



Nawigacja w kryzysie

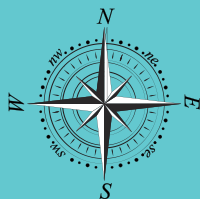
Wspólny rejs



INSTYTUT
profilaktyki
zintegrowanej

FUNDACJA
KGHM
POLSKA MIEDŹ

Publikacja napisana z myślą o rodzicach
i wychowawcach młodzieży



O Instytucie Profilaktyki Zintegrowanej

Instytut Profilaktyki Zintegrowanej jest fundacją, nad którą nadzór sprawuje Minister Zdrowia. Misją Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej jest wspieranie rozwoju i zapobieganie problemom dzieci i młodzieży w duchu zintegrowanego podejścia do profilaktyki oraz współpraca z rodzinami, szkołami, samorządami lokalnymi, organizacjami pozarządowymi i innymi instytucjami na rzecz wychowania, promocji zdrowia i profilaktyki. Instytut prowadzi badania naukowe, opracowuje ekspertyzy, a także tworzy programy profilaktyczne dla młodzieży, które są realizowane w szkołach w dużej skali (około 40 000 uczestników rocznie).

Nasz Instytut od wielu lat zajmuje się wspieraniem rozwoju młodzieży. Prowadzimy badania, spotykamy się z nastolatkami, ich rodzicami, nauczycielami. Nasz cel, to zapobiegać problemom zanim się powiększą i będą trudne do opanowania. Wiemy, że dokładnie tego oczekują od nas rodzice nastolatków – podpowiedzi jak wychowywać, żeby problemów uniknąć albo przynajmniej, by je sprawnie rozwiązać na jak najwcześniejszym etapie, gdy jeszcze są małe.

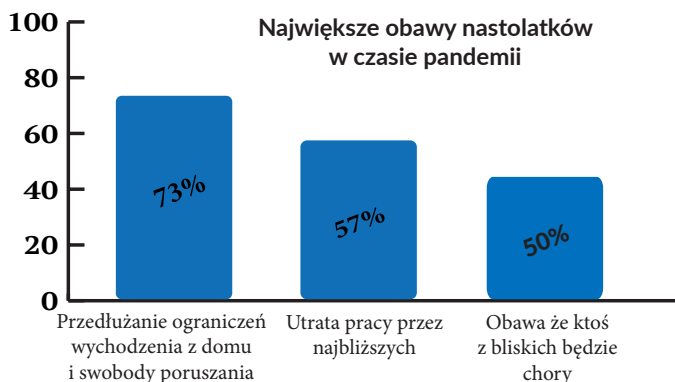
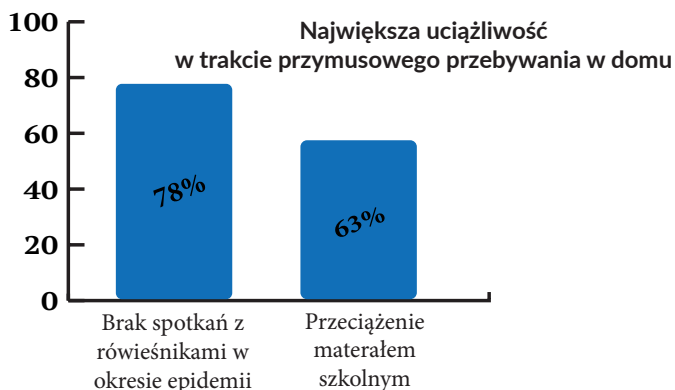
Przekazujemy Państwu publikację, w której podjęliśmy próbę pokazania skomplikowanych mechanizmów i zależności w trudnym kryzysowym czasie epidemii. Mogliśmy zdefiniować je i opisać na podstawie przeprowadzonych badań ankietowych wśród nastolatków, rodziców i nauczycieli.

Z wyrazami szacunku

Zespół Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej

Koronawirus – pierwszy poważny kryzys w życiu nastolatków

Na początku roku młodzież znalazła się w wyjątkowej sytuacji wynikającej z rozszerzającej się epidemii i tzw. „lockdownu”. Instytut Profilaktyki Zintegrowanej postanowił zbadać kondycję psychiczną młodzieży w czasie pierwszej fali koronawirusa COVID-19. W tym celu w ramach programu Akcja Nawigacja - chroń siebie, wspieraj innych w pierwszym tygodniu kwietnia 2020 przeprowadziliśmy sondaż wśród ponad dwóch tysięcy nastolatków w wieku 13-19 lat, który pozwolił odpowiedzieć na pytanie jak młodzi przeżywają czas kwarantanny. Wynikiem badań były raporty „Młodzież w czasie epidemii” i „Młodzież w czasie epidemii. Komu jest najtrudniej?”, które koncentrowały się na przeżyciach i kondycji psychicznej młodzieży.



Analizy pokazały, że młodym ludziom łatwiej było przeżywać czas epidemii, kiedy otoczeni są rodziną i znajomymi, którzy są gotowi ich wysłuchać. Zebrane dane pokazały także istotny pozytywny wpływ praktyk religijnych przed epidemią na kondycję psychiczną młodych.

Druga część raportu „Młodzież w czasie epidemii. Komu jest najtrudniej?” powstała, żeby odpowiedzieć, jak z sytuacją poradziły sobie osoby, dla których potencjalnie ten czas może być najcięższy psychicznie. Wśród osób najgorzej przeżywających epidemię panowało spotęgowane uczucie osamotnienia, smutku, braku energii czy nerwowości.

Deklaracje osób z niepełnosprawnością dotyczące ogólnego samopoczucia w czasie epidemii, są podobne jak u pozostałych osób. Ponadto osoby te częściej pomagały komuś spoza rodziny.



“Większość młodzieży stosowała się do zasad zachowania bezpieczeństwa, aż 77% młodych przypominało innym o konieczności przestrzegania tych zasad.”

“89% często myśli, że warto by pomóc komuś z domowników”

“Jednocześnie ponad połowa nastolatków dostrzegła, że czas epidemii przynosi także pozytywne zmiany w nich samych i w ich rodzinach. Czas epidemii sprzyja ważnym przemyśleniom, głębszym rozmowom i zacieśnianiu więzi rodzinnych.”

**Wśród przygnębionych epidemią
było o 50% więcej jedynaków,
niż wśród młodzieży mającej rodzeństwo**



Postanowiliśmy podjąć działania

Badaliśmy wsparcie, które pomagało przeżywać ten trudny czas. Jak nietrudno się domyślić, spośród dorosłych opoką dla młodego człowieka jest głównie mama, potem tata i na trzecim miejscu babcia. Jest tak również w zwykłym czasie, a nie tylko podczas epidemii.

Na pytanie „Czy masz poczucie, że wsparcie bliskich osób jest w obecnej sytuacji wystarczające?“, odpowiedzi pozytywnej udzieliło ok. 80% chłopców i dziewcząt.

„Czy rozmawiasz z rodzicami o tym, jak przeżywasz epidemię?“, twierdząco odpowiedziało tylko 58% chłopców.

Z psychologicznego punktu widzenia lepiej, gdy rozmowy nie ma wcale, niż gdy się odbywa, a dziecko nie zostaje wysłuchane. Bo to zawiedziona nadzieja.



[Pobierz raporty Akcji Nawigacji:](#)

[Młodzież w czasie epidemii](#)

[Komu jest najtrudniej?](#)

Konfrontacja z trudnymi emocjami i przeżyciami – co z tego wynika?

Z badań wynika, że wśród trudności psychicznych przeżywanych przez młodzież, dokuczliwe jest poczucie niepewności szeroko przenikającej rozmaite aspekty życia.

Ile to jeszcze potrwa?

Czy ten stan w ogóle kiedyś minie?

Co mam ze sobą zrobić?

Dominujące negatywne uczucia w trakcie pandemii: bezradność, zmęczenie rutyną związaną z ograniczeniami, dojmujący brak normalności, poczucie zniewolenia, zmęczenie informacjami o epidemii, a szczególnie ich negatywnym wydźwiękiem.

Ponad 66% badanych przychodzi do głowy myśli, że trzeba zapchać sobie głowę czymkolwiek, byle nie koronawirusem.

“W sytuacji epidemii obawy młodzieży przeplatają się z realnymi trudnościami i ograniczeniami przez nich przeżywanymi. Rzeczywiste problemy sprzyjają powstawaniu obaw. A potem same obawy stają się problemem. Obawy i trudności stanowią swoisty „awers i rewers” przeżywania sytuacji epidemii.”



Obecne pokolenie młodzieży może mieć okazję do wczesnej weryfikacji, co jest w życiu naprawdę ważne. Mieć czy być? Co jest tak naprawdę istotne w przyjaźni i relacjach? Bywa, że człowiek przez pierwsze 40 lat życia z mozołem, w pocie czoła, wspina się na odległy szczyt i gdy w końcu osiągnie cel, rozgląda się i zdaje sobie sprawę, że nie o to mu chodziło. Pokolenie, którego dotyczą trudne doświadczenia, będzie miało szansę wybrać dojrzałej i lepiej.

Czas epidemii jako szansa na rozwój i zmiany w życiu osobistym i rodzinnym

Wielkie, traumatyczne przeżycia np. wojna, powstanie, kryzys, niosą mimo wszystko pewne pozytywy.

Przymusowe ograniczenia, jakkolwiek niekomfortowe, nie muszą być czasem straconym, może być on wykorzystany dla własnego rozwoju i rozwoju relacji z najbliższymi. Oto przykładowe wypowiedzi samej młodzieży.

Czytam książki, na co zawsze szkoda mi było czasu

Mogę nauczyć się języków obcych i pograć na instrumencie, bo sama zarządzam czasem

Nie rezygnuję z treningów, staram się robić je w domu

Uczę się zarządzać czasem i odpowiedzialności, bo samemu trzeba się uczyć



Nastolatkom starali się by dzisiejsza trudna codzienność przypominała jednak wczorajszą normalność, a nawet w pewnych aspektach ją przewyższała. Dla wielu był to idealny czas na nadrobienie zaległości, nie tylko w nauce, także książkowych czy filmowych. W odczuciu wielu z nich ten trudny okres to doskonały moment na refleksję nad własnym życiem. Znamienne, że dla znacznej liczby ankietowanych jest okazją do osiągnięcia większej dojrzałości życiowej”.

Cytaty młodzieży, jak wpłynęło na nich myślenie o pandemii



Tym samym to okres definiowania na nowo wartości i nadawania na nowo znaczeń różnym aspektom własnego życia. Wartości do tej pory niezauważane (np. zdrowie, relacje z bliskimi), stały się istotnymi punktami w refleksji młodzieży. Czas epidemii był i jest zatem dla wielu młodych ludzi czasem przyspieszonego dorastania, co ma swoje dobre strony.

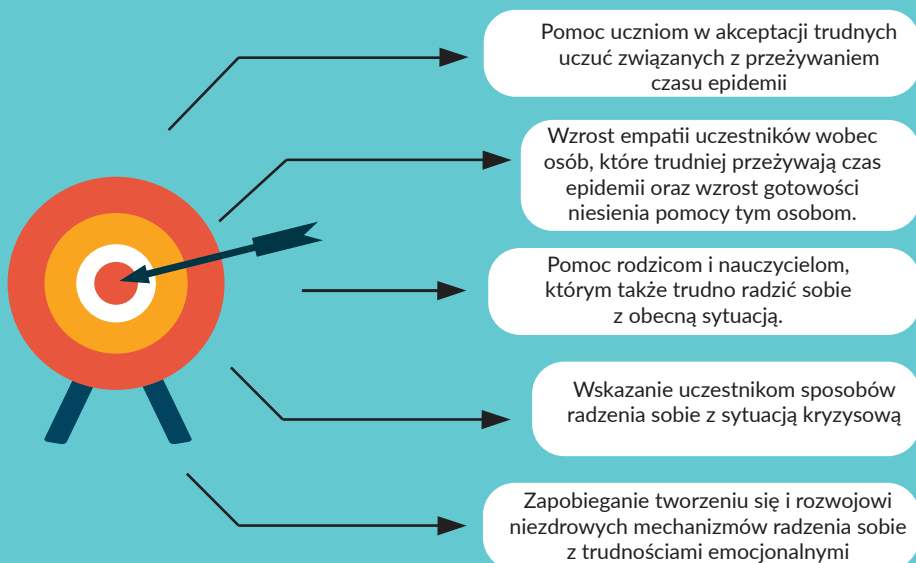
Program „Nawigacja w kryzysie”, jak radzić sobie z trudnym okresem pandemii

Zaraz po wybuchu epidemii przygotowaliśmy ofertę działań badawczych i profilaktycznych wspierających młodzież, wychowawców i rodziców. Jej celem była pomoc w radzeniu sobie z sytuacją kryzysową oraz zapobieganie szkodliwemu odreagowaniu stresów w formie zachowań ryzykownych i problemowych.

W takiej sytuacji wsparcie profesjonalnych profilaktyków jest bardzo potrzebne. Ponieważ jednak opracowane wcześniej programy profilaktyczne nie były możliwe do realizacji w warunkach izolacji i zdalnego nauczania, konieczne było szybkie opracowanie nowego oddziaływania, odpowiadającego na potrzeby czasu epidemii i realizowanego w formie online. Takim oddziaływaniem była właśnie akcja profilaktyczna *Nawigacja w kryzysie*.

Działania profilaktyczne *Nawigacja w kryzysie* miały za zadanie wzmocnienie naturalnych zasobów odporności i radzenia sobie z sytuacją kryzysową (zasobów osobistych, rodzinnych i środowiskowych), a także dostarczenie rodzicom i wychowawcom rzetelnych informacji dotyczących konkretnego środowiska młodzieży, na której wychowanie mają wpływ.

Najważniejsze cele akcji



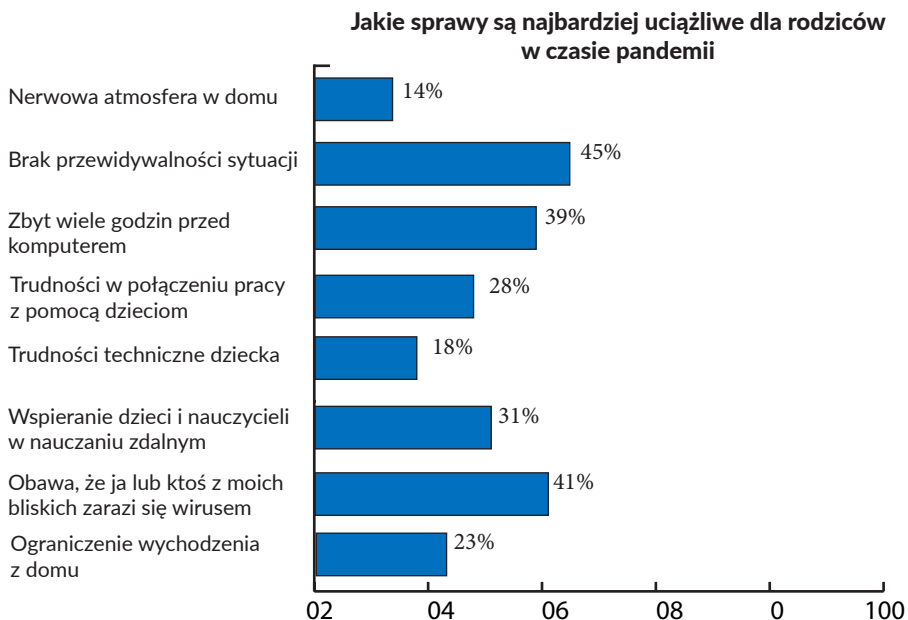
Adresatami interwencji profilaktycznej *Nawigacja w kryzysie* byli uczniowie klas 7 i 8 szkół podstawowych oraz klas 1 i 2 szkół ponadpodstawowych, a także rodzice uczniów i kadra pedagogiczna szkół, w szczególności wychowawcy i nauczyciele klas uczestniczących w programie.

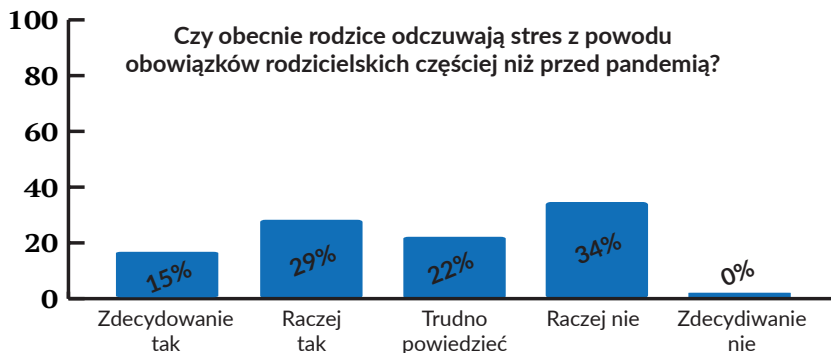
Program składał się ze spotkań profilaktycznych i badań ankietowych przeprowadzonych wśród uczniów, rodziców i nauczycieli.

Nawigacja w kryzysie uczyła młodzież sposobów radzenia sobie w różnych sytuacjach kryzysowych, jakie mogą się przydarzyć w życiu. Znajomość takich sposobów jest ważna zarówno w okresie epidemii, jak i po jej wygaśnięciu, gdyż kryzysy i trudne sytuacje zdarzają się cyklicznie w życiu każdego człowieka. Poznanie skutecznych sposobów radzenia sobie z kryzysami zmniejsza prawdopodobieństwo, że pojawią się zachowania ryzykowne (korzystanie z alkoholu, narkotyków, szkodliwych treści w internecie) lub nasilą problemy (depresja, przemoc, cyberprzemoc).

Najważniejsze obawy i troski rodziców

Przedłużający się czas epidemii oraz ogrom zadań związanych z dopilnowaniem i wychowywaniem dzieci, które uczyły się zdalnie w domu, to dla większości rodziców duży stres i obciążenie. Tego, co jest dla rodziców najtrudniejsze w obecnej sytuacji, dotyczyło także pytanie otwarte. Prezentujemy Państwu najczęściej powtarzające się typy odpowiedzi rodziców z wielu różnych szkół.





Jak sobie radzić w sytuacji kryzysowej?

W trakcie spotkań profilaktycznych z młodzieżą zachęcamy ich do tego, by mimo uciążliwości czasu epidemii **patrzyli daleko**. Pomagamy im uświadomić sobie i wyobrazić marzenia, cele życiowe. Łatwiej jest przetrwać czas kryzysu, gdy pamięta się o swoich najgłębszych pragnieniach. Dążenie do nich nadaje sens trudnej codzienności. Także rodzicom potrzebne jest „patrzenie daleko”. Cele wychowania nie zmieniają się, wciąż chodzi o to, by nasze dzieci były dobre, mądre i dały sobie radę w życiu. Czas epidemii może pomóc w uczeniu postaw i cech, które w zwykłym czasie bywają niedostrzegane i niedoceniane. Okazuje się, że czasem warto widzieć pewne sprawy wybiegając nieco do przodu, bo daje to inną, bardziej optymistyczną ocenę teraźniejszości.

Uczymy młodzież **akceptacji uczuć**, nie oznacza to jednak przyzwolenia na reakcje, które zranią innych. Uczciwe i szybkie rozpoznawanie uczuć i stanów wewnętrznych (czujność) może pomóc w powstrzymaniu negatywnych zachowań, czyli w panowaniu nad tym, co robimy. W czasie kryzysu, gdy wszystkim jest trudno, zdarzają się sytuacje, w których lepiej jest **odpuścić sobie i innym**, nie czepiać się drobiazgów. To dotyczy także nas, rodziców. Np. nie każde trudne bądź niezrozumiałe dla nas zachowanie nastolatka musi być przez nas głośno krytykowane lub napiętnowane (zwłaszcza w formie jakichś gwałtownych reakcji). Czasem trzeba postawić granicę, ale czasem lepiej odpuścić, nie dać się sprowokować.

Skupianie się **na tym, co dobre**, nawet na drobiazgach, to kolejna strategia przydatna w czasie kryzysu. Ważne, by przebyłki dobra zauważać w innych i także w sobie. To naturalne, że w trudnym czasie kryzysu czasem coś się nie udaje. Wtedy dążenie do bycia perfekcyjnym może być dodatkowym obciążeniem dla nas samych i dla innych. W czasie epidemii i kwarantanny środki i możliwości są ograniczone. Tym trafniejsza jest wskazówka **buduj z tego, co masz**. Zasoby i umiejętności, jakimi dysponujemy, to najlepsze, co mamy. Często okazuje się, że są one wystarczające, aby osiągnąć cel. Ostatnią wskazówką dla uczniów jest hasło **wyjdź naprzeciw**. Chodzi w nim o spojrzenie z perspektywy drugiego człowieka i zrobienie pierwszego kroku. Chodzi o świadomość, że w trudnym czasie kryzysu wszyscy stoimy wobec wspólnego problemu i łatwiej nam będzie ten czas dobrze przeżyć, gdy będziemy się starać o wzajemną życzliwość i gotowość do udzielenia pomocy. Dotyczy to w tej samej mierze uczniów, rodziców i nauczycieli.

Relacja z dzieckiem jest ważniejsza niż jego osiągnięcia. Nauka jest ważna. Do tego nie trzeba nikogo przekonywać. Jeśli jednak dziecko przeżywa jakiś głęboki kryzys życiowy, emocjonalny, to trzeba zmienić priorytety. Ważniejsze jest to, by z dzieckiem być, by mu pomóc, by dać mu do zrozumienia, że je kochamy, niezależnie od jego sukcesów i porażek. Zaległości w nauce można zawsze nadrobić.

Temat: Jak radzić sobie w sytuacjach kryzysowych

1. Akceptuj to co czujesz
2. Panuj nad tym co robisz
3. Bądź czujny/czujna
4. Odpuść sobie i innym
5. Odkrywaj źródła wsparcia
6. Patrz daleko
7. Szukaj tego co dobre
8. Buduj z tego co masz
9. Wyjdź naprzeciw

Relację z dzieckiem buduje się latami i w krytycznych sytuacjach to ona jest najważniejsza.

Rodzina była, jest i będzie ważna. Widać to szczególnie w czasie epidemii. W wielu rodzinach czas kwarantanny społecznej stał się okazją do wspólnego spędzania czasu, głębszych rozmów, wzajemnej pomocy. Pomogło to na nowo odkryć ile dla siebie wzajemnie znaczymy. W niektórych rodzinach długie przebywanie razem na małej przestrzeni zaostrzyło konflikty i zwiększyło nerwowość. W czasie izolacji trudno było te konflikty rozwiązywać. Jednak, aby poprawić relacje rodzinne, najpierw trzeba zobaczyć problemy. Widząc je, możemy poszukać rozwiązań, a może także pomocy.



Co naprawdę pomaga dzieciom, rodzicom i nauczycielom

Nauczyciele, uczniowie i rodzice wspólnie doświadczali czasu pandemii, nauczania zdalnego i izolacji. Wspólnota przeżyć może do siebie zbliżyć i pomóc wspólnie osiągnąć cele, jakie już wcześniej były wyznaczone – zdobycie wykształcenia przez młodzież, jej rozwój intelektualny i psychospołeczny, przygotowanie do pełnienia ról życiowych. Warto zapamiętać, że łatwiej znieśli czas epidemii ci młodzi ludzie, którzy mogli liczyć na wysłuchanie i wsparcie ze strony otaczających ich dorosłych

Czas epidemii i kwarantanny był szczególnie trudny dla rodziców, którzy mieli nowe, dodatkowe troski i mogło być im trudno odpowiedzieć na potrzeby psychiczne dzieci – zwłaszcza tych starszych, z którymi relacje są zwykle bardziej złożone. Wielu rodziców przeżywało duże problemy adaptacyjne związane z pracą w domu i wykonywaniem zadań zawodowych na niewielkiej przestrzeni, często w hałasie. Dodatkowo konieczność pomocy i sprawdzania aktywności dzieci, zobowiązań wynikających z nauki, to obowiązki które często wyczerpywały ich fizycznie i psychicznie.

**Na szczęście rodziców nie opuszczała
determinacja do przezwycięzania trudności**

„Lekcje on-line pomogły mi w zdobyciu nowych umiejętności informatycznych.”

„W początkowej fazie zmuszony byłem skorzystać z urlopu, aby podołać obowiązkom „szkolnym.”

„Problem z niejasnością co do zadań i ich wykonania udało się rozwiązać rozmawiając telefonicznie z nauczycielem lub pisząc maila.”

„Nauczyłam się obsługiwać drukarkę z funkcją skanowania.”

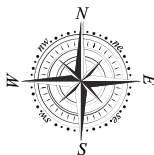


Okres zdalnego nauczania był trudny także dla nauczycieli, którzy musieli w krótkim czasie dostosować się do nowej rzeczywistości, co wymagało dodatkowego wysiłku, czasu, nauczenia się nowych umiejętności i było dla nich bardzo stresujące. Dla wielu z nich brak bezpośredniego kontaktu z uczniami stanowił dużą trudność wychowawczą. Trudniej im było dobrze wypełnić swoją rolę. Z naszych badań wynika, że nauczyciele w tym okresie doświadczyli bardzo wielu różnych pozytywnych gestów z Państwa strony, które podtrzymywały ich w tej nowej sytuacji. Pokazuje to poniższa grafika.

Dla nauczycieli ważne były:



Dobra współpraca rodziców i nauczycieli to korzyść dla dziecka. Relacje między nauczycielami i rodzicami bywają bardzo różne. Epidemia postawiła nas wszystkich przed podobnymi problemami, a nasze badania ankietowe w społecznościach szkolnych, pokazały że pomiędzy młodzieżą, nauczycielami i rodzicami dzieje się bardzo wiele dobra. Warto je dostrzegać.



Dziękujemy za lekturę

Pisaliśmy ten materiał i zawarte w nim wskazówki w oparciu nie tylko o wiedzę psychologiczną i pedagogiczną oraz wyniki badań z całego kraju i Zagłębia Miedziowego, ale również na podstawie własnych doświadczeń w tym czasie.

My także jesteśmy rodzicami. Nas również sytuacja epidemii i zdalnego nauczania zaskoczyła i zmusiła do szukania rozwiązań przydatnych w naszych własnych rodzinach. Z własnego doświadczenia wiemy, że proponowane sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach pomagają w codziennym życiu, w relacjach z bliskimi oraz z innymi osobami pozostającymi z nami w kontakcie. Szczególnie pomocne okazują się w zapobieganiu konfliktom i napięciom oraz ich łagodzeniu, czyli po prostu w „dogadywaniu się” tak istotnym w czasie gdy wszyscy przeżywamy obawy i napięcia.

**Więcej wskazówek znajdują Państwo w serii naszych filmów
“Nawigacja w kryzysie - jak wychowywać nastolatka w roku 2020”
do obejrzenia których serdecznie zapraszamy:**

- [Jakie znaczenie ma relacja z rodzicami dla współczesnego nastolatka? cz. 1](#)
- [Co wolno rodzicowi? Czego wymagać od nastolatka, a co odpuścić? cz. 2](#)
- [Szukaj tego, co dobre – żelazna zasada na trudny czas cz. 3](#)

Instytut Profilaktyki Zintegrowanej

Adres biura:
ul. Berensona 12 m. 24
03-287 Warszawa (Białołęka)
tel: 692-822-302
mail: biuro@ipzin.org



INSTYTUT
profilaktyki
zintegrowanej

Zrealizowano dzięki wsparciu

FUNDACJA
KGHM
POLSKA MIEDŹ