

# Ochrona zdrowia psychicznego uczniów podczas edukacji zdalnej

---

W międzynarodowym badaniu PISA (2018) Polscy 15-latkowie zajęli 19 (na 21) miejsce wśród swoich rówieśników z europejskich krajów OECD (Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju) pod względem ogólnego zadowolenia z życia.

Badania HBSC, 2018 (Health Behaviour in School-aged Children – Międzynarodowe Badania Zachowań Zdrowotnych Młodzieży Szkolnej) pokazują jak bardzo dzieci i nastolatki są zestresowane w kontekście społecznym (rodzina, szkoła, rówieśnicy). Uczniowie deklarują, iż odczuwanie stresu szkolnego rośnie wraz z wiekiem i kolejnymi progami edukacyjnymi.

Badanie Instytucji Edukacji Pozytywnej (2019) – na próbie 9 tys. dzieci w wieku 6-17 lat wskazało, że u 73% respondentów występują objawy „wypalenia” uczniowskiego, które uzewnętrzniają się spadkiem motywacji, odczuwaniem długotrwałego stresu, spadkiem samooceny i satysfakcji z nauki szkolnej oraz poczuciem przepracowania i niedoceniaania.

Przedstawione wyżej fragmenty analizy różnych badań pokazują stan kondycji psychicznej naszych uczniów. Widać, że mamy wiele do zrobienia w zakresie ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Zwłaszcza, że ciągle jeszcze wybrzmiewa nawykowe kojarzenie *wypalenia* z ludźmi dorosłymi raczej z drugiej połowy zawodowego życia. Tymczasem sam młody wiek i wyobrażenie, że dzieciństwo jako takie chroni przed wypaleniem jest mylne. Dziś obserwuje się, że coraz młodszych dotyka uczucie wyczerpania, brak koncentracji oraz niezdolność do dłuższych wyczynów pamięciowych i ogólne poczucie wypompowania.

Bieżący 2020 rok jest diametralnie inny od poprzednich, ponieważ liczne zmiany wynikające z uregulowań na czas pandemii przemodelowały życie wielu osób na całym świecie. Być może w jakimś mierze życie społeczne już nigdy nie będzie takie samo. Próbuje się na co dzień zachowywać zdrowy rozsądek, radzić sobie z nowymi wyzwaniami, być może niektórzy z nas szukają wsparcia i walczą o każdy dzień. W tym całym tyglu licznych, często sprzecznych lub wręcz wykluczających się informacji funkcjonują nasi najmłodszy i młodzi obywatele. Włożeni w tryb nauki zdalnej często gorzej radzą sobie z oswojeniem tej całej złożonej rzeczywistości. Sondaż Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej, prowadzący z początkiem kwietnia w grupie około 2 500 respondentów w wieku 13-19 lat pokazał, że przygnębienie w związku z epidemią SARS-Cov-2 odczuwało 38% dziewcząt i 35 % chłopców. U osób bardzo przygnębionych epidemią wyraźnie zwiększyła się częstość uczuć tj.: osamotnienie (81%), nerwowość (82%), smutek (82%), uczucie braku energii (75%) oraz liczne obawy (64%). Dlatego warto bacznie obserwować i być wyczulonym na różne sygnały dochodzące od uczniów po to, aby chronić ich zdrowie psychiczne a w razie potrzeby budować system wsparcia wychowawczego szkoły, również w oparciu o zasoby zewnętrznych specjalistów.

### W kontakcie zdalnym warto zwracać uwagę na:

- Opuszczanie zajęć, niewłączanie kamerki, nieodzywanie się, rozłączanie połączenia, nieodsyłanie prac, brak odpowiedzi na wiadomości;
- Sztywność lub bierność dotyczącą pracy w grupie;
- Koncentrację na pracy indywidualnej;
- Mówienie o „kimś” kto ma problem;
- Pytania o to, co można powiedzieć, a czego nie, rozmowy „hipotetyczne”;
- Zobowiązanie do tajemnicy

### Ważna jest komunikacja



#### POWIEDZ

#### NIE MÓW

Jestem przy Tobie	Nie przesadzaj
Nie ma nic złego w proszeniu o pomoc	Myśl pozytywnie
Nie zostawię Cię	Będzie dobrze
Jak mogę Ci pomóc?	Ogarnij się
Nie rozumiem w pełni co przeżywasz, ale bez względu na to, jesteś dla mnie ważny	Pobiegaj, napij się herbaty. To po prostu stres
Widzę, że jest Ci ciężko	Weź się w garść
To nie Twoja wina	Znów zaczynasz?
Jesteś ważna i potrzebna nawet jeśli teraz nie potrafisz tego dostrzec	Weź się za naukę i nie wydziwiaj
Nie jesteś porażką	Nic Ci nie będzie
Jesteś silna/y w swojej słabości	Przejdzie Ci
Jesteś czymś więcej niż opiniami na Twój temat	Zastanów się, inni mają gorzej

oprac. Marta Brzozowska na podstawie:

Raport IBE: PISA 2018 *Czytanie, rozumienie, rozumowanie*

Raport FIPZin: *Młodzież w czasie pandemii. Komu jest najtrudniej?*

Scgulte-Markwort M. *„Wypalone dzieci. O presji osiągnięć i pogoni za sukcesem”*,

Wydawnictwo Dobra Literatura, 2017

Pyżalski J. (red. naukowa) *„Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19”* (wolne zasoby edukacyjne)