

Szymon Grzelak, Dorota Żyro

JAK WSPIERAĆ MŁODZIEŻ W NIESTABILNYM ŚWIECIE?



INSTYTUT
profilaktyki
zintegrowanej



Szymon Grzelak, Dorota Żyro

Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie?

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



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

W skrócie

01

Badania IPZIN

02

Zmiany stałą cechą życia

03

Kondycja psychiczna priorytetem

04

Budowanie odporności młodzieży

05

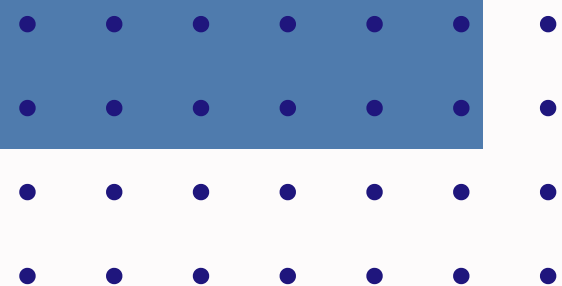
Czynniki chroniące

06

Proste rozwiązania są skuteczne

07

Programy profilaktyczne budujące odporność



Raport z badań Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej cz. I

prowadzonych
w latach 2020-2022

01

badania w ramach Szkolnej inicjatywy profilaktycznej Nawigacja w Każdą Pogodę (23601 młodzieży- głównie 7 i 8 klasy SP, 12377 rodziców, 6493 nauczycieli)

02

ewaluacja programu Nawigacja w Każdą Pogodę (14940 uczniów, 4632 rodziców, 3141 nauczycieli)

03

badania międzynarodowe w ramach projektu Erasmus+ prowadzone na Malcie (1222 uczniów), Litwie (469 uczniów) i w Polsce (558 uczniów)

04

ewaluacja programu Archipelag Skarbów (2638 uczniów)

05

monitoring programów Archipelag Skarbów i Gwiazda Mocy (24923 uczniów, 1468 rodziców, 4016 nauczycieli)

**Łącznie
przeanalizowano
dane zebrane od
56812 uczniów,
13845 rodziców,
11353 nauczycieli**

ZMIANY STAŁĄ CECHĄ ŻYCIA

“

*Dramatyczne zmiany
i niepewność, są
paradoksalnie, najbardziej
stałą cechą minionego,
i wciąż jeszcze trwającego
czasu.*

”

Najważniejsze źródła zmian dla polskiej młodzieży:

- pandemia COVID-19,
- inwazja na Ukrainę,
- rosnąca rola Internetowej przestrzeni,
- problemy ekonomiczne



**Wnioski i
Rekomendacje
z badań Instytutu
Profilaktyki
Zintegrowanej
odpowiadają na
pytania:**



Jaka jest kondycja psychiczna współczesnej polskiej młodzieży, nauczycieli i rodziców?



Jak wspierać młodzież w tym niestabilnym świecie, aby zyskała dobrą kondycję psychiczną?



Jak wzmacniać odporność na zmiany?

Sygnaty słabej kondycji psychicznej części młodzieży

dramatyczny wzrost ilości

PRÓB SAMOBÓJCZYCH

w grupie do 18 r.ż.
2020 r. - 843 próby,
2021 r. - 1496,
2022 r. - 2093

(dane Komendy Głównej Policji)

pomimo zakończenia pandemii nadal w 2022 r.

1/3 dziewcząt

1/4 chłopców


ma słabą kondycję psychiczną

kondycja psychiczna

dziewcząt jest słabsza niż chłopców,

dziewczęta są bardziej depresyjne i częściej mają myśli samobójcze

obniżona kondycja psychiczna sprzyja wzrostowi zachowań ryzykownych



CZYNNIKI RYZYKA SŁABEJ KONDYCJI PSYCHICZNEJ MŁODZIEŻY



stres szkolny

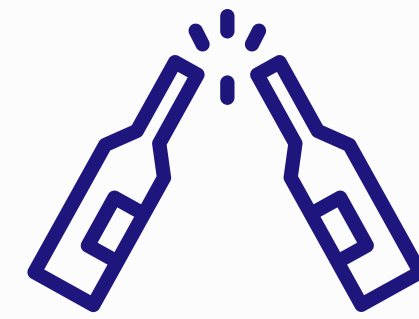
nacisk na osiągnięcia szkolne,
zaległości w nauce i trudności
z ich przewyciężaniem

**ok. 70% uczniów zgłasza
przeciążenie materiałem
szkolnym jako największą
uciążliwość**



cyberprzemoc

włączanie się w grupy
rówieśnicze, w których
pije się alkohol,
pali papierosy,
korzysta z narkotyków





ZMIANA TRYBU NAUCZANIA ISTOTNYM CZYNNIKIEM OBNIŻAJĄCYM KONDYCJĘ PSYCHICZNĄ UCZNIÓW

O ile sam fakt izolacji i przebywania na zdalnym nauczaniu nie wiązał się z pogorszeniem średniej kondycji psychicznej uczniów, to kilka krotne przechodzenie z trybu stacjonarnego na zdalny i odwrotnie spowodowało szereg problemów u uczniów mających trudności w adaptacji do tych zmian.

Rekomendacja:

Z uwagi na kumulację konsekwencji kilkakrotnych zmian trybu nauczania potrzebny jest obecnie maksymalnie długi okres stabilnego funkcjonowania szkoły w trybie stacjonarnym.

Słaba kondycja psychiczna nauczycieli i rodziców

$\frac{1}{3}$

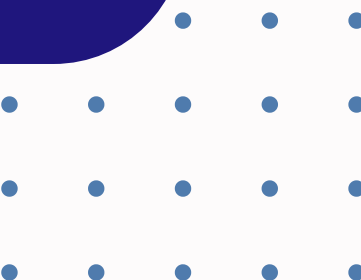
nauczycieli

miała słabą kondycję psychiczną w roku szkolnym 2021/2022

$\frac{1}{4}$

rodziców

miała słabą kondycję psychiczną w roku szkolnym 2021/2022

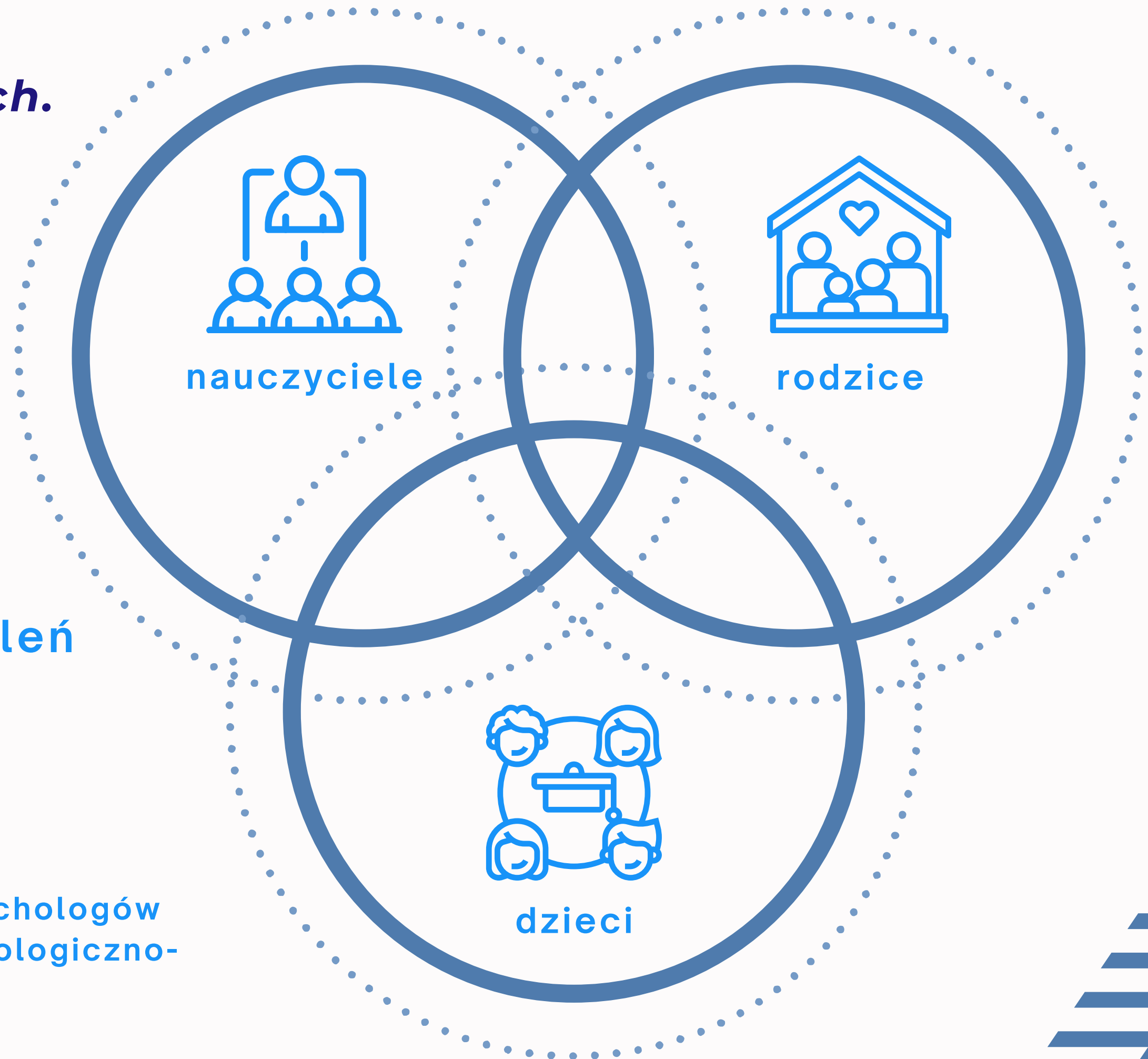


Środowisko szkolne to system naczyń połączonych. Wzmocnienie jednego elementu wzmacnia pozostałe.

Rodzice i nauczyciele potrzebują:

- 🎯 **psychoedukacyjnych szkoleń i warsztatów,**
- 🎯 **osobistego wsparcia**

(to może być zadanie dla pedagogów i psychologów szkolnych oraz pracowników poradni psychologiczno-pedagogicznych)



“

Jeśli w najbliższym czasie nie zostaną podjęte intensywne działania mające na celu wzmocnienie kondycji psychicznej większości populacji dzieci i nastolatków, to system pomocy psychologiczno-pedagogicznej i psychiatrycznej może stać się zupełnie niewydolny.

● ● ●

Znaczenie uczenia odporności jest tym większe, że pierwsze dwie dekady XXI wieku (przed wybuchem epidemii i wojny na Ukrainie) były czasem rosnącej zamożności i stosunkowo wysokiego bezpieczeństwa, w którym dzieci i młodzież nie były przygotowane do radzenia sobie z poważnymi kryzysami.

● ● ●

Koncentracja wsparcia wyłącznie na uczniach, którzy już znajdują się w bardzo złej kondycji psychicznej nie wystarcza.

”

**WZMACNIANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ
CAŁEJ POPULACJI DZIECI I MŁODZIEŻY
POWINNO BYĆ STAŁYM PRIORYTETEM
SYSTEMU EDUKACJI**

**BUDOWANIE
ODPORNOŚCI
I UMIEJĘTNOŚCI
REAGOWANIA
NA SYTUACJE
KRYZYSOWE
JAKO FORMA
ADAPTACJI DO
NIESTABILNOŚCI
WSPÓŁCZESNEGO
ŚWIATA**





SPOŁECZNA SIEĆ WSPARCIA NAJWAŻNIEJSZYM CZYNNIKIEM OCHRONNYM



Czynniki ochronne dla kondycji psychicznej dzieci i młodzieży:



wsparcie i pozytywny autorytet dorosłych



wsparcie rówieśników



poczucie bezpieczeństwa w klasie



znaczenie religii/wiary w życiu młodego człowieka



INSTYTUT profilaktyki zintegrowanej

Proste rozwiązania są skuteczne

ROZMOWA

większość młodzieży, która przyznała, że doświadczyła ostatnio jakiegoś problemu, nikomu o tym nie powiedziała

2/3 tych, którzy podzielili się swoim problemem z inną osobą, uznało taką rozmowę za pomocną

młodzież najczęściej prosiła o rozmowę przyjaciela/przyjaciółkę, rodzica, kogoś z rodziny

rozmowy z rodzicami o przeżyciach w czasie pandemii były istotnym czynnikiem chroniącym dla kondycji psychicznej młodzieży

GRY PLANSZOWE

okazały się istotnym czynnikiem ochronnym dla kondycji psychicznej uczniów w trakcie trwania pandemii

wspierające jest wspólne robienie czegoś nie za pośrednictwem internetu

ZAJĘCIA DODATKOWE

trener sportowy był częściej wskazywany jako przewodnik życiowy niż nauczyciel/wychowawca/pedagog szkolny

WYKORZYSTANIE POTENCJAŁU WYCHOWAWCÓW KLAS

ze względu na istotny wpływ klimatu w klasie na kondycję uczniów, rola wychowawcy, który współtworzy ten klimat jest bardzo ważna – daje to możliwość wspierania uczniów na masową skalę

wystarczą zwykłe rozmowy, zainteresowanie sprawami uczniów, animowanie integracji klasowej

Nie wszystkie kryzysy są destabilizujące

MOBILIZUJĄCY WPŁYW INWAZJI NA UKRAINIE

Od początku inwazji na Ukrainę do końca 2022 r. nie pojawiły się żadne sygnały alarmowe w kondycji psychicznej uczniów.

W 80% badanych szkół pojawili się ukraińscy uczniowie.

To doświadczenie zamiast być nadmiernym obciążeniem dla polskiej młodzieży, wręcz wyrwało ją z marazmu izolacji pandemicznej.

Średni stan psychiczny w grupie dziewcząt stał się lepszy niż w okresie pandemii, jednocześnie u uczniów obu płci wzrosło odczucie bliskości przyjaznych ludzi.



Interwencja kryzysowa w Przewodowie

15.11.2022 doszło do eksplozji rakiety w Przewodowie, zginęło 2 Polaków. Podjęto bardzo dobrze skoordynowaną pomoc psychologiczną i kryzysową.



stałe dyżury psychologów w Szkole Podstawowej w Przewodowie



Kuratorium Oświaty w Lublinie zorganizowało wideokonferencję dla dyrektorów szkół



natychmiastowy przyjazd pracowników Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Hrubieszowie



wcześniejsze szkolenie rady pedagogicznej w zakresie interwencji kryzysowej



Wykorzystaj trudności – hartuj się!

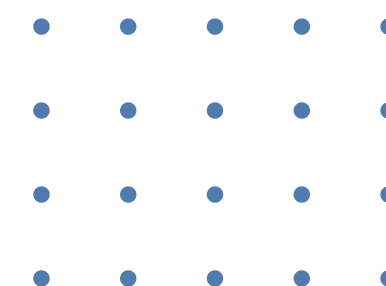
“

Zamożność, wygoda i bezpieczeństwo połączone z brakiem przeciwności nie zapewniają młodemu pokoleniu optymalnych warunków rozwojowych. Więcej impulsów do wszechstronnego rozwoju pojawia się wtedy, gdy trzeba mierzyć się z trudnościami, których przezwyciężenie (uzyskane samodzielnie lub ze wsparciem innych) hartuje na przyszłość

”

Chodzi o wykorzystanie istniejących w danym momencie przeciwności (np. chłodu podczas spania w namiocie na obozie harcerskim) do zdobycia umiejętności radzenia sobie z różnymi innymi, jeszcze nieznanymi przeciwnościami.

INSTYTUT
profilaktyki
zintegrowanej



10 wskazówek radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych

PROGRAM NAWIGACJA W KAŻDĄ POGODĘ

- 01 Akceptuj to, co czujesz
- 02 Panuj nad tym, co robisz
- 03 Bądź czujny/czujna
- 04 Odpuść sobie i innym
- 05 Odkrywaj źródła wsparcia
- 06 Patrz daleko
- 07 Szukaj tego, co dobre
- 08 Buduj z tego, co masz
- 09 Wyjdź naprzeciw
- 10 Wykorzystaj trudności – hartuj się!



Ważne jest wzmacnianie nie tylko odporności indywidualnej, ale też odporności zbiorowej (całej społeczności)

Programy profilaktyczne oparte o model profilaktyki zintegrowanej

Archipelag Skarbów



Gwiazda Mocy



Nawigacja w Każdą Pogodę



Nawigacja w Kryzysie

**Monitoring
i ewaluacja
programów:**

**potwierdzają ich przydatność i skuteczność w budowaniu
odporności psychicznej i zapobieganiu zachowaniom
ryzykownym u młodzieży**

MONITORING PROGRAMÓW PROFILAKTYKI ZINTEGROWANEJ W TRAKCIE CZASU KRYZYSU 2021-2022



Archipelag Skarbów

Średnia ważona ocen programu
(na skali 1- 6)

nauczyciele 5,79

rodzice 5,38

młodzież 4,76

Program zmotywował
88% uczestników do większego
szacunku do innych,
73% - do unikania narkotyków,
64% - do unikania pornografii.



Gwiazda Mocy

Średnia ważona ocen programu
(na skali 1- 6)

nauczyciele 5,47

rodzice 5,33

młodzież 4,43

Program zmotywował
74% uczniów do unikania
substancji psychoaktywnych,
73% - do unikania pornografii.
58% - wyłączyło telefon na 2 h



Nawigacja w Każdą Pogodę

98% szkolnych koordynatorów
uznało, że uczniowie odnieśli
korzyści z udziału w programie

m.in. w zakresie wzmocnienia
pozytywnego obrazu siebie,
wzmocnienia życzliwej atmosfery
w szkole, budowania pozytywnej
relacji z rówieśnikami
i dorosłymi.

42% uczniów relacjonowało,
że wykorzystali konkretne
wskazówki do radzenia sobie
w sytuacji kryzysowej

-
-
-
-
-
-

Wszystkie cytaty pochodzą z raportu:

Grzelak S., Żyro D., *Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie? Wyzwania i rekomendacje dla wychowania, profilaktyki i ochrony zdrowia psychicznego po trudnych latach 2020–2022*, Warszawa 2023.

który można pobrać na stronie:

https://ipzin.org/wp-content/uploads/2023/05/Raport-2023-Jak-wspierac-mlodziez-ONLINE_1.pdf

Raport został opracowany przez zespół ekspertów Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej. Dużą część analiz statystycznych i prac nad wnioskami z badań sfinansował Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w ramach Programu wsparcia psychologiczno-pedagogicznego dla uczniów i nauczycieli w pandemii Ministra Edukacji i Nauki.

Szeroka skala badań (ponad 80 000 osób badanych) wykorzystanych w raporcie była możliwa dzięki projektom realizowanym ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki i Ministerstwa Sprawiedliwości oraz programu Erasmus+. Koszty druku współfinansował Instytut Wiedzy o Rodzinie i Społeczeństwie.



**INSTYTUT
PROFILAKTYKI
ZINTEGROWANEJ**

SZEROKIE SPOJRZENIE,
SKUTECZNE ROZWIĄZANIA