

**SYTUACJA
PSYCHOLOGICZNA UCZNIÓW
PO OKRESIE
ZDALNEGO NAUCZANIA**

MARZEC 2020 R.

Zamknięcie placówek
edukacyjnych
ze względu
na pandemię COVID-19



SYTUACJA TRUDNA

Czynniki negatywne (ryzyka):

- Dysonans poznawczy – wiele różnych komunikatów i teorii, często wzajemnie sprzecznych (brak oczywistych, sprawdzonych eksplikacji)
- Dystans społeczny (poczucie osamotnienia, deprywacja społeczna)
- Ryzyko uzależnienia od mediów
- Lęk przed zachorowaniem
- Lęki najbliższej rodziny
- Informacje na temat ofiar COVID-19 jako główny przekaz medialny
- Brak standardowego dostępu do specjalistów (psycholog, terapeuta)
- Sytuacja kwarantanny skazuje uczniów na stały pobyt w domu rodzinnym, co w przypadku zaburzonych relacji i braku odpowiedniego klimatu stanowić może poważne obciążenie psychiczne
- Inne warunki uczenia się – brak gotowości do takiej formy kształcenia (zdalna edukacja wymaga większej samodzielności)

NOWE STRESORY

Niestabilność, niepewność obecnej sytuacji generował lęk potęgowany dynamicznymi zmianami co do prognoz i dalszego postępu epidemii/pandemii

Pojawia się lęk przed zachorowaniem, lęk o siebie i bliskich, który utrzymuje się wiele tygodni, utrata stabilności zawodowej, ekonomicznej, ograniczenie możliwości zarobkowania i utrzymania rodziny

Czynnikiem stresującym mogła być też obawa stygmatyzacji osoby, która jest zakażona koronawirusem

PRZEWLEKŁY STRES

GENERUJE STRATY

KTO JEST SZCZEGÓLNIENARAŻONY NA POGORSZENIE SIĘ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

osoby starsze, z chorobami przewlekłymi, które są w grupie wysokiego ryzyka ciężkiego przebiegu COVID-19,

dzieci i nastolatki,

osoby, które bezpośrednio pomagają w walce z chorymi na COVID-19,

osoby z zaburzeniami psychicznymi

(lęk, depresja, OCD, nadużywający substancji psychoaktywnych)

**PANDEMIA I ZWIĄZANA Z NIĄ
NAUKA ZDALNA, IZOLACJA**

**zrodziły wiele problemów
dzieci i młodzieży**

**ZMIANA DOTYCHCZASOWEGO
FUNKCJONOWANIA
W ŻYCIU
CODZIENNYM, SPOŁECZNYM
I W PROCESIE EDUKACJI**

Pandemia zakłóciła szkolną rutynę, życie dzieci i młodzieży, ingerując w pełnione role – ucznia, kolegi i koleżanki

UCZEŃ W KRYZYSIE

W SYTUACJI KRYZYSOWEJ

Jak przeżywał sytuację kryzysową, zależało od filtra, który tworzy dla niego rodzina oraz bliższe i dalsze środowisko

DZIECI I MŁODZIEŻ DOŚWIADCZYŁY WIELU EMOCJI I PROBLEMÓW TYPOWYCH DLA SYTUACJI KRYZYSOWEJ

Zachwianie poczucia bezpieczeństwa, rosnące poczucie odosobnienia, wyizolowania, samotność, obawa o swoje i bliskich osób zdrowie, strach przed stratą rówieśników, kontaktów, pozostanie samemu z trudami nauki i organizacji pracy

Nasiliły się objawy zaburzeń dobrostanu psychicznego w postaci bólu głowy, znużenia, wyczerpania

POGORSZENIE SAMOPOCZUCIA, POGORSZENIE RELACJI

Ponad połowa uczniów uważa, że ich relacje z rówieśnikami w klasie przed epidemią były lepsze
Co piąty uczeń ma poczucie, że pogorszeniu uległy także relacje z wychowawcą

PROBLEMY POZNAWCZE

Ponad $\frac{1}{3}$ uczniów w okresie nauki zdalnej miało zwiększone problemy z koncentracją, zwiększone rozdrażnienie

Obniżenie nastroju i zdolności poznawczych przekłada się na problemy z przyswajaniem materiału

Ponad jedna czwarta uczniów (27%) podczas zdalnej lekcji nie mogła skoncentrować się na tym, co mówił nauczyciel

26% miało trudności ze zrozumieniem nowej wiedzy

PSYCHOSOMATYCZNE KONSEKWENCJE NAUKI ZDALNEJ

Zmiany w nawykach i zachowaniu uczniów

Długie godziny przed ekranem

Brak higieny cyfrowej, przeniesienie większości czynności do świata wirtualnego

Aż 28% uczniów przyznało, że podczas lekcji grało w gry, korzystało z portali społecznościowych czy pisało wiadomości do kolegów niezwiązane z lekcją.

ZABURZENIA SNU

Długa ekspozycja na niebieskie światło emitowane przez ekrany urządzeń prowadzi do zaburzeń w wydzielaniu melaniny - hormonu ułatwiającego zaśnięcie oraz regenerację organizmu podczas snu

Przeniesienie większości zajęć do Internetu w połączeniu z brakiem ruchu sprawia, że dzieciom i nastolatkom trudniej zasnąć, a kiedy to się już uda, sen jest nieefektywny i nie przynosi odpowiedniego odpoczynku

DOLEGLIWOŚCI BÓLOWE

Długotrwała ekspozycja na obraz ekranu komputerowego w wymuszonej pozycji ciała, ograniczenie aktywności fizycznej

Zaburzenia trawienne, przybyło kilogramów. Przyspieszony przyrost masy ciała, szczególnie wśród dzieci z nadwagą lub otyłością, może powodować długotrwałe zmiany metaboliczne, które narażają dzieci na ryzyko poważnych i kosztownych współwystępujących schorzeń, takich jak **cukrzyca typu 2, nadciśnienie i depresja**

**ZWIĘKSZONA LICZBA ZGŁOSZEŃ
DOTYCZĄCYCH
STANÓW LĘKOWYCH I DEPRESYJNYCH
ORAZ
ZABURZONEGO
POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA
WSTĘPUJĄCYCH U NAJMŁODSZYCH**

**U NASTOLATKÓW NASILIŁY SIĘ
ZABURZENIA PSYCHICZNE
(STANY DEPRESYJNE, LĘKOWE),
UZALEŻNIENIE OD KOMPUTERA**

utrudniony kontakt z osobami świadczącymi specjalistyczną
pomoc (psycholog, pedagog)

WIĘCEJ LĘKU, NIEPOKOJU, DEPRESJI, MYŚLI SAMOBÓJCZYCH

Coraz więcej poddaje się,

przestaje starać się,

nie widzi sensu

OBNIŻENIE ODPORNOŚCI ORGANIZMU

Brak ekspozycji na promieniowanie słoneczne może powodować niedobory witaminy D, która stymuluje komórki układu odpornościowego do walki z patogenami.

Brak aktywności fizycznej zwiększa ryzyko infekcji wirusowych, zakażeń i chorób autoimmunologicznych.

Natomiast długotrwały stres przyczynia się do zaburzenia równowagi organizmu, powodując nadmierną produkcję czynników zapalnych, tzw. cytokin.

BRAK MOTYWACJI

...Na lekcjach umiałam się lepiej skoncentrować i miałam ciągły kontakt z nauczycielem i innymi uczniami. Nie mamy kontaktu z rówieśnikami i z nauczycielem. Inaczej jest jak mówi do nas nauczyciel a jak „laptop”. Podczas nauki zdalnej brakuje mi motywacji i chęci do działania...

KAMERKA INTERNETOWA

Dla wielu uczniów występowanie przed kamerką internetową faktycznie **wywołuje stres**

Są też uczniowie, którzy niechętnie włączali kamerkę, ponieważ nie chcieli pokazywać otoczenia, w jakim się uczą, przemocy domowej...

OGRANICZENIE AKTYWNOŚCI KULTURALNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY

brak wycieczek, imprez szkolnych, koncertów,
zajęć pozalekcyjnych

**KONIECZNOŚĆ POZOSTANIA W DOMU
CZASEM
W TRUDNEJ SYTUACJI RODZINNEJ**

Brak możliwości korzystania z bezpłatnych posiłków
w szkole

DZIECI I MŁODZIEŻ ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI EDUKACYJNYMI

Gdy nauka była prowadzona w trybie
stacjonarnym,
miały dodatkowe wsparcie...

UCZNIOWIE, KTÓRZY WYPADLI Z NAUCZANIA

nie było z nimi kontaktu,
nie pojawiali się na zdalnych lekcjach,
nie odbierali komunikatów od nauczycieli,
nie można było skontaktować się z ich rodzicami

WYCHODZĄC Z OKRESU NAUKI ZDALNEJ

Młodzież deklarowała
nasilanie nerwowości, braku motywacji, smutku
Barierą w powrocie do sprawnego funkcjonowania były także
trudności z koncentracją uwagi i snem

objawy, które dotyczą ponad 1/3 uczniów

Badania przeprowadzone w 2021 r. na grupie 1500 uczniów z 974 szkół z całej Polski

**PROBLEMY WIELU DZIECI NIE
ZOSTAŁY I NIE SĄ ZAUWAŻANE**

Kryzys psychiczny nie jedno ma imię ...

WPŁYW ZDALNEGO NAUCZANIA



czy może być pozytywny?

*...Nie idziesz na zimny dwór,
wstajesz później,
siedzisz w piżamie,
możesz jeść na lekcji,
masz pomoc Internetu na sprawdzianach,
lepsze oceny,
więcej czasu na gry/oglądanie,
nie widzisz tej brzydkiej osoby z klasy...*

...To pozytyw dla samouków, osób lubiących samemu zdobywać wiedzę.

Dzięki zdalnemu nauczaniu odczuwamy mniej stresu, który zazwyczaj towarzyszy sprawdzianom i odpytywaniu.

E-nauka pozwala nam walczyć z nieśmiałością. Odpowiadając na forum klasy obawiamy się, że możemy zostać wyśmiani i to potęguje w nas stres. Pisząc klasówki jesteśmy pod presją czasu, widząc, że nasi koledzy, koleżanki oddają prace szybciej, przez co nie możemy się dalej skupić...

...Uważam, że poprzez ten system zyskałam więcej czasu na powtórki tym samym czułam się lepiej przygotowana.

Uważam, że nauczyciele wykonali swoje zadanie, lecz w takich warunkach najważniejsze było samozaparcie i motywacja, którą w tamtym czasie miałam. Miało to pozytywny wpływ na przygotowanie do matury.

*Miałam czas aby wszystko sobie przypomnieć.
Uważam, że zdalne nauczanie było dla mnie OK...*

...Mamy więcej czasu na rozwijanie swoich umiejętności, pasji. Osobiście w czasie pandemii odkryłam na nowo rysowanie, grę na gitarze oraz chęć nauki języka angielskiego.

Wydaje mi się, że spowolnione tempo życia społecznego, a przez chwilę i szkolnego zmotywował mnie do wypełnienia luki w wolnym czasie.

Pozytywnych stron jest pewnie więcej, ale mi jest trudno je zauważyć...

OSZCZĘDNOŚĆ CZASU

Nauka zdalna pozwoliła znacznie zaoszczędzić
czas
na samych dojazdach do szkół

POZYTYWNY WPŁYW NA JAKOŚĆ SNU I INNE PARAMETRY ZDROWOTNE NASTOLATKÓW

Późniejsze wstawanie, dzięki któremu nastolatkomie doświadczyli poprawy ogólnego stanu zdrowia

Dłuższy sen sprawia, że uczeń lepiej skupia się na wykonywaniu zadanych zadań

**POZYTYWNY WPŁYW
NA ZAANGAŻOWANIE,
SAMODZIELNOŚĆ I DOSTOSOWANIE
DZIAŁAŃ DO SWOICH POTRZEB**

*...Musiałem sobie poradzić sam z rzeczami,
które wcześniej ktoś za mnie robił...*

**WZMOCNIENIE
WIĘZI RODZINNYCH
W NIEKTÓRYCH RODZINACH**

PRZEWARTOŚCIOWANIE

**WZROST
KOMPETENCJI CYFROWYCH**

KRYZYS – SZANSA

EDUKACJA ZDALNA

sukces

ryzyko, problemy

obraz zbilansowany

(?)

SYTUACJA DZIECI I MŁODZIEŻY PODDANYCH DŁUGOTRWAŁEJ NAUCE ZDALNEJ

**dalece niekorzystną, zarówno dla uczniów,
jak i nauczycieli**

**DOBROSTAN PSYCHICZNY
I FIZYCZNY ZDECYDOWANIE
OBNIŻYŁ SIĘ
PRZEZ NAUKĘ ZDALNĄ**

**ODLEGŁE SKUTKI W ZAKRESIE ZDROWIA
PSYCHICZNEGO TRUDNE DO
OSZACOWANIA**

nie wykluczone, że ujawnią się po kilku
miesiącach, a nawet latach

NACZYNNIA POŁĄCZONE

**Nie można rozpatrywać funkcjonowania
dzieci i młodzieży
w warunkach nauki zdalnej,
bez analizy zdrowia psychicznego
nauczycieli czy rodziców**

POD WZGLĘDEM SAMOOCENY STANU ZDROWIA PSYCHICZNEGO

najwięcej osób deklarujących gorsze samopoczucie
było wśród
nauczycieli,
na drugim miejscu znaleźli się **rodzice,**
a **na trzecim uczniowie**

**W OBLICZU LICZNYCH NEGATYWNYCH
KONSEKWENCJI
PSYCHICZNYCH I SPOŁECZNYCH
DŁUGICH OKRESÓW NAUCZANIA ZDALNEGO**

**działania na rzecz podnoszenia kondycji
psychicznej
należy traktować jako
priorytetowe**

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ