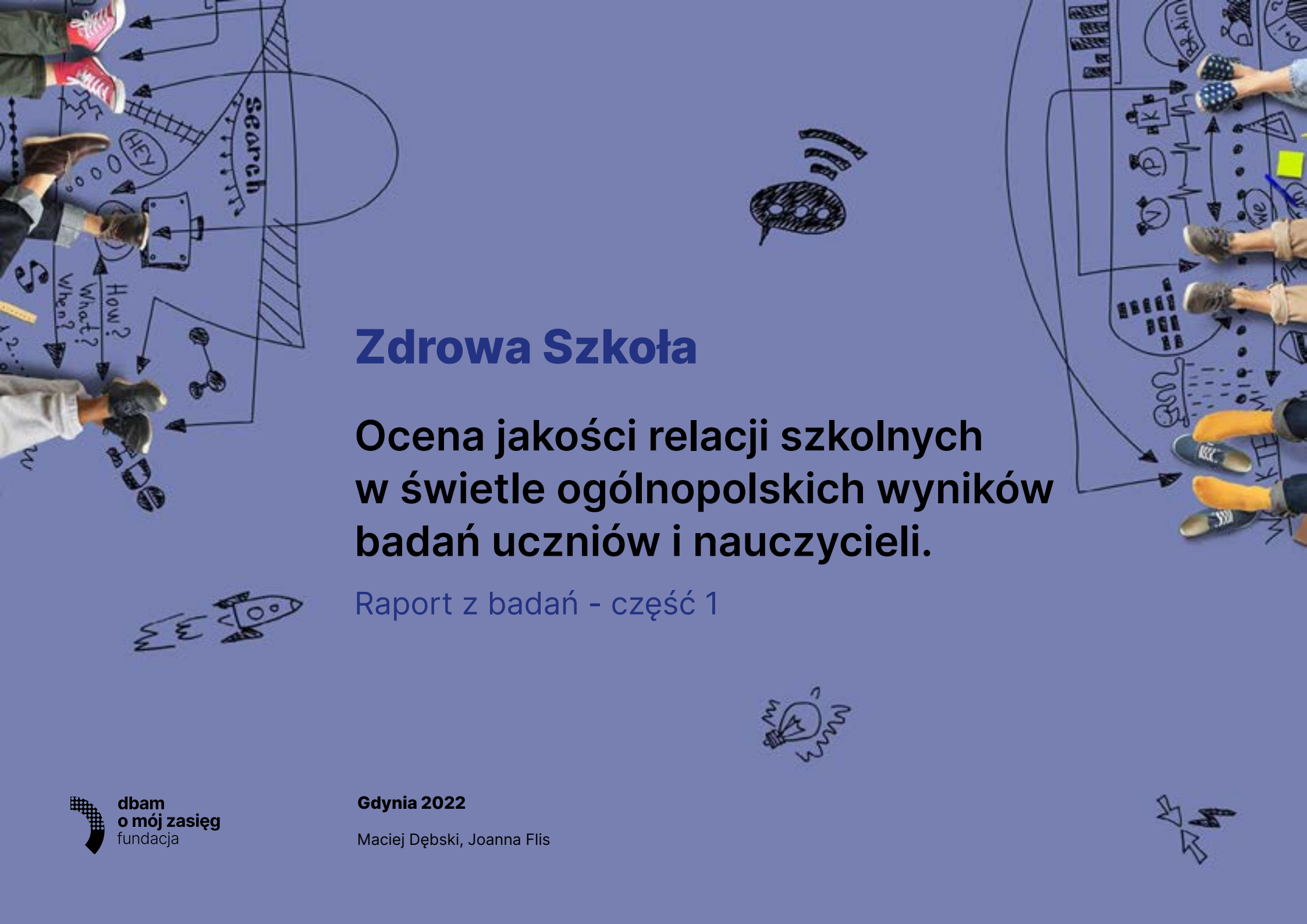




Zdrowa Szkoła

Ocena jakości relacji szkolnych w świetle ogólnopolskich wyników badań uczniów i nauczycieli.

Raport z badań - część 1



Publikacja jest dostępna na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)
(link do licencji: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.pl>)

Zasady cytowania: Dębski M., Flis J. (2022). **Zdrowa szkoła. Ocena jakości relacji szkolnych w świetle ogólnopolskich wyników badań uczniów i nauczycieli**, Fundacja Dbam o Mój Zasięg, Gdańsk.

Spis treści



- 4** Słowo wstępne Wiceprezydenta Gdyni
- 5** Od Autorów badania
- 6** O badaniu „Ocena jakości relacji szkolnych”
- 7** O badaniu „Ocena jakości relacji szkolnych”
– organizacja badań i próba
- 8** O badaniu „Ocena jakości relacji szkolnych”
– dane społeczno-demograficzne
- 10** Ocena jakości relacji szkolnych – podsumowanie
wyników

22 Ogólne opinie o szkole

26 Stany emocjonalne związane ze szkołą, najważniejsze
obawy

29 Relacje z rodzicami

- 33** Relacje z nauczycielami i kolegami/koleżankami
- 41** Stan zdrowia, sposoby spędzania czasu wolnego,
podejrzenie depresji
- 53** Korzystanie z pomocy psychologicznej
- 56** Przejawy przemocy oraz dyskryminacji w szkole
- 61** Komentarze i pytania do dyskusji
- 73** Rekomendacje



Słowo wstępne Wiceprezydenta Gdyni

• • • • •

Gdynia, miasto spotkań, od lat mocno stawia na zdrowie psychiczne mieszkańców i najwyższą jakość relacji w społeczności szkolnej. To tak ważne szczególnie dzisiaj – w świecie zdominowanym przez zupełnie nowe technologie cyfrowe, które mocno utrudniają nawiązywanie wzajemnych relacji.

Stąd, jako samorząd czujemy misję wsparcia mieszkańców w sferze walki z wieloma uzależnieniami, w tym uzależnieniami cyfrowymi. Chcemy „wypożyczyć” ich w niezbędne kompetencje umiejętnego budowania i podtrzymywania realnych relacji osobistych oraz mocno wesprzeć tam, gdzie w tej niezwykle delikatnej materii, jaką jest zdrowie psychiczne, będzie taka potrzeba. Edukacja w Gdyni to nie tylko wiedza na najwyższym poziomie. Bezsprzecznie, gdyńskie szkoły muszą być również miejscem możliwie najlepszych spotkań ucznia, nauczyciela i rodzica w atmosferze wzajemnego zrozumienia, otwartości oraz budowania prawdziwych więzi społecznych. Gorąco zachęcam Państwa do lektury niniejszego raportu. Szczerze wierzę, że efekty badań nad jakością relacji w nim opisane będą punktem wyjścia do projektowania wielu skutecznych działań w tym zakresie i, co ogromnie budujące, żywą inspiracją dla twórców dobrej edukacji w naszym kraju.

Bartosz Bartoszewicz - Wiceprezydent Gdyni ds. jakości życia



Od Autorów badania

Powołując fundację Dbam o Mój Zasięg w roku 2015 nigdy nie myśleliśmy, że ochrona zdrowia psychicznego będzie obszarem, w który tak bardzo się zanurzymy.

Wiedzieliśmy, że nadużywanie zasobów sieci i cyfrowych narzędzi ekranowych może przyczyniać się do obniżonego nastroju, zmniejszonego poczucia własnej wartości, depresji, ale nie mogliśmy przewidzieć doświadczenia pandemii koronawirusa COVID-19, związanej z nią izolacji społecznej czy zdalnej edukacji. Nie przewidzieliśmy również tego, że w 2022 roku w sposób pośredni doświadczać będziemy skutków wojny prowadzonej za naszą wschodnią granicą.

Wszystko powyższe - i pewnie wiele innych kwestii - doprowadziło nas do miejsca, w którym myśląc o szczęśliwym życiu dzieci i młodzieży, my dorośli musimy podejmować działania nie tylko w zakresie profilaktyki e-uzależnień (co staramy się w fundacji na co dzień robić), ale również w zakresie ochrony zdrowia psychicznego, fizycznego, społecznego oraz duchowego.



Dziękujemy wszystkim, którzy postanowili zaangażować się w realizację największych w Polsce badań edukacyjnych prowadzonych wśród uczniów i nauczycieli. Badanie przeprowadzono w roku szkolnym 2021/2022 w miesiącach październik-czerwiec w szkołach, które wyraziły na to zgodę w oparciu o wcześniej udostępniony kwestionariusz. Udało się zebrać opinię ponad 50 tysięcy uczniów i prawie 5 tysięcy nauczycieli, a nie byłoby to możliwe bez wielkiego zaangażowania szkół odpowiedzialnych cyfrowo, dyrektorów, nauczycieli, a przede wszystkim koordynatorów szkolnych w projekcie SOC. Bardzo dziękujemy miastu Gdynia - to właśnie w tym mieście rok wcześniej (2020/2021) przeprowadziliśmy pilotaż metodologii badawczej i narzędzia badawczego, które po drobnych zmianach znalazło zastosowanie w zasadniczych badaniach ogólnopolskich.

Oddajemy w Państwa ręce najważniejsze wyniki badań. Przeczytajcie je z rozwagą i należyтым namysłem. Zastanówmy się wspólnie nad tym, jakie wnioski płyną z podanych wyników, w jaki sposób możemy owe wnioski realnie zaimplementować w polskiej szkole. A wszystko po to, aby zarówno uczniowie, jak i nauczyciele czuli się w szkole bardziej szczęśliwi.

Maciej Dębski
Joanna Flis



O badaniu

„Ocena jakości relacji szkolnych”

• • • • •

Realizowany przez fundację Dbam o Mój Zasięg i Uniwersytet Gdański projekt naukowo-badawczy pt. „Ocena jakości relacji szkolnych” wpisuje się w działania statutowe fundacji i stanowi kontynuację działań badawczych prowadzonych w latach 2015–2016 (projekt „Nałogowe korzystanie z telefonu komórkowego”), 2017–2019 (projekt „Młodzi cyfrowi”) oraz badań prowadzonych w latach 2019–2020 (projekt „Granie na ekranie”).

Niniejszy raport prezentuje najważniejsze zdaniem autorów wyniki badania prowadzonego wśród uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych. To pierwsza część raportu, opracowanie dotyczące nauczycieli opublikowane zostanie na początku kolejnego roku kalendarzowego. Publikacja naukowa zawierająca wszystkie wyniki - wraz z rozbudowaną częścią teoretyczną - przygotowana zostanie na początku 2023 roku. W oparciu o przeprowadzone badanie w najbliższych latach powstaną artykuły naukowe oraz prace licencjackie i magisterskie. Zebrane dane w badaniach uczniów i nauczycieli przełożą się również w najbliższej przyszłości na opracowanie scenariuszy zajęć edukacyjnych dla uczniów, rodziców i nauczycieli w zakresie budowania dobrych relacji w szkole i poza nią.



O badaniu „Ocena jakości relacji szkolnych” – organizacja badań i próba

• • • • •

Udział w projekcie pt. „Ocena jakości relacji szkolnych” był całkowicie dobrowolny – mogła do niego przystąpić bezpośrednio każda szkoła lub cały powiat/gmina.

Na potrzeby badań terenowych przygotowana została specjalistyczna platforma online, która służyła nie tylko do zgromadzenia odpowiedzi uczniów, ale w pierwszej kolejności do zarejestrowania szkoły do badania. Każda szkoła biorąca udział w badaniu tuż po rejestracji otrzymała swój własny losowo wygenerowany kod, dzięki któremu w dalszej kolejności można było opracować indywidualne wyniki dla każdej ze szkół.

Łącznie wygenerowano 428 raportów indywidualnych dla 428 szkół, choć w samym badaniu udział wzięło ponad 600 szkół z terenu całej Polski.



Badanie prowadzone było metodą ankiety internetowej w oparciu o przygotowaną platformę badawczą (LimeSurvey). Wypełnianie przygotowanych kwestionariuszy najczęściej odbywało się na lekcjach informatyki, bądź godziny wychowawczej. Każdy uczeń odpowiadał na pytania zawarte w ankiecie samodzielnie mając do dyspozycji podłączony do internetu komputer będący na wyposażeniu szkoły. Do ostatecznej analizy statystycznej brali pod uwagę jedynie ci uczniowie, którzy ukończyli wypełnianie ankiety. Osoby, które rozpoczęły wypełnianie kwestionariusza, ale go nie zakończyły, zostały usunięte z bazy danych (około 15 tysięcy uczniów).

Zgromadzone i przekazane szkołom wyniki badań mają bardzo dużą wartość praktyczną. Wyniki wygenerowane dla konkretnej szkoły mogą posłużyć do opracowania szkolnego programu wychowawczego dla dzieci i młodzieży, programu szkoleniowego dla rodziców i nauczycieli, jak również mogą stanowić wkład diagnostyczny do wniosków aplikacyjnych o rządowe i samorządowe środki finansowe przeznaczone na szkolną profilaktykę e-uzależnień i programy przeciwdziałania depresji.

O badaniu „Ocena jakości relacji szkolnych” – dane społeczno-demograficzne

Planując proces badawczy od samego początku starano się dotrzeć do jak największej liczby uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Jak wskazuje poniższa mapa najwięcej uczniów zamieszkiwało teren województwa pomorskiego (8.033), mazowieckiego (5.441) oraz dolnośląskiego (5.408). Najmniejszą liczbę uczniów biorących udział w badaniu zanotowano w województwie świętokrzyskim (1.257) podlaskim (1.285) oraz lubuskim (1.565).

Wykres 1

Liczebność respondentów ze względu na województwo (N) – N=51.830.

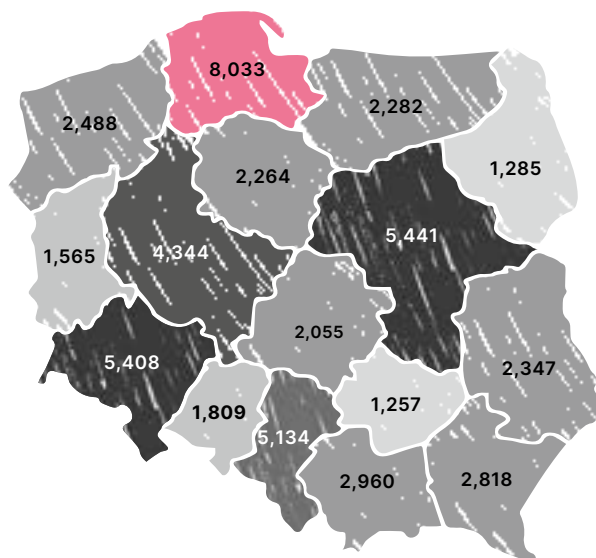


Tabela 1

Powiaty, w których przebadano 500 uczniów lub więcej.

Powiat	Liczba respondentów
Gdańsk	1914
Warszawa	1646
Kraków	1316
Szczecin	1198
powiat wejherowski	1153
powiat kartuski	1002
Rzeszów	981
powiat tczewski	909
Gdynia	849
Wrocław	842
Bydgoszcz	736
Białystok	637
Toruń	635
Sosnowiec	622
Konin	621
Ruda Śląska	617
Wałbrzych	595
powiat kołobrzeski	575
powiat poznański	571
Gliwice	564
powiat opolski	516



Badanie pt. „Ocena jakości relacji szkolnych” zrealizowane zostało we wszystkich województwach w 289 powiatach. W przeprowadzonym badaniu ilościowym wzięło udział 51.830 uczniów, z czego uczennice stanowiły 50,9% badanych (26.369 osób) a mężczyźni - 49,1% (25.461 osób).

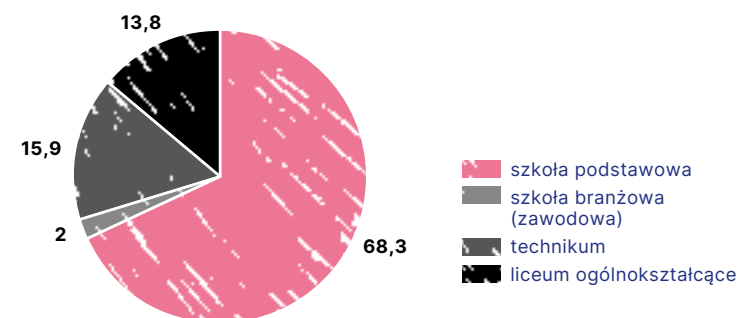
Dwóch na trzech respondentów uczęszczało do szkoły podstawowej (68,3%). Odpowiednio 15,9% stanowili uczniowie technikum, 13,8% liceum ogólnokształcącego, a zaledwie 2% osoby uczące się w szkole branżowej. Zgodnie z przyjętą metodologią nie realizowano badań wśród szkół ponadpodstawowych dla osób dorosłych.

Najwięcej przebadanych uczniów uczęszczało do siódmej (24,1%) oraz ósmej klasy szkoły podstawowej (23,4%). Mniejszy odsetek stanowi młodzież będąca w piątej klasie (12,5%). Co dziesiąty uczeń uczęszczał do trzeciej (11,3%) lub pierwszej klasy szkoły ponadpodstawowej (10,6%).

Przeciętny (średni) wiek badanych uczniów wyniósł prawie 15 lat.

Wykres 2

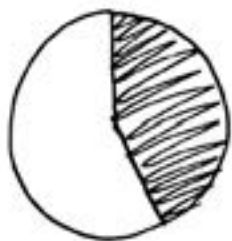
Do jakiego typu szkoły chodzisz? (%) – N=51.830.



Ocena jakości relacji szkolnych – podsumowanie wyników



#1 Jak uczniowie postrzegają swoją szkołę?



Prawie połowa

uczniów **(44,7%)**
odczuwa stres związany
ze szkołą i nauką



123

Co trzeci

uczeń **(34,9%)** **nie lubi**
chodzić
do swojej **szkoły**

33,6%

uczniów **czuje się**
źle lub **nieswojo**
w swojej szkole



35,7%

uczniów przyznało, że w ciągu
ostatniego roku **więcej niż 5 razy nie**
chciało iść do szkoły, bo obawiało
się w niej nieprzyjemnej atmosfery



Co dziesiąty



uczeń **w związku ze szkołą ZAWSZE** odczuwa
smutek, samotność, przygnębienie oraz niepokój

61,1%

uczniów przyznaje,
że ich **zdanie jest**
brane pod uwagę
rzadko lub nigdy



#2 Co w czasie wolnym uczniowie robią wyraźnie częściej niż przed pandemią i nauką zdalną?

2/3

częściej **korzysta**
z **internetu** i słucha **muzyki**



Połowa

uczniów częściej **gra w gry**
cyfrowe i gry wideo



Połowa

uczniów częściej **ogląda**
filmy i serie na platformach
streamingowych



48,4%

uczniów częściej
spędza czas z rodziną



45,7%

uczniów częściej **korzysta**
z **portali społecznościowych**



Co trzeci

uczeń częściej **uprawia sport** (38,4%)



41,8%

uczniów częściej **ogląda**
materiały video na YouTube

#3 Jaka jest kondycja zdrowia polskich uczniów?

Gdyby depresja miała twarz, byłaby licealistką



56%

dziewcząt ze szkoły ponadpodstawowej **ma objawy depresji**

40,6%



uczniów **ma podejrzenie depresji** i powinna być dalej diagnozowana w jej kierunku



38,8%

uczniów przyznała, że aktualnie - w porównaniu do czasu sprzed pandemii - **czuje się gorzej psychicznie i fizycznie**

Co piąty



uczeń uważa, że **jest osobą bardzo szczęśliwą**, a jego stan zdrowia oceniany jest jako doskonały

40%

uczniów przyznaje, że ich **stan zdrowia jest dużo lepszy** lub trochę lepszy **niż rok wcześniej**



41,5%

uczniów przyznaje, że gdy **myślą o sobie** samych, to oceniają siebie, **że są „za grubzi”**

8,4%

uczniów deklaruje, że **W OGÓLE nie chce im się żyć**



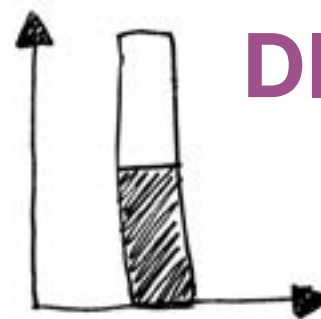
#4 Jak oceniani są przez badanych uczniów nauczyciele?



8 na 10



uczniów **(83,2%)** badanych przyznało, że w ich szkole **jest przynajmniej 1 nauczyciel bardzo** przez nich **lubiany**



Dla połowy

uczniów aktualne **relacje z nauczycielami są takie same jak przed pandemią (54,9%)**



Ponad połowa

uczniów **nie lubi swoich nauczycieli za to, że są niemili** oraz że za dużo wymagają **(52%)**

Ponad połowa



uczniów **(50,7%)** przyznała, że **w ich szkole jest przynajmniej 1 nauczyciel, do którego mogliby zwrócić się o pomoc** w rozwiązywaniu problemów pozaszkolnych

Prawie co drugi



ankietowany **(47%)** przyznał, że **większość nauczycieli nie interesuje się samopoczuciem uczniów**

Co piąty



uczeń **(20,4%)** zadeklarował, że **w jego szkole jest 3 lub więcej nauczycieli, których wyraźnie nie lubi**

#5 Jakie problemy wyraźnie nasiliły się u uczniów w związku z doświadczeniem pandemii i zdalnej edukacji?



brak motywacji do działania

43,8%

problemy z koncentracją

37,4%

samotność

34,9%

kłopoty w nauce

32,4%



41,7%

obniżony nastrój

35,4%

kłopoty ze snem

34,1%

przemęczenie
ekranowe

28,1%

brak chęci do życia

#6 Wsparcie psychologiczne uczniów



3 na 4



uczniów (76,7%)
przyznaje, że **w ich szkole jest zatrudniony psycholog**

1 na 4



uczniów (25,9%)
zadeklarował, że **korzystał ze wsparcia psychologa szkolnego**



Spośród uczniów, którzy
korzystali ze wsparcia
psychologa szkolnego

co trzeci

(33,3%) był u psychologa
ZA KARĘ



Jeden na pięciu

uczniów (20,9%) **korzystał z pomocy psychologa poza szkołą**

Kiedy uczniowie czują, że
jest im naprawdę ciężko i źle
najczęściej **szukają wsparcia u swoich rodziców**

(50,5%) oraz

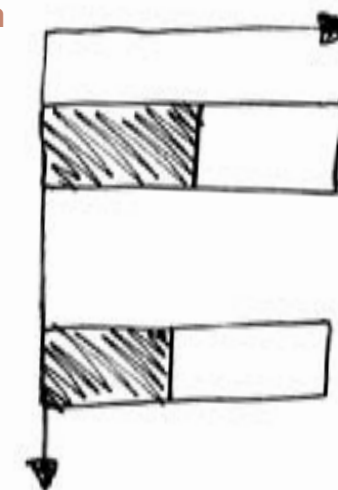
u przyjaciół i znajomych

(43,7%)



Jedynie 6%

uczniów w sytuacji kryzysowej
skorzystałoby ze wsparcia psychologa lub psychologa
szkolnego



#7 Jak oceniane są relacje z innymi kolegami/koleżankami?

70%



uczniów przyznaje, że **ze swoimi kolegami i koleżankami** w szkole/klasie **może dzielić radości i smutki**



61,8%

uczniów **stwierdza, że ich koledzy i koleżanki** naprawdę **starają się im pomóc**

Nieco ponad połowa

uczniów (**56,2%**) stwierdza, że **może rozmawiać o** swoich bólach i **problemach ze swoimi kolegami i koleżankami**



2/3



uczniów deklaruje, że **może liczyć na swoich kolegów**, kiedy idzie coś nie tak



5 na 10

uczniów **czuje, że wszyscy lub większość w klasie go lubi**

#8 Przejawy przemocy rówieśniczej

dwóch na trzech



uczniów (64,6%) czuło, że inni uczniowie negatywnie mówili o nich „za ich plecami”

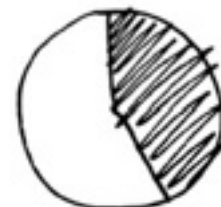
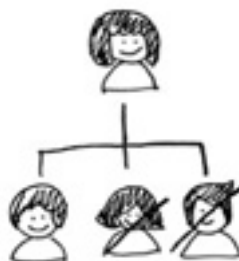
Ponad połowa

uczniów przyznała, że **była obrażana lub wysmiewana** w szkole (55,4%)



Ponad połowa

uczniów przyznała, że **czuła się** specjalnie **wykluczona z grona znajomych** (54,8%)



45,1%

uczniów stwierdziło, że **doświadczyli żartowania na swój temat** w celu sprawienia przykrości

44,7%

uczniów **doświadczyli** oczerniania i **oskarżania** o rzeczy, których nigdy nie zrobili



czterech na dziesięciu



uczniów (41,6%) **doświadczyli usunięcia z grup dyskusyjnych**, gdzie byli inni koledzy/koleżanki z klasy



38,7%

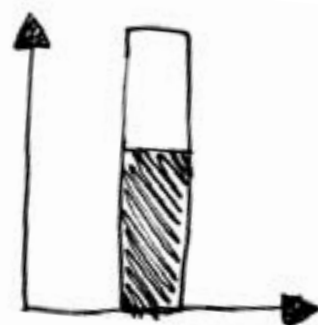
uczniów **nie było zapraszanych na urodziny** innych osób

#9 Przejawy przemocy wobec uczniów ze strony nauczycieli

56,9%



zakaz
wychodzenia do
toalety



56,2%

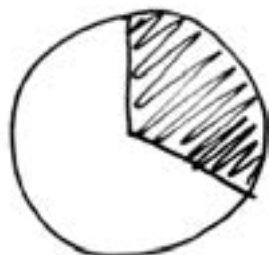
poczucie
niesprawiedliwego
potraktowania



51,3%

zakaz picia
wody na
lekcjach

31,7%



kara
samotnego
siedzenia
w ławce

31,7%

celowe
pomijanie



29,8%

obrażanie
i wyśmiewanie
przez nauczyciela



#10 Przejawy dyskryminacji wobec uczniów ze strony nauczycieli



56,9%

ze względu na **wygląd**



26,3%



ze względu na **przekonania**



22,1%



ze względu na **aktywność pozaszkolną**

21,7%



ze względu na **aktywność społeczną**



14%

ze względu na **płeć**



13,6%

ze względu na **wyznanie religijne**



#11 Relacje z rodzicami

60%–70%



uczniów **ocenia swoje relacje** z rodzicami **jako wspaniałe** lub bardzo dobre

39,4%



uczniów **chciałoby spędzać więcej czasu** z własnymi **rodzicami**

39,2%



uczniów przyznało, że w ciągu ostatniego roku zdarzały się sytuacje, w których **nie chcieli wracać ze szkoły do domu, bo w domu panowała nieprzyjemna atmosfera**

Co trzeci



uczeń (**34%**) przyznał, że **raz na tydzień** bądź rzadziej **spożywa wspólnie z rodzicami posiłki**

Trzech na 10



uczniów stwierdziło, że trudno lub **bardzo trudno rozmawia się z tatą** o rzeczach, które niepokoją

29,6%



uczniów **chciałoby częściej spędzać czas z rodzicami bez elektroniki**

Ogólne opinie o szkole



Szkoła to miejsce kojarzone przez uczniów ze stresem

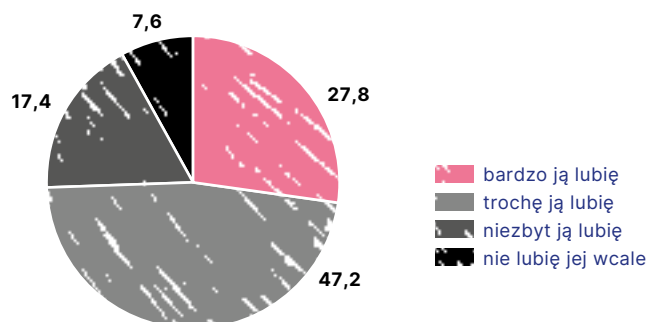


Co czwarty uczeń niezbyt lubi swoją szkołę lub nie lubi jej wcale.

Na pytanie o obecną opinię na temat swojej szkoły, uczniowie w dominującej części odpowiadali w sposób pozytywny. Prawie połowa przebadanej młodzieży stwierdziła, że trochę lubi swoją szkołę (47,2%), natomiast ponad ¼ zadeklarowała, iż bardzo ją lubi (27,8%). Mniejszy odsetek osób odpowiedział, że niezbyt lubi swoją szkołę (17,4%), a najmniej uczniów zakomunikowało, że nie lubi jej wcale (7,6%).

Wykres 3

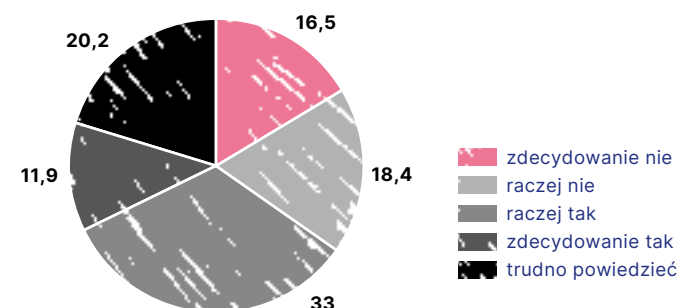
Co sądzisz obecnie o swojej szkole? (%) – N=51.830.



Informacja zwrotna uczniów na temat tego, czy lubią oni chodzić do swojej szkoły okazała się wysoce zróżnicowana. Młodzież raczej lubi chodzić do szkoły, ale przeciwnego zdania jest co trzeci badany uczeń (32,9%). Jeden na pięciu uczniów w tej kwestii nie miał wyrobionego zdania.

Wykres 4

Czy lubisz chodzić do swojej szkoły? (%) – N=51.830.

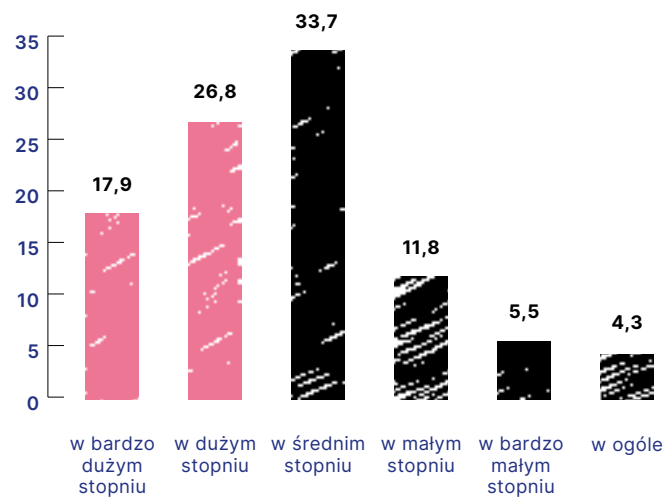




Dla wielu badanych osób szkoła to miejsce częstego doświadczania stresu: 17,9% uczniów doświadcza go w bardzo dużym stopniu, kolejne 26,8% w dużym stopniu (26,8%). Co trzeci badany uczeń (33,7%) zadeklarował, że stres szkolny odczuwany jest przez niego w średnim stopniu.

Wykres 5

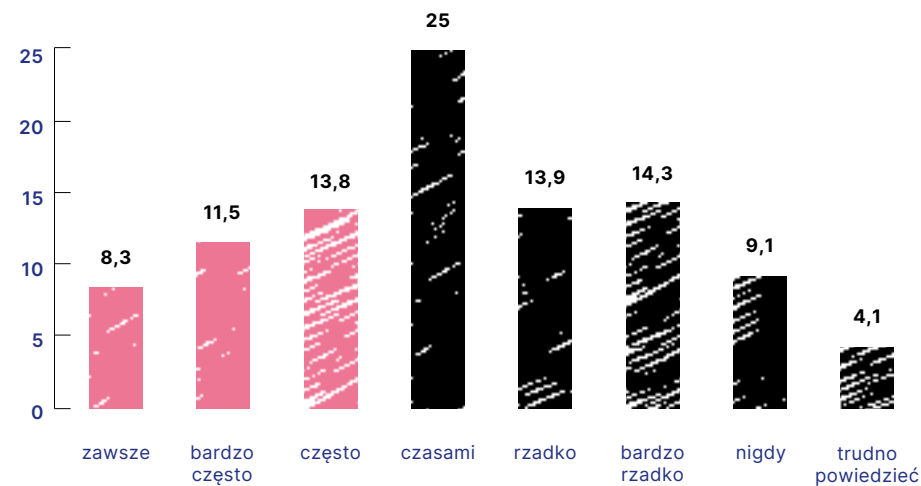
W jakim stopniu odczuwasz stres związany ze szkołą i nauką? (%)
– N=51.830.



Jeden na trzech uczniów czuje się źle i nieswojo w szkole, do której uczęszcza, co czwarty (25%) czuje się tak czasami. Nieco ponad co trzecia badana osoba rzadko, bardzo rzadko lub nigdy nie czuje się w swojej szkole źle.

Wykres 6

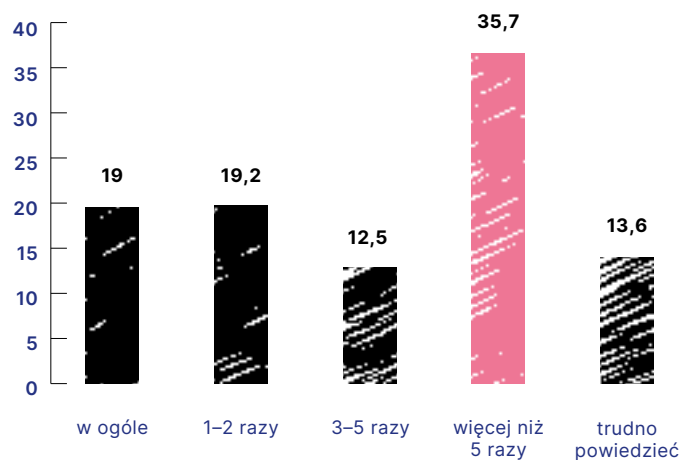
Jak często czujesz się źle lub nieswojo w Twojej szkole? (%) – N=51.830.



Jednym z objawów stresu jest niechęć do realizacji obowiązku szkolnego. Aż 35,7% uczniów przyznało, że w tym roku szkolnym więcej niż 5 razy nie chciało iść do szkoły, bo czegoś się w niej obawiało. Prawie co piąty uczeń nie doświadczył takiego objawu (19%), kolejne 19,2% odczuwało go w ciągu ostatniego roku 1–2 razy.

Wykres 7

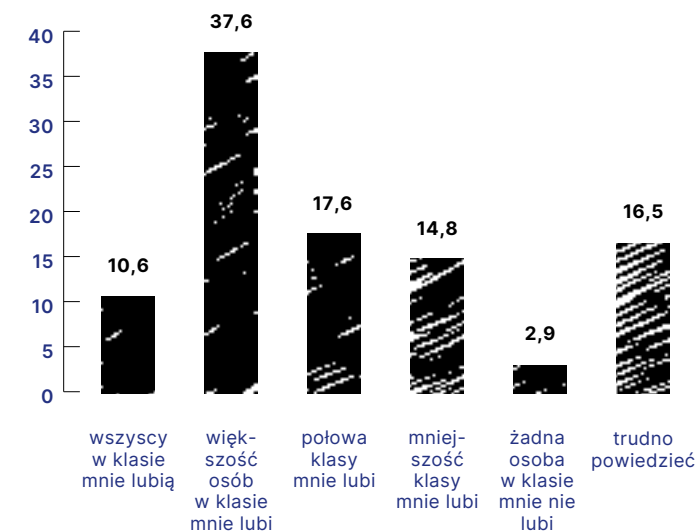
Jak często w tym roku szkolnym nie chciałeś/aś iść do szkoły, bo się czegoś w niej obawiałeś/aś? (%) – N=51.830.



Nieco ponad co trzeci uczeń przyznał, że jest osobą lubianą przez większość osób z klasy (37,6%), a co dziesiąty uważa, że wszyscy w klasie go lubią (10,6%). O sympatii połowy klasy jest przekonane 17,6% młodzieży. Z przeprowadzonych badań wynika, że 17,7% wszystkich uczniów zadeklarowało, że są lubiani przez mniejszość klasy lub przez nikogo.

Wykres 8

Jak bardzo czujesz się osobą lubianą w klasie? (%) – N=51.830.



Stany emocjonalne związane ze szkołą, najważniejsze obawy



Uczęszczanie do szkoły to doświadczanie smutku i samotności oraz odczuwanie wielu obaw

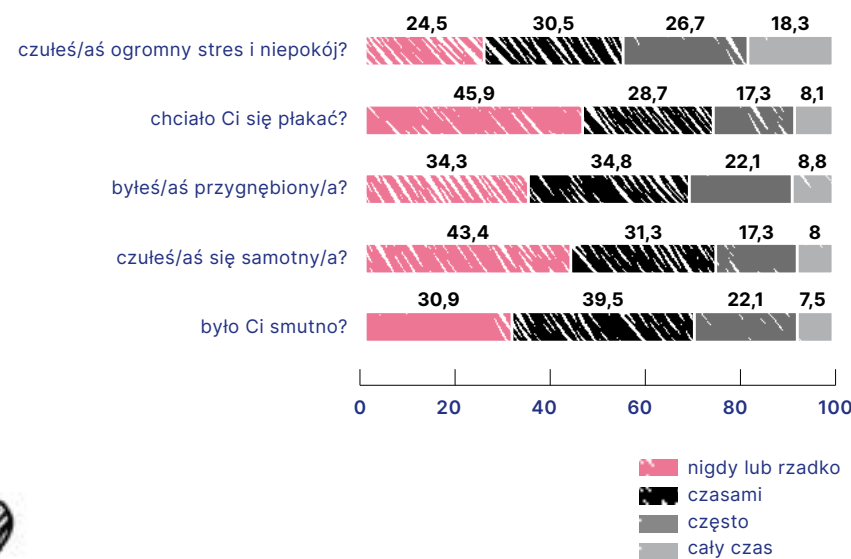
Aż 45% uczniów przyznaje, że często lub cały czas, chodząc do szkoły, doświadcza ogromnego stresu i niepokoju.

W analizie dotyczącej złych doświadczeń w szkole, postanowiono zapytać młodzież szkolną o konkretne, negatywne odczucia związane z chodzeniem do szkoły. Z powodu sytuacji, która spotkała badanych w szkole, najczęściej czuli oni ogromny stres i niepokój (18,3% - odczuwa go cały czas).

Relatywnie często młodzież czuła przygnębienie oraz smutek (22,1%). Warto zwrócić uwagę na fakt, że w przypadku każdej wyodrębnionej, negatywnej emocji, odpowiedź „nigdy lub rzadko” zaznaczyła mniej niż połowa uczniów. Oznacza to, że większość badanej młodzieży odczuwa częściej takie przykre emocje.

Wykres 9

Jak często z powodu sytuacji, która spotkała Cię w szkole, do której aktualnie uczęszczasz: (%) – N=51.830.

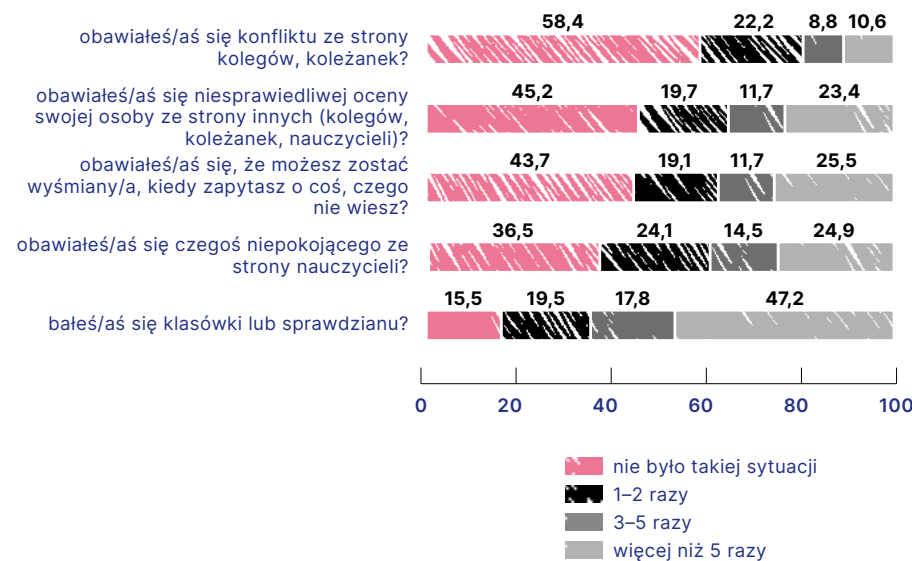


W przeprowadzonym badaniu ilościowym uczniowie zostali zapytani o częstotliwość występowania konkretnych sytuacji, przez które nie chcieli chodzić do szkoły. Najczęściej nie chcieli oni chodzić do szkoły, ponieważ bali się kartkówki lub sprawdzianu (47,2% - więcej niż 5 razy). Około ¼ badanych więcej niż 5 razy obawiała się wyśmiania przez innych (np. w przypadku niewiedzy) (25,5%), czegoś niepokojącego ze strony nauczycieli (24,9%) oraz niesprawiedliwej oceny swojej osoby ze strony innych (23,4%), przez co nie chcieli iść do szkoły. Dla ponad połowy uczniów powodem braku chęci pójścia do szkoły nigdy nie było obawianie się konfliktu ze strony kolegów czy koleżanek (58,4%).



Wykres 10

Jak często W CIĄGU OSTATNIEGO ROKU zdarzały się takie sytuacje, w których nie chciałeś/aś chodzić do szkoły, do której aktualnie uczęszczasz, ponieważ:



Relacje z rodzicami



Relacja respondentów z rodzicami jest raczej pozytywna. Lepsza jest ona z mamą niż z tatą



Prawie co piaty uczeń rzadko lub nigdy nie spożywa posiłków wspólnie z rodzicami, prawie 40% uczniów chciałoby więcej czasu spędzać z rodzicami.

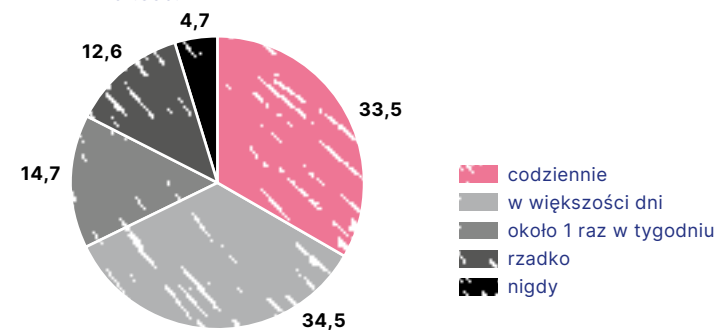
Nieco ponad jedna trzecia uczniów (37,4%) przyznała, że relacje, jakie posiadają z mamą są wspaniałe (29,7% odpowiedzi dla relacji z ojcami), kolejne 34,4% badanych stwierdziła, że relacje z mamą są bardzo dobre (30,4% odpowiedzi dla relacji z ojcami). Zauważyć jednak należy, że istnieje niewielka grupa uczniów, którzy zadeklarowali, że ich relacje z rodzicami są złe (3,2% dla relacji z ojcem i 1,8% dla relacji z mamą), bardzo złe (1,3% dla relacji z ojcem i 0,6% dla relacji z mamą), nawet okropne (2,7% dla relacji z ojcem i 1% dla relacji z mamą).



Na pytanie o częstotliwość wspólnego spożywania posiłków wraz z rodziną, większość uczniów odpowiadała, że jedzą razem codziennie (33,5%) lub w większość dni (34,5%). Zaledwie 4,7% badanych przyznała, że nigdy nie je posiłków wraz z rodziną, kolejne 12,6% że robi to rzadko.

Wykres 11

Jak często Ty i Twoja rodzina zazwyczaj jecie razem posiłki? (%)
– N=51.830.



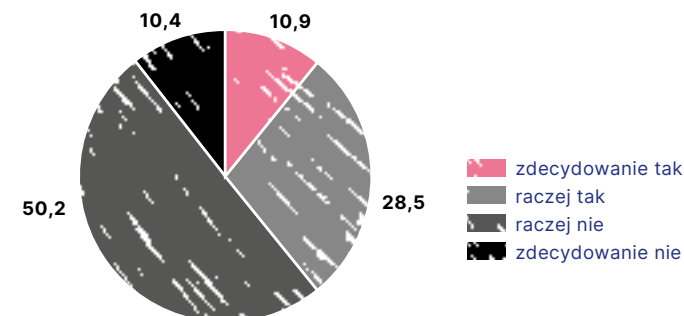


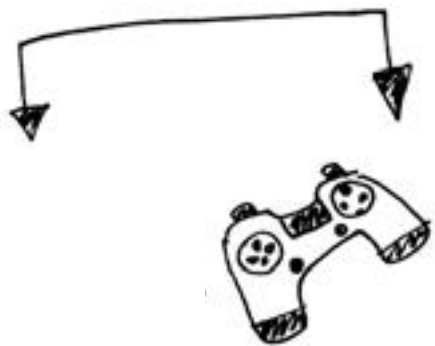
Analizując poziom trudności w rozmowie z rodzicami na niepokojące uczniów tematy, należy podkreślić, że deklarują oni głównie pozytywne odczucia. **Dominującej części respondentów bardzo łatwo (39%) bądź łatwo (38,1%) rozmawia się z mamą na trudne tematy.** Większość uczniów również deklaruje, że przeprowadza się taką rozmowę bardzo łatwo (28,8%) oraz łatwo (37,5%) z tatą, jednak jest to mniejszy odsetek w porównaniu do relacji z mamą, z którą większa część uczniów rozmawia z wyraźną łatwością.

Następnie uczniów zapytano o to, czy chcieliby, aby rodzice poświęcali im więcej czasu. Ponad połowa badanych zadeklarowała, że raczej nie chcą (50,2%). Drugą najczęściej wybieraną odpowiedzią było stwierdzenie, że raczej chcą, aby rodzice poświęcali im więcej czasu (28,5%). Relatywnie rzadziej wybierane były przez uczniów twierdzenia skrajne, mówiące o zdecydowanej chęci, bądź niechęci w stosunku do poświęcania im czasu przez rodziców.

Wykres 12

Czy chciałbyś/chciałabyś, aby rodzice poświęcali Ci więcej czasu? (%)
– N=51.830.





W przeprowadzonym badaniu ilościowym, młodzieży zostało zadane pytanie dotyczące częstotliwości spędzania czasu z rodzicami w różnych formach. **Zdecydowanie najczęściej uczniowie wspólnie z rodzicami spożywają posiłki** (77% robi to minimum raz w tygodniu), **sprzątają, robią zakupy i wykonują inne obowiązki domowe** (55,5% robi to minimum raz w tygodniu). Aż 42,8% badanych zadeklarowało, że nie spędza z nimi czasu na odrabianiu pracy domowej czy nauce. Natomiast 34,1% uczniów stwierdziło, że nie zdarza się, aby wspólnie z rodzicami grali na komputerze, konsoli czy oglądali filmy.

W trakcie badania zapytano uczniów o to, ile chcieliby spędzać czasu z rodzicami podejmując z nimi różne aktywności. Najwięcej badanych odpowiedziało, że częściej niż aktualnie (w dniu realizacji badania) chcieliby wspólnie z rodzicami chodzić na wycieczki (37,8%) oraz spacerować bądź uprawiać wspólnie inną aktywność fizyczną (30,2%).

Na pytanie „Jak często w ciągu ostatniego roku zdarzały się sytuacje, w których nie chciałeś/aś wracać ze szkoły do domu, bo w domu panowała nieprzyjemna atmosfera, bo czegoś się obawiałeś/aś?” ponad połowa badanych uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych zadeklarowała, że nigdy nie dochodziło do sytuacji (52,1%). Co dziesiąty uczeń doświadczał takiej sytuacji raz w roku lub kilka razy w roku, a pozostałe osoby jeszcze rzadziej (3%–5% wskazań).



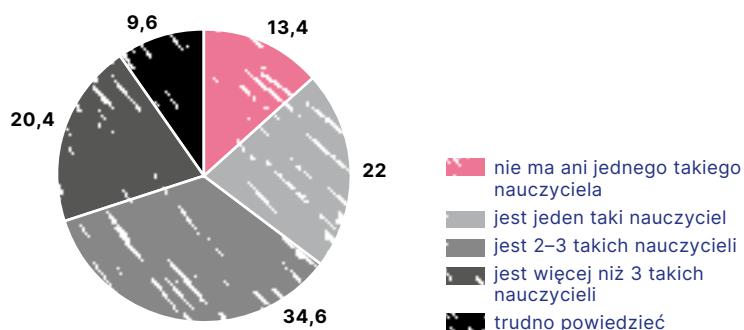
Relacje z nauczycielami i kolegami/ koleżankami



W przeprowadzonym badaniu ilościowym, młodzieży zostało zadane pytanie o liczbę nauczycieli w swojej szkole, których wyraźnie nie lubią. Najwięcej osób stwierdziło, że jest 2–3 takich nauczycieli (34,6%). Reszta odpowiedzi rozkładała się bez wyraźnej przewagi w odsetkach: 20,4% – uważa, że jest więcej niż 3 takich nauczycieli, 22% – stwierdziło, że jest jeden, a 13,4% zadeklarowało brak nauczyciela w swojej szkole, którego wyraźnie nie lubi.

Wykres 13

Czy w szkole, do której aktualnie uczęszczasz są tacy nauczyciele, których wyraźnie nie lubisz? (%) – N=51.830.

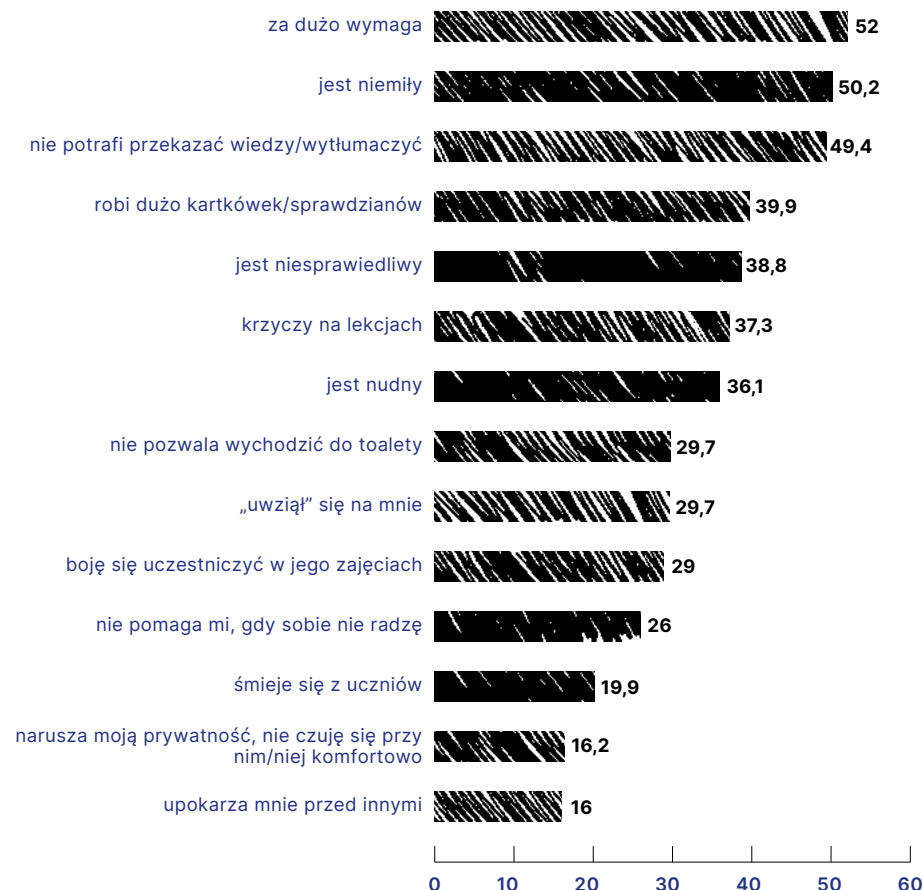


Z jakiego powodu uczniowie najczęściej nie lubią swoich nauczycieli? Jak się okazuje nieco ponad połowa respondentów wskazała, że nauczyciel nie jest lubiany dlatego, że jest zbyt wymagający (52%), niemiły (50,2%) bądź nie ma wystarczających umiejętności, aby w sposób ciekawy przekazywać uczniom posiadaną wiedzę (49,4%). Najmniej badanych uczniów przyznała, że nie lubi nauczyciela, bądź nauczycieli, z powodu upokarzania ich przy innych (16%), naruszania ich prywatności (16,2%) oraz śmiania się z uczniów (19,9%).



Wykres 14

Z jakiego powodu nie lubisz takiego nauczyciela/takich nauczycieli? (%)*



* % nie sumują się do 100% gdyż respondent mógł zaznaczyć więcej niż 1 odpowiedź

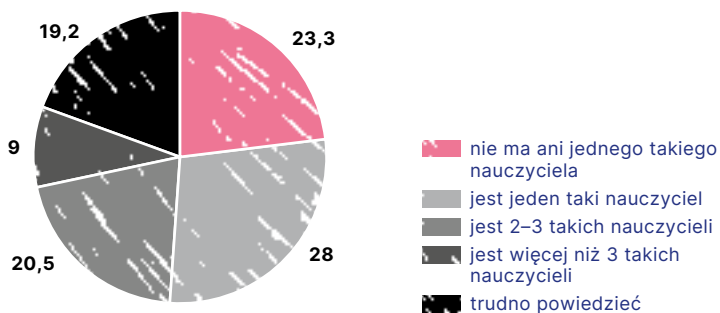


Czy w szkole, do której uczęszczają uczniowie są nauczyciele, do których uczniowie mogliby zwrócić się z prośbą o pomoc w rozwiązaniu prywatnych (pozaszkolnych) problemów, gdyby zaszła taka potrzeba? Na tak zadane pytanie uzyskano bardzo różnorodny rozkład odpowiedzi. Jak się okazuje, najwięcej uczniów (28%) zadeklarowało, że jest jeden taki nauczyciel. Odpowiednio 20,5% młodzieży zakomunikowało, że jest 2–3 takich nauczycieli, 19,2% zaznaczyło odpowiedź „trudno powiedzieć”, a 9% uważa, że jest więcej niż 3 takich nauczycieli w ich szkole.

Zdecydowana większość młodzieży biorącej udział w badaniu zadeklarowała, że nigdy nie zwróciła się o taką pomoc (78,1%), a jeśli już dochodziło do takich sytuacji, to bardzo sporadycznie (11,8% tylko jeden raz; 6,3% dwa albo trzy razy; 2% cztery razy lub częściej).

Wykres 15

Jak myślisz, czy w Twojej szkole jest nauczyciel/są nauczyciele, do których mógłbyś/mogłabyś zwrócić się z prośbą o pomoc w rozwiązaniu prywatnych (pozaszkolnych) problemów, gdybyś miał/a taką potrzebę? (%) – N=51.830.

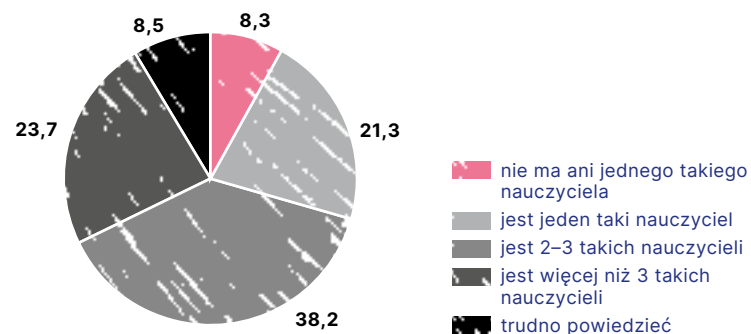


Osoby, które przyznały, że przynajmniej raz zwróciły się do swojego nauczyciela z prośbą o pomoc w rozwiązaniu prywatnego problemu (9.815 osób) stwierdzały przeważnie, że nigdy nie odmówiono im pomocy (75,3%). Prawie co dziesiąta osoba w tym przypadku stwierdziła, że nauczyciel odmówił jej pomocy w rozwiązaniu problemu pozaszkolnego (9,2%).

Uczniowie zapytani o liczbę nauczycieli w swojej szkole, których bardzo lubią, odpowiadali w sposób wysoce zróżnicowany. Najwięcej osób wskazało, że jest 2–3 takich nauczycieli (38,2%). Podobnym odsetkiem odznaczają się osoby, które stwierdziły, że jest więcej niż 3 takich nauczycieli (23,7%) oraz deklarujące, że jest jeden taki nauczyciel (21,3%). Najmniej osób zaznaczyło odpowiedź informującą, że nie ma ani jednego takiego nauczyciela w ich szkole (8,3%).

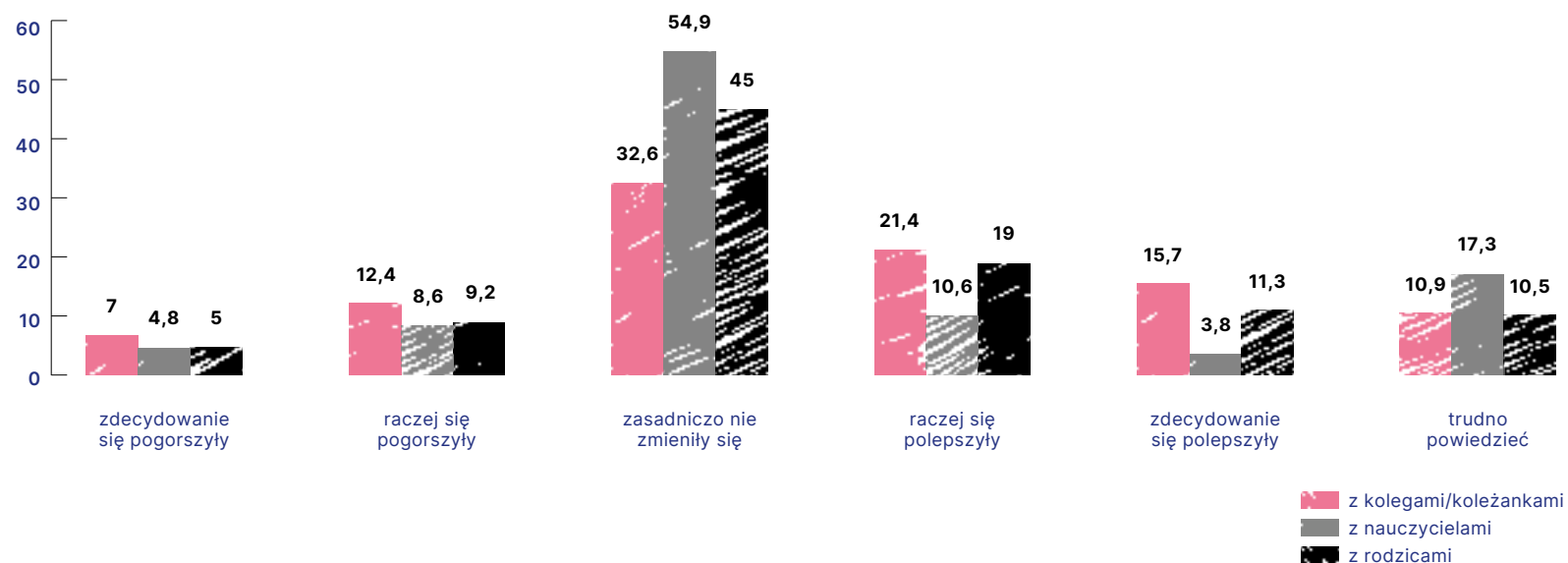
Wykres 16

Czy są w Twojej szkole nauczyciele, których bardzo lubisz? (%) – N=51.830.



Wykres 17

Czy w porównaniu do czasu sprzed pandemii COVID-19 Twoje relacje pogorszyły się, polepszyły się, czy nie zmieniły się? (%) – N=51.830.



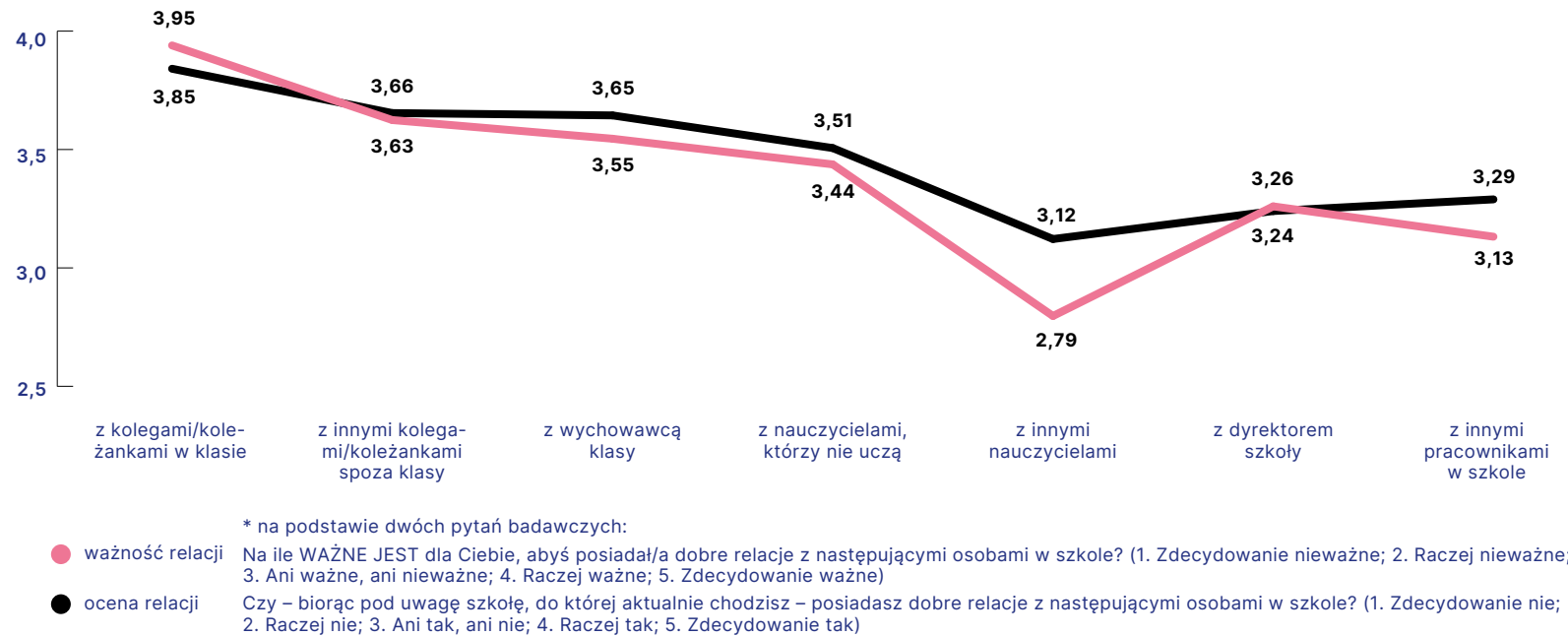
Czy w porównaniu do czasu sprzed pandemii COVID-19 relacje uczniów z kolegami/koleżankami, nauczycielami i rodzicami pogorszyły się, polepszyły się, czy zasadniczo się nie zmieniły?

To właśnie w przypadku oceny relacji z nauczycielami najczęściej dominowała odpowiedź „moje relacje zasadniczo się nie zmieniły” (54,9%). Jedynie 4,8% uczniów przyznało, że relacje te zdecydowanie się pogorszyły, a zaledwie 3,8% oceniło je jako zdecydowanie lepsze.

Największy odsetek pogorszenia się relacji uczniów dotyczy ich kolegów lub koleżanek. Prawie 1/5 wszystkich badanych oceniła ich relacje jako gorsze. Warto dodać, że 37,1% uczniów zauważyła polepszenie kontaktu ze swoimi kolegami lub koleżankami. Prawie połowa młodzieży stwierdziła, że ich relacje z rodzicami zasadniczo się nie zmieniły (45%). Stosunkowo mały odsetek osób zauważył ich pogorszenie (14,4%), a więcej badanych oceniło relacje z rodzicami jako lepsze (30,3%).

Wykres 18

Ważność relacji w szkole - wyniki średnie. (%) – N=51.830.



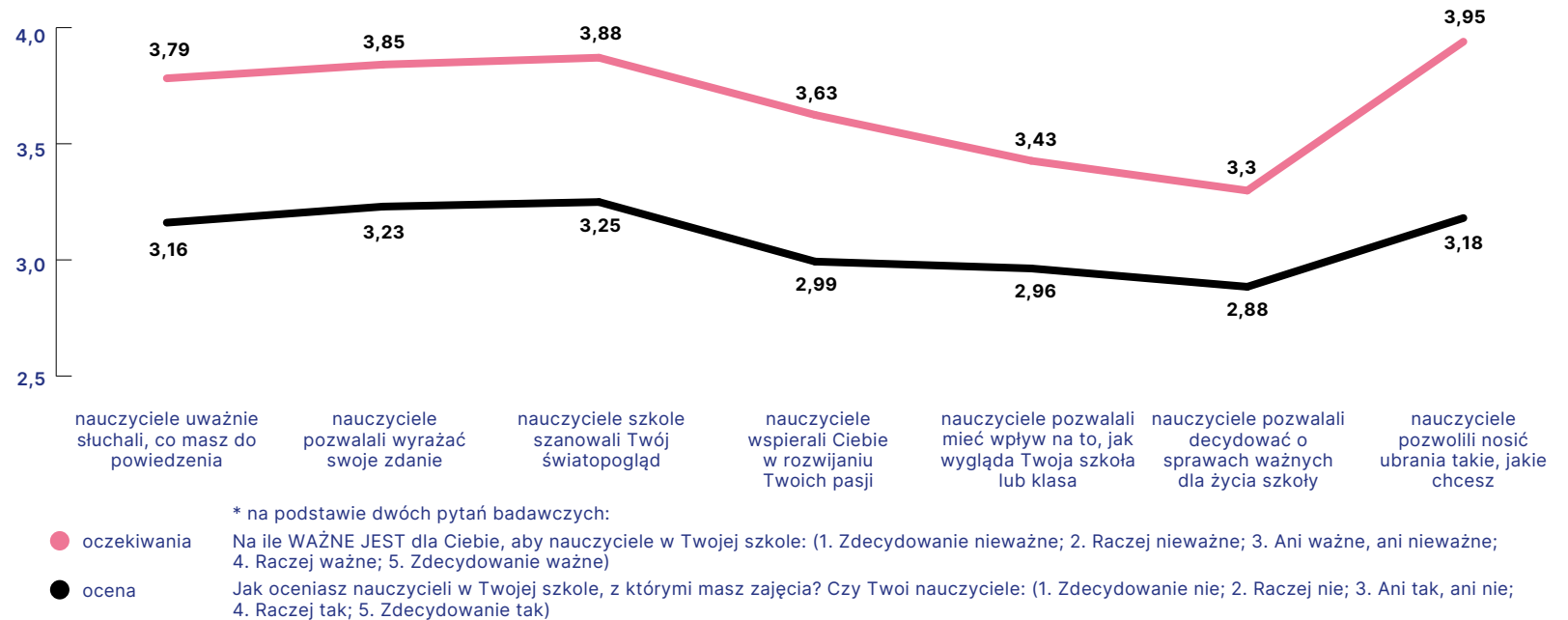
Stosując metodę analizy luk jakości (metoda Servqual często jest wykorzystywana w badaniu jakości usług hotelarskich) okazało się, że wszystkie luki jakości (różnica między oceną relacji i oczekiwaniami wobec nich) jest dodatnia, to znaczy prawie w każdym analizowanym obszarze ocena dotycząca relacji była wyższa od oczekiwań. Relatywnie najlepiej (im wyższa średnia na skali od 1 do 5 tym lepsza ocena) ocenione zostały przez uczniów relacje z kolegami i koleżankami w klasie (3,85 na skali od 1 do 5), relacje z kolegami i koleżankami spoza klasy (3,66 na skali od 1 do 5) oraz relacje z nauczycielem wychowawcą (3,65 na skali od 1 do 5). Badani uczniowie relatywnie gorzej ocenili relacje z innymi nauczycielami w szkole (3,12 na

skali od 1 do 5), z dyrektorem szkoły (3,26 na skali od 1 do 5) oraz innymi pracownikami w szkole (3,29 na skali od 1 do 5).

Ogólnie wskazać należy, że średnie oceny relacji w większości przypadków górują nad średnimi oczekiwaniami wobec samych relacji, ale nie dlatego, że oceny są wysokie - ale **oczekiwania uczniów wobec dobrych relacji z innymi kształtują się na bardzo niskim poziomie.**

Wykres 19

Ważność i ocena dotycząca relacji w szkole - wyniki średnie.



Tę samą metodę badawczą zastosowano w innej części kwestionariusza, starając się zbadać stosunek nauczycieli wobec uczniów w oczach tych drugich, w takich aspektach jak: uważne słuchanie uczniów, zezwolenie na wyrażanie własnego zdania na różne tematy, poszanowanie światopoglądu ucznia oraz wyznawanego przez niego systemu wartości, wspieranie ucznia w rozwijaniu pasji i zainteresowań, możliwość decydowania o sprawach ważnych, noszenie ubrań jakie się chce.

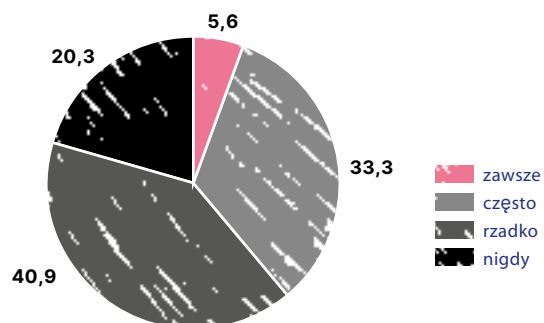
W tym przypadku we wszystkich analizowanych sytuacjach zanotowano większe oczekiwania wobec nauczycieli, niż oceny ich realnych zachowań. **Dla uczniów relatywnie najważniejsze jest to, aby nauczyciele pozwalali nosić takie ubrania, jakie chce młodzież** (3,95 na skali od 1 do 5), aby szanowali światopogląd uczniów (3,88 na skali od 1 do 5) oraz aby pozwalali wyrażać swoje zdanie (3,85 na skali od 1 do 5). Niestety w każdym z tych wymiarów – oraz we wszystkich innych – oczekiwania uczniów nie są spełnione. Wszystkie luki jakości (różnica między oceną a oczekiwaniami) są ujemne, to znaczy oceny wobec zachowań nauczycieli są dalece niższe od oczekiwań wobec tych zachowań.

Z przeprowadzonych wśród uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych badań wynika, że **w polskiej szkole zdanie uczniów jest rzadko brane pod uwagę**. Tak twierdzi aż 40,9% wszystkich badanych uczniów, a kolejne 20,3% osób badanych przyznaje, że ich zdanie nie jest brane pod uwagę w ogóle. Odmiennej zdania jest co trzeci uczeń deklarujący, że jego zdanie jest często brane pod uwagę, a nawet zawsze (5,6%).

W jakich obszarach zdanie uczniów jest brane pod uwagę w szkole? W przypadku wyboru przewodniczącego/przewodniczącej klasy (70,8%), przewodniczącego/przewodniczącej szkoły (44,8%) oraz podczas wyboru miejsca wycieczki klasowej (42%). Najmniej badanych zakomunikowało, że ich zdanie jest istotne na temat obowiązującego menu na stołówce (6,7%) oraz wyglądu podwórka szkolnego (10,1%).

Wykres 20

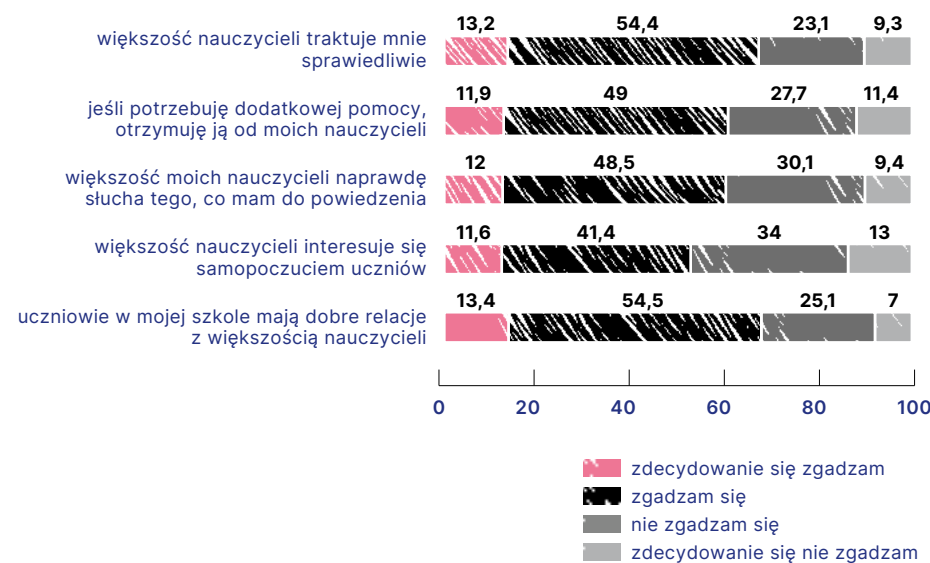
Jak często Twoje zdanie jest brane pod uwagę w szkole? (%) – N=51.830.



W obszarze relacji uczniów z nauczycielami, postanowiono postawić konkretne twierdzenia, aby sprawdzić, na ile badani uczniowie zgadzają się z nimi, a na ile nie. Najwięcej młodzieży zgodziło się ze zdaniem, że w ich szkole uczniowie mają dobre relacje z większością nauczycieli (67,9%) oraz większość nauczycieli traktuje ich sprawiedliwie (67,6%). Natomiast najwięcej sprzeciwów przypadło na tezę informującą, że większość nauczycieli interesuje się samopoczuciem uczniów (47% osób nie zgadza się z tym) oraz naprawdę słucha tego, co uczeń ma do powiedzenia (39,5% osób nie zgadza się z tym).

Wykres 21

Jak bardzo zgadzasz się lub nie zgadzasz z poniższymi stwierdzeniami? (%) – N=51.830.

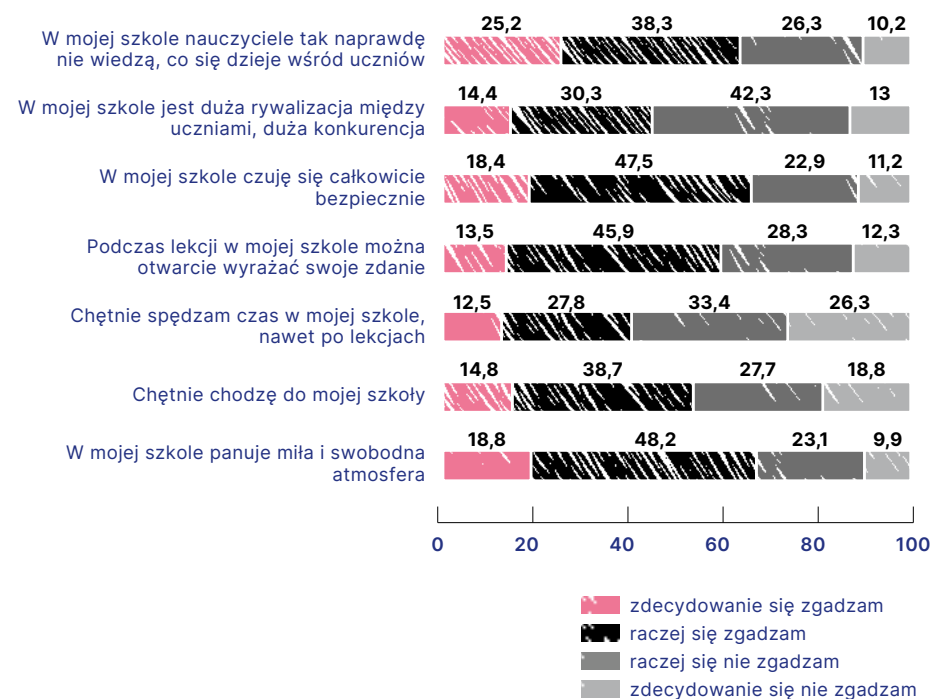


Większość uczniów zgodziła się również ze stwierdzeniami, że w ich szkole panuje miła i swobodna atmosfera (67%), czują się w niej całkowicie bezpiecznie (65,9%), podczas lekcji w szkole mogą otwarcie wyrażać swoje zdanie (59,4%) oraz chętnie do niej chodzą (53,5%). Interesujący jest wynik informujący, że aż 63,5% uczniów zgodziło się ze zdaniem, że nauczyciele w ich szkole tak naprawdę nie wiedzą, co się dzieje wśród uczniów. Ponadto, ponad połowa młodzieży nie zgadza się ze stwierdzeniami, że chętnie spędza czas w swojej szkole, nawet po lekcjach (59,7%) oraz neguje występowanie w szkole rywalizacji między uczniami (55,3%).



Wykres 22

Jak bardzo zgadzasz się lub nie zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami? (%) – N=51.830.



**Stan zdrowia,
sposoby spędzania
czasu wolnego,
podejrzenie depresji**



Stan zdrowia uczniów z powodu pandemii COVID-19 raczej się pogorszył. Wyzwaniem dla szkoły jest praca z uczniem z podejrzeniem depresji (lub z depresją zdiagnozowaną) oraz z uczniem mającym myśli samobójcze.

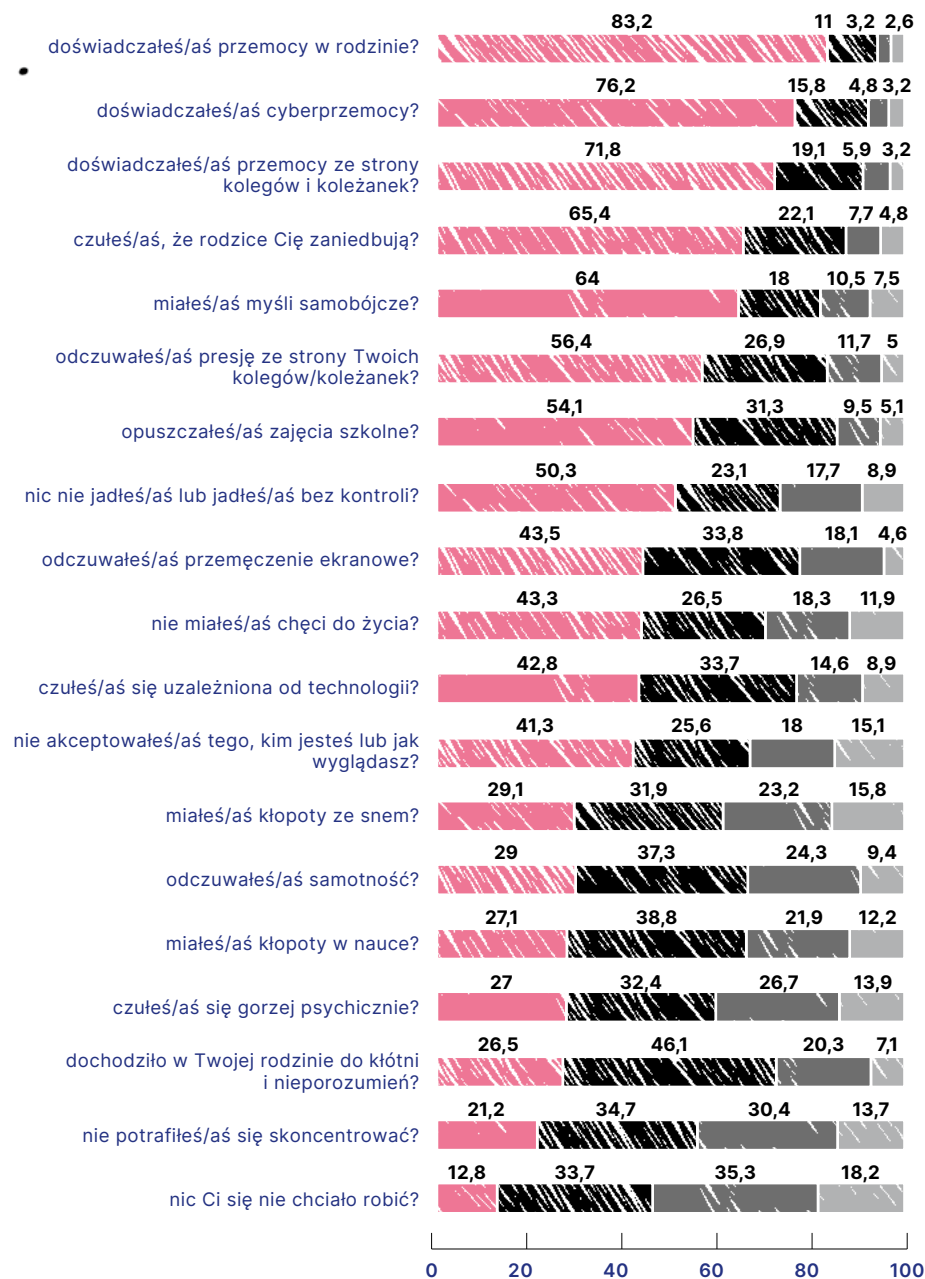
• • • • •

Badani uczniowie często wskazują, iż ich głównym problemem jest odczuwanie samotności życiowej, kłopoty ze snem, obniżony nastrój oraz stres technologiczny.

Przeprowadzone badania wskazują, że polska młodzież doświadcza na co dzień wielu problemów, choć z różną ich intensywnością. Do najczęściej występujących zaliczyć należy obniżoną motywację do działania, symptomy stresu elektronicznego (brak koncentracji uwagi, poczucie uzależnienia od nowych technologii, kłopoty ze snem czy przeładowanie informacją), jak również obniżony nastrój i poczucie samotności życiowej. Do relatywnie najrzadziej doświadczanych problemów zaliczyć należy doświadczanie przemocy w rodzinie, doświadczanie cyberprzemocy czy realnej przemocy rówieśniczej.

Wykres 23

Poniżej znajduje się lista problemów i sytuacji, których mogą doświadczać młode osoby. Proszę, wskaż, jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy (%) – N=849.



■ nigdy
■ sporadycznie
■ często
■ zawsze



Warto zaznaczyć, że **prawie co piąty uczeń często lub zawsze w ciągu ostatnich 12 miesięcy miał myśli samobójcze (18%), a 26,6% badanych osób często lub zawsze doświadczała zaburzeń odżywiania (jadła bez kontroli lub w sposób świadomy nie spożywała posiłków).**

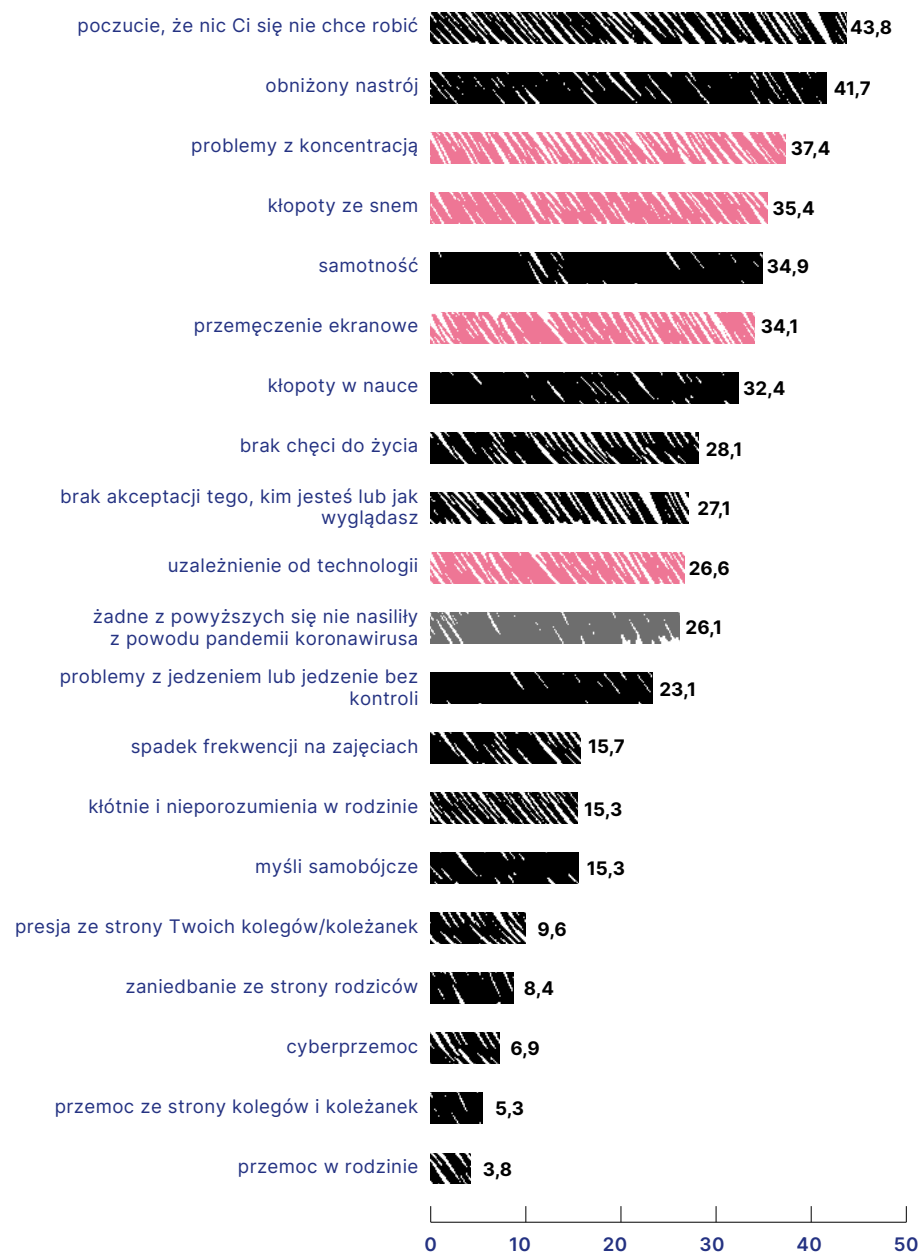
Które z opisanych problemów nasiliły się u badanych osób w związku z doświadczeniem pandemii koronawirusa i połączonej z nią zdalnej edukacji? Na tak postawione pytanie wielokrotnego wyboru badani uczniowie wskazywali przede wszystkim na poczucie, że nic im się nie chce robić (43,8%) oraz na wyraźne pogorszenie nastroju (41,7%). Istotnym problemem, który jest wyraźnie częściej doświadczany teraz niż przed pandemią okazał się być problem z koncentracją (37,4%) oraz kłopoty ze snem (35,4% badanych). **Wyraźna część młodzieży w Polsce silniej niż przed pandemią COVID-19 odczuwa samotność (34,9%),** a także przemęczenie ekranowe (34,1%), co może mieć swoje źródło w zwiększonym czasie spędzonym przed telefonem/monitorem. Warto zwrócić uwagę, że 26,1% uczniów zadeklarowało, że żaden z wymienionych problemów nie nasilił się z powodu pandemii. Najrzadziej młodzież zaznaczała odpowiedź wskazującą na nasilenie się przemocy w rodzinie (3,8%) oraz przemocy ze strony kolegów lub koleżanek (5,3%).

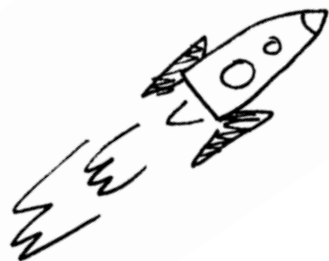


* % nie sumują się do 100% gdyż respondent mógł zaznaczyć więcej niż 1 odpowiedź

Wykres 24

Które z poniższych problemów nasiliły się u Ciebie w związku z doświadczeniem pandemii koronawirusa i połączonej z nią zdalnej edukacji? (%) – N=51.840 odpowiedzi.*





Analizując ogólne samopoczucie, uczniowie biorący udział w badaniu zostali poproszeni o określenie swojego odczuwanego samopoczucia, jakie towarzyszy im w dniu wypełniania ankiety. **Prawie połowa młodzieży zadeklarowała, że czuje się dosyć szczęśliwa (48,1%).** Co piąty uczestnik badania (21%) zadeklarował, że w dniu wypełniania ankiety czuje się niezbyt szczęśliwy, a kolejne 22% uczniów przyznało, że jest bardzo szczęśliwa. Najmniejszy odsetek przypada na respondentów, którzy w dniu badania czuli, że ich życie jest nieszczęśliwe (8,9%).

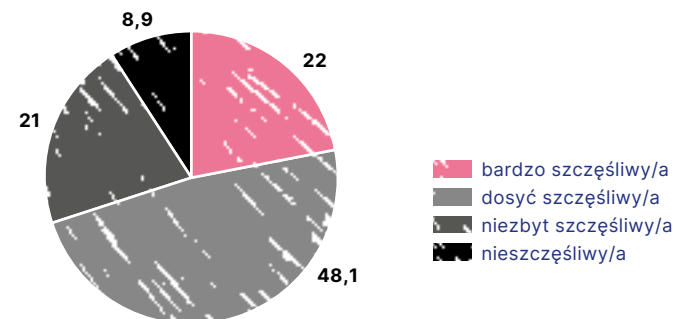
Analiza badania ilościowego wykazała, że **ponad połowa młodzieży ocenia swój stan zdrowia jako dobry (57,2%).** Najmniej osób uważa jego stan za kiepski (6,6%). Odpowiednio 21,4% ocenia swoje zdrowie jako doskonałe, a 14,8% jako słabe.

Czy zdrowie psychiczne i fizyczne uległo pogorszeniu ze względu na doświadczenie pandemii COVID-19? Jak się okazuje, raczej tak. W zakresie zdrowia psychicznego wskazać należy, że najczęściej osób wyraziło przekonanie, że czuje się bardzo podobnie względem wcześniejszego czasu (27,6%). Niepokojące mogą być dwa kolejne wyniki, które wskazują na pogorszenie się stanu psychicznego uczniów. Ponad 1/5 uczniów zadeklarowała, że czuje się trochę gorzej (21,3%), a 17,1% badanych stwierdziło, że czuje się dużo gorzej niż przed pandemią. Warto przy tym zwrócić uwagę, że jedynie 13% młodzieży oceniło, że czuje się zdecydowanie lepiej, a 11,2% czuje się trochę lepiej.

Analogiczne pytanie zostało zadane uczniom w związku z ich stanem fizycznym. Podobna liczba badanych oceniła, że czują się bardzo podobnie względem czasu sprzed pandemii (28,5%). Porównując słupki związane z pogorszeniem się stanu fizycznego, a polepszeniem, można stwierdzić, że nieco więcej osób deklaruje jego pogorszenie (33,5% - czuje się trochę gorzej lub dużo gorzej, a 30,4% czuje się trochę lepiej lub dużo lepiej). Jest to mniej alarmujący odsetek osób, które czują się gorzej fizycznie niż psychicznie, jednak należy podkreślić, że jest to dalej duża część przebadanej młodzieży.

Wykres 25

Biorąc wszystko razem pod uwagę, jak ocenilibyś/ocenilibyś dzisiaj swoje życie? Czy mógłbyś/mogłabyś powiedzieć, że jesteś: (%)
– N=46.840.

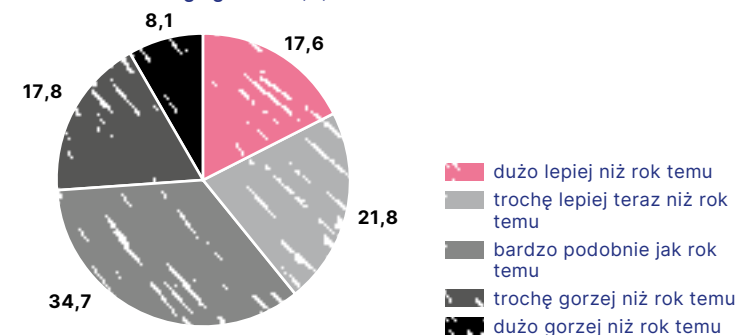


W trakcie realizacji badania uczniowie zostali poproszeni o porównanie swojego obecnego stanu zdrowia do kondycji zdrowia sprzed roku. Jak się okazuje najwięcej osób zadeklarowało, że ich stan zdrowia jest bardzo podobny, do tego sprzed roku (34,7%). Zbliżona liczba uczniów ocenia swój stan jako trochę lepszy niż rok temu (21,8%), trochę gorszy niż rok temu (17,8%) oraz dużo lepszy niż rok temu (17,6%). Pozytywnym sygnałem może zdawać się odsetek osób czujących się dużo gorzej niż rok temu, który jest najmniejszy (8,1%).

Co myślą uczniowie o swojej wadze ciała i sylwetce? Analiza danych wykazała, że **największa liczba uczniów zadeklarowała, że ich ciało jest w sam raz (41,5%)**. Prawie co trzeci respondent przyznał, że jego ciało jest trochę za grube (30,7%) lub zdecydowanie za grube (11,2%). Wyraźnie najmniejszą liczbę respondentów stanowią te osoby, które określiły swoje ciało jako zdecydowanie za szczupłe (5,6%) lub trochę za szczupłe (11,2%).

Wykres 26

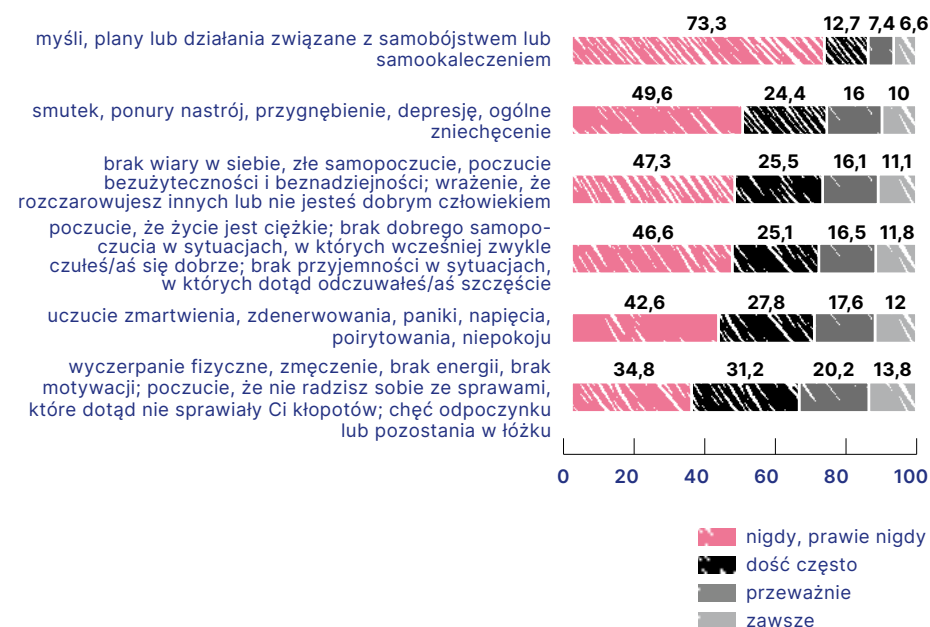
Jak oceniasz stan swojego zdrowia w porównaniu z analogicznym okresem ubiegłego roku? (%) – N=51.830.



Jednym z obszarów badawczych podejmowanych w trakcie realizacji badania, był ten odnoszący się do częstości występowania określonych symptomów depresji. Poziom ten postanowiono zbadać przesiewowym testem na depresję dzieci i młodzieży autorstwa S. Kutchera. Jak wskazują dane zawarte na wykresie wszystkie analizowane symptomy depresji występują wśród uczniów biorących udział w badaniu, choć przyznać trzeba, że w różnym natężeniu. Relatywnie najrzadziej występującym objawem depresji są myśli, plany lub działania związane z samobójstwem lub samookaleczeniem (73,3% odpowiedzi nigdy, prawie nigdy). Do najczęściej występujących objawów zaliczyć można wyczerpanie fizyczne, zmęczenie, brak energii oraz chęć odpoczynku, na co wskazało prawie dwie trzecie wszystkich badanych osób (65,2%). Warto jednak zwrócić uwagę, że 13,8% uczniów doświadcza tego symptomu zawsze, co piąty często (20,2%), a prawie co trzeci dość często (31,2%). Z przeprowadzonych badań wynika, że prawie co drugi uczeń nigdy lub prawie nigdy nie doświadczył smutku (49,6%), braku wiary w siebie (47,3%) czy poczucia, że życie jest ciężkie (46,6%).

Wykres 27

Jakie odczucia miałeś/aś najczęściej w zeszłym tygodniu? (%)
– N=51.830.



Przeprowadzone w Polsce badania wśród ponad 50 tysięcy uczniów wykazały, że 40,6% wszystkich przebadanych uczniów to osoby, które mają podejrzenie depresji. W szczególności

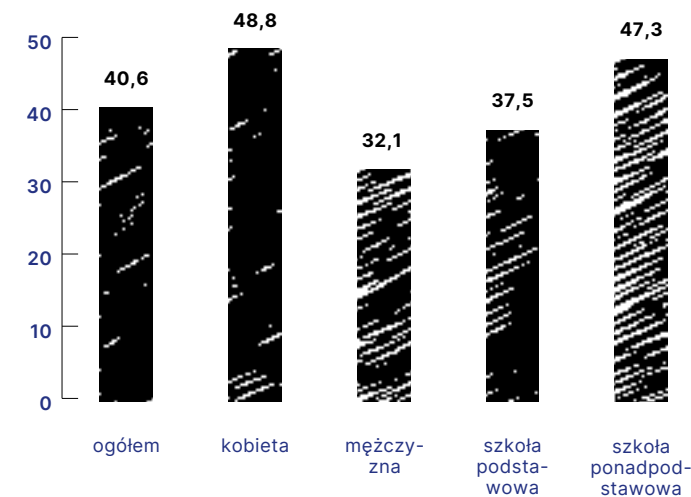
problem ten dotyczy kobiet (48,8% uczennic z podejrzeniem depresji), rzadziej dotyczy chłopców (32,1%). Analizując poziom związany z podejrzeniem depresji ze względu na rodzaj szkoły z całą stanowczością przyznać trzeba, że podejrzenie depresji częściej dotyczy uczniów szkół ponadpodstawowych (47,3%) niż uczniów szkół podstawowych (37,5%). Gdyby podejrzenie depresji miało twarz, to byłaby to twarz uczennicy z liceum (56% podejrzenia depresji).

Jak się okazuje osoby, które mają podejrzenie depresji (w porównaniu do tych, którzy nie mają podejrzenia), aż w 65,9% odczuwają silny stres związany ze szkołą, o wiele gorzej oceniają swoje relacje z rodzicami, trudniej im się rozmawia z rodzicami o sprawach, które powodują niepokój, częściej chcą, aby ich rodzice poświęcali im więcej czasu, częściej czują się źle i nieswojo w swojej szkole (56,8% odpowiedzi „zawsze”, „bardzo często”, „często”). Osoby podejrzanym o depresję częściej od swoich pozostałych kolegów i koleżanek czują się aktualnie gorzej psychicznie niż przed pandemią, a 61,2% z nich nigdy nie korzystało z porad psychologa w szkole i poza nią. Uczniowie z podejrzeniem depresji częściej (54,3%) od pozostałych uczniów (23,1%) przyznawali, że więcej niż 5 razy w ciągu ostatniego roku nie chciało im się iść do szkoły bo czegoś się w niej obawiali. Analiza danych wykazała, że uczniowie z podejrzeniem depresji o wiele częściej od pozostałych uczniów chodząc do szkoły obawiali się konfliktu ze strony kolegów i koleżanek, częściej obawiali się czegoś niepokojącego ze strony nauczycieli, dwukrotnie częściej bali się sprawdzianów i stawianych ocen, jak również częściej od pozostałych uczniów obawiali się wyśmiania przez innych i niesprawiedliwej oceny.



Wykres 28

Podjęcie depresji (wg testu S. Kutchera) (%) – N=51.830.



Osoby z podejrzeniem depresji częściej (36,9%) od pozostałych osób (17,5%) nie lubią swojej szkoły i dwa razy częściej (66% odpowiedzi „w bardzo dużym stopniu” oraz w „dużym stopniu” od pozostałych respondentów (30%) odczuwają stres związany ze szkołą i nauką.

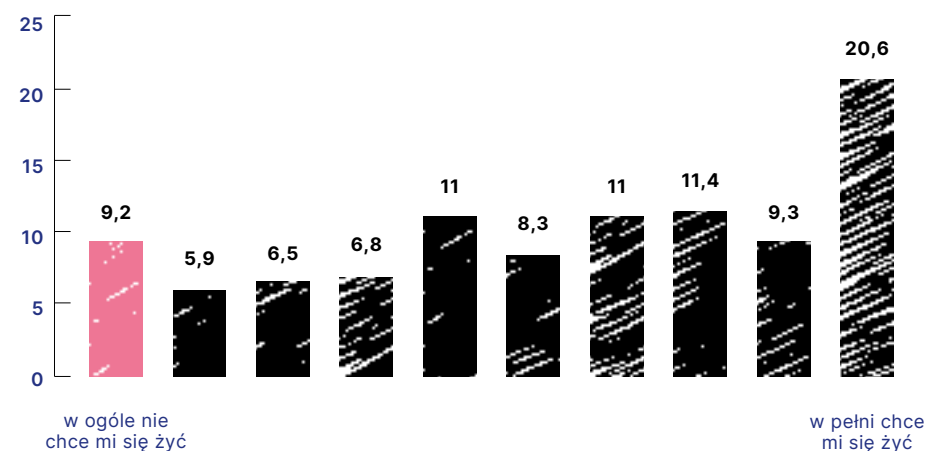
Podczas prowadzonych badań zadano uczniom pytanie: „Kiedy masz problem, kiedy jest ci ciężko i nie wiesz co robić, gdzie, w jakich miejscach, u kogo szukasz pomocy?” Najwięcej z nich pomocy szuka u rodziców (50,5%) oraz przyjaciela/przyjaciółki (43,7%). Co czwarta osoba biorąca udział w badaniu przyznała, że nigdzie nie szukałaby pomocy i starałaby się swoje problemy rozwiązywać samemu (26,9%) lub szukałaby wsparcia u kolegów i koleżanek (26,4%).

Warto również dodać, że w sytuacjach kryzysowych uczniowie bardzo rzadko szukaliby wsparcia u psychologa lub pedagoga szkolnego lub poza szkolnego (odpowiednio 7,1% i 6,1%), w Internecie na specjalistycznych stronach (5,3%) oraz u księdza (5%). Smutkiem napawa fakt, że osoby z podejrzeniem depresji częściej niż osoby bez tego podejrzenia szukałyby sposobów na rozwiązanie swoich problemów przy użyciu specjalistycznych stron (odpowiednio 7,5% i 3,9%) oraz w Internecie wśród osób, które doświadczają podobnych problemów (odpowiednio 16,1% do 6,9%). **Niestety osoby z podejrzeniem depresji częściej od pozostałych swoich rówieśników starałyby się swoje własne problemy rozwiązywać samemu, w pojedynkę** (odpowiednio 34,7% i 21,6%), **rzadziej w tej kwestii korzystałyby z pomocy swoich rodziców** (odpowiednio 34,9% i 61,2%).

Jak się okazuje badana młodzież charakteryzuje się nie tylko relatywnie niską samooceną (związaną np. z budowaniem swojego poczucia wartości w sposób zewnętrzny, w oparciu o komunikaty płynące z mediów społecznościowych), ale również wyraźnym wycofaniem się z życia towarzyskiego, klasowego, szkolnego oraz znaczącym ograniczeniem kontaktu z rówieśnikami. Niepokojącym wynikiem uzyskanym w trakcie

Wykres 29

Jak silne w tych dniach jest Twoje pragnienie życia? (%) – N=51.830.



prorowadzonych badań był ten odnoszący się do woli życia, do tak zwanej „prężności życiowej” i odporności psychicznej. Z przeprowadzonych badań wynika, że **9,2% na pytanie „Jak silne w tych dniach jest Twoje pragnienie życia”** udzieliła odpowiedzi „**w ogóle nie chce mi się żyć**”. Co piąty nastolatek biorący udział w badaniu był odmiennego zdania zaznaczając odpowiedź „w pełni chce mi się żyć” – 20,6%.

• • • • •

Wyniki badania fundacji Dbam o Mój Zasięg jeszcze przed pandemią COVID-19 (badanie „Młodzi Cyfrowi” realizowane w latach 2017–2019) wskazywały, że przeciętna wola życia nastolatków kształtowała się na poziomie 7.05 punktów (wynik średni na skali od 1 do 10), w badaniach tegorocznych wola ta spadła do poziomu 6.30 punktów (na skali od 1 do 10). Wola życia wśród osób bez podejrzenia depresji kształtuje się na poziomie 7.5 punktów (na skali od 1 do 10), zaś w przypadku uczniów z podejrzeniem depresji na poziomie 4.54 punktów (na skali od 1 do 10). Warto dodać, że na wszystkie pytania o własną subiektywną ocenę zdrowia (ocena własnego stanu zdrowia, poczucie szczęścia, ocena zmian zdrowia w perspektywie ostatnich dwóch lat, ocena własnej wagi i sylwetki ciała) odpowiedzi uczniów z podejrzeniem depresji był o wiele bardziej krytyczne i pesymistyczne w porównaniu do odpowiedzi uczniów bez podejrzenia depresji.

Tabela 2

Średnia wola życia w roku 2017–2019.

Statystyki

Jak silne w tych dniach jest Twoje pragnienie życia?

N	Ważne	50,135
	Braki danych	0
Średnia		7.0559

Tabela 3

Średnia wola życia w roku 2021–2022.

Statystyki

Jak silne w tych dniach jest Twoje pragnienie życia?

N	Ważne	51,830
	Braki danych	0
Średnia		6.3032

Podczas przeprowadzonych badań ilościowych postanowiono zapytać uczniów o czynności wykonywane przez nich w czasie wolnym w ciągu ostatniego miesiąca. Zdecydowanie najczęściej młodzież korzystała z Internetu (81,2%). Również często słuchała muzyki (77,4%) oraz korzystała z portali społecznościowych (61,7%). Należy przy tym podkreślić, że najczęściej wykonywane czynności przez uczniów wymagały użycia urządzeń elektronicznych. Prawie każda z czynności wymagających podłączenia do urządzenia technologicznego, wykazuje wysoką częstotliwość w jej praktykowaniu (zaledwie 1,5% młodzieży nie korzystała w ogóle z Internetu w ciągu ostatnich 30 dni). Oprócz tego, ponad połowa badanych zadeklarowała, że w czasie wolnym często spędzała czas z rodziną (57,1%). Najrzadziej w ciągu ostatniego miesiąca uczniowie uczęszczali na zajęcia plastyczne, muzyczne czy teatralne (66,6% w ogóle tego nie praktykowała) oraz czytali e-booki (64,3% w ogóle ich nie czytała).

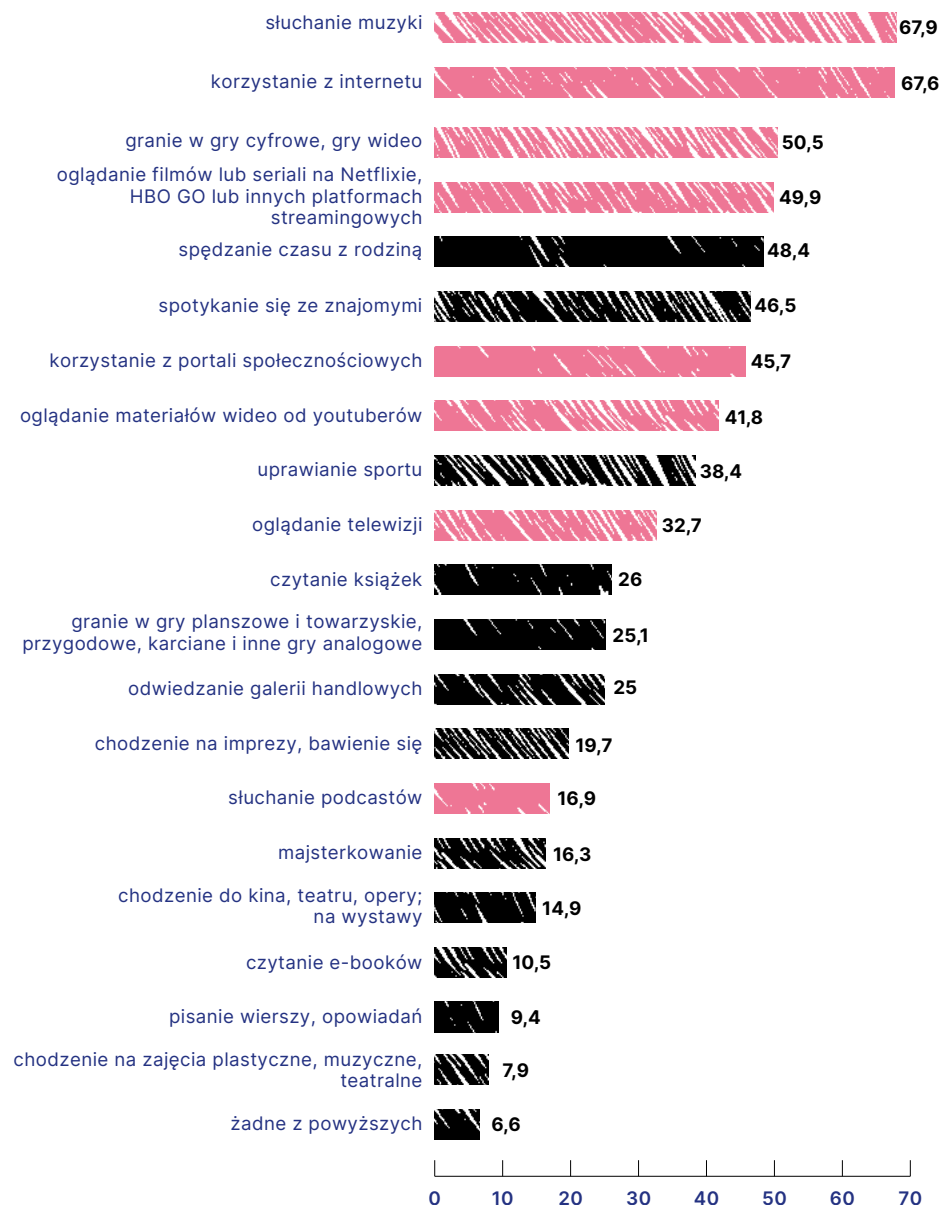
Co uczniowie aktualnie robią w czasie wolnym wyraźnie rzadziej niż przed pandemią? Prawie połowa badanych zadeklarowała, że rzadziej spotyka się ze znajomymi (47,6%) oraz wyraźnie rzadziej chodzi do kina, teatru, opery i na wystawy (43,8%). Również wiele osób rzadziej uprawia sport (43,8%) czy odwiedza galerie handlowe (40,7%).



* % nie sumują się do 100% gdyż respondent mógł zaznaczyć więcej niż 1 odpowiedź

Wykres 30

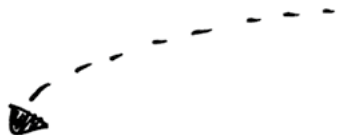
Z poniższej listy zaznacz te formy spędzania czasu wolnego, które aktualnie podejmujesz WYRAŹNIE CZĘŚCIEJ niż przed początkiem pandemii (%) – N=51.830 odpowiedzi.*



.....



W analogiczny sposób postawione zostało pytanie o formy spędzania czasu wolnego, które uczniowie podejmują wyraźnie częściej teraz (w dniu badania) niż przed początkiem pandemii COVID-19. Jak się okazuje na pierwszych dziesięciu miejscach, aż siedem form spędzania czasu wolnego (które są podejmowane częściej teraz niż przed pandemią) dotyczy korzystania z zasobów sieci. Najczęściej za ich pośrednictwem deklarowali korzystanie z Internetu (67,6%) oraz słuchanie muzyki (67,9%). Około połowa badanych stwierdziła również, że wyraźnie częściej gra w gry cyfrowe lub wideo (50,5%) oraz ogląda materiały na portalach streamingowych (49,9%). Z aktywności, które nie wymagają podłączenia do urządzeń technologicznych, a uczniowie zadeklarowali największe nasilenie w ich praktykowaniu, znalazły się: spędzanie czasu z rodziną (48,4%) oraz spotykanie się ze znajomymi (46,5%), jednak jest to odpowiedź poniżej połowy badanych.





Korzystanie z pomocy psychologicznej



Co trzeci uczeń przyznał, że korzystał ze wsparcia psychologicznego w szkole lub poza nią, co trzeci uczeń korzystający z tego rodzaju wsparcia zadeklarował, że był u psychologa „za karę”.

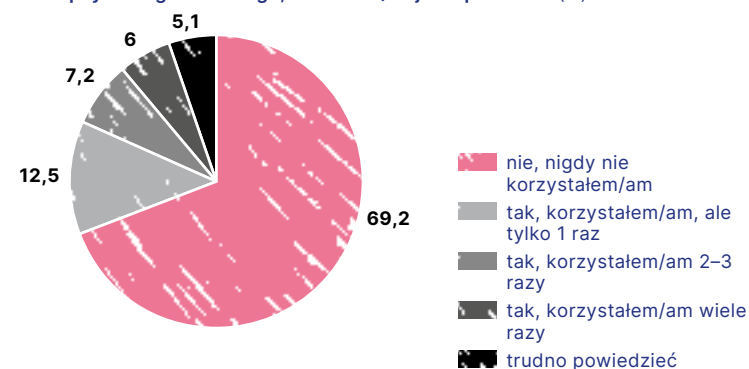
• • • • •

Zdecydowana większość uczniów przyznała, że w szkole, do której aktualnie uczęszcza jest psycholog szkolny (76,7%), co dziesiąty respondent wskazał, że takiego specjalisty nie ma (10,1%).

Z przeprowadzonych badań wynika, że dwie trzecie uczniów (69,2%) nigdy nie korzystała ze wsparcia psychologa szkolnego, 12,5% uczniów korzystała tylko 1 raz, jeszcze mniejsza liczba uczniów korzystała 2–3 razy (7,2%). Młodych osób, które korzystały z pomocy psychologa szkolnego wiele razy było zaledwie 6%.

Wykres 31

Czy KIEDYKOLWIEK (w tej szkole lub w innej) korzystałeś/aś z pomocy psychologa szkolnego, bo miałeś/aś jakiś problem? (%) – N=39.755.



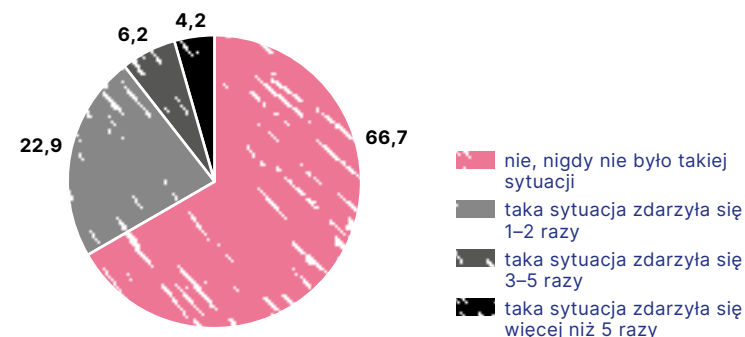
Osoby korzystające ze wsparcia psychologa w szkole wskazały na jego relatywnie wysoką dostępność. Na pytanie „Czy kiedykolwiek zdarzyła się taka sytuacja, że chciałeś/aś skorzystać ze wsparcia psychologa szkolnego, ale nie było miejsca lub był długi czas oczekiwania?” ponad połowa uczniów stwierdziła, że nigdy nie doświadczyła takiej sytuacji (59,1%). Kolejne 15,1% uczniów przyznało, że do takiej sytuacji doszło tylko jeden raz (15,1%), 2–3 razy (8,6%) lub wiele razy (6,8%).

Uczniom, którzy kiedykolwiek zgłosili się po pomoc psychologa szkolnego, zadano pytanie o to, czy kiedykolwiek zdarzyła się taka sytuacja, w której uczeń musiał odbyć z nim spotkanie za karę. Dominująca część badanych zakomunikowała, że nigdy nie było takiej sytuacji (66,7%), kolejne 33,3% z różnym natężeniem przyznawała, że do takich sytuacji dochodziło. Ponad 1/5 uczniów odbyła taką karę 1–2 razy, 2–5 razy (6,2%), bądź więcej niż 5 razy (4,2%).

Czy uczniowie widzą taką potrzebę, aby w najbliższej przyszłości skorzystać z pomocy w postaci rozmowy z psychologiem? Ponad połowa badanych osób przyznała, że nie potrzebuje takiego wsparcia w najbliższym czasie (61,1%). Nieco ponad ¼ respondentów czuje większą lub mniejszą potrzebę odbycia takiej rozmowy w bliskiej przyszłości.

Wykres 32

Pomyśl sobie o Twoim psychologu lub pedagogu szkolnym. Czy kiedykolwiek zdarzyła się taka sytuacja, w której musiałeś/eś odbyć z nim spotkanie za karę? (%) – N=10.242.



Przejawy przemocy oraz dyskryminacji w szkole



Polska szkoła to miejsce częstego doświadczania przemocy rówieśniczej, w tym cyberprzemocy. Przemoc ta realizowana jest nie tylko w relacji uczeń – uczeń, ale również uczeń – nauczyciel.

• • • • •

„Twarde” formy przemocy rówieśniczej występują relatywnie najrzadziej. Uczniowie wskazywali, że nigdy nie doszło do sytuacji, w której zostali oni okradzeni przez swoich rówieśników (78,3%), pobici (75,7%), a ich własność nigdy nie została zniszczona (72,5%).

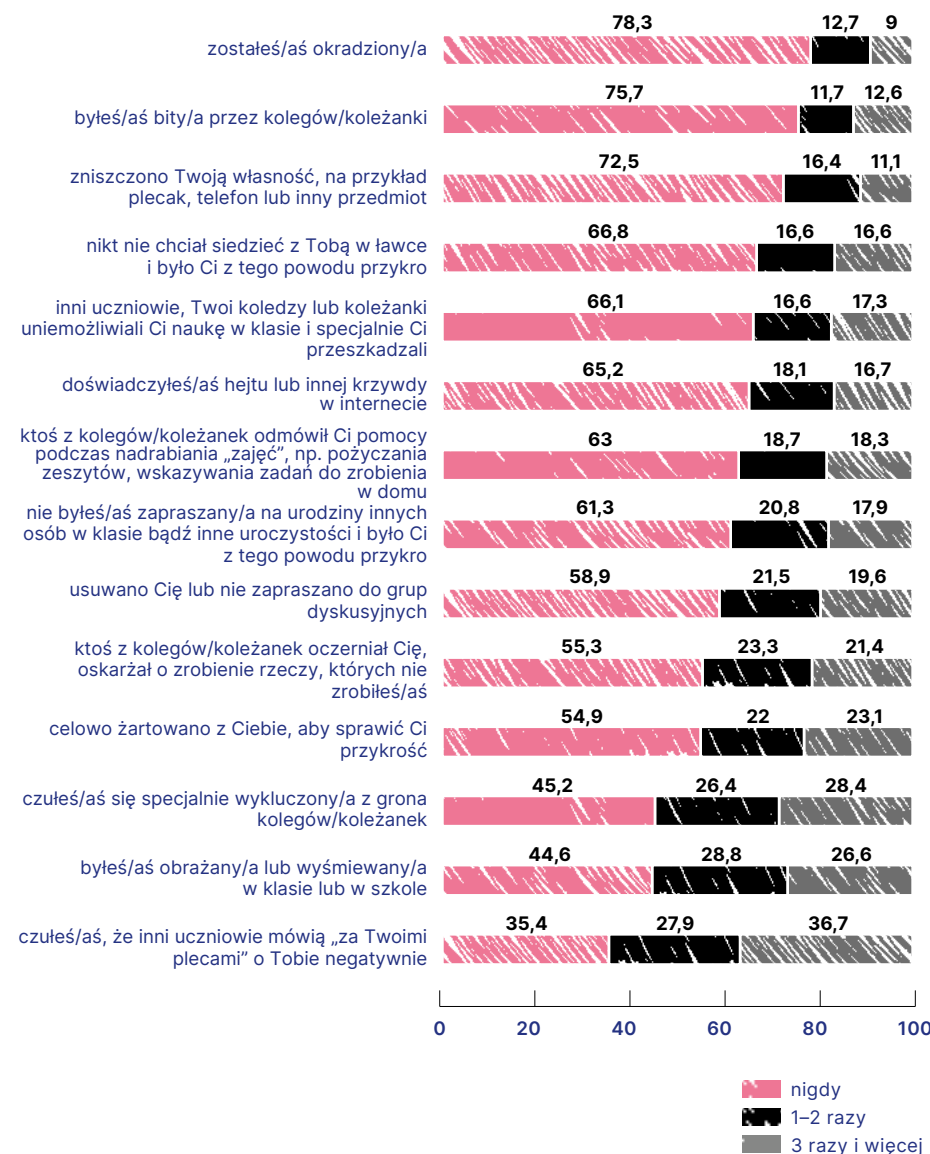


Do najczęstszych form przemocy rówieśniczej zaliczyć należy mówienie negatywnie „za plecami” (36,7% - 3 razy lub więcej), specjalne i świadome wykluczenie z grona kolegów lub koleżanek (28,4% - 3 razy lub więcej) oraz obrażanie czy wyśmiewanie w klasie lub w szkole (26,6% - 3 razy lub więcej). 23,1% uczniów przyznało, że 3 razy lub częściej była ofiarą żartów, które miały sprawić przykrość, 21,4% badanych 3 razy lub więcej doświadczała od swoich kolegów/koleżanek oczerniania, oskarżania o zrobienie rzeczy, których nie zrobiła.



Wykres 33

Jak często w szkole, do której chodzisz, zdarzały się poniżej wymienione sytuacje ZE STRONY TWOICH KOLEGÓW LUB KOLEŻANEK? (%)
– N=51.830.

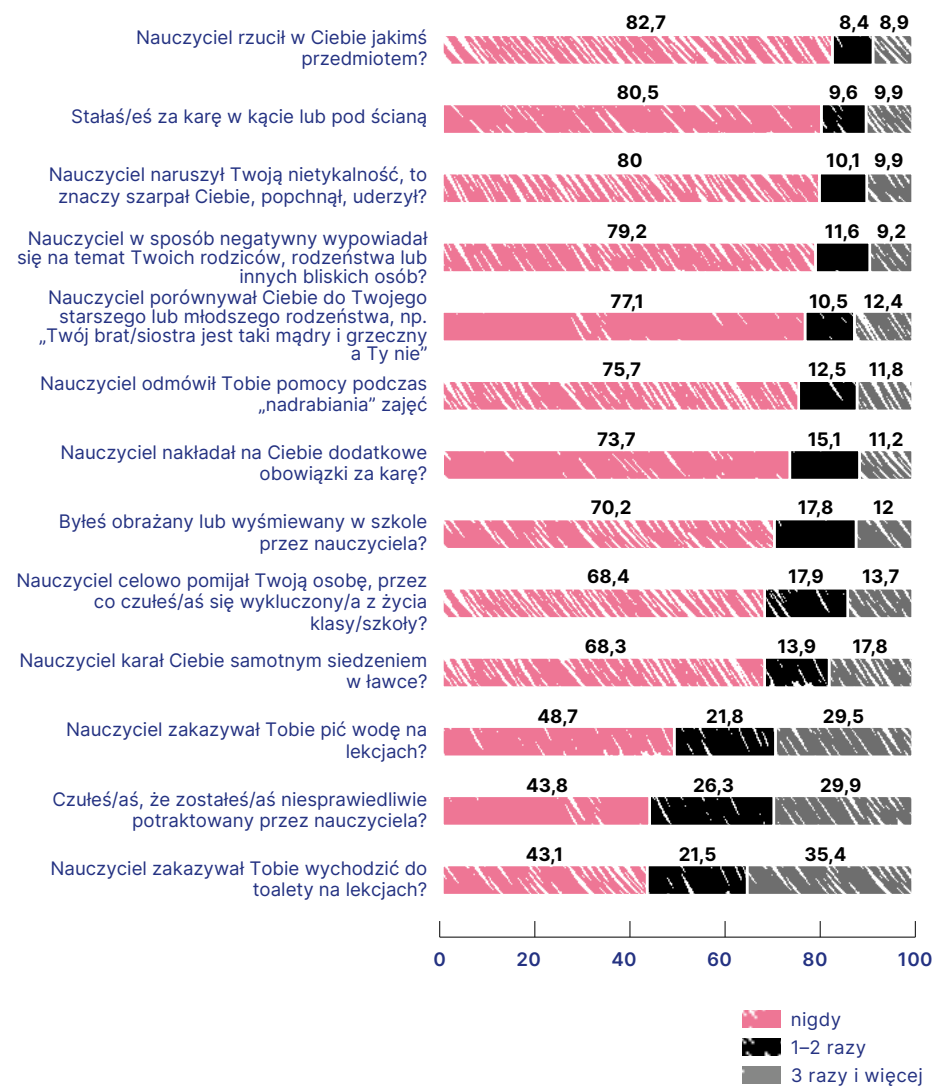


Jakich niekorzystnych zachowań doświadczają uczniowie ze strony nauczycieli? Przede wszystkim zakazów związanych z wychodzeniem do toalety podczas trwania zajęć lekcyjnych, (35,4% - 3 razy lub więcej), poczucia niesprawiedliwego potraktowania przez nauczyciela (29,9% - 3 razy lub więcej) zakazu picia wody na lekcjach (29,5% - 3 razy lub więcej). Warto zaznaczyć, że najrzadziej badani wskazywali na sytuacje, w których nauczyciel dokonywał wyjątkowo surowych kar, które często związane były ze sferą cielesną ucznia. Zdecydowana większość uczniów nigdy nie spotkała się z sytuacją, w której nauczyciel rzuciłby w nich przedmiotem (82,7%), kazał im stać w kącie lub pod ścianą (80,5%), naruszył nietykalność (80%) lub negatywnie wypowiadał się na temat ich rodziców, rodzeństwa lub innych bliskich osób (79,2%).



Wykres 34

Jak często w szkole, do której chodzisz zdarzały się poniżej wymienione sytuacje ZE STRONY NAUCZYCIELA? (%) – N=51.830.



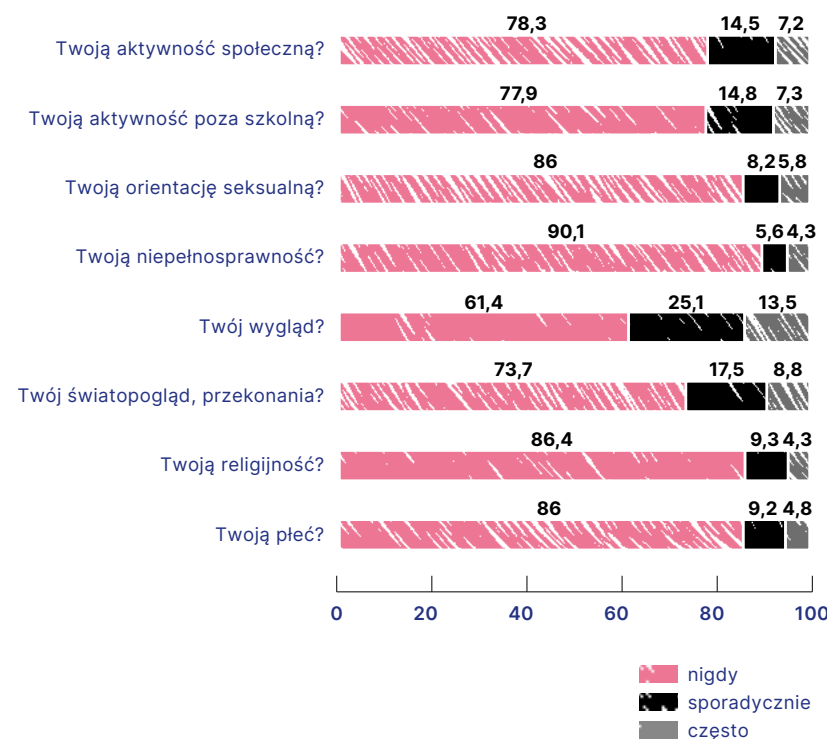
W trakcie realizacji badania postanowiono zapytać uczniów o to, czy czują się dyskryminowani ze strony innych uczniów i nauczycieli? **Zdecydowana większość uczniów przyznała, że do żadnych form dyskryminacji w ich szkole nie dochodzi**, a jeśli zdarzają się tego rodzaju sytuacje, to dochodzi do nich raczej sporadycznie i rzadko. Jeśli młodzież odczuwała jakąś formę dyskryminacji ze strony swoich kolegów lub koleżanek, to najczęściej dotyczyła ona ich wyglądu (38,6% osób doświadczyła jej sporadycznie lub często) lub światopoglądu/przekonań (26,3%). Zdecydowana większość uczniów nigdy nie doświadczyła dyskryminacji ze względu na niepełnosprawność (90,1% osób nigdy jej nie doświadczyła), religijność (86,4%), orientację seksualną (86%) oraz płeć (86%).

Poczucie bycia osobą dyskryminowaną przez nauczyciela również należy do rzadkości. W taki sam sposób zostało zadane pytanie uczniom, ale tym razem poproszono ich o ocenę stosunku nauczycieli. Odsetki zanotowanych form dyskryminacji są jeszcze mniejsze niż ze strony kolegów lub koleżanek. Najrzadziej nauczyciele dyskryminowali uczniów ze względu na ich niepełnosprawność (92% osób nigdy jej nie doświadczyła) orientację seksualną (90,3%), płeć (89,8%) oraz religijność (88,3%). Podobnie jak w przypadku odniesienia do rówieśników, najczęściej nauczyciele dyskryminowali uczniów za ich wygląd (20,7% osób doświadczało tego sporadycznie lub często) lub światopogląd/przekonania (18,8%).



Wykres 35

Jak często w szkole, do której chodzisz, byłeś/aś dyskryminowany/a ZE STRONY SWOICH KOLEGÓW/KOLEŻANEK ze względu na: (%) – N=51.830.



Komentarze i pytania do dyskusji





Duży procent dzieci przeżywa stres szkolny, który wykracza poza poziom zwykłego stresu, który towarzyszy nam przy wykonywaniu różnych zadań życiowych. Taki rodzaj stresu nazywamy dystresem i stanowi on głęboką przeszkodę w edukacji i rozwoju dzieci i młodzieży.

Optymalny poziom stresu nie może utrudniać codziennego funkcjonowania lub wywoływać tendencji do silnego lęku szkolnego i społecznego. Dystres jaki towarzyszy dzieciom i młodzieży, najczęściej ma swoje źródło w przeciążeniu nadmiernie rozbudowaną podstawą programową, doświadczaniu przemocy i dyskryminacji w szkole, niedostosowaniu warunków szkolnych do potrzeb uczniów wynikających z neuroróżnorodności lub ocennym charakterze szkoły, która od lat nastawiona jest na mierzenie efektów nauki stosując metody ocen, sprawdzianów i egzaminów. Najczęściej dystres jaki przeżywają uczniowie w związku z takimi warunkami w szkole, uruchamia w nich tendencję do podejmowania działań ucieczkowych i unikających (jak wynika z badań duża część dzieci myśli o unikaniu szkoły i opuszczaniu zajęć lekcyjnych), co najczęściej stanowi początek rozwoju zaburzeń lękowych. Dodatkowo, jak pokazują przeprowadzone badania, przeżywany przez uczniów niepokój wynika również z jakości relacji szkolnych, które - gdy są niewłaściwe - stanowią dodatkowy czynnik ryzyka, dla rozwoju depresji i zachowań autodestrukcyjnych u dzieci i młodzieży. Jest to o tyle istotne, gdyż to właśnie relacje powinny być czynnikiem wzmacniającym, zarówno te rówieśnicze, jak i te z nauczycielami. Poza tendencją do wycofywania się z uczestnictwa w życiu szkolnym, duża część dzieci biorących udział w badaniu wskazuje, że ma poczucie braku wpływu na własną rzeczywistość szkolną, co wzmacnia zarówno brak poczucia więzi

z innymi, jak i brak przynależności. Dzieci, które doświadczają w szkole bezradności i braku wpływu to dzieci, które mają największe problemy z samoregulacją i zdrowiem psychicznym, stąd przywracanie prawidłowej struktury szkoły stanowi najważniejszy aspekt profilaktyki i prewencji zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży. Rzeczywistość szkolna, którą obserwujemy, negatywnie wpływa zarówno na funkcjonowanie dzieci zmotywowanych i zdrowych, jak i tych z pewnymi trudnościami rozwojowymi. W jednym i drugim przypadku aktualny model szkoły wpływa na spadek motywacji do nauki, podejmowania aktywności społecznych i rówieśniczych oraz zaangażowanie.

- 1 Biorąc pod uwagę rosnącą skalę e-uależnień warto postawić pytanie o to, czy nie jest ona odpowiedzią na rozwijającą się potrzebę unikania środowiska analogowego?
- 2 Jak przeżywany dystres wpływa na procesy poznawcze uczniów oraz w jaki sposób można im pomóc w procesie uczenia się?
- 3 W jaki sposób możemy zwiększać poczucie przynależności i sprawczości uczniów w szkole?
- 4 W jaki sposób należy dostosować środowisko szkolne do potrzeb dzieci i młodzieży neuroróżnorodnej?
- 5 Co należałoby zmienić w szkole, aby młodzi ludzie mogli budować bardziej satysfakcjonujące relacje międzyludzkie?

Pandemia zmieniła rzeczywistość młodych ludzi zarówno w sposób negatywny, jak i pozytywny. Na skutek zwiększenia aktywności dzieci i młodzieży w rzeczywistości cyfrowej, mierzymy się z nagłą potrzebą pracy nad cyfrową higieną zarówno w środowisku szkolnym, jak i w środowisku domowym.

Jednak wyniki badań pokazują, że aktywność dzieci i młodzieży w trakcie pandemii koncentrowała się nie tylko wokół rozrywek cyfrowych, ale i wokół życia rodzinnego (48,4% uczniów spędza więcej czasu z rodziną). Możemy na ich podstawie zauważyć jak pozytywnie młodzi ludzie oceniają zwiększenie czasu, który rodzice przeznaczali w tym okresie na życie rodzinne. Okazuje się, że na ilość czasu spędzanego z bliskimi wpływa przede wszystkim dostępność i obecność rodziców, a mimo ogromnego zaangażowania młodych ludzi w inne aktywności największa zmiana jakiej doświadczyli dotyczy właśnie relacji rodzinnych. Jest to wynik napawający optymizmem, bowiem wyraźnie pokazuje, że mamy realny wpływ na to czy nasze dzieci chcą z nami budować relacje. Jak widać nasza skłonność, do obwiniania nastolatków o brak zainteresowania życiem rodzinnym jest nieuzasadniona. Zarówno dzieci, jak i młodzież, chcą spędzać czas z własną rodziną, korzystać z jej chroniącego charakteru i wzmacniać więzi. Młodzi ludzie wyraźnie deklarują, iż zależy im na tym, aby czas wspólny był czasem spędzanym poza rzeczywistością cyfrową, co pokazuje wielką potrzebę dobrych jakościowo relacji opartych na obecności, nie tylko fizycznej, ale również emocjonalnej. Współcześni rodzice używają narzędzi ekranowych

równie często, co ich dzieci i mają skłonność do emocjonalnego zaniedbywania swoich dzieci, poprzez modelowanie relacji opartej na phubbingu, co stanowi poważne zagrożenie dla dzieci wychowywanych w ten sposób.

- 1 W jaki sposób można wzmacniać zainteresowanie młodych ludzi życiem rodzinnym i uczyć ich wyrażania potrzeb z tym związanych?
- 2 Jak uczyć rodziców na temat phubbingu i tego jak budować relacje oparte na obecności i wzajemności?
- 3 Jak uczyć rodziny spędzania czasu jakościowo dobrego?
- 4 Jaki powinien być wspólnie spędzany z bliskimi czas, aby był alternatywą dla rozrywki cyfrowej?
- 5 Jak wzmacniać cyfrową higienę w domu zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych?



Kondycja psychiczna młodych ludzi w Polsce jest dramatyczna. Większość problemów dotyczy zaburzeń afektywnych (zaburzeń nastroju, w tym depresji, podejmowanych przez młodych ludzi prób samobójczych i innych zachowań autodestrukcyjnych).

Obserwujemy bardzo dużą, bo ponad 8 procentową liczbę młodych osób, które deklarują myśli rezygnacyjne i samobójcze, co stanowi niebywały wzrost w stosunku do lat ubiegłych. Wyniki badań wyraźnie pokazują też, iż w Polsce pojawia się konieczność wprowadzenia badań przesiewowych w kierunku depresji i procedury wczesnego wspomagania osób cierpiących na zaburzenia afektywne w szkole. Dzieci bowiem mimo spędzania większej liczby godzin z bliskimi, deklarują pogorszenie się ich stanu zdrowia psychicznego, co wskazuje na niewystarczające kompetencje i umiejętności rodziców, dotyczące rozpoznawania wczesnych objawów zaburzeń psychicznych. Dodatkowo należy zauważyć, że bardzo często powodem rozwijających się zaburzeń psychicznych jest środowisko domowe i w tym wypadku szkoła stanowi najważniejszy i jedyny obszar profilaktyki i wczesnej interwencji. Polscy rodzice cierpią w dużej mierze z powodu wypalenia rodzicielskiego, co stanowi naturalną konsekwencję co rusz zmieniającego się środowiska, które wymusza na dorosłych i dzieciach ciągłą adaptację. Dodatkowo dużym utrudnieniem jest mała dostępność specjalistów psychologów i psychiatrów w Polsce, co sprawia, że wykwalifikowana i dobrze przygotowana kadra szkolna, jest jedynym miejscem, w którym dzieci doświadczające ubóstwa, przemocy i zaniedbania mogą liczyć na wsparcie i interwencję kryzysową w przypadku poważnych zaburzeń psychicznych lub zaniedbań zaburzeń rozwojowych. W wielu przypadkach interwencja kryzysowa przeprowadzona w środowisku wychowawczym lub dostosowanie wymagań szkolnych do potrzeb dziecka, to wystarczająca interwencja w zakresie zdrowia

psychicznego młodego człowieka. Opinie psychiatrów wyraźnie akcentują bowiem fakt, że wielu ich pacjentów trafia do szpitali psychiatrycznych zbyt późno, a mianowicie wówczas, gdy ich problemy psychiczne stają się przyczyną poważnych konsekwencji w ich życiu.

- 1 W jaki sposób powinna wyglądać profilaktyka zaburzeń psychicznych w polskiej szkole?
- 2 W jaki sposób mogłaby wyglądać procedura wczesnej interwencji szkolnej i środowiskowej w przypadku dziecka wykazującego problemy?
- 3 W jaki sposób uczyć rodziców i nauczycieli by ich kompetencje były wystarczające do rozpoznania i przeprowadzenia wczesnej interwencji w związku z rozwijającymi się zaburzeniami psychicznymi?
- 4 Jakie czynniki ryzyka i czynniki ochronne należy rozpoznać w zakresie wspierania zdrowia psychicznego uczniów?
- 5 Jak powinna wyglądać współpraca między szkołą i rodzicami w zakresie prewencji zaburzeń psychicznych dzieci i młodzieży?



Jakość relacji pomiędzy nauczycielami a uczniami, bardzo często stanowi jeden z najważniejszych predyktorów osiągnięć szkolnych dzieci i młodzieży. Bezpieczna relacja, to taka relacja, w której dziecko czuje się akceptowane, szanowane, słuchane

i widziane. Responsywność i niezaborcza życzliwość to kompetencje nauczycielskie, które umożliwiają tworzenie właśnie takich warunków w szkole. Jednak przeprowadzone badania wyraźnie pokazują coś odmiennego, odsetek nauczycieli, których młodzi ludzie uważają za niemitych i niesprzyjających w polskiej szkole jest niestety bardzo duży i wynosi 52%. A aż 47% uczniów wskazuje, że większość nauczycieli nie interesuje się ich samopoczuciem. Wyniki te są alarmujące, bowiem empatia i współczucie, to fundamenty budowania bezpiecznych i sprzyjających rozwojowi dziecka relacji w szkole. Należy pamiętać, że dziecko w swojej bezbronności potrzebuje szczególnie przewidywalnych i stabilnych warunków do rozwoju, w atmosferze braku akceptacji, przemocy takie warunki są niemożliwe do stworzenia. Jednocześnie młodzi ludzie w badaniu deklarują, iż w każdej szkole jest taki nauczyciel, którego lubią i uważają za wspierającego, co pokazuje ich gotowość do obiektywnego dostrzegania prawidłowych postaw nauczycielskich. To ważna informacja i baza do przeformułowania przekonania o tym, że uczniowie są negatywnie nastawieni do kadry nauczycielskiej. Relacje między uczniami i nauczycielami wymagają natychmiastowej poprawy, bez prawidłowych postaw nauczycielskich, młodzi ludzie codziennie narażeni są na czynniki ryzyka w zakresie zaburzeń psychicznych.

- 1 Co sprawia, że nauczyciele nie wykazują zainteresowania samopoczuciem uczniów?
- 2 Jak powinien wyglądać proces przygotowania do pełnienia roli nauczyciela, aby nauczyciel potrafił budować prawidłowe relacje z uczniami?
- 3 Co sprawia, że nauczyciele są niemili, czyli mają problem z regulacją własnych emocji w pracy?
- 4 W jaki sposób powinien wyglądać w polskiej szkole sposób oceniania kompetencji pedagogicznych nauczyciela?
- 5 W jaki sposób uczniowie mogą dokonać corocznej oceny jakości relacji z nauczycielami?



Pandemia zmieniła nawyki cyfrowe młodych i poszerzyła repertuar zachowań w rzeczywistości cyfrowej, sposób korzystania z narzędzi ekranowych. Wyniki pokazują, że prawie 1/3 uczniów pod wpływem tej zmiany cierpi na cechy zmęczenia i wyczerpania, wynikającego z nadmiernego korzystania z urządzeń ekranowych.

Wyraźne pogorszenie się koncentracji uwagi, spadek motywacji, kłopoty w nauce, obniżony nastrój, kłopoty ze snem i przemęczenie ekranowe, to komponenty wskazujące na brak higieny cyfrowej zarówno w domu, jak i w edukacji zdalnej. Komponenty te składają się na obraz syndromu zdalnego zmęczenia, który dotyczy dużej grupy dzieci i młodzieży w szkole. Edukacja zdalna w okresie zaostrej pandemii nie modelowała właściwego korzystania z rzeczywistości cyfrowej, a większość nauczycieli deklarowała w tym czasie, iż nie wie jak taką rzeczywistość prawidłowo stworzyć. Stąd potrzeba doksztalcenia nauczycieli w zakresie stosowania cyfrowej higieny w procesie nauczania jest nagląca. Dodatkowym czynnikiem wpływającym na samopoczucie młodych i mocno powiązanym ze zdalnym zmęčeniem i osamotnieniem jest deklarowana przez nich samotność, którą odczuwa aż 34,9 % młodych ludzi. To informacja, która pokazuje, że młodzi ludzie zauważają własne potrzeby społeczne i fakt, że nie potrafią ich satysfakcjonująco realizować. Postępująca alienacja i coraz mniejsze kompetencje społeczne, to efekt wieloletnich zaniedbań w zakresie wynikającym z koncentracji w procesie edukacji na wynikach w nauce. W wielu szkołach lekcja wychowawcza pełni jedynie funkcję lekcji organizacyjnej, redukując zakres kompetencji nauczyciela jedynie do kompetencji dydaktycznych.

- 1 W jaki sposób należy wprowadzić zasady higieny cyfrowej w edukacji?
- 2 W jaki sposób szkoła może uczyć rodziców zasad cyfrowej higieny i współpracować z nimi w tym zakresie?
- 3 W jaki sposób budować warunki sprzyjające nawiązywaniu relacji w szkole pomiędzy uczniami?
- 4 Czego należy uczyć młodych ludzi, by wzmacniać ich kompetencje społeczne?
- 5 W jaki sposób można zmienić cel lekcji wychowawczych w szkole, aby przestały pełnić funkcje lekcji organizacyjnej?





Wraz z rosnącą skalą zaburzeń psychicznych i rozwojowych wśród dzieci i młodzieży, rośnie potrzeba udzielania młodym ludziom wsparcia. W szkole ta funkcja należy do psychologa, pedagoga szkolnego oraz całej kadry nauczycielskiej. Jednak stopień zaufania dzieci i młodzieży do reprezentantów kadry szkolnej jest niewielki.

Mimo obecności psychologa aż w trzech na cztery szkoły, dzieci nie darzą go wystarczającym zaufaniem. W sytuacji kryzysowej wolą zwracać się po pomoc do rodziców i przyjaciół. Powodem takiej postawy może być wspólne doświadczenie 30 procent młodych ludzi, którzy zostali do psychologa wysłani za karę. Taki sposób budowania wizerunku osoby, która ma udzielać wsparcia psychologicznego dramatycznie obniża jej wiarygodność oraz stygmatyzuje i etykietuje tych uczniów, którzy z tego wsparcia rzeczywiście korzystają. To sytuacja alarmująca. Zgodnie z wynikami badań, uczniowie nie wskazują również pedagoga szkolnego jako osoby, na pomoc której liczą, ani żadnego z nauczycieli. Analizując wyniki, można z łatwością dojść do wniosku, że uczniowie rozwiązują własne problemy ze zdrowiem psychicznym oraz te, wynikające z konfliktów i przemocy rówieśniczej, nie korzystając ze wsparcia kadry szkolnej. Co jest o tyle alarmujące, iż nauczyciele nie wiedzą co dzieje się z ich podopiecznymi i nie mają szansy prawidłowo reagować. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że uczniowie otrzymują zbyt mało komunikatów na temat możliwości korzystania ze wsparcia osób dorosłych we własnej szkole, a jeżeli już te komunikaty się pojawiają, to bywają one wewnętrznie sprzeczne. W Polsce nadal bowiem pokutuje nieprawdziwe przekonanie, że szkoła jest jedynie od edukacji, a nie od wychowania.

Wszyscy wiemy, że procesów tych nie da się rozłączyć i że w procesie nauczania oba pełnią istotną rolę.

- 1 W jaki sposób można zmienić narrację na temat roli psychologa, pedagoga i nauczycieli w szkole?
- 2 Na jakich zasadach powinien być zatrudniony psycholog, aby mógł w sposób etyczny udzielać wsparcia uczniom?
- 3 Jakie kompetencje pedagogiczne powinni posiadać nauczyciele, by uczniowie byli gotowi do korzystania z ich wsparcia?
- 4 W jaki sposób formułować przekonania i cele edukacyjne uwzględniając nierozłączność edukacji i procesu wychowania?
- 5 W jaki sposób należy wzbogacić program studiów wyższych dla nauczycieli, aby ci mieli szerokie kompetencje pedagogiczne niezbędne do udzielania wsparcia psychologicznego?

Ponad połowa uczniów czuje, że może liczyć na swoich kolegów z klasy, może dzielić się z nimi swoimi emocjami i czuje się lubiana.

Jest to jeden z ważniejszych czynników ochronnych depresji, bowiem to dzięki pozytywnym relacjom, jesteśmy gotowi mówić o swoich kłopotach, prosić o pomoc i korzystać z niej. Gotowość do udzielania sobie wsparcia, winna być kluczową kompetencją społeczną, której dzieci uczą się będąc częścią społeczności szkolnej. Częściowo dzieje się to dzięki wolontariatowi w szkole, jednak sam wolontariat to zbyt wąski obszar do nauki całościowej gotowości do współpracy z innymi. Dzieci nadal wykazują większą gotowość do współpracy, gdy kogoś lubią. A przecież sympatia nie jest warunkiem koniecznym do budowania uważnego i współczującego środowiska wychowawczego. Dzieci od najmłodszych lat powinny uczyć się, że nie musimy się wszyscy lubić, by być na siebie uważnym i by się wzajemnie wspierać w kryzysie. Ten brak pokazują wyniki badań, prawie 30% młodych ludzi deklaruje, iż nie czuje wsparcia swoich rówieśników, co stanowi istotny odsetek uczniów w szkole, uczniów, którzy borykają się właśnie z brakiem sympatii i idącym za tym wykluczeniem ze wzajemnej współpracy. Z pewnością jest to szczególna grupa osób, którą należy objąć wsparciem psychologicznym i pedagogicznym. Dzieci, które nie czują się wspierane, lubiane i akceptowane to grupa najmocniej narażona na rozwój zaburzeń psychicznych oraz obarczona ryzykiem samobójstw (skala samobójstw młodzieży w Polsce wciąż rośnie). Dlatego jednym z kierunków wsparcia uczniów powinno być wzmacnianie ich kompetencji społecznych, przeciwdziałanie alienacji i odrzuceniu rówieśniczemu, które rozwijają stres dyskryminacyjny.

- 1 W jaki sposób integrować uczniów zapobiegając stresowi dyskryminacyjnemu?
- 2 W jaki sposób organizować doświadczenia integrujące klasę szkolną?
- 3 W jaki sposób rozpoznawać i wspierać uczniów narażonych na dyskryminację?
- 4 Jakie kompetencje socjoterapeutyczne powinien posiadać nauczyciel, by prowadzić klasę?
- 5 Jak uczyć dzieci i młodzież prawidłowych postaw współpracy, współczucia i wzajemności?



Przemoc rówieśnicza jest kluczowym problemem polskiej szkoły. Wyniki badań pokazują, że w polskiej szkole uczniowie doświadczają szerokiego spektrum przemocy rówieśniczej, od wykluczania, przez wyśmiewanie, obgadywanie, oskarżanie, aż po upokarzanie. Ponad połowa uczniów doświadczyła chociaż raz w życiu jakiejś z form przemocy na terenie placówki szkolnej, co pokazuje, że nadzór wychowawczy nad dziećmi i młodzieżą jest niewystarczający.

Nauczyciele nie mają wystarczających kompetencji ani narzędzi do zatrzymywania aktów przemocy i skutecznej profilaktyki. Wyniki te wyraźnie pokazują, że mimo obecności dorosłych, w szkole dzieci nie czują się wystarczająco bezpiecznie, a przecież bez poczucia bezpieczeństwa nie ma szansy na budowanie poczucia przynależności i sprawczości. Przemoc rówieśnicza to doświadczenie, które wymaga wsparcia i interwencji osoby z zewnątrz. Ofiary przemocy w niewielu przypadkach mogą sobie z nią poradzić same. Z tego powodu młodzi ludzie od pierwszych klas podstawówki, muszą uczyć się zarówno mówić o przemocy, prosić o pomoc oraz udzielać tej pomocy innym. Ukrywanie przemocy jest jednym z powodów, dla których uczniowie otrzymują wsparcie zbyt późno, gdy przemoc przyjmuje już trudny do zatrzymania rozmiar. Jednak otwarty dialog na temat przemocy będzie możliwy dopiero wtedy, gdy młodzi ludzie będą czuli, iż dorośli, udzielający im wsparcia, potrafią to robić skutecznie.

W innym przypadku, dzieci i młodzież nie widzą sensu sięgania po pomoc i próbują z przemocą, czasem masywną, radzić sobie w pojedynkę.

- 1 W jaki sposób wzmocnić bezpieczeństwo w szkole?
- 2 W jaki sposób uczyć dzieci zatrzymywania przemocy, reagowania na przemoc, mówienia o przemocy i proszenia o pomoc?
- 3 Na co powinni zwrócić uwagę nauczyciel, wychowawcy, aby rozpoznawać i wspierać uczniów doświadczających przemocy?
- 4 Jakie kompetencje i narzędzia są potrzebne nauczycielom, aby skutecznie reagować na obserwowane i zgłaszane akty przemocy?
- 5 W jaki sposób wzmocnić współpracę między szkołą, policją, rodzicami i innymi placówkami wspierającymi rozwój młodzieży, aby zwiększyć skuteczność resocjalizacji zdemoralizowanych nieletnich?



Polska szkoła boryka się nie tylko z przemocą rówieśniczą, ale jak pokazują badania, skala przemocy ze strony nauczycieli wobec uczniów, przybiera niebezpieczny rozmiar. Pośród najczęściej pojawiających się aktów przemocy ze strony nauczycieli pojawia się zabranianie dziecku zaspakajania jego potrzeb fizjologicznych, w tym picia wody w trakcie lekcji, czego niestety doświadczyło aż 56,9 % badanych dzieci.

Uczniowie dodatkowo czują się niesprawiedliwie traktowani, pomijani i doświadczają izolacji jako narzędzia wpływu, po które sięgają nauczyciele. Takie doświadczenia uniemożliwiają budowanie prawidłowych opartych na szacunku i braku przymusu relacjach. Opresyjny stosunek wobec uczniów może być przyczyną dystresu szkolnego oraz obniżonej motywacji do nauki, może wzmacniać zaburzenia psychiczne i przyczyniać się do rozwoju fobii szkolnej. Dodatkowo postawy nauczycieli będą modelowały uczniom prawo do pozbawionego szacunku traktowania innych, co wpływa na relacje w całej społeczności szkolnej. Brak dojrzałości części nauczycieli, pokazuje ich bezradność wobec różnych sytuacji wychowawczych. Najczęściej związanych z radzeniem sobie z dziećmi i młodzieżą w oporze lub sprawiającymi problemy wychowawcze. Co niepokojące, rozwiązania oparte na przemocy jedynie nasilają problem z zachowaniami opozycyjno-buntowniczymi wśród młodych.

- 1 Jakie kompetencje pedagogiczne powinna posiadać kadra nauczycielska?
- 2 W jaki sposób uczniowie mogą otwarcie i w bezpiecznych warunkach mówić o doświadczanej przemocy ze strony nauczyciela?
- 3 W jaki sposób motywować nauczycieli do reagowania na sytuacje przemocy, jakich dopuszcza się inny pracownik szkoły?
- 4 W jaki sposób egzekwować na terenie placówki szkolnej konsekwencje związane ze stosowaniem przemocy wobec ucznia?
- 5 Jak wzmacniać umiejętności prowadzenia dialogu motywacyjnego przez nauczycieli?



Inkluzywna szkoła to taka, która nikogo nie dyskryminuje i szanuje różnorodność. W ten sposób wszyscy uczniowie mogą zostać objęci programem nauczania w jednakowy sposób. Niestety badania pokazują, że niezwykle istotną formą przemocy w szkole

jest właśnie dyskryminacja. W polskiej szkole uczniowie doświadczają stresu dyskryminacyjnego ze względu na wygląd, poglądy, aktywność społeczną, wyznanie, płeć, orientację seksualną lub aktywność pozaszkolną. Żadna z tych rzeczy nie powinna mieć miejsca. Uczniowie doświadczający dyskryminacji są w grupie narażonej na wzrost depresji, samobójstw i samookaleczeń. Stres dyskryminacyjny jest jednym z powodów niepowodzeń szkolnych dzieci i nastolatków, naraża ich na wzmożone objawy stresu o charakterze zarówno fizycznym jak i psychicznym, obniża odporność uczniów i w naturalny sposób narusza ich odporność psychiczną. Dziecko doświadczające przemocy ze strony nauczyciela pozostaje bezradne i bezsilne, często jedynym sposobem radzenia sobie z ową bezradnością jest wagarowanie, sięganie po substancje psychoaktywne lub zachowania autodestrukcyjne. Ze względu na wysoki stopień dyskryminacji, postulat o polskiej szkole otwartej, akceptującej i bez przemocy nie może być spełniony. Brak akceptacji dla różnorodności w szkole jest jedną z największych przeszkód i wyzwań z jakimi w ramach reformy edukacji powinniśmy się zmierzyć, bowiem dostęp do edukacji powinien być prawem, a nie przywilejem. Istotnym powodem zachowań dyskryminacyjnych w polskiej szkole jest sytuacja, w której w procesie nauczania dzieci poza zdobywaniem wiedzy i rozwijania umiejętności, zmuszone są do zapoznawania się z osobistymi poglądami nauczycieli, również w zakresie wiary i światopoglądu.

- 1 W jaki sposób budować i tworzyć szkołę inkluzywną i jak mierzyć poziom jej inkluzywności?
- 2 Jakie kompetencje powinien posiadać nauczyciel, wychowawca, by tworzyć otwarte i akceptujące środowisko wychowawcze i przestrzeń bez przemocy?
- 3 Jakie konsekwencje powinna wyciągać szkoła wobec nauczyciela, który dyskryminuje uczniów?
- 4 W jaki sposób uczeń dyskryminowany może sięgać w bezpieczny sposób po pomoc?
- 5 Co należy zrobić, aby zakres edukacji zawęzić do treści zgodnej z wiedzą naukową, bez osobistych poglądów i przekonań nauczycieli?



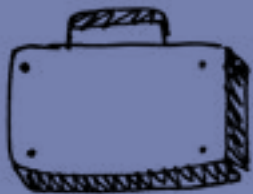
Relacje rodzinne to fundament rezyliencji dzieci i młodzieży, czyli ich odporności psychicznej. Przebadani uczniowie wskazują, iż mają bardzo dobre relacje z rodziną. To istotny wynik, bowiem rodzina stanowi najważniejszy czynnik ochronny ich zdrowia psychicznego.

Badania wskazują również na to, że dzieci i nastolatki chcieliby spędzać z rodzicami więcej czasu, w sposób jakościowo lepszy i bez elektroniki, to pokazuje na świadomość istotności cyfrowej higieny uczniów. Z tego powodu ważnym aspektem pozostaje wzmacnianie kompetencji wychowawczych i rodzicielskich prawnych opiekunów dzieci i młodzieży. Szczególnie dotyczą one cyfrowej higieny i budowania umiejętności rozwiązywania kryzysów i konfliktów rodzinnych, które trwają zbyt długo i wpływają na kondycję uczniów. Dodatkowo ważnym aspektem jest budowanie prawidłowej współpracy pomiędzy różnymi środowiskowymi wychowawczymi w jakich przebywa dziecko, zarówno pomiędzy szkołą jak i domem rodzinnym. Współpraca nauczycieli z rodzicami to filar prawidłowej profilaktyki. W Polsce taki rodzaj współpracy nie jest wystarczający, a zawężenie wpływu rodziców na szkołę do możliwości tworzenia trójek klasowych jest niewystarczający do budowania dialogu pomiędzy tymi dwoma środowiskami. Środowisko szkolne i domowe w dużym stopniu jest skonfliktowane, a na bazie owych konfliktów pojawia się mechanizm przerzucania i rozpraszania odpowiedzialności. Żadne z tych zjawisk nie służy dzieciom i młodzieży.

- 1 W jaki sposób uczyć rodziców cyfrowej higieny?
- 2 W jaki sposób można uczyć rodziców oraz dzieci rozwiązywania konfliktów rodzinnych?
- 3 W jaki sposób powinna wyglądać współpraca szkoły z rodzicami?
- 4 W jaki sposób zwiększyć wpływ rodziców na środowisko szkolne?
- 5 Jak zapobiegać narastaniu konfliktu pomiędzy rodzicami a uczniami?



Rekomendacje



• • • • •

Zrealizowane na terenie całej Polski działania badawcze podjęte w projekcie pt. „Ocena jakości relacji szkolnych” pozwoliły na wyłonienie najważniejszych rekomendacji, które powinny zostać wdrożone w celu poprawy jakości relacji w szkole, jak również poprawy dobrostanu psychicznego oraz fizycznego uczniów.

Systemowe włączenie poniższych postulatów w politykę rządu oraz jednostek samorządu terytorialnego w Polsce, ale również w politykę organizacji pozarządowych, szkół i innych instytucji wspierających edukację może przyczynić się do odpowiedniego - regularnego, świadomego i zaplanowanego - wspierania procesu wchodzenia w dorosłość dzieci i młodzieży w Polsce.

Przedstawione propozycje są wynikiem nie tylko prowadzonych w projekcie badań, ale również wcześniejszych doświadczeń Fundacji Dbam o Mój Zasięg, związanych z prowadzeniem licznych badań naukowych, szkoleń, warsztatów czy spotkań z rodzicami. Zaproponowaną listę rekomendacji należy traktować jako punkt wyjścia do dalszych dyskusji i debat, które powinny odbyć się w środkach masowego przekazu, w szkołach, w gronie specjalistów (psychologów i pedagogów), wśród lokalnych polityków czy w gdyńskich rodzinach. Rekomendacje zdecydowano podzielić na te o znaczeniu horyzontalnym i szczegółowym. O pierwszych z nich traktowano już we wcześniejszych opracowaniach naukowych, lecz są one wciąż bardzo aktualne. Drugie odnoszą się wprost do wyników prowadzonych w Polsce badań.

Rekomendacje horyzontalne

• • • • •

Rekomendacja horyzontalna nr 1.

Tworzenie warunków do wzmacniania więzi społecznych i dobrych relacji w szkole, rodzinie i najbliższym otoczeniu

Najlepszym czynnikiem chroniącym przed jakimkolwiek wejściem w problem są dobrze zbudowane relacje z osobami najbliższymi. Zasada ta, często wykorzystywana w pracy psychoterapeutycznej z osobami doświadczającymi różnorodnych chorób i kryzysów psychicznych, ma również odniesienie do wszystkiego, co związane jest z obecnością dzieci i młodzieży w przestrzeni Internetu. Powinnością wszystkich adresatów rekomendacji jest bieżące dbanie o to, aby cała społeczność szkolna - w szczególności dzieci i młodzież - funkcjonowała w środowisku gwarantującym odpowiedni rozwój psychiczny, emocjonalny oraz społeczny. Zadania z tego wynikające powinny być na stałe zabezpieczone w strategicznych rządowych oraz lokalnych programach i strategiach rozwoju miast/wsi czy w szkolnych programach wychowawczych. W świecie zdominowanym przez nowe technologie, w świecie edukacji zdalnej i coraz częstszego kontaktu dokonywanego za pośrednictwem Internetu i cyfrowych narzędzi ekranowych, założyć należy, że im częściej będziemy doświadczać szybkiego rozwoju technologicznego, tym więcej czasu, uwagi i środków finansowych powinniśmy przeznaczać na wzmacnianie więzi w rodzinie i sąsiedztwie oraz tworzenie szkół opartych na realnej, niewirtualnej więzi.

Rekomendacja horyzontalna nr 2.

Tworzenie warunków do odpowiedniego wspierania działań pozytywnie wpływających na psychiczny i fizyczny dobrostan

Ta rekomendacja nabiera szczególnego znaczenia w związku z doświadczeniem pandemii koronawirusa. Tworzenie warunków do odpowiedniego wspierania działań pozytywnie wpływających na psychiczny i fizyczny dobrostan urasta do najważniejszego dzisiaj zadania, jakie stoi przed polskim rządem, samorządem oraz wszystkimi organizacjami pozarządowymi. Odpowiednie zadbanie o właściwy psychofizyczny rozwój mieszkańców dotyczy nie tylko dzieci i młodzieży w różnym wieku i na różnym poziomie edukacji, ale również dorosłych mieszkańców miast, w tym nauczycieli i rodziców. W planowaniu miejskich polityk prowadzących do podnoszenia psychicznego oraz fizycznego dobrostanu należy przyjąć założenie, że zapewnienie jego właściwego poziomu pozytywnie będzie wpływać na każdy obszar życia mieszkańców miast.





Rekomendacja horyzontalna nr 3.

Uznanie doświadczenia pandemii koronawirusa COVID-19 jako ważnego czynnika mającego wpływ na funkcjonowanie społeczności szkolnych, w szczególności dzieci i młodzieży

Doświadczenie pandemii koronawirusa jest nie do końca zbadanym doświadczeniem, a w najbliższej przyszłości należy spodziewać się wielu naukowych opracowań w tym zakresie. Raporty już istniejące w sposób jednoznaczny wskazują na wiele negatywnych konsekwencji dla zdrowia społecznego, psychicznego oraz fizycznego. Notowane w opracowaniach naukowych negatywne konsekwencje nie dotyczą tylko grupy dzieci i młodzieży, ale również studentów wchodzących na rynek pracy, osób dorosłych będących rodzicami czy nauczycielami czynnymi zawodowo, a nawet grupy seniorów. Należy przyjąć założenie, że fakt wystąpienia pandemii koronawirusa w sposób negatywny wpłynął na wiele sfer życia ludzi i tego faktu nie należy ignorować w publicznych dyskusjach. W tym kontekście należałoby podjąć trud realizacji badań naukowych, odpowiadających na pytanie, w jakich aspektach doświadczenie pandemii koronawirusa COVID-19 zaburzyło funkcjonowanie instytucjonalnej i indywidualnej „tkanki” miejskiej. Uznanie doświadczenia pandemii koronawirusa COVID-19 jako ważnego czynnika mającego wpływ na funkcjonowanie szkół w Polsce, to również zabezpieczenie niwelowania jej skutków w lokalnych dokumentach strategicznych, odnoszących się do systemu edukacji, pomocy społecznej, lokalnej gospodarki i systemu ochrony zdrowia.

Rekomendacja horyzontalna nr 4.

Rozwój instrumentów polityki edukacji w zakresie tworzenia profesjonalnej edukacji hybrydowej

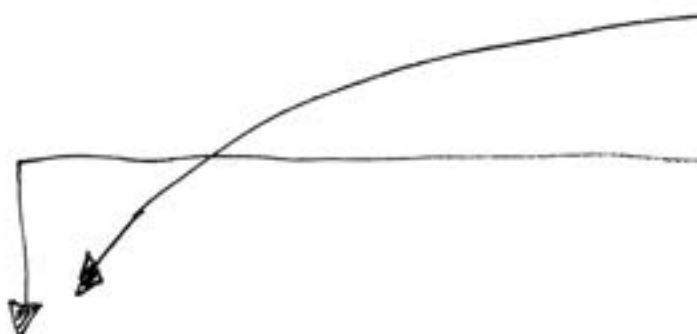
Specjaliści w zakresie edukacji jasno wskazują na pilną potrzebę opracowania odpowiednich wytycznych, których realizacja przyczyni się do poprawy jakości i efektywności zajęć edukacyjnych prowadzonych w sposób zdalny. Założyć należy, że wiele elementów związanych z nauczaniem zdalnym będzie stale obecnych w najbliższej przyszłości, dlatego należy zwrócić szczególną uwagę na realizację profesjonalnych działań nakierowanych na rozwój zajęć hybrydowych i kreatywne wykorzystanie zasobów sieci. Programy rządowe i samorządowe wspierać powinny wszelkie inicjatywy w zakresie funkcjonowania nauczycielskich sieci samodoskonalenia w korzystaniu z technologii informacyjno-komunikacyjnych, położyć powinny nacisk na zwiększenie dostępności Internetu oraz sprzętu komputerowego dla uczniów szkół, jak również wspierać oddziaływania redukujące negatywne konsekwencje zdalnego nauczania (przemęczenie ekranowe, stres technologiczny, przeładowanie informacją).



Rekomendacja horyzontalna nr 5.

Rozszerzenie procesu kształcenia nauczycieli o niezbędne aspekty rozwijania ich kompetencji pedagogicznych

W procesie kształcenia nauczycieli brakuje treści wyposażających ich w gruntowną wiedzę na temat psychologii rozwojowej oraz wczesnej profilaktyki, diagnozy i interwencji kryzysowej. Proces kształcenia nauczycieli koncentruje się na ich kompetencjach dydaktycznych, pomijając rozwijanie istotnych kompetencji osobowych jak empatia, współczucie, właściwe postawy w relacji z dziećmi i nastolatkami. Aktualnie nauczyciele uzupełniają te braki w ramach szkoleń zewnętrznych, co rodzi jednak pytanie o to, czy wszyscy pozostają przygotowani do wykonywania swojego zawodu jednakowo. Wybór zakresu treści szkoleń pozostaje bowiem dowolny, co w konsekwencji sprawia, że korzystający z takiej formy poszerzania swoich kompetencji nauczyciele, operują wiedzą fragmentaryczną, oraz niewystarczająco rozwiniętymi kompetencjami służącymi do udzielania wsparcia pedagogicznego. Proces kształcenia nauczycieli powinien bowiem przebiegać w sposób przemyślany i zorganizowany, jak każdy inny proces nauczania.



123

Rekomendacje szczegółowe w zakresie ochrony zdrowia psychicznego i fizycznego

• • • • •

1 **Zaplanowanie i wdrożenie systematycznych działań poprawiających zdrowie psychiczne, fizyczne i społeczne przedstawicieli społeczności szkolnej:** rozumie się przez to w szczególności swobodny dostęp i systematyczny kontakt z pedagogami i psychologami szkolnymi, a także szkolną pielęgniarką i innymi specjalistami. W tym zakresie postuluje się konieczność przekazania wyników prowadzonych badań do szkół i jednostek samorządu terytorialnego, w celu uświadomienia osób kluczowych o najważniejszych ich wynikach, i na ich podstawie zaplanowania szeregu oddziaływań z zakresu monitorowania stanu zdrowia psychicznego, fizycznego i społecznego uczniów, rodziców oraz nauczycieli pod kątem powikłań „covidowych”. Szkolenia, warsztaty, debaty i różnego rodzaju inne działania mogą dotyczyć obsługi programów służących w szkole do realizacji konsultacji psychologicznych i pedagogicznych, prowadzonych przez specjalistów. Elementem szkoleń dla pedagogów i psychologów będzie również sposób komunikacji z najmłodszymi uczniami, aby wytłumaczyć im w przystępny sposób, na czym polega pandemia, oswoić ich ze zmianami oraz uspokoić. Celem wyżej wymienionych działań będzie ogólna poprawa sytuacji zdrowotnej uczniów oraz umiejętne odpowiadanie na ich potrzeby i problemy.

2 **Kontynuacja i rozwój lokalnych działań, mających na celu promowanie dbania o swój dobrostan psychiczny:** do podjęcia poniższych działań wymagany jest kontakt z władzami gminy, w szczególności z osobami odpowiedzialnymi za zarządzanie służbą zdrowia. Podstawowym działaniem, które należy podjąć, jest zwiększenie świadomości społeczności szkolnej o możliwości zwrócenia się o pomoc do poradni psychologicznych, przy jednoczesnym zachęcaniu uczniów, rodziców oraz nauczycieli do konfrontowania swoich problemów ze specjalistą. Zwiększenie zakresu oferty placówek wspierających ochronę zdrowia psychicznego, jak również uzupełnienie ich oferty o doświadczenie pandemii koronawirusa, jest również ważnym działaniem, co sama promocja zdrowia. W tym kontekście rozumie się możliwość realizacji terapii nastawionej na problemy związane z obecnie trwającą pandemią, spotkania grup wsparcia (np. dla tych, którzy stracili bliskich przez koronawirusa i chcą o tym komuś opowiedzieć), a także zajęcia o charakterze warsztatów dla uczniów, by pomóc im odnaleźć się w nowej rzeczywistości post-covidowej. Lokalne władze i lokalni specjaliści powinny wspierać również nauczycieli, którzy w najbliższej przyszłości borykać się będą z nowymi problemami wynikającymi z doświadczenia pandemii COVID-19.



• • • • •

3 **Wspieranie nauczycieli w umiejętności rozwiązywania prywatnych problemów uczniów i odpowiedniej reakcji na nie:** prowadzone wśród uczniów i nauczycieli badania jasno wskazują, że coraz częściej uczniowie zwracają się do swoich wychowawców i nauczycieli z prośbą o możliwość rozwiązania ich problemu życiowego, niemającego związku z edukacją. Umiejętne reagowanie na takie sytuacje redukowwać będzie liczbę i częstotliwość występowania problemów dzieci i młodzieży, ale również może przełożyć się na zacieśnienie więzi między uczniem i wychowawcą (nauczycielem). Tworzone programy wspierające zawierać powinny elementy wiedzy w zakresie podstaw wsparcia psychologicznego, norm rozwojowych (w kontekście psychologii rozwojowej), jak również koncentrować swoją uwagę wokół najważniejszych problemów dzieci i młodzieży: problem myśli samobójczych i samobójstw, uzależnień od nowych technologii, autoagresji czy stresu dyskryminacyjnego. Program wsparcia powinien w swojej strukturze zawierać również wątki pozytywne, takie jak: komunikacja bez przemocy, szkoła jako przestrzeń uznania, wzmocnianie zasobów ucznia, czy pozytywne narzędzia pracy pedagogicznej z uczniem. Wyniki prowadzonych w Polsce badań wskazują, iż ponad połowa wszystkich uczniów czuje się dużo gorzej psychicznie, w porównaniu do czasów przed pandemią. Nauczyciele - zwłaszcza wychowawcy - oraz inni wykwalifikowani pracownicy szkoły (np. pedagodzy czy psycholodzy) powinni zwracać większą uwagę na stan oraz zdrowie psychiczne uczniów.

4 **Wzmocnienie działań zmierzających do zapewnienia odpowiedniej pomocy psychologicznej w szkole i poza nią dla uczniów, rodziców oraz nauczycieli:** wyniki badań prowadzonych wśród uczniów i nauczycieli jednoznacznie wskazują, że uczniowie korzystają z konsultacji psychologicznych w szkole, jak i poza nią. Te same badania pokazują również, że czasem dochodzi do takich sytuacji, w których odbycie takiej konsultacji staje się niemożliwe z powodu braku miejsc lub zbyt długiego czasu oczekiwania na wizytę. Zrealizowane badania dowodzą, że w niektórych szkołach w ogóle nie ma psychologa, co w związku z doświadczeniem pandemii koronawirusa, jak również wojny za wschodnią granicą Polski jest sytuacją bardzo niekorzystną. W ramach tej rekomendacji postuluje się doprowadzenie do sytuacji, w której w każdej polskiej szkole zatrudniony jest na stałe psycholog, który ma odpowiednio dobre warunki do wykonywania swoich obowiązków. Specjalista szkolny (psycholog lub pedagog) powinien mieć stały dostęp do możliwości superwizji, osobistego rozwoju i podnoszenia poziomu swojej wiedzy i umiejętności. Rekomendacja ta odnosi się również do wspierania oferty pomocowej dostępnej poza szkołą, z uwzględnieniem opracowania ścieżki promocji tej oferty, dostosowanej do zmian społecznych, rozwoju nowych technologii i zmiany ogólnych wzorów komunikowania się dzieci i młodzieży.



• • • • •

5

Promowanie zdrowego stylu życia, stwarzanie możliwości dla uczniów do przebywania na świeżym powietrzu i aktywności fizycznej:

tryb życia ma duży wpływ na samopoczucie i zdrowie. Warto uczyć dzieci i młodzież o odpowiedniej diecie, aktywności fizycznej, wystarczającej dawce snu, równowadze czasu pracy i relaksu, czasu spędzonego w sieci i poza nią. Edukacja oparta o przebywanie na świeżym powietrzu (np. większa ilość zajęć na lokalnych podwórkach) poprawiłaby zarówno komfort pracy uczniów, jak i ich samopoczucie. Większa wiedza odnośnie tego, jak dbać o swoje zdrowie, może przyczynić się do polepszenia ich poziomu życia. Do zajęć prowadzonych na zewnątrz można dołączyć także praktyczne zajęcia z gotowania, które umożliwiłyby naukę rozpoznawania zdrowej żywności lub wizyty w placówkach, których zadaniem jest analiza oraz ocena jakości zdrowia Polaków. W każdej gminie i w każdej miejscowości uczniowie powinni mieć możliwość fizycznego rozwoju i tym samym poprawy samopoczucia fizycznego, które uległo pogorszeniu w trakcie pandemii. Do tego celu mogłoby ich przybliżyć urządzenie zajęć ruchowych lub dni tematycznych, podczas których uczniowie pod opieką nauczycieli wychodziliby na spacer, bądź też zostawali w jakiś inny sposób angażowani ruchowo. Szkoła powinna organizować konkursy oraz angażować uczniów do udziału w akcjach, zawodach, dodatkowych prelekcjach oraz uczestnictwa w samorządzie szkolnym. Celem staje się promowanie aktywności społecznych, sprzyjających polepszeniu samopoczucia i budowaniu dobrych relacji. Działania te pomogą radzić sobie ze złym samopoczuciem, realnie zwiększają więź emocjonalną między uczestnikami oraz wzmagają poczucie bycia kimś ważnym dla

grupy, klasy bądź całej szkoły. W myśl zasady „W zdrowym ciele – zdrowy duch” położenie akcentu na ruch przyczyni się również do wzmocnienia – osłabionego w okresie pandemii COVID-19 – zdrowia fizycznego, jak również do redukcji przemęczenia ekranowego i przeładowania informacją.

6

Opracowanie ujednoliconego programu kształcenia

nauczycieli: udzielanie wsparcia psychologicznego i prowadzenie działań profilaktycznych, wymaga posiadania określonych kompetencji. Bez takich kompetencji, nauczyciele nie mają szansy prawidłowo reagować na potrzeby dzieci, rozpoznawać kryzysy psychiczne oraz interweniować. Program kształcenia nauczycieli winien być poszerzony o przedmioty dotyczące psychologii rozwojowej, interwencji kryzysowej, podstawowych umiejętności psychologicznych. Nauczyciele wielokrotnie wskazują na potrzeby związane ze wzmocnieniem ich umiejętności pedagogicznych, które aktualnie koncentrują się wokół kompetencji dydaktycznych.

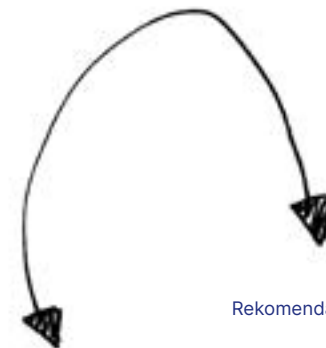




7 **Wzmocnienie współpracy pomiędzy szkołą a rodzicami:** współpraca między szkołą a rodzicami jest najważniejszym aspektem wspomagania prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży. Bez przepływu informacji i wzajemnego wsparcia, żadne z tych środowisk wychowawczych, nie może wykorzystać własnego potencjału. Wzmacniając współpracę należy skupić się na dookreśleniu roli rodziców w szkole, która powinna wykraczać poza aktualne kompetencje rady rodziców. Rodzice powinni aktywnie uczestniczyć w tworzeniu programu wychowawczego, opiekuńczego i profilaktycznego szkoły. Zaś z drugiej strony nauczyciele by móc wykorzystać potencjał profilaktyczny środowiska szkolnego winni mieć dostęp do informacji na temat stanu zdrowia dziecka, jego aktualnych potrzeb, oraz formy leczenia z jakiej korzysta. Bez takich informacji na temat ucznia, nauczyciel nie może prawidłowo interweniować.

8 **Poszerzenie możliwości psychologa szkolnego:** psycholog szkolny zatrudniony na etacie nauczyciela, nie może wykorzystać pełni własnych kompetencji psychologicznych. Często zdarza się, że psycholog szkolny dyżuruje na korytarzu szkolnym, lub pracuje na zastępstwie w związku z nieobecnością innego nauczyciela, co ogranicza jego czas pracy, który powinien być przeznaczony na udzielanie wsparcia psychologicznego uczniom. Zobowiązania wynikające z charakteru zatrudnienia psychologa szkolnego, w wielu wypadkach uniemożliwiają mu również pracę w zgodzie z kodeksem etycznym psychologa. Stąd należy opracować nową formę zatrudnienia psychologa szkolnego, którego rola może wykraczać poza obowiązki wynikające z etatu nauczycielskiego.

9 **Opracowanie zasad udzielania pierwszej pomocy psychologicznej:** wprowadzenie struktury postępowania w przypadku pierwszej pomocy psychologicznej, jest nagłą potrzebą. Brak takiej struktury utrudnia udzielanie owej pomocy i sprawia, że wielu uczniów otrzymuje nieprzemyślane i spontaniczne, ale niezgodne z zasadami pomocy psychologicznej wsparcie. Co może rodzić więcej szkód niż pożytku. Opracowane zasady powinny być jasne zarówno dla nauczycieli, jak i dla rodziców i uczniów. Stąd każda z tych grup powinna zostać przeszkolona w tym zakresie.



Rekomendacje szczegółowe w zakresie ochrony zdrowia społecznego

• • • • •

1 **Wspieranie rodziców - w szczególności dzieci przedszkolnych i wczesnoszkolnych - w zakresie budowania miękkich kompetencji rodzicielskich:** edukacja młodych rodziców i „kandydatów” na rodziców powinna dotyczyć radzenia sobie z dziećmi w codziennych kontaktach, wspólnego spędzania wolnego czasu, stawiania granic, budowania własnego autorytetu, nagradzania dzieci, a przede wszystkim umiejętności budowania poczucia bezpieczeństwa i zaufania między wszystkimi członkami rodziny. Kształcenie rodziców w zakresie podnoszenia jakości kompetencji wychowawczych powinno być zapisane w oficjalnych lokalnych dokumentach i wynikać z realizowanego programu rządowego, wspierającego rodziny w Polsce. Do instytucji wspierających rodziców w omawianym zakresie zaliczyć należy: szkoły rodzenia, poradnie psychologiczno-pedagogiczne, instytucje rekrutujące i zarządzające opiekunkami dla małych dzieci (nianie), ośrodki profilaktyki uzależnień, placówki oświatowe, ośrodki pomocy społecznej, powiatowe centra pomocy rodzinie, fundacje i stowarzyszenia świadczące specjalistyczne wsparcie dla rodzin oraz instytucje o charakterze religijnym i kościelnym.

2 **Organizowanie warsztatów dla rodziców i dzieci w celu pracy nad pogłębieniem ich wzajemnych więzi:** szkoła może być miejscem, którego celem jest integracja nie tylko pomiędzy uczniami, ale także uczniami i ich rodzicami. Taką formą integracji może być wspólne uczestnictwo w warsztatach o różnej tematyce. Program warsztatów mógłby dotyczyć np. sposobów budowania zdrowych relacji i współpracy, ale też rozwiązywania konfliktów, a przede wszystkim skupiałby się na lepszym poznaniu siebie i dziecka. Ostatnim elementem każdego cyklu warsztatów mogłaby być realizacja wspólnego projektu, w której grupę stanowiłoby kilku dorosłych z różnych rodzin i ich dzieci. Warsztaty kończyłyby się podsumowaniem, prezentacją propozycji każdej z grup i dyskusją na temat mocnych i słabych stron projektów.

« < > »

- • • • •
- 3** Tworzenie innowacyjnych przestrzeni dla edukacji, w tym miejsc relaksu, stref ciszy, odpoczynku - zarówno dla uczniów, jak i nauczycieli: bardzo ważnym dla budowania zdrowych relacji jest spokój i poczucie bezpieczeństwa. Uczniowie to grupa charakteryzująca się różnym temperamentem i wykorzystująca różnorodne modele nawiązywania relacji. Jedni uczniowie będą woleli spędzić czas w głośnej stołówce lub bufecie, a inni w ciągu dnia będą potrzebowali czasu na wyciszenie, rozmowę z dala od zgiełku lub po prostu krótką drzemkę. Wypoczęcie i separacja od wielu bodźców może wpłynąć pozytywnie na koncentrację, lepsze samopoczucie, a w tym też większą gotowość do podejmowania aktywności w grupie. Stygmatyzowane dotychczas spanie w szkole (w krótkich momentach w ciągu dnia) może stać się w tej formie pretekstem do tego, aby większą wagę instytucja szkoły zaczęła przywiązywać do zdrowego odpoczynku, który wydaje się kluczowy dla efektywnej nauki. Takie przestrzenie mogą mieć lokalizację, umożliwiającą odizolowanie przebywających tam osób od nadmiernego hałasu. Dodatkowo warto zwrócić uwagę na elementy wystroju wnętrza, wskazujące na jej przytulny charakter, jak np. poduszki, koce, leżaki, puffy. Sprzyjająca atmosferze wypoczynku może być też delikatna, relaksacyjna muzyka. W okresie wiosenno-przedwakacyjnym rekomendowane jest tworzenie takich mniejszych stref na zewnątrz.



- 4** Wspieranie działań zmierzających do budowania odpowiedniego klimatu i relacji w obrębie społeczności szkolnej: w kształtowaniu odpowiedniej relacji pomiędzy uczniami i nauczycielami jedną z najlepszych metod są aktywności szkolne i pozaszkolne. Do takich aktywności można zaliczyć między innymi wycieczki, wspólne wyjścia, obchody różnych świąt, wydarzeń (np. Dzień Ziemi), konkursy, gry, aktywności sportowe (np. rozgrywki między nauczycielami i uczniami), występy artystyczne. Takie aktywności, które nie są związane bezpośrednio z procesem dydaktycznym, pozwalają miło spędzić czas i zacieśniają relacje, co w rezultacie pozytywnie wpływa na zwiększenie zaufania uczniów do nauczycieli oraz bardziej przyjazną atmosferę również podczas nauki w szkole. Organizowanie takich aktywności może odbywać się w sposób dwojaki: na poziomie klasy, gdzie za planowanie odpowiadałby wychowawca lub na poziomie szkoły - w tym wypadku udział mogliby wziąć w danym wydarzeniu wszyscy uczniowie. W organizacji takich wydarzeń pewną sprawczość powinni mieć też uczniowie, gdyż mogą w ten sposób zakomunikować, jakie aktywności są dla nich interesujące i w ten sposób zwiększy się również ich poziom zaangażowania i satysfakcji z uczestnictwa. Warto na stałe zaimplementować tydzień dbania o relacje, którego głównym celem byłaby integracja całej społeczności szkolnej i zwrócenie uwagi na to, jak bardzo ważna jest realna - nie wirtualna - więź między uczniami, rodzicami i nauczycielami.

- 5** Opracowanie zasad pierwszej pomocy psychologicznej.

Rekomendacje szczegółowe w zakresie budowania odpowiedniego poziomu higieny cyfrowej

.

- 1 **Uznanie problemu e-uzależnień jako problemu społecznego oraz zabezpieczenie go w strategicznych dokumentach:** doświadczenie pandemii koronawirusa i związana z nim zdalna edukacja wymusiła na dzieciach i młodzieży zdecydowanie częstsze korzystanie z zasobów sieci. Bezpośrednim skutkiem takiego stanu rzeczy w wielu przypadkach była utrata odpowiedniego poziomu higieny cyfrowej. Tymczasem, aby myśleć o skutecznym rozwiązaniu problemów związanych z niewłaściwym korzystaniem z Internetu, smartfona, komputera, gier cyfrowych, należy przede wszystkim uznać, że utrata kontroli nad cyfrowymi urządzeniami ekranowymi stanowi poważny problem społeczny. W krajach demokratycznych oznacza to *de facto* podjęcie prób systemowego rozwiązywania interesujących nas problemów poprzez przygotowanie odpowiednich ustaw, rozporządzeń i uchwał wpływających na rozwiązywanie problemu e-uzależnień, bądź też poprzez wyraźne uwidocznienie problemu e-uzależnień w ustawach, programach już opracowanych czy będących w trakcie opracowania. W takim rozumieniu należy kontynuować i rozwijać w gminach wszelkie działania zmierzające do zwiększenia wiedzy o zjawisku cyberprzemocy czy fonoholizmu, jednocześnie kładąc nacisk na uczenie takich

wartości, jak dobro wspólne, zaufanie do innych, czy chęć pomocy innym. Budzenie empatii w korzystaniu z zasobów sieci, kształtowanie odpowiednich motywacji, kreatywne wykorzystanie aplikacji i internetowych programów, powinno być przedmiotem stałego zainteresowania Wydziału Edukacji oraz innych jednostek organizacyjnych miasta. Rekomendacja ta zyskuje na znaczeniu wówczas, kiedy przyjmimy, że wciąż w polskich szkołach profilaktyka uzależnień bardzo często kojarzona jest jedynie z nadużywaniem substancji psychoaktywnych, a w mniejszym stopniu odnosi się do zjawisk z zakresu uzależnień behawioralnych, w tym uzależnień od grania w gry cyfrowe.



2 **Tworzenie odpowiednich warunków będących alternatywą dla świata cyfrowego:** wyniki prowadzonych badań, jak również podejmowanie innych działań statutowych Fundacji Dbam o Mój Zasięg wskazują, że problem z nadużywaniem nowych technologii - w tym gier cyfrowych - przez dzieci rozpoczyna się wówczas, gdy jedynym dostępnym dla nich światem pozostaje świat cyfrowy. Powinnością organizacji rządowych, pozarządowych, jednostek samorządu terytorialnego, szkoły czy rodziców jest systematyczne budowanie alternatywy do bogatego świata cyfrowego, zachęcanie dzieci do czynnego włączania się we wszystkie kreatywne działania podejmowane poza światem Internetu. W tym kontekście rekomendować należy również podejmowanie działań zmierzających do zaplanowanego odpoczynku od nowych technologii, w tym gier cyfrowych i mediów społecznościowych.

3 **Uzupełnienie szkolnych programów wychowawczych i profilaktycznych o wątki nawiązujące do problemu uzależnień od nowych technologii:** dzisiaj niewiele szkół w sposób wyraźny odróżnia profilaktykę uzależnień od substancji od profilaktyki uzależnień behawioralnych. Na poziomie szkoły warto zadbać o to, aby wyodrębnić problem e-uzależnień w szkolnym programie wychowawczym i profilaktycznym i traktować go jako odrębną całość. Problem e-uzależnień powinien dotyczyć nie tylko kwestii nawykowego korzystania z urządzeń mobilnych, ale również takich zjawisk, jak uzależnienie od Internetu, syndrom *fomo*, odpowiedzialnego użytkownika portali społecznościowych, czy problemu cyberprzemocy. Warto

również wskazać, że szkolny program wychowawczy oraz profilaktyczny zawsze powinien być dopasowany do własnych potrzeb szkoły oraz uczniów, a jego podstawą zawsze powinna być własna diagnoza szkolna.

4 **Podnoszenie świadomości oraz poziomu wiedzy o bezpiecznym i higienicznym używaniu mediów cyfrowych:** Internet oraz media cyfrowe nie są same w sobie złe ani dobre, jednakże złe bądź dobre może być ich używanie, właściwe bądź niewłaściwe mogą być intencje użytkownika sieci, wysokie bądź niskie mogą być kompetencje cyfrowe uczniów. Jednakże jakiegokolwiek nadużywanie mediów cyfrowych, w szczególności cyfrowych urządzeń mobilnych i gier cyfrowych, jest zawsze szkodliwe. Negatywne konsekwencje braku osobistej higieny w używaniu mediów cyfrowych dotyczą zarówno zdrowia somatycznego (ból pleców, szyi, zapalenie cieśni nadgarstka, wypadki drogowe np. na przejściu dla pieszych, ogólne przemęczenie organizmu i niewyspanie), zdrowia psychicznego (obniżony nastrój, przeładowanie informacją, stany depresyjne), jak również dla zdrowia społecznego (osamotnienie, wycofywanie się z kontaktów rówieśniczych, nieumiejętność nawiązywania trwałych relacji społecznych). Brak higieny osobistej w używaniu cyfrowych dobrodziejstw może przyczynić się również do obniżenia osiągnięć w nauce ucznia czy zwiększenia absencji na zajęciach. Zaleca się, aby w sposób systemowy wspierać wszystkie te inicjatywy, które poruszać będą zagadnienia związane z utrzymaniem odpowiednio wysokiego poziomu higieny cyfrowej.

5

Promowanie projektów i działań zmierzających do kreatywnego wykorzystywania zasobów sieci na rzecz społeczności lokalnej: specjaliści tworzący innowacje w edukacji postulują szerokie wykorzystywanie technologii informacyjno-komunikacyjnych w procesie przekazywania wiedzy. Rekomenduje się kontynuację edukacji uczniów i nauczycieli w tym zakresie z dodatkowym uwzględnieniem wspierania społeczności lokalnych. Ukazanie praktycznych możliwości zastosowania zdobytej wiedzy na rzecz polepszenia sytuacji życiowej osób zależnych, przy zastosowaniu cyfrowych urządzeń ekranowych, pozytywnie może wpłynąć nie tylko na proces zapamiętywania i utrwalania wiedzy, ale również na poziom higieny cyfrowej. Specjaliści w zakresie e-uzależnień jasno wskazują, że najbardziej szkodliwym dla zdrowia rodzajem czasu ekranowego jest tak zwany czas pasywny, kiedy korzystanie z zasobów sieci nie przyczynia się *de facto* do niczego pozytywnego. Kreatywne wykorzystanie zasobów sieci będzie zatem przeciwwagą dla internetowej nudy, straty czasu, czy też stanowić może czynnik chroniący przed problemowym wykorzystywaniem Internetu i cyfrowych urządzeń ekranowych.



6

Wspieranie i organizowanie edukacji medialnej rodziców, w szczególności rodziców dzieci przedszkolnych i wczesnoszkolnych: kompetencje rodzicielskie (wychowawcze) to wszystkie pozytywne umiejętności, które wspierają rodziców w pełnieniu roli rodzica. Pozwalają realizować tę rolę w zwykłych codziennych sytuacjach, jak i sytuacjach bardzo trudnych. Są narzędziem i środkiem do budowania relacji z dzieckiem, jawią się jako niezbędne do pogłębiania więzi dzieci i ich rodziców. Przeprowadzone badania i spisane wnioski jasno pokazują, że istnieje pilna potrzeba wspierania wszelkich inicjatyw przyczyniających się do wzrostu cyfrowych kompetencji rodziców. Pierwszymi edukatorami dzieci w zakresie wykorzystywania zasobów sieci powinni być właśnie ich rodzice, którzy wraz ze swoim dzieckiem wchodzą w bogaty świat zasobów sieci, w tym świat gier cyfrowych. Istnieje pilna potrzeba wsparcia rodziców również w zakresie „czytania” pierwszych symptomów uzależnienia, uczenia kreatywnego używania Internetu, a także kreatywnego wykorzystania gier cyfrowych do zabawy z dziećmi. Należy wspierać rodziców w zwiększaniu poziomu ich asertywności oraz umiejętności ustalania oraz przestrzegania zasad korzystania z nowych narzędzi komunikacyjnych. Rekomendacja ta nabiera sensu we wszystkich sytuacjach, w których media cyfrowe wykorzystywane są w czasie wolnym bez kontroli rodziców, a także gdy jakość relacji i więzi rodzinnych nie jest zbyt wysoka. Wsparcie rodziców (szczególnie młodych) oraz osób oczekujących na dziecko może odbywać się przy współudziale instytucji powiatowych lub gminnych, środowiska szkolnego oraz wszelkich inicjatyw obywatelskich.



Mamy nadzieję, że nasza publikacja Cię zainteresowała. Zachęcamy do podzielenia się nią dalej! Pamiętaj jednak, że to efekt pracy wielu ludzi i ich własność intelektualna, dlatego prosimy: cytując wyniki naszych badań czy korzystając z zawartych w raporcie tekstów i grafik nie zapomnij podać źródła i autorów.



Dziękujemy!

Maciej Dębski
Joanna Flis

Fundacja Dbam o Mój Zasięg

