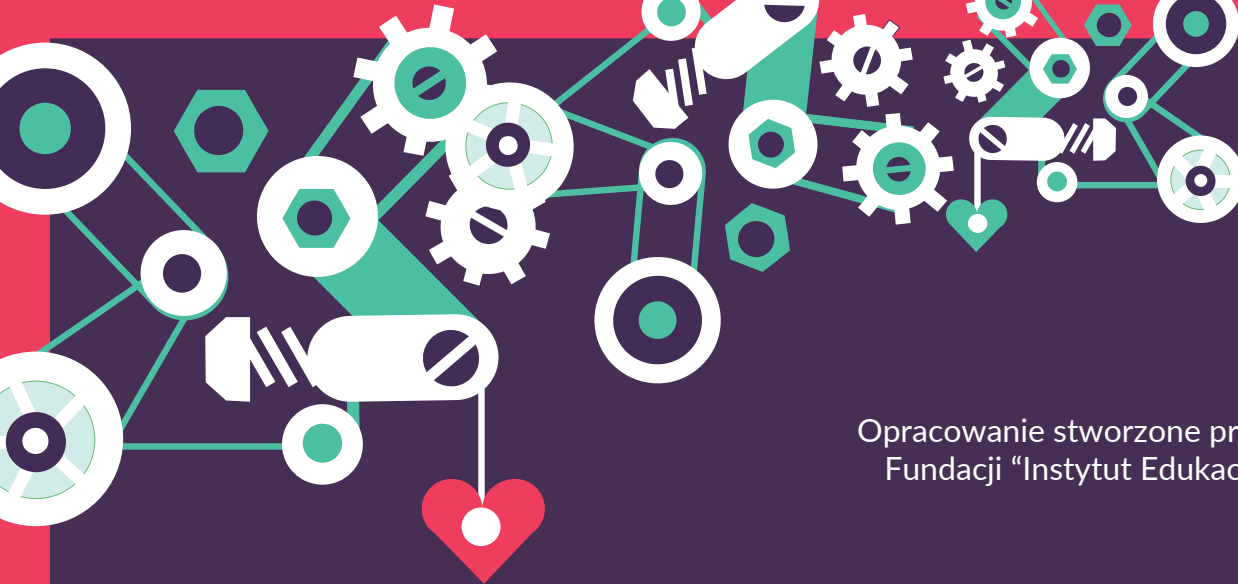




Opracowanie stworzone przez ekspertów
Fundacji "Instytut Edukacji Pozytywnej"

POZYTYWNA ZMIANA DZIEJE SIĘ JUŻ DZIŚ

Koncepcja profilaktyki zdrowia
psychicznego i poprawy dobrostanu
psychicznego dzieci i młodzieży



Pozytywna zmiana dzieje się już dziś.

Koncepcja profilaktyki zdrowia psychicznego i poprawy dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży

Autorki koncepcji: Małgorzata Nowicka, Aleksandra Wzorek

Opracowania i konsultacja ekspercka: Oxana Povshednaya, Zuzanna Sentkowska, Grzegorz D. Stunża,
Renata Szewczyk-Rutkowska

Publikacja opracowana w ramach projektu *Prowadzenie działań na rzecz upowszechniania wiedzy na temat zdrowia psychicznego i jego uwarunkowań, kształtowanie przekonań, postaw, zachowań i stylu życia wspierającego zdrowie psychiczne, rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu psychicznemu, przeciwdziałanie seksualizacji dzieci i młodzieży – w szczególności przez prowadzenie działań informacyjnych i edukacyjnych* finansowanego ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej

Warszawa, grudzień 2016

Spis treści

Rozdział 1. Wprowadzenie	4
1.1 Definicje	5
1.2 Obszary kluczowe w koncepcji	6
Rozdział 2. Analiza kluczowych problemów młodzieży w zakresie zdrowia psychicznego i dobrostanu psychicznego	9
2.1. Kompetencje komunikacyjne	16
2.2. Technologie komunikacyjne	29
2.3 Duchowość i etyka	38
2.4. Uzależnienia	44
Rozdział 3. Ogólna koncepcja profilaktyki z propozycjami wdrożeniowymi	52
3.1. Cele proponowanych zmian	52
3.2. Metody i narzędzia oddziaływań w przełożeniu na konkretne cele	56
3.2.1. Metody i narzędzia edukacyjne	56
3.2.2. Metody i narzędzia informacyjne	58
3.2.3. Metody i narzędzia badawcze	61
3.3. Konieczne zasoby instytucjonalne	74
3.4. Ewaluacja zaproponowanych rozwiązań. Wskaźniki i mierniki służące monitorowaniu zmian i osiągnięciu celów	76
3.5. Przykładowe narzędzia edukacyjne	79
Bibliografia	85
Załącznik 1. Opracowanie eksperckie w obszarze kompetencji miękkich	90
Załącznik 2. Opracowanie eksperckie w obszarze technologii komunikacyjnych	110
Załącznik 3. Opracowanie eksperckie w obszarze uzależnień	129
Załącznik 4. Opracowanie eksperckie w obszarze duchowości	138

Rozdział 1. Wprowadzenie

Choć od wielu lat mówi się o wspieraniu młodzieży w rozwijaniu jej dobrostanu psychicznego, wciąż dostrzegalne są braki systemowe i instytucjonalne w tym zakresie. Współczesne wyzwania i zagrożenia zdrowia psychicznego dynamicznie się rozwijają i zmieniają, płynnie równając do zmian społecznych i technologicznych.

Poniższe opracowanie powstało w wyniku wielu lat pracy, obserwacji i doświadczeń Fundacji „Instytut Edukacji Pozytywnej” w pracy z dziećmi, młodzieżą, a także dorosłymi zaangażowanymi w proces edukacji i rozwoju młodych osób (w szczególności nauczycieli, rodziców, opiekunów).

Dostrzegalne i zdiagnozowane problemy w obszarze profilaktyki zdrowia psychicznego zebraliśmy w formie poniższej koncepcji, dodatkowo uwzględniając proponowane rozwiązania docelowe, miary dostosowane do poszczególnych celów oraz narzędzia zmiany. Należy przy tym pamiętać, że szczególnie w pracy z ludzkimi emocjami, uczuciami, odczuciami i wrażeniami, nie istnieje jedna „magiczna różdżka”, która jest w stanie rozwiązać każdy problem. Dlatego zdecydowaliśmy się na opracowanie koncepcji we współpracy z ekspertami z różnych dziedzin ściśle powiązanymi ze zdrowiem psychicznym. W ten sposób chcieliśmy pokazać różne perspektywy i sposoby myślenia o wspieraniu dzieci i młodzieży w utrzymaniu dobrostanu psychicznego.

Pierwsza część koncepcji *Pozytywna zmiana dzieje się dziś* poświęcona jest diagnozie sytuacji zastanej oraz analizie kluczowych problemów i wyzwań w zakresie profilaktyki zdrowia psychicznego. W drugiej części prezentujemy rozwiązania proponowane przez ekspertów, również uwzględniające studium przypadków i liczne opracowania naukowe. W trzeciej części zawarliśmy ogólną koncepcję zmian wraz z propozycjami wdrożeniowymi (wyznaczeniem celów, określeniem narzędzi i metod dostosowanych do celów, wymaganiom instytucjonalnym, a także propozycje ewaluacji i sposobu pomiaru zmiany).

W koncepcji skoncentrowaliśmy się na trzech podmiotach, w stosunku do których będą kierowane wszystkie działania:

- środowisku szkolnym (w szczególności nauczycielom);
- rodzicach i opiekunach;
- szeroko rozumianemu otoczeniu społecznemu.

Ze względu na możliwości wdrożeniowe wynikające z podległości instytucjonalnej, największej uwagi poświęcono wspieraniu zmian w środowisku szkolnym oraz budowaniu odpowiedniego zaplecza metodycznego nauczycieli. Niemniej jednak, rodzice jako dominujący element pracy wychowawczej z dzieckiem, mający ciągły wpływ na jego dobrostan psychiczny, również szeroko zostali uwzględnieni w poniższym opracowaniu.

1.1 Definicje

Zdrowie psychiczne, zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), jest jednym z podstawowych elementów ogólnego zdrowia i oznacza nie tylko brak zaburzeń czy choroby, ale także potencjał psychiczny, umożliwiający jednostce zaspokajanie swoich potrzeb, osiąganie sukcesów, czerpanie radości i satysfakcji z życia, zwiększający zdolność rozwoju, uczenia się, radzenia sobie ze zmianami i pokonywania trudności, a także sprzyjający nawiązywaniu i utrzymywaniu dobrych relacji z innymi ludźmi oraz aktywnemu udziałowi w życiu społecznym.¹

Samo pojęcie zdrowia psychicznego jest bardzo wieloznaczne. W zależności od specjalizacji definiowane w różny sposób. Najczęściej kojarzone z problemami, chorobami niż z czymś pozytywnym. A jednak sama definicja WHO wskazuje na szerokie rozumienie pojęcia jako *pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka*.² Dodatkowo WHO wyjaśnia, że zdrowie psychiczne:

- jest czymś więcej niż brakiem zaburzeń psychicznych.
- stanowi integralną część zdrowia – nie ma pełni zdrowia bez zdrowia psychicznego.
- zależy od szeregu czynników społeczno-ekonomicznych, biologicznych i środowiskowych.
- powinno być wspierane i promowane przez politykę na rzecz zdrowia publicznego i budowanie międzysektorowych strategii i interwencji.³

Determinantami ogólnego zdrowia psychicznego jest wiele czynników społecznych, psychologicznych i biologicznych. Utrzymujące się napięcia społeczno-gospodarcze odbijają się na dobrostanie psychicznym jednostek, jak i całych społeczności. Stąd funkcjonowanie w obszarach dotkniętych wysokimi wskaźnikami ubóstwa, bezrobocia oraz niskim poziomem edukacji wiąże się z gorszym stanem zdrowia psychicznego w wyniku licznych czynników presji.

Zły stan zdrowia psychicznego wiąże się również z licznymi zróżnicowanymi aspektami życia człowieka: zmianami społecznymi – co jest obecnie silnie dostrzegalne we wszystkich gospodarkach światowych, stresującymi warunkami pracy, dyskryminacją płci, wykluczeniem społecznego, niezdrowym trybem życia, ryzykiem przemocy fizycznej, złego stanu zdrowia i łamaniem praw człowieka, w tym poczuciem niesprawiedliwości i bezsilności wobec instytucji publicznych.

Istnieją także inne specyficzne czynniki osobowościowe, a także biologiczne które sprawiają, że pewne osoby mają większą podatność na zaburzenia psychiczne (np. depresje), inne zaś potrafią lepiej zachować stan równowagi.

¹ Sokołowska M., *Założenia ogólne*, definicje [w:] *Zdrowie psychiczne. Zagrożenia i promocja*, C. Czabała (red.), Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2000. za: Tabak I., *Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Wsparcie dzieci i młodzieży w pokonywaniu problemów*, Studio BAS, Nr 2 (38) 2014, s. 113-138

² Dąbrowski K.: *Zdrowie psychiczne*. Warszawa: PWN, 1985

³ Mental health: strengthening our response, april 2016, WHO, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>, ostatnie wejście: styczeń 2017

Biorąc powyższe pod uwagę definicja zdrowia psychicznego wciąż pozostaje bardzo szeroka, a przy określaniu konkretnych działań wspierających, konieczne jest uściślenie pojęcia, którym będziemy się zajmować. Na potrzeby poniższego opracowania komponentami zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, na których się skoncentrujemy będą:

- zdolność do doświadczania i wyrażania emocji, takich jak radość, smutek, gniew, przywiązanie, we właściwy i konstruktywny sposób,
- pozytywna samoocena, szacunek dla innych, głębokie poczucie bezpieczeństwa, zaufanie do siebie i świata,
- zdolność do funkcjonowania w rodzinie, grupie rówieśniczej, szkole i społeczności,
- zdolność do inicjowania i podtrzymywania głębszych relacji (przyjaźń, miłość) oraz uczenia się funkcjonowania w świecie w sposób produktywny.⁴

1.2 Obszary kluczowe w koncepcji

Koncepcja *Pozytywna zmiana dzieje się dziś* obejmuje powyższe komponenty kierując zmiany na 4 obszary pracy profilaktycznej:

- 1) kształtowanie konstruktywnych przekonań, postaw, zachowań i stylu życia wspierającego ich zdrowie psychiczne;
- 2) budowanie konstruktywnego systemu wartości;
- 3) rozwijanie ich umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu psychicznemu;
- 4) przeciwdziałanie seksualizacji dzieci i młodzieży.

Ad. 1. Koncepcja własnego „ja” ani poczucie własnej wartości nie są kompetencjami ustalonymi raz na zawsze. Poprzez nowe doświadczenia życiowe i uczenie się różnych podejść – raz podbudowujemy naszą samoocenę, a innym razem podkopujemy.⁵ Dlatego tak ważne jest rozwijanie i wprowadzanie zmian w profilaktyce kształtowania konstruktywnych przekonań i postaw, aby młode osoby zdawały sobie sprawę, że te zmiany mogą zachodzić (a oni są zdolni do wpływania na zmiany) i są uzależnione od różnicujących się warunków (nastroju, możliwości, emocji i zdolności radzenia sobie). Istotnym elementem tego obszaru jest także pokazanie młodzieży, jakie zachowania i trwałe postawy wspierają ich zdrowie psychiczne – jak negatywny i autodestrukcyjny dyskurs wewnętrzny wpływa na ich dobrostan.

⁴ Szymańska J., *Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkole*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2012.

⁵ Rogers B., *Jak radzić sobie ze stresem*, wyd. PWN, Warszawa 2014

Jest to obszar bardzo ważny, jeśli chodzi o rodziców jako podmioty wpływające na profilaktykę zdrowia psychicznego dziecka. To rodzice w pierwszych latach życia dziecka mogą wspomagać jego rozwój emocjonalny, ucząc wyrażania emocji i konstruktywnego myślenia, a także dając mu sposobność do odnoszenia sukcesów, tym samym wspierając kształtowanie u niego pozytywnej samooceny.⁶

Ad. 2. Konstruktywny system wartości stanowi punkt odniesienia, dzięki któremu jednostka wie, jak ma postąpić w momencie dylematu. Dzięki własnemu systemowi wartości, człowiek potrafi ocenić, co pod względem obranego celu, jest dla niego lepsze oraz wie, do czego ma dążyć. System wartości i jego uporządkowanie mogą mieć swój wyraz w tym, jakie samopoczucie ma jednostka, a brak ładu tym systemie wiąże się z uczuciem niepokoju, napięciem oraz stresem.⁷ Wiadomo, że każdy człowiek dąży do tego, by uzyskać równowagę w systemie wartości i przekonań. W sytuacji, w której pojawia się konflikt poznawczy jednostka stara się znaleźć dodatkowe argumenty na potwierdzenie własnych poglądów. Jeśli nie potrafi ona sobie z tym poradzić wówczas albo odrzuca informacje z zewnątrz albo przekształca je, tak by pasowały do jej systemu przekonań.⁸

Ad. 3. Dziecko radzące sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu psychicznemu potrafi sprostać wyzwaniom pojawiającym się w toku rozwoju psychicznego i społecznego, dzięki czemu może bez większych trudności przechodzić do kolejnych stadiów. Dziecko przeżywające trudności, nie radzące sobie w sytuacjach zagrażających jego zdrowiu psychicznemu będzie miało problemy ze spełnieniem wymogów rozwoju psychiczno-społecznego, pozostając w tyle za swoimi rówieśnikami. Dlatego tak ważne było ujęcie w koncepcji profilaktyki wspierania i rozwijania w dzieciach i młodzieży kompetencji radzenia sobie z trudnościami, kreatywnego rozwiązywania problemów, umiejętności proszenia o pomoc.

Ad. 4. Problem seksualizacji w ciągu ostatnich 10 lat przybrał na znaczeniu. Bardzo istotnym aspektem wpływu tego obszaru na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży jest fakt, że, jak wykazują badania⁹, jest to kwestia bardzo delikatna i bardziej skomplikowana niż wynika często z debaty publicznej, a jednocześnie wymagająca wyszukanych rozwiązań na poziomie polityki społecznej i edukacji. W koncepcji staraliśmy się zwrócić uwagę, że skrajne, „narzędziowe” podejście do tego tematu, będzie zawsze wiązało się z silnym oporem samych zainteresowanych. Aby dostrzec problem

⁶ Bloomquist M., *Trening umiejętności dla dzieci z zachowaniami problemowymi*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2006 r.

⁷ Parol M., *Znaczenie systemu wartości i jego uporządkowania w sytuacjach kryzysu na przykładzie funkcjonowania rodzin z niepełnosprawnością*, Kwartalnik naukowy 1(17)2014, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego.

⁸ B. Hołyst (red.), *System wartości i zdrowie psychiczne* (s. 56-61). Warszawa: Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej.

⁹ Bragg S, Buckingham D., *Too much, too soon? Children, 'sexualization' and consumer culture*, Journal of sex education, v. 11, 2011.

i chcieć rozmawiać o problemach związanych z seksualizacji, młodzi ludzie muszą mieć zaufanie do swoich partnerów: rodziny, szkoły i otoczenia społecznego.

Rozdział 2. Analiza kluczowych problemów młodzieży w zakresie zdrowia psychicznego i dobrostanu psychicznego

Zgodnie z preambułą ustawy o ochronie zdrowia psychicznego „zdrowie psychiczne jest fundamentalnym dobrem osobistym człowieka, a ochrona praw osób z zaburzeniami psychicznymi należy do obowiązków państwa”, a odnosząc to do obszaru wsparcia dla dzieci i młodzieży Państwo powinno wspierać działania edukacyjne, profilaktyczne i informacyjne w ramach tego obszaru.

Najważniejsze komponenty zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży to¹⁰:

- zdolność do doświadczania i wyrażania emocji, takich jak radość, smutek, gniew, przywiązanie, we właściwy i konstruktywny sposób,
- pozytywna samoocena, szacunek dla innych, głębokie poczucie bezpieczeństwa, zaufanie do siebie i świata,
- zdolność do funkcjonowania w rodzinie, grupie rówieśniczej, szkole i społeczności,
- zdolność do inicjowania i podtrzymywania głębszych relacji (przyjaźń, miłość) oraz uczenia się funkcjonowania w świecie w sposób produktywny.

Obecnie w wielu opracowaniach naukowych poświęca się obszarowi zdrowia psychicznego coraz więcej uwagi rozumiejąc przy tym zdrowie psychiczne nie jako zaburzenia na płaszczyźnie zdrowia psychicznego, lecz jako element pozytywnego systemu wsparcia ochrony zdrowia człowieka. W ostatnich latach Światowa Organizacja Zdrowia opublikowała kilka dokumentów poruszających tematykę zdrowia psychicznego osób w każdym wieku, zgodnie z podejściem life-course, czyli ujmowaniem zdrowia w całym cyklu życia – od poczęcia do późnej starości. Wskazuje się w nich także duży wpływ sytuacji w zakresie psychiki człowieka z okresu dziecięcego na jego późniejsze zachowania, problemy i choroby występujące w życiu dorosłym. Dlatego też idąc za zapisami z najnowszej strategii Światowej Organizacji Zdrowia HEALTH 20206 wskazuje się podstawowe kierunki działań jakie powinny zostać zrealizowane zarówno w stosunku do osób dorosłych, ale przede wszystkim w stosunku do dzieci i młodzieży¹¹:

- wspieranie dobrego stanu zdrowia w całym cyklu życia, co oznacza poprawę poziomu zdrowia i zwiększenie równości w zdrowiu już w okresie wczesnego rozwoju dziecka,
- wzmocnienie programów promocji zdrowia psychicznego, a przede wszystkim wczesnego diagnozowania depresji i zapobiegania samobójstwom,

¹⁰ J. Szymańska, Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkole, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2012.

¹¹ Health 2020: A European policy framework supporting action across government and society for health and well-being, WHO, Paris 2013, s. 6–7

- promocję zdrowego trybu życia, realizację programów wspierających zdrowie przez edukację rówieśniczą, angażowanie organizacji młodzieżowych i szkolne inicjatywy zmierzające do podniesienia poziomu wiedzy o zdrowiu, szczególnie o zdrowiu psychicznym i seksualnym.

Obecna sytuacja dzieci i młodzieży w obszarze zdrowia psychicznego została opisana także w wielu dokumentach opracowanych w ramach programów narodowych w obszarze wsparcia zdrowia Polaków. Wskazuje się w nich przede wszystkim na to, że dzieci i młodzież jest grupą wymagającą szczególnej pomocy ze względu na jej pogarszające się samopoczucie psychospołeczne wynikające ze stresu, problemów w komunikacji z innymi osobami i budowaniu relacji, nieumiejętnego i nieodpowiedzialnego korzystania z technologii, narastającej przemocy, dostępności narkotyków i coraz większej seksualizacji. Jako przykład można podać, że jak wykazują badania Katedry i Kliniki Psychiatrycznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego bardzo niewielka grupa polskich gimnazjalistów w wieku 15 lat w ogóle nie pije alkoholu (ok. 10 proc.), a aż 30-40 proc. upija się regularnie. Jak wskazują specjaliści wiele kampanii edukacyjnych i profilaktycznych na temat szkodliwości alkoholu nie odnosi zamierzonego efektu, ponieważ skoncentrowana jest wyłącznie na napiętnowaniu spożywania alkoholu, nie próbuje się natomiast pracować z postawami uczniów, które są podstawą uzależnienia. Najgorzej wyglądają i najgorzej rokują przypadki tych młodych ludzi, którzy piją, aby uciec od rzeczywistości, zapomnieć o trudnych lub nierozwiązanych problemach, zmniejszyć lęk, zwrócić na siebie uwagę w domu lub szkole, sprowokować¹². Tacy nastolatki ponoszą większe ryzyko uwikłania się w problemy alkoholowe i szczególnie potrzebują pomocy. Dlatego tak ważna staje się praca nad umiejętnościami społecznymi i komunikacyjnymi w powiązaniu z umiejętnością rozwiązywania konfliktów.

Uwagę należy zwrócić także na wpływ czynników niespecyficznych na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Należą do nich przede wszystkim:

- deficyty uwagi,
- częste konflikty w rodzinie,
- niepowodzenia szkolne,
- odrzucenie przez rówieśników,
- ubóstwo,
- wszelka dyskryminacja,
- wcześniactwo,
- choroby psychiczne rodziców,
- rozwód rodziców,

¹² A. Wojtyła, I. Bojnar, P. Biliński, Medycyna ogólna, 2010

- działania wojenne lub stany zagrożenia społecznego,
- znęcanie się nad dziećmi.

Wyniki badań przez R. Loebera¹³, przeprowadzone wśród nastoletnich chłopców wskazały, że takie czynniki ryzyka jak: słabe osiągnięcia szkolne, zespół nadpobudliwości psychoruchowej, niewystarczająca kontrola rodziców, słaba komunikacja w rodzinie zazwyczaj wpływają na wzrost występowania zachowań niepożądanych, takich jak: przestępczość, używanie substancji psychoaktywnych, zaburzenia zachowania, agresja, depresja, nieśmiałość i wycofywanie się.

Natomiast czynniki specyficzne, to takie, których występowanie powoduje wzrost prawdopodobieństwa wystąpienia określonych typów problemów lub zaburzeń, np.:

- brak poczucia winy jest silniej związany z wystąpieniem zaburzeń zachowania niż z depresją czy używaniem substancji psychoaktywnych,
- chłopcy w wieku 7 - 10 lat karani fizycznie mieli dwukrotnie większą szansę, na to, że będą stosowali przemoc fizyczną, podczas, gdy u starszych 13-nastoletnich chłopców prawdopodobieństwo to wzrasta ponad 4-krotnie¹⁴,
- dla nastolatków w wieku szkolnym odrzucenie lub akceptacja przez rówieśników ma znacznie większy wpływ na ich społeczne funkcjonowanie niż zachowanie się ich rodziców.

Należy zwrócić uwagę, że obecnie nie posiadamy pełnych danych dotyczących sytuacji dzieci i młodzieży w zakresie zdrowia psychicznego. Większość raportów dotyczących zdrowia psychicznego dotyczy osób dorosłych¹⁵ lub osób powyżej 15 r.ż.¹⁶, a co za tym idzie nie istnieją poprawne metodologiczne, całościowe badania epidemiologiczne określające stan zdrowia psychicznego polskich dzieci i młodzieży¹⁷.

Jednak z częściowych danych jakie posiadamy można wnioskować jak duże jest zagrożenie i brak odpowiedniego wsparcia w obszarze zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Wg raportu HBSC u dużego odsetka objętych badaniem chłopców i dziewczynek występują różnorodne dolegliwości

¹³ Loeber R, Farrington DP, Stouthamer-Loeber M, Van Kammen WB. Multiple risk factors for multiproblem boys: Co-occurrence of delinquency, substance use, attention deficit, conduct problems, physical aggression, covert behavior, depressed mood, and shy/withdrawn behavior. In: Jessor R, editor. New Perspective on Adolescents Risk Behavior. Cambridge University Press; 1998. pp. 90–149

¹⁴ Fraser MW, Richman JM, Galinsky MJ. Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. Social Work Research. 1999 Sep;23(3):131–143

¹⁵ Raport. Charakterystyka rozpowszechnienia zaburzeń psychicznych w Polsce na podstawie badania EZOP, <http://www.ezop.edu.pl> [dostęp 8 listopada 2013 r.].

¹⁶ E. Mąka, B. Wojtyński, B. Moskaiewicz, Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania [w:] Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania, B. Wojtyński, P. Goryński, B. Moskaiewicz (red.), Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Warszawa 2012, s. 173–194

¹⁷ I. Namysłowska, Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w Polsce – stan rozwoju opieki psychiatrycznej i zadania na przyszłość, „Postępy Nauk Medycznych” 2013, nr 1, s. 4–9.

somatyczne i negatywne stany emocjonalne. Przy tym z subiektywnych odczuć dzieci i młodzieży w zakresie swojego zdrowia to dziewczęta postrzegają je mniej korzystnie oraz im starsi nastolatkowie tym zwiększa się odsetek zauważający negatywne objawy w swoim zdrowiu.

Tabela 1. Subiektywna ocena zdrowia młodzieży w wieku 11–18 lat w Polsce w 2010 r. według płci i wieku (% badanych)

Wskaźniki	Chłopcy (wiek w latach)			Dziewczęta (wiek w latach)		
	11-12	15-16	17-18	11-12	15-16	17-18
Samoocena zdrowia						
• znakomite i dobre	90,2	82,8	79,0	86,3	69,1	60,3
• niezłe lub słabe	9,8	17,2	21,0	13,7	30,9	29,7
Zadowolenie z życia						
• duże i przeciętne	86,1	80,8	79,6	84,5	68,8	66,5
• małe	13,9	19,2	20,4	15,5	31,2	33,5
Częste występowanie (prawie codziennie lub częściej niż jeden raz w tygodniu)						
• bólów głowy	16,5	12,8	13,6	21,3	31,8	39,1
• bólów brzucha	10,8	6,8	8,7	20,4	16,2	16,2
• bólów pleców	6,9	10,5	11,8	11,8	15,3	21,5
• zdenerwowania	16,1	29,0	22,1	26,7	39,2	36,3
• rozdrażnienia lub złego humoru	21,9	21,8	29,8	23,5	33,0	38,2
• przygnębienia	10,3	13,2	14,5	16,0	23,0	28,4

Źródło: Wyniki badań HBSC 2010. Raport techniczny, J. Mazur, A. Małkowska-Szkućnik (red.), Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2011.

Biorąc pod uwagę wskazane przez młodzież objawy i zestawiając je z czynnikami jakie młodzież podaje w odniesieniu do swoich problemów w zakresie relacji z otoczeniem, radzeniem ze stresem, brakiem możliwości uzyskania wsparcia można wyciągnąć wnioski, że najważniejszym zadaniem stojącym przed współczesnymi dorosłymi, których zadaniem jest danie wsparcia zarówno edukacyjnego, wychowawczego i zdrowotnego dzieciom i młodzieży jest zapewnienie systemu, który będzie wspierał dbanie o zdrowie psychiczne i działać nie tylko w momencie gdy poziom wpływu czynników jest tak duży i długotrwały, że dochodzi do stanów zagrożenia dla zdrowia psychicznego. Ważnymi elementami w tym zakresie jest zapewnienie odpowiednich działań edukacyjnych i profilaktycznych skierowanych zarówno do dzieci i młodzieży, ale także podnoszących świadomość osób dorosłych (nauczycieli, pedagogów, psychologów, rodziców, opiekunów, wychowawców) w zakresie tematyki zdrowia psychicznego, jego obszarów i metod wsparcia.

Zaburzenia zdrowia psychicznego u dzieci i młodzieży stanowią w Polsce zróżnicowaną i liczną grupę, a wpływ na ich poziom występowania mają takie czynniki biologiczne i psychospołeczne, jak¹⁸:

- czynniki związane ze środowiskiem rodzinnym
- czynniki związane z funkcjonowaniem w środowisku szkolnym
- czynniki związane z grupą rówieśniczą
- czynniki związane ze środowiskiem lokalnym.

Należy zwrócić uwagę, że każdy z etapów rozwojowych człowieka wymaga stawiania sobie nowych celów, radzenia z nowymi wyzwaniami, adaptacja do zmieniających się poziomów zadań i oczekiwań od otoczenia, dodatkowo na każdym etapie rozwoju opanowujemy nowe umiejętności i zdobywamy nową wiedzę. Zadania rozwojowe jakie przed nami stoją odnoszą się przede wszystkim do takich obszarów, jak¹⁹:

- osiągnięcie nowych, bardziej dojrzałych więzi z rówieśnikami obojga płci,
- ukształtowanie roli męskiej lub kobiecej, czyli roli właściwej dla danej płci,
- akceptacja własnego wyglądu i chronienie własnego organizmu,
- osiągnięcie niezależności uczuciowej od rodziców i innych dorosłych,
- zapewnienie sobie niezależności ekonomicznej i tworzenie postaw przedsiębiorczych,
- wybór i przygotowanie się do kariery zawodowej,
- przygotowanie się do tworzenia relacji z innymi ludźmi i do życia rodzinnego,
- dążenie i rozwijanie postępowania akceptowanego społecznie.

Obecnie dzieci i młodzież podlegają wymaganiom, naciskom i wymogom kulturowym, jakie stawiają im zróżnicowane grupy tworzące otoczenie społeczne dla rozwoju młodego człowieka. Dodatkowo co bardzo istotne każda jednostka posiada własne potrzeby psychiczne, które objawiają się w np. samoocenie, aspiracjach, emocjach, radzeniem sobie ze stresem, poziomem asertywności. Sprostanie oczekiwaniom i stawianym wyzwaniom powoduje w młodym człowieku poczucie szczęścia, spełnienia, satysfakcji, jednak jeśli nie udaje się osiągnąć stanu pożądanego przez osoby, których zdanie i osąd na temat naszej osoby jest dla nas ważny i istotny, czujemy frustrację, poczucie przegranej i zaniżenie samooceny oraz negatywną ocenę otoczenia, a w efekcie nierzadko naznaczenia lub wykluczenia społecznego.

¹⁸ I. Namysłowska, Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w Polsce – stan rozwoju opieki psychiatrycznej i zadania na przyszłość, „Postępy Nauk Medycznych” 2013, nr 1, s. 4–9

¹⁹ Herbert M. Wiek dojrzewania – rozstanie z dzieciństwem. [w:] Rozwój społeczny ucznia. Herbert M. GWP, Gdańsk 2004:

Najczęstsze zagrożenia dla zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce to:

- rozpowszechnienie używania substancji psychoaktywnych²⁰,
- używania narkotyków (szczególnie marihuany) oraz leków uspokajających zażywanych bez wskazań lekarskich²¹,
- narastające wraz z wiekiem zaburzenia psychosomatyczne,
- wzrastający poziom stresu i brak umiejętności radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych,
- brak umiejętności odpowiedzialnego korzystania z nowych technologii,
- społeczna patologia rodziny,
- zaburzona struktura rodziny,
- nieprawidłowe relacje w rodzinie,
- niejasne sposoby komunikowania się w rodzinie,
- niekorzystne style wychowania dziecka,
- poczucie zagrożenia fizycznego i psychicznego (w tym przemoc rówieśnicza),
- przynależność lub jej brak do grupy rówieśniczej.

Szczególną uwagę należy zwrócić na fakt, który podkreśla wielu lekarz, psychologów i naukowców, a który dotyczy tego, że większość dzieci i młodzieży podlegających czynnikom zagrażającym zdrowiu psychicznemu nie uzyskuje wskazanego wsparcia, gdyż otoczenie nie zdaje sobie sprawy z poziomu zagrożenia i jego wpływu na rozwój i funkcjonowanie młodego człowieka. Tak jak wcześniej wskazano badania naukowe jakie są prowadzone są zazwyczaj prowadzone na niewielkich próbach i dotyczą wybranych zaburzeń. Dla przykładu w czasie badań rozpowszechnienia zaburzeń psychicznych (zaburzenia depresyjne, lękowe, zaburzenia jedzenia) wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych w Krakowie, uzyskano dane, że rozpowszechnienie wymienionych zaburzeń przekracza 30% (22,7% wśród chłopców i 41,2% wśród dziewcząt)²². Rozpowszechnienie objawów depresyjnych wyniosło:

- 26,7%, zaburzeń jedzenia 13,5%,
- objawów obsesyjno-kompulsyjnych – 4,5%.

²⁰ Wyniki badań HBSC 2010. Raport techniczny, J. Mazur, A. Małkowska-Szkutnik (red.), Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2011

²¹ Tendencje zmian zachowań zdrowotnych i wybranych wskaźników zdrowia młodzieży szkolnej w latach 1990–2010, B. Woynarowska, J. Mazur (red.), Instytut Matki i Dziecka, Wydział Pedagogiczny Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2012

²² R. Modrzejewska, J. Bomba, Rozpowszechnienie zaburzeń psychicznych i używania substancji psychoaktywnych w populacji 17-letniej młodzieży wielkomiejskiej, „Psychiatria Polska” 2010, nr 44,

Poprzez wpływ czynników ryzyka zaburzeń zdrowia psychicznego możemy obserwować wzrost problemów w zakresie zdrowia psychicznego, takich jak²³:

- rozwój zaburzeń lękowych (szczególnie fobii szkolnej),
- obniżenie samooceny i poczucia własnej wartości,
- występowanie depresji i prób samobójczych,
- wzrost zaburzeń psychosomatycznych,
- wzrost zaburzeń zachowania (w tym zachowań agresywnych, wagarów),
- używanie substancji psychoaktywnych,
- zwiększenie ilości porażek edukacyjnych,
- częstsze sięganie po alkohol i narkotyki,
- wzrost podejmowania działań przestępczych,
- kłopoty z kontaktami z rówieśnikami,
- utrudnienia rozwoju społecznego,
- wzrost poczucia osamotnienia, odrzucenia, izolowania i brak akceptacji,
- obniżenie samooceny,
- wzrost przyjmowania biernych postaw
- wzrost poczucia bezradności.

Obszar zdrowia psychicznego oraz czynników wpływających na jego funkcjonowanie i potrzeby wsparcia jest bardzo szeroki jednak na podstawie badań własnych Instytutu Edukacji Pozytywnej oraz w oparciu o wytyczne wynikające z analiz Ministerstwa Edukacji Narodowej oraz celów opisane w Narodowym Programie Zdrowia zakres analizy skupia się na czterech podstawowych obszarach wpływających na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Obszary te są powiązane bezpośrednio ze środowiskiem rodzinnym, ale co bardzo istotne z systemem wsparcia edukacyjnego i wychowawczego prowadzonego systemowo w Polsce. Poniżej opisane zostały więc cztery obszary wpływu na funkcjonowanie jednostki i jej zdrowie psychiczne:

- kompetencje komunikacyjne,
- technologie komunikacyjne,
- duchowość i etyka,
- uzależnienia.

²³ J. Szymańska, Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkole, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2012

2.1. Kompetencje komunikacyjne

Kompetencje miękkie są najważniejszymi zespołami cech psychicznych człowieka i warunkują efektywne lub zaburzone funkcjonowanie w różnych warunkach kontaktów społecznych. Mocne poczucie kompetencji sprzyja kształtowaniu się poczuciu własnej wartości, które jest fundamentem rozwoju zdrowia psychicznego u dzieci i młodzieży, a w późniejszym etapie osób dorosłych. Poczucie własnej wartości dotyczy egzystencjalnego stosunku do samego siebie i jest odpowiedzialne za bezwarunkową akceptację siebie (swoich mocnych i słabych stron). W przypadku dzieci i młodzieży, szczególnie nastolatków w okresie powyżej 12 roku życia mocne i stabilne poczucie własnej wartości działa niczym tarcza obronna przed trudami oraz wyzwaniem wieku adolescencji.

Kompetencje miękkie lub inaczej umiejętności psychospołeczne, jest to termin zbiorczy na określenie kompetencji osobistych oraz kompetencji społecznych²⁴. W praktyce kompetencje osobiste zapewniają sprawne zarządzanie sobą, natomiast kompetencje społeczne wysoką skuteczność interpersonalną. Rola rozwoju kompetencji miękkich w profilaktyce zdrowia psychicznego jest kluczowa, gdyż mocne i stabilne kompetencje stanowią kręgosłup naszej psychiki oraz naszego indywidualnego potencjału. Jednocześnie znaczne deficyty w zakresie umiejętności zarządzania sobą oraz umiejętności społecznych znacznie ograniczają rozwój dzieci i młodzieży lub wręcz uniemożliwiają zdrowy rozwój, prowadząc do zaburzeń oraz problemów psychicznych. Cytując słowa Alexandra S. Neilla "Moje przesłanie brzmi: rozwój emocjonalny dziecka jest nieskończenie bardziej ważny niż jego rozwój intelektualny" jednoznacznie można stwierdzić, iż efektywny oraz zrównoważony rozwój emocjonalny dziecka jest niezbędnym fundamentem do tego by mogło wykorzystać w pełni swój potencjał intelektualny w procesie edukacji.

W procesie rozwoju dziecka wyróżnia się trzy kluczowe środowiska, w których rozwijają się jego kompetencje psychospołeczne. Pierwszym i fundamentalnym środowiskiem jest oczywiście rodzina, w której dziecko się wychowuje i gdzie nawiązywane są wszystkie pierwsze wzorce zachowań oraz kontaktów międzyludzkich. Drugie i trzecie środowisko są ze sobą mocno skorelowane. Jest to placówka edukacyjna (w zależności od etapu rozwoju przedszkole, szkoła podstawowa lub szkoły ponadpodstawowe) oraz otoczenie rówieśników. O ile do 12 roku życia kluczową rolę oraz wpływ na rozwój kompetencji miękkich mają właśnie rodzice i dom rodzinny, to w okresie adolescencji relacje z rówieśnikami oraz przynależność do grupy rówieśników stanowi dla młodego człowieka kluczową wartość.

²⁴ Juul J.(2016). Zamiast wychowania. O sile relacji z dzieckiem. Wydawnictwo Mind

Absolutnie nie oznacza to, że nastolatek nie potrzebuje już wsparcia osób dorosłych oraz nie liczy się z ich zdaniem. Ross Campbell pisze *“Nastolatek pod pewnymi względami może przerastać swoich rodziców - dosłownie lub w przenośni. Może być wyższy, silniejszy, bardziej inteligentny niż oni. Ale pod względem emocjonalnym, ciągle jest jeszcze dzieckiem. Nadal ponad wszystko potrzebuje rodzicielskiej miłości i akceptacji. To doświadczenie jest bezcenne do jego harmonijnego rozwoju. Jeśli go nie ma, to nie rozwinie swoich możliwości.”*²⁵

Dzieci i młodzież w każdym wieku potrzebują przede wszystkim mądrych, kompetentnych i wspierających dorosłych. W związku z powyższymi działaniami z zakresu promocji zdrowia należy objąć nie tylko dzieci, ale również znaczące dla dziecka osoby dorosłe z jego otoczenia – rodziców i nauczycieli.

Rola rodziny w rozwoju kompetencji miękkich u dzieci

Rodzina jest pierwszym i zarazem najważniejszym środowiskiem społecznym, w którym przebiega proces rozwoju dziecka, proces jego uspołecznienia w dużym stopniu funkcjonowanie rodziny zależne jest od wzajemnych więzi między jej członkami, a zwłaszcza rodzicami. Rodzina stanowi środowisko, które ma największy wpływ na zapewnienie dziecku optymalnych warunków do rozwoju. Poziom kultury pedagogicznej rodziców wyraża się w przejawianych przez nich postawach rodzicielskich, które są jednym z czynników determinujących rozwój dziecka²⁶.

W procesie wychowawczym pierwszym i najważniejszym środowiskiem oddziałującym na dziecko jest rodzina. Należy podkreślić, że „dobra rodzina stanowi zdecydowanie najcenniejsze środowisko człowieka, korzystnie kształtuje warunki jego rozwoju”²⁷. Według prof. W. Świątkiewicza - „Człowiek oczyma rodziny patrzy na otaczający go świat społeczny, uczy się go nazywać i klasyfikować, uznawać za przyjazny lub wrogi, swój lub obcy. W jej perspektywie postrzega sens swojego życia, formułuje własne cele życiowe i sposoby ich osiągnięcia. Tak właśnie kształtowana jest podstawowa rzeczywistość kultury, która na zawsze już stanie się symbolicznym układem odniesienia zarówno wówczas, gdy w swoim dorosłym życiu człowiek będzie twórczo rozwijał rodzinne doświadczenia, jak i wtedy, gdy będzie im własnym postępowaniem zaprzeczał”²⁸. Warunki jakie panują w rodzinie

²⁵ Campbell R. (2000). Sztuka akceptacji, Wydawnictwo Vocatio

²⁶ Juul J. (2016). Zamiast wychowania. O sile relacji z dzieckiem. Wydawnictwo Mind

²⁷ J. Raczkowska, Na tropach rodzicielskich niepowodzeń, Warszawa 1988

²⁸ Świątkiewicz W. „Rodzina jako wartość w tradycji kulturowej górnego śląska” [w:] „Rodzina w województwie katowickim. Opracowania i raporty” pod red. Świątkiewicza W., Wyd. Instytutu Górnośląskiego, Katowice 1998.

hamują lub wspierają rozwój postaw społecznych, kształtują osobowość młodego człowieka, wyznaczają koleje losu.

Postawy właściwe warunkują pełny i prawidłowy rozwój dziecka. Podłożem ich powstawania są:

- swobodny kontakt z dzieckiem,
- zrównoważenie uczuciowe rodziców
- autonomia wewnętrzna rodziców i dzieci,
- poczucie emocjonalnego ciepła,
- poczucie akceptacji ze strony osób najbliższych- rodziców,
- posiadanie bezpiecznego domu, w którym człowiek jest akceptowany i znajduje oparcie,
- przeświadczenie o miłości rodzicielskiej,
- akceptujący stosunek rodziców do dziecka.

Dla prawidłowo przebiegającego procesu wychowania ważne jest całe środowisko domu rodzinnego, wzbogacane przede wszystkim o otwartość, entuzjazm, spontaniczność, radość. Jednocześnie niezwykle ważna jest bezwarunkowa miłość i akceptacja dziecka, czyli przyjęcie go takim, jakie jest oraz aktywne współdziałanie z dzieckiem.

Ważnym elementem rozwoju społecznego dziecka, a co za tym idzie rozwój kompetencji miękkich, w tym komunikacyjnych, wpływ ma wytworzona więź rodzinna. „Charakter więzi rodzinnej, wzajemne traktowanie siebie przez członków rodziny określa to, co potocznie nazywamy atmosferą rodzinną”²⁹.

Na więź rodzinną składają się³⁰:

- poziom poczucia odpowiedzialności za osoby z rodziny,
- poziom wspólnego zabezpieczenie warunków bytowych,
- poziom troski o zdrowie bliskich,
- poziom tworzenia warunków do osiągnięcia sukcesów w samodzielnym życiu,
- poziom poczucia miłości i serdeczności,
- poziom wzajemnej oceny osób w rodzinie,
- poziom przyjmowania wzorców osobowych od osób znaczących.

W nawiązaniu do obszaru i wpływu więzi rodzinnej na rozwój możemy mówić o atmosferze korzystnej dla rozwoju i kształcenia osobowości dziecka oraz atmosferze wpływającej ujemnie na postępy w rozwoju psychicznym dziecka, prowadzącej do powstania zaburzeń w jego zachowaniu, jak

²⁹ Górski S. „Psychoterapia w wychowaniu”, IWZZ, Warszawa 1986, s. 67

³⁰ „Kontakty ludźmi innymi jako problem wychowania, opieki, resocjalizacji”, pod red. Kosek - Nity B., Raś D., Wyd. Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2000, s. 16

i do głębszych defektów osobowości. Niestety jak to w większości obszarów życiowych nie ma tu opcji czysto czarno- białej i może istnieć wiele mieszanych wpływów w zależności od poszczególnych elementów atmosfery rodzinnej.

Wyróżnić można następujące rodzaje atmosfer rodzinnych, które cechują negatywne kontakty interpersonalne między jej członkami³¹:

- atmosfera napięta - charakteryzuje ją wzajemna nieufność, nieudomówienia oraz poczucie zagrożenia,
- atmosfera hałaśliwa - ciągle dochodzi do awantur i kłótni,
- atmosfera depresyjna - dominuje smutek, przygnębienie i rezygnacja,
- atmosfera obojętna - brak więzi uczuciowej pomiędzy rodzicami a dziećmi,
- atmosfera nadmiaru emocji i problemów - dziecko otoczone jest nadmierną czułością lub zbyt szybko absorbowane sprawami rodziny.

Aby dziecko rozwijało się w atmosferze otwartości i szczęścia, jego rozwój dążył do wytworzenia pozytywnych wzorców zarówno w stosunku do siebie, jaki do otoczenia, co jest ważnym elementem wpływu na nasze zdrowie psychiczne należy zwrócić uwagę na duży wpływ na 5 podstawowych cech z jakimi każde dziecko się rodzi, a rodzice poprzez swoje podejście i zachowania mogą wspierać ich pozytywny rozwój, są to:

- cenność,
- bezradność,
- niedoskonałość,
- zależność,
- niedojrzałość.

Negatywne postawy rodziców w rozwoju 5 kluczowych cech budujących zdrowie psychiczne dziecka³²

³¹ Jackowska E. „Środowisko rodzinne a przystosowanie dziecka w młodszym wieku szkolnym”, PWN, Warszawa 1980

³² Kwitok A., Przemoc w rodzinie jako źródło zachowań agresywnych młodzieży, Uniwersytet Śląski Wydział Nauk Społecznych Instytutu Socjologii, Katowice 2007

Cecha	Opis wpływu negatywnego	Zachowania rodzica
Cenność	Drogocенność dziecka nie jest mu uświadamiana.	• pobudzanie poczucia „jesteś kimś gorszym od innych” • bombardowanie komunikatami podkreślającymi niższą wartość dziecka • ignorowanie dziecka • wyśmiewanie dziecka
Bezradność	Bezradność dziecka jest błędnie rozumiana lub nie akceptowana przez rodziców	• dziecko nie ma prawa do bezradności • niedawanie dziecku przestrzeni do braku umiejętności radzenia sobie • wyręczanie dziecka w wszystkich zadaniach nie adekwatne do wieku dziecka
Niedoskonałość	Niedoskonałość dziecka nie jest akceptowana i szanowana	• atakowanie standardowej niedoskonałości dziecka wynikające z faktu, że jest dzieckiem • odmawianie dziecku prawa do popełniania błędów • stawianie wysoko poprzeczki nawet w aspektach, w których jesteśmy świadomi mniejszych możliwości dziecka • tworzenie postaw roszczeniowych w obszarze perfekcjonizmu dziecka
Zależność	Zależność dziecka jest błędnie postrzegana przez rodzinę.	• nadmierna troska o dziecko • brak zgody na samodzielność dziecka • ataki na dziecko, które ma własne poglądy

		• brak przestrzeni na własne zdanie dziecka • nietworzenie możliwości decydowania lub wpływu na decyzje dotyczące samego dziecka
Niedojrzałość	Niedojrzałość dziecka w nieprawidłowo funkcjonującej rodzinie traktowana jest błędnie	• wymaganie dojrzałości dziecka nie adekwatnej do jego poziomu rozwojowego • infantylizowanie dziecka i jego zachowań • brak wymogów w stosunku do zachowania dziecka adekwatnych do jego etapu rozwojowego • nie uczenie dziecka zachowań społecznych odpowiadających jego wiekowi oraz ukazujących wartości społeczne

Rola rodzica choć jest jedną z najpiękniejszych i najważniejszych ról życiowych, jest również jednym z najtrudniejszych etapów w dorosłości człowieka. Po szkole rodzenia, nikt nie uczy obowiązkowo rodzicielstwa. Stare i tradycyjne metody wychowawcze oparte na dyrektywnym modelu wychowawczym, dla wielu rodziców stanowią nadal fundamentalny wzorzec wychowawczy. Co więcej, nawet gdy przyszli lub młodzi rodzice mocno edukują się z zakresu wychowania dzieci, czytając książki takich autorów jak m. in. Jesper Juul czy nasz Janusz Korczak oraz chcą wychowywać dziecko wspierając je w rozwoju osobistym, bardzo często w momencie zderzenia się z rodzicielską rzeczywistością, zupełnie nieświadomie działają na zakorzenionych automatyzmach oraz wzorcach zachowań przekazanych im przez dom rodzinny i otoczenie społeczne³³. Dlatego niezmiernie ważne jest by w czasie konstruowania modelu wsparcia kompetencji miękkich u dzieci i młodzieży jako profilaktyki zdrowia psychicznego, nie zapominać o wsparciu dla rodziców, którzy stanowią kluczową rolę w tym procesie, a sami potrzebują edukacji i rozwoju w/w temacie.

³³ Juul J.(2016). Zamiast wychowania. O sile relacji z dzieckiem. Wydawnictwo Mind

Rola nauczycieli w rozwoju kompetencji miękkich u dzieci i młodzieży

Jedną z najważniejszych kompetencji nauczyciela oraz warunków, by jego praca była wykonywana z zamierzonym rezultatem jest zbudowanie silnego i stabilnego autorytetu w oczach uczniów i rodziców. Coraz częściej środki masowego przekazu, ale również bezradni rodzice i nauczyciele głoszą, że "nie ma nic gorszego niż dzisiejsza młodzież, pozbawiona wszelkich autorytetów oraz nieszanująca nikogo." Problem nie wynika jednak z inicjatywy dzieci, by masowo stawiać się pokoleniem "młodych gniewnych", lecz z braku umiejętnego budowania autorytetu przez nauczyciela (lub rodzica) oraz braku umiejętności budowania relacji opartej na wzajemnych szacunku i zrozumieniu.

Literatura wyróżnia dwa typy autorytetu wychowawczego: autorytet wyzwający potencjał uczniów i autorytet ujarzmiający.

Autorytet wychowawczy	
Autorytet wyzwający potencjał ucznia	Autorytet ujarzmiający
- inspiruje do podejmowania nowych działań, szuka rozwiązań, podejmuje wyzwania, podnosi poprzeczkę	- kontroluje i podporządkowuje sobie uczniów
- modeluje przez swoje zachowanie swoje cechy, wartości, zachowanie uczniów	- narzuca swój punkt widzenia, swoje poglądy jako jedyne słuszne
- docenia osiągnięcia uczniów, nie tylko te spektakularne, lecz przede wszystkim te, w które uczniowie wkładają dużo pracy i wytrwałości	- ciągle potrzebuje poparcia uznania od uczniów - wymaga bezdyskusyjnego okazywania szacunku
- pokazuje, że porażka nie jest końcem, a etapem drogi do celu, a trudności są po to, by pokonywać	- arbitralne zakazywanie i nakazywanie - niebranie pod uwagę indywidualnych możliwości i potrzeb uczniów

- stymuluje zapał, pobudza wyobraźnię, pokazuje możliwości i buduje wiarę w przyszłość	- karanie uczniów niepodporządkowanych, którzy mają odmienne zdanie i próbują go bronić - nagradzanie uczniów bezgranicznie podporządkowanych
---	---

Brak umiejętności budowania autorytetu w oczach uczniów oraz współpracy, bazującej na wzajemnym szacunku i zrozumieniu jest ściśle powiązane z samopoczuciem psychicznym oraz zachowaniem kadry pedagogicznej. Wyniki badań wskazują, że zdrowie psychiczne polskich nauczycieli jest poważnie zagrożone. Zdecydowana większość nauczycieli (86%) ma poczucie, że ich obciążenia zawodowe są wyższe niż w innych profesjach, a u ponad 20% występują pełne objawy zespołu wypalenia zawodowego.

Czynniki organizacyjne, które najbardziej dokuczają nauczycielom w pracy to³⁴:

- niskie zarobki,
- za bardzo przeładowane programy i plany nauczania,
- niski wpływ na to, co się robi,
- niesatysfakcjonujące pomieszczenia socjalne,
- zbyt duża liczba uczniów,
- odczuwanie braku wsparcia od przełożonych,
- rywalizacja oraz odczuwanie braku pomocy ze strony współpracowników,
- negatywne zachowania uczniów tj. przeszkadzanie na lekcjach, wagary oraz spóźnienia.

Badania przeprowadzone na ogólnopolskiej próbie nauczycieli pokazały, że często czują się oni bezradni wobec niewłaściwych zachowań uczniów - 86% uważa, że nauczyciel powinien mieć więcej środków do dyscyplinowania uczniów, a 70% jest przekonanych, że problemy wychowawcze wynikają z tego, iż uczniowie mają więcej praw niż oni sami³⁵.

³⁴ Tucholska S. (2003): *Wypalenie zawodowe nauczycieli*. Lublin, KUL.

³⁵ Piwowarski R., Krawczyk M. (2009): *TALIS. Nauczanie – wyniki badań 2008. Polska na tle międzynarodowym*. Warszawa, MEN – IBE

Jednocześnie nauczycielom towarzyszy poczucie osamotnienia w pracy wychowawczej – 30% stwierdza, że rodzice uczniów nie wspierają ich działań dydaktycznych i wychowawczych, a spotkania z rodzicami stanowią dla nich źródło dodatkowego stresu (34% czuje się po nich zmęczona psychicznie). Dla wielu nauczycieli coraz bardziej obciążającym problemem jest roszczeniowa „postawa rodziców taka, że żądają, chcą”, przerzucając odpowiedzialność za rozwiązanie różnych problemów na nauczycieli: „Rodzice tak nas traktują To pani ma rozwiązać. Wy musicie coś zrobić”. Nauczyciele zauważają też, że w kontaktach z rodzicami pomocny jest „dystans do emocjonalnych zachowań rodziców, skupienie się na problemie, a także pewność przekazu jakim mam dla rodzica (“wiem co chcę powiedzieć, wiem jakie są moje cele, które chcę osiągnąć”).

Przedstawiony obraz kondycji kadry pedagogicznej prowadzi do dyskusji, czy nauczyciele, odczuwający w tak znaczącym stopniu stres i wypalenie zawodowe są w stanie wspierać dzieci i młodzież w działaniach profilaktycznych? Oczywiście, że są, jednak aby móc zaopiekować się dziećmi, najpierw muszą zadbać o własną kondycję psychiczną.

Biorąc pod uwagę powyższe, w ramach ochrony zdrowia psychicznego nauczycieli warto wspierać w nich umiejętności komunikacyjne tj. prowadzenie rozmowy w sytuacji konfliktu i negocjacji, pracę superwizyjną, pracę coachingową, warsztaty z radzenia sobie ze stresem itp.

Dwoma kluczowymi czynnikami, dlaczego nauczyciele są kluczowym elementem wsparcia dzieci młodzieży wg Katarzyna Okulicz-Kozaryn są³⁶:

1. zdrowie psychiczne nauczycieli jest kluczowe dla zdrowia psychicznego uczniów – trzeba dbać o jedno i drugie,
2. uczniowie i nauczyciele są bezcennym źródłem informacji i pomysłów, czego danej szkole potrzeba.

Na podstawie literatury oraz doświadczenia w pracy rozwojowej z wychowawcami i dziećmi wskazać można jak ważną rolę w pracy wychowawczej odgrywają pewne kompetencje i predyspozycje osobowościowe³⁷.

<i>Poczucie własnej wartości, samoakceptacja</i>	<i>- Bycie świadomym własnej wartości,</i>
--	--

³⁶ Okulicz - Kozaryn K. (2014) Klimat i kultura szkoły, a zdrowie psychiczne dzieci i nauczycieli ORE

³⁷ Chlebowska E. (2013), Wychowanie. Najtrudniejsza ze sztuk pięknych, Wydawnictwo Sensus

	- umiejętność radzenia sobie z silnym stresem, napięciem, tak by nie wpływało negatywnie na własną samoocenę - samoakceptacja wychowawcy jest niezbędna by dzieci mogły same w sobie rozwijać daną kompetencję
Kreatywność	- w działaniach edukacyjnych i wychowawczych, - niepopadanie w rutynę, - nieszablonowe podejście, - elastyczność i otwartość na uczniów
Odwaga	- obrona granic, zasad oraz budowanie autorytetu nauczyciela wymaga dużej odwagi, by w momencie zajęcia danego stanowiska, umieć wytrwale je bronić
Empatia	- współodczuwanie, - wczucie się w sytuację ucznia, bardzo często może być jedynym źródłem zrozumienia jego mechanizmów tj. zrozumienie jego samego
Cierpliwość	- proces edukacji nie jest pracą robotów, dotyczy indywidualnego rozwoju dzieci, gdzie każde z nich jest inne - warto oprzeć swoje oczekiwania wobec uczniów na metodzie "Jeszcze nie", która zamiast dawać uczniom i nauczycielom komunikat - nie potrafię tego, daje przyzwolenie, że "jeszcze nie potrafię, ale będę potrafił"
Odpowiedzialność	- świadomość swoich działań oraz ich konsekwencji, - umiejętność przyznania się do błędu oraz podjęcie działania by go naprawić

<i>Charyzma</i>	<i>- niezmiernie ważna cecha, dzięki której nauczyciel przekonuje do siebie najmniej zainteresowanych uczniów</i>
<i>Autorytet</i>	<i>powinien naturalnie wynikać z temperamentu nauczyciela, a nie być wynikiem presji oraz ograniczeniom narzuconym uczniom</i>
<i>Umiejętność skutecznego komunikowania się</i>	<i>- jasne, precyzyjne komunikaty,</i> <i>- komunikaty pozwalające dziecku poznawać samego siebie,</i> <i>- stosowanie wspierającej informacji zwrotnej</i> <i>- stosowanie pytań otwartych</i> <i>- stosowanie komunikatu Ja</i>
<i>Umiejętność mediacji</i>	<i>- w szkole ilość konfliktów oraz okazji do wykorzystania tej kompetencji jest niezliczony,</i> <i>- umiejętność rozwiązywania konfliktu bez szukania winnego</i>
<i>Konsekwencja i wiarygodność</i>	<i>- w pracy edukacyjnej liczą się efekty, jeśli chcemy być wiarygodni, musimy być konsekwentni w swoim przekazie i działaniu - jeśli prowadzimy zajęcia z niestosowania agresji, krzycząc na uczniów lub palimy papierosy na przerwie, a na lekcjach przekonujemy o szkodliwości palenia tracimy swoją wiarygodność</i>
<i>Dyskrecja</i>	<i>- bardzo często w momencie zbudowania mocnego zaufania pomiędzy uczniem, a nauczycielem, dziecko zwierza się ze swoich problemów, zmartwień.</i> <i>- od początku należy przygotować dziecko, które sprawy nie będą mogły zostać tylko między nimi i będą dotyczyć szerszej interwencji (np. przemoc w rodzinie)</i>
<i>Szerokie horyzonty wiedzy</i>	<i>- interesując się panującymi wśród naszych uczniów trendami, czytając książki młodzieżowe, słuchając muzyki lub oglądając</i>

	<i>filmy, które są wśród osób popularne, nauczyciel nie próbuje odgrywać roli nauczyciela - kolegi, lecz próbuje zrozumieć swoich uczniów oraz nawiązując do tematów dla nich atrakcyjnych może wyciągać wspólnie z nimi wnioski rozwojowe i edukacyjne</i>
<i>Wartości</i>	<i>- jeśli nauczyciel żyje zgodnie z głoszonymi przez siebie wartościami jest źródłem inspiracji i szacunku, a nie przykładem dorosłego, który "mówi jedno, robi drugie"</i>

Szkoła i placówki oświaty jako miejsce wsparcia zdrowia psychicznego

Główną rolą szkoły i innych placówek oświatowych jest edukacja wg obowiązujących programów nauczania, jednakże z punktu widzenia rozwoju dziecka szkoła pełni znaczącą rolę w rozwoju społecznym i emocjonalnym. W szkole dzieci nawiązują pierwsze znajomości, wchodzi w głębsze interakcje interpersonalne, nawiązując pierwsze przyjaźni, w tym okresie i na podstawie tych relacji społecznych dzieci kształtują w dużej mierze swój własny obraz otaczającego ich świata, ludzi, a także siebie samych.

Charakterystykę zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży na podstawie badań sporządzili Jellinek, Patel i Froehle (2002), wymieniając sześć głównych komponentów zdrowia psychicznego młodych ludzi.

Właściwości i zdolności, jakie prezentują zdrowe psychicznie dzieci i nastolatki³⁸

-
- Zdolność do przeżywania (doświadczenia) i wyrażania szerokiego wachlarza emocji, jak: radość, smutek, gniew, przywiązanie – we właściwy i konstruktywny sposób
-
- Pozytywna samoocena
-
- Szacunek dla innych
-
- Głębokie poczucie bezpieczeństwa oraz zaufanie do siebie i świata

³⁸ 5 SAMHSA Education Development Center, (2011), *Realizing the Promise of the Whole-School Approach to Children's Mental Health: A Practical Guide for School*, http://www.promoteprevent.org/webfm_send/2102, s. 2.

- Zdolność do funkcjonowania – zgodnie z normą rozwojową dla danego etapu rozwoju: w rodzinie, grupie rówieśniczej, szkole i społeczności, a także zdolność postrzegania siebie

- Zdolność do inicjowania i podtrzymywania znaczących głębszych relacji (przyjaźń, miłość) oraz uczenia się funkcjonowania w sposób produktywny w świecie (praca)

Główne czynniki chroniące przed rozwojem problemów w obszarze zdrowia psychicznego i zaburzeń u dzieci dot. szkoły³⁹:

- Poczucie przynależności (więź ze szkołą)
- Pozytywny klimat szkoły (pozytywne relacje pomiędzy nauczycielami i uczniami oraz między uczniami, przyjazna wspierająca atmosfera)
- Prospołecznie nastawiona grupa rówieśnicza
- Wymaganie od uczniów odpowiedzialności i udzielania sobie wzajemnej pomocy
- Okazję do przeżycia sukcesu i rozpoznawania własnych osiągnięć
- Zdecydowana niezgoda szkoły na przemoc

Działania wspierające proces ochrony zdrowia psychicznego zaczynają się już w momencie wzmocnienia choć jednego czynnika. Dla dziecka poczucie przynależności (czyli jego osobista więź ze szkołą), podobnie jak więź z rodziną, jest najistotniejszym czynnikiem chroniącym jego zdrowie psychiczne.

W momencie, gdy dziecko dobrze czuje się w szkole czy rodzinie, czuje się akceptowane i szanowane, jego rozwój społeczny i emocjonalny przebiega prawidłowo, a w konsekwencji rozwija w sobie takie kompetencje jak poczucie zaufania do siebie i innych oraz własną tożsamość. Pozytywna atmosfera w szkole sprawia, że dzieci mają możliwość optymalnie rozwijać swoje kompetencje społeczne poprzez budowanie trwałych relacji z rówieśnikami i dorosłymi, a pozytywna atmosfera wpływa także na relacje dorośli - dorośli (nauczyciele vs nauczyciele, nauczyciele vs rodzice).

Kiedy dzieci dobrze czują się w szkole, mają okazję do przeżywania sukcesów i rozpoznawania własnych osiągnięć. Pozytywne doświadczenia, w znacznym stopniu zwiększają motywację do nauki oraz w znacznym stopniu przyczyniają się do poprawy ocen. Jest to przede wszystkim zauważalne u uczniów zaniedbanych i doświadczających rozlicznych trudności i porażek. To co najważniejsze z

³⁹ Szymańska J. (2014), Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkole

perspektywy pedagoga czy rodzica w procesie nagradzania dzieci jak wskazuje Carol Dweck, to nie utrwalanie w nich poczucia zwycięstwa za wynik czy talent, lecz docenienie w nich pracy, procesu, zaangażowania, wytrwałości⁴⁰. Dzięki takiemu pozytywnemu wzmocnieniu dzieci rozwijają w sobie swoje kompetencje miękkie, przy okazji poprawy osiągnięć szkolnych tj. podnosi się ich samoocena, zaufanie do siebie i poczucie pewności siebie, co będzie ich fundamentem w przyszłości. Osoby pewne siebie szybciej nawiązują kontakty i otrzymują większe wsparcie społeczne. Uczenie dzieci zachowań prospołecznych, znacząco wspiera rozwój społeczny, gdyż dzieci i młodzież posiadają naturalną potrzebę bycia potrzebnym innym. Kiedy dzieci zaangażowane są w zachowania prospołeczne, jak pomaganie innym, budują pozytywną samoocenę, poczucie przynależności i poczucie odpowiedzialności za osoby z otoczenia, dzięki czemu pielęgnują w sobie poczucie, że stanowią część społeczności. Natomiast zdecydowana niezgoda personelu szkoły na wszelkie przejawy przemocy – zarówno psychicznej, jak i fizycznej zwiększa poczucie bezpieczeństwa uczniów, nauczycieli i rodziców, a co z tym związane eliminuje źródła lęku i frustracji oraz wracając do punktu pierwszego buduje więź ze szkołą.

Wszystkie opisane powyżej czynniki wspierające zdrowie psychiczne u dzieci i młodzieży są częścią programu Whole School Approach, który zakłada stałe podnoszenie kompetencji wszystkich osób zaangażowanych w proces tworzenia zdrowej i przyjaznej szkoły. Dlatego niewystarczające jest objęcie programami profilaktycznymi uczniów, lecz niezbędne jest organizowanie cyklicznych treningów rozwojowych dla nauczycieli oraz reszty personelu szkoły oraz objęcie wsparciem edukacyjno- rozwojowym rodziców dzieci.

2.2. Technologie komunikacyjne

Diagnoza w zakresie korzystania z nowych technologii komunikowania powinna dotyczyć zarówno dzieci i młodzieży, jak i rodziców i systemu edukacji formalnej i po części także innych instytucji, organizacji, podejmujących działania edukacyjne.

Młodzi i technologie

W ostatnich latach powstało w Polsce przynajmniej kilka opracowań charakteryzujących wykorzystywanie technologii cyfrowych przez najmłodszych. Wiąże się to z powszechnością dostępu do Internetu wśród młodych ludzi. W Polsce 98,8% osób uczących się korzysta z Internetu.⁴¹ Nie oznacza to jeszcze niemal pełnego dostępu do sieci za pomocą własnych urządzeń, szerokopasmowej

⁴⁰ C. Dweck Mindset: How You Can Fulfill Your Potential, Paperback, 2012

⁴¹ Czapieński J., Panek T. (red.), Diagnoza społeczna 2015. Warunki i jakość życia Polaków. Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego, 2015

możliwości przesyłania danych, ale wyraźnie widać, że Internet jest istotnym meta medium w życiu dzieci i młodzieży. Wynika to zarówno z wykorzystywania nowoczesnych narzędzi mobilnych, które oferują dostęp do Internetu i stają się pierwszym punktem dostępu do sieci,⁴² ale również z rozpowszechnienia komputerów stacjonarnych, laptopów, rozwoju infrastruktury sieciowej. Dostęp do sieci może odbywać się nie tylko w domu lub poza nim (posiadanie urządzeń mobilnych nie musi oznaczać korzystania z pakietów danych i łączenie się z własnego numeru/konta mobilnego przez smartfon lub tablet), ale także w instytucjach - np. w szkole: 28,5% uczniów ma dostęp do komputerów w pracowniach komputerowych, dostępnych przez cały dzień, 24,5% w specjalnie wydzielonych do tego pomieszczeniach, dostępnych przez cały dzień, 85% w bibliotece, po lekcjach i podczas przerw.⁴³ Należy pamiętać, że dostęp do komputerów w szkole nie jest tożsamy z dostępem do Internetu. Można na pewno mówić także o roli bibliotek publicznych, oferujących często stanowiska komputerowe umożliwiające na korzystanie z sieci internetowej.

Według raportu „Nastolatki 3.0” z Internetu w domu nie korzysta zaledwie 0,7% badanych nastolatków.⁴⁴ Natomiast 93,4% robi to wielokrotnie i nieustannie są podłączeni do sieci - nawet jeśli nie korzystają bezpośrednio z jakichkolwiek usług, śledzą ewentualne powiadomienia, sprawdzają, co się dzieje w ich sieciach społecznych. 67,7% z nich kilka razy dziennie kontaktuje się za pomocą sieci ze znajomymi. Podaną wyżej informację o traktowaniu urządzeń mobilnych jako pierwszego punktu dostępu potwierdza omawiany raport - 31,3% nastolatków korzysta z urządzeń mobilnych przez pięć godzin dziennie i dłużej. W 2013 roku tylko 8% badanych korzystało z sieci podobnie długo.⁴⁵ Można więc mówić o znaczącym wzroście. I nawet jeśli wynika on częściowo z badania różnych grup młodych ludzi i z wyborów metodologicznych, różnica jest istotna i może wskazywać na trend w kierunku coraz częstszego i dłuższego używania urządzeń mobilnych przez nastolatków. W tym miejscu warto przyrzeć się zagranicznym badaniom. Aż 23% amerykańskich nastolatków w wieku od 13 do 17 lat spędza w sieci od pięciu do sześciu godzin. 39% więcej niż sześć godzin. Zatem aż 62% młodych ludzi poświęca aktywnościom sieciowym ponad pięć godzin dziennie. Badacze zwracają również uwagę, że największa zmiana wśród Amerykanów zachodzi pomiędzy 13 a 14 rokiem życia, kiedy odsetek młodych ludzi korzystających ponad sześć godzin dziennie z Internetu za pomocą różnych urządzeń (86% z nastolatków od 13 do 17 roku życia posiada smartfony, 63% komputery

⁴² Siuda P. i inni, Dzieci sieci 2.0. Kompetencje komunikowania młodych. Gdańsk: Instytut Kultury Miejskiej/Ośrodek Badań i Analiz Społecznych, 2013

⁴³ Jasiewicz J., Batorski D. i inni, Nowe media w polskiej szkole. Wyniki badań. Warszawa: Polskie Bractwo Kawalerów Gutenberga, 2013

⁴⁴ Tanaś M. i inni, Nastolatki 3.0. Wybrane wyniki ogólnopolskiego badania uczniów w szkołach. NASK, 2016

⁴⁵ Kompetencje cyfrowe młodzieży w Polsce (14-18 lat), Warszawa: Fundacja Orange, 2016

stacjonarne) skacze z 26% do 46%.⁴⁶ Zupełnie prawdopodobne zatem, że również w Polsce młodzi ludzie będą coraz dłużej i częściej korzystać z bezpośredniego dostępu do sieci i będą do niej niemal nieustannie podłączeni, a różnica pomiędzy wynikami badań w ostatnich trzech latach, chociaż spora, jest jednym z potwierdzeń dla tego przypuszczenia. Interesującą zmianą w Polsce jest także korzystanie z niektórych serwisów internetowych. O ile w 2013 roku Google jako najczęściej wykorzystywaną stronę internetową wskazywało 14,5% badanych,⁴⁷ a według innego źródła poszukiwanie informacji i zdobywanie wiedzy było czynnością podejmowaną raz lub kilka razy dziennie przez 39% badanych⁴⁸ (nie jest to jednoznaczne z korzystaniem z jednej wyszukiwarki, podobnie jak tworzenie rankingu najczęściej odwiedzanych stron), to w 2016 roku 60% nastolatków korzysta codziennie z Google. Istotna jest dla nich także Wikipedia - 43,4% używa jej kilka razy w tygodniu. Co ciekawe, aż 22,7% nie zwraca uwagi na źródła wiedzy, do której docierają⁴⁹, co warto rozpatrywać łącznie z informacją sprzed trzech lat, że 21% uważa informacje w sieci za całkowicie wiarygodne.⁵⁰ Obecnie Internet jest najważniejszym źródłem poszukiwania informacji - 80% nastolatków poszukuje bieżących informacji w Internecie, a nie w telewizji.⁵¹

Istotna dla nastolatków jest rozrywka - w 2013 roku 87,5% badanych wskazywało jako najczęściej odwiedzane strony internetowe blogi/czaty/serwisy społecznościowe, a 49% podawało YouTube⁵², a według innych danych 64% przynajmniej raz dziennie korzystało z serwisów społecznościowych, natomiast 46% z multimediiów i rozrywki.⁵³ Raport Macieja Tanasia potwierdza ten trend. Autorzy podają, że „Internet dla nastolatków to głównie strefa rozrywki” - dostęp do filmów i muzyki jest istotny dla 86,4% badanych. Z serwisów społecznościowych najpopularniejszy jest wciąż Facebook dla 59% badanych, natomiast Snapchat dla 37,5% i Instagram dla 27,1%.⁵⁴ Aż 94,6% nastolatków posiada profile w serwisach społecznościowych. Badacze zwracają uwagę, że „ważniejsze dla nastolatków jest posiadanie adresu poczty elektronicznej (71,2%) niż profilu na Facebooku (59%)”.⁵⁵ Co ciekawe, porównując te dane z dotyczącymi amerykańskich nastolatków, okazuje się, że nie jest to nic

⁴⁶ Keeping Up with Generation APP: NCSA Parent/Teen Online Safety Survey, National Cyber Security Alliance, 2016

⁴⁷ Siuda P. i inni, Dzieci sieci 2.0. Kompetencje komunikowania młodych. Gdańsk: Instytut Kultury Miejskiej/Ośrodek Badań i Analiz Społecznych, 2013

⁴⁸ Kompetencje cyfrowe młodzieży w Polsce (14-18 lat), Warszawa: Fundacja Orange, 2016

⁴⁹ Tanaś M. i inni, Nastolatki 3.0. Wybrane wyniki ogólnopolskiego badania uczniów w szkołach. NASK, 2016

⁵⁰ Kompetencje cyfrowe młodzieży w Polsce (14-18 lat), Warszawa: Fundacja Orange, 2016

⁵¹ Tanaś M. i inni, Nastolatki 3.0. Wybrane wyniki ogólnopolskiego badania uczniów w szkołach. NASK, 2016.

⁵² Siuda P. i inni, Dzieci sieci 2.0. Kompetencje komunikowania młodych. Gdańsk: Instytut Kultury Miejskiej/Ośrodek Badań i Analiz Społecznych 2013.

⁵³ Kompetencje cyfrowe młodzieży w Polsce (14-18 lat), Warszawa: Fundacja Orange, 2016

⁵⁴ Tanaś M. i inni, Nastolatki 3.0. Wybrane wyniki ogólnopolskiego badania uczniów w szkołach. NASK, 2016

⁵⁵ Tanaś M. i inni, Nastolatki 3.0. Wybrane wyniki ogólnopolskiego badania uczniów w szkołach. NASK, 2016

nadzwyczajnego - 75% z nich wskazuje pocztę elektroniczną Gmail jako najważniejszą stronę lub usługę internetową, natomiast Facebooka określa w ten sposób 61% (oczywiście danych nie da się porównać wprost, widać jednak pewne podobieństwo, jeśli chodzi o popularność rodzajów mediów).⁵⁶

78,1% badanych korzysta codziennie z serwisów społecznościowych, publikując najczęściej swoje zdjęcia i filmy.⁵⁷ I chociaż Internet oferuje szerokie możliwości kreatywnego korzystania z mediów, to badacze informują, że niewielka część młodych osób korzysta z Internetu twórczo, np. funkcjonując w roli YouTuberów. Można to potraktować jako kontynuację zjawiska zaobserwowanego kilka lat temu, kiedy zwrócono uwagę, że tylko 3% nastolatków prowadziło swój blog, a 52% przynajmniej raz w tygodniu czytało blogi.⁵⁸ Oczywiście dyskusyjne jest, co należałoby rozumieć przez twórczą aktywność młodych osób. Odpowiedź na to pytanie może mieć charakter ideologiczny lub wiązać się z przyzwyczajeniami korzystania z technologii. Zwrócenie uwagi w przedstawionych raportach, że niewielka liczba nastolatków to blogerzy, czyli osoby piszące blogi oraz vlogerzy prowadzący kanały z materiałami wideo kłóci się ze stwierdzeniem, że ponad 78% korzysta codziennie z serwisów społecznościowych, publikując najczęściej zdjęcia i filmy. Być może potrzebne jest nowe określenie dla opisu aktywności nastolatków, ponieważ charakterystyka twórczości w odniesieniu do starych narzędzi medialnych, nie zdaje obecnie egzaminu. *Selfie* lub wideo prezentujące otoczenie, relacja z imprezy rówieśniczej, może mieć charakter twórczy. Próbując jednoznacznie podzielić nastolatków na twórców i odbiorców - raport Macieja Tanasia zwraca uwagę, że „Tylko niewielka część osób badanych to aktywni twórcy treści internetowych (np. youtuberzy) – dominują bierne formy korzystania z Internetu” - możemy wpaść w pułapkę oceniania na bazie kryteriów sprzed powszechnego dostępu do urządzeń twórczych i wartościowania nawiązującego do podziału na tzw. kulturę wysoką i kulturę niską. Podział ten w interesujący sposób przekłada się na kulturę internetowych tubylców, budujących w sieci własne kultury, a dokładniej na ocenę efektów na bazie intencjonalności ich przygotowania. Tzn. blog jako odpowiednik celowego działania związanego z pisanie i tworzeniem tekstów oraz vlog jako odpowiednik celowej, tematycznej produkcji telewizyjnej stawiane są wyżej niż powszechne korzystanie z chmur informacyjnych. Na trudności związane z oceną, ale i opisem aktywności twórczej w epoce korzystania z wielu kanałów

⁵⁶ Keeping Up with Generation App (...), 2016.

⁵⁷ Tanaś M. i inni, Nastolatki 3.0. Wybrane wyniki ogólnopolskiego badania uczniów w szkołach. NASK, 2016.

⁵⁸ Kompetencje cyfrowe młodzieży w Polsce (14-18 lat), Warszawa: Fundacja Orange, 2016

informacyjnych i zacierania ról pełnionych przez użytkowników Internetu jeszcze nawet kilka lat temu, zwrócono w raporcie poświęconym blogom kulturalnym.⁵⁹

Rodzice - niepewność kompetencyjna, zachwyt i nadkontrola

Według raportu Fundacji Orange, rodzice wyraźnie niżej oceniają swoje kompetencje korzystania z komputerów niż robią to ich nastoletnie dzieci. Jako wysokie lub bardzo wysokie kompetencje określają te w obszarach: wyszukiwanie informacji - 44%, korzystanie z internetu - 41%, obsługę komputera - 38%, ocenę wiarygodności informacji znalezionych w internecie - 35%. Jeszcze mniejszy odsetek rodziców uznaje swoje kompetencje za wysokie lub bardzo wysokie w obszarach tworzenia i edytowania tekstów, unikania zagrożeń związanych z korzystaniem z internetu czy tworzenia prezentacji graficzno-opisowych. Nastolatki w wieku 14-18 lat jako wysokie lub bardzo wysokie ocenia kompetencje: korzystania z internetu - 84%, obsługę komputera - 80%, wyszukiwanie informacji - 80%, tworzenie i edytowanie tekstu - 67%. Zdecydowanie mniej osób uważa, że dobrze lub bardzo dobrze radzi sobie z unikaniem zagrożeń związanych z korzystaniem z internetu - 64%, oceną wiarygodności informacji znalezionych w internecie 58%, tworzenia prezentacji graficzno-opisowych 51%.⁶⁰ Deklaracje nie oznaczają faktycznego posiadania określonego poziomu kompetencji. Rodzice, chociaż prawdopodobnie posiadają niższe kompetencje w wymienionych obszarach niż ich dzieci, mogą również mieć bardziej krytyczny stosunek do własnej wiedzy i umiejętności. Jednak różnica w ocenie własnych kompetencji przekłada się na relacje z dziećmi w zakresie doradzania na temat korzystania z nowych technologii. Żadnych porad nie udziela aż 72% rodziców w zakresie korzystania z komputera, 73% w zakresie korzystania z programów komputerowych⁶¹, 68% w zakresie wyszukiwania informacji w internecie, 58% w zakresie oceny wiarygodności informacji. O ile młodzi uważają, że radzą sobie w wielu obszarach i nie wskazują na konieczność udzielania im pomocy, to wyraźnie widać, że ich przewaga w zakresie deklarowanych kompetencji mocno widoczna jest w zakresie korzystania z sieci, tworzenia tekstu i unikania zagrożeń (różnica w ocenie wynosi 36% na korzyść nastolatków), to przy ocenie wiarygodności informacji w internecie różnica spada do 23% i jest to obszar o najmniejszej deklaratywnej przewadze uczniów nad rodzicami.⁶² Być może warto wykorzystać te dane jako punkt zaczepienia do budowy nowych programów edukacyjnych w zakresie kompetencji cyfrowych, według których rodzice, nawet jeśli faktycznie mają niższe kompetencje niż ich dzieci we wszystkich wymienianych obszarach, mogliby

⁵⁹ Stunża G. D. i inni (2015). Dwa zero czy zero? Blogi o tematyce kulturalnej a przemiany kultury uczestnictwa. Gdańsk: Instytut Kultury Miejskiej.

⁶⁰ Kompetencje cyfrowe młodzieży w Polsce (14-18 lat), Warszawa: Fundacja Orange, 2016

⁶¹ Kompetencje cyfrowe (...), 2013.

⁶² Kompetencje cyfrowe (...), 2013.

się zaangażować edukacyjnie. Zupełnie możliwe, że rodzice, posiadając więcej życiowych doświadczeń i jako osoby prawdopodobnie bardziej ostrożnie podchodzące do oceny własnej wiedzy i umiejętności, mogliby być dobrymi partnerami w zakresie krytycznej oceny materiałów, które, jak wspominałem wcześniej, co czwarty nastolatek odbiera bez głębszej refleksji i oceny prawdziwości materiału i źródła.

Rodzice i dzieci różnią się także pod względem korzystania z rozrywek cyfrowych - dzieci częściej grają w gry komputerowe.⁶³ Podobnie z wykorzystywaniem kanałów komunikowania, chociaż przytaczane wcześniej badania wskazywały na popularność poczty elektronicznej wśród nastolatków (a przynajmniej częstsze posiadanie adresu e-mail niż konta w serwisie społecznościowym), to najczęściej działania komunikacyjne podejmowane są przez rodziców przez e-mail, a dzieci przez komunikatory.⁶⁴ Ponad połowa badanych przez TNS Polska rodziców twierdzi, że ma w znajomych na Facebooku swoje dzieci, co potwierdza również wobec rodziców niemal połowa dzieci.⁶⁵

Chociaż rola rodziców w zakresie rozwijania kompetencji medialnych, informacyjnych i cyfrowych dzieci i nastolatków jest dyskusyjna, a deklaratywna ocena kompetencji spada wraz z rosnącym wiekiem dzieci i przechodzeniem na kolejne szczeble edukacyjne (np. z gimnazjum do liceum),⁶⁶ to jednak rodzice nie we wszystkich obszarach deklaracji ustępują dzieciom mocno - co wskazywałem, a możliwe, że różnica nie jest faktycznie istotna, ponadto bagaż doświadczeń rodziców może stanowić walor nie do przecenienia i nie jest dostatecznie wykorzystywany. Wydaje się, że kompetencje rodziców będą coraz wyższe - z uwagi na to, że kolejni rodzice będą mieć już sporo cyfrowych doświadczeń komunikacyjnych, ale również ze względu na postępującą technologizację kontaktów społecznych, korzystania z treści kultury i korzystanie z cyfrowych interfejsów, choćby w podręcznych urządzeniach mobilnych. Trend zauważalny jest już w badaniach zagranicznych. Rodzice amerykańskich dzieci w wieku 8-12 lat oraz nastolatków spędzają przy mediach ekranowych więcej niż dziewięć godzin. I przy tym 78% z nich jest przekonana, że są dla swoich dzieci dobrymi przykładami korzystania z technologii medialnych. Przy czym ogromna większość czasu jest poświęcona przez rodziców korzystaniu z osobistych narzędzi medialnych, np. smartfonów.⁶⁷ Być może z uwagi na częste korzystanie z mediów, wielu rodziców ma pozytywny stosunek do roli

⁶³ Rodzice i dzieci wobec zagrożeń dzieci w internecie (2016). Raport z badania przygotowany przez TNS Polska S.A. Warszawa: Fundacja Orange.

⁶⁴ Rodzice i dzieci wobec zagrożeń dzieci w internecie (2016). Raport z badania przygotowany przez TNS Polska S.A. Warszawa: Fundacja Orange.

⁶⁵ Rodzice i dzieci wobec zagrożeń dzieci (...), 2016.

⁶⁶ Kompetencje cyfrowe młodzieży w Polsce (14-18 lat), Warszawa: Fundacja Orange, 2016

⁶⁷ Cingel A. R. i inni (2016). The Common Sense census: Plugged-in parents of tweens and teens. San Francisco, CA: Common Sense Media.

technologii w edukacji ich dzieci oraz rozwijaniu przez nie istotnych umiejętności. Zdaniem rodziców pomagają przy realizowaniu zadań szkolnych i w edukacji - 94% rodziców, dzieci zdobywają nowe umiejętności dzięki technologiom - 88%, a media pozwalają przygotować się do zawodów, które pojawiają się lub dopiero pojawią w XXI wieku - 89% rodziców.⁶⁸ Rodzice oceniają także pewne obywatelskie aspekty potencjału technologii internetowych - pomagają im zdaniem otwierać się na nowe kultury - 77% oraz dają możliwość wyrażania własnego zdania - 75%. Istotny dla rodziców jest również aspekt twórczy - 79% rodziców uważa, że technologie wspierają kreatywność oraz umożliwiają znalezienie osób o podobnych zainteresowaniach - 69%. Nie negują również ogólnych aspektów społecznych internetu - 54% uważa, że technologie są wsparciem dla umiejętności społecznych ich dzieci.⁶⁹ Co ciekawe, jednocześnie wielu rodziców martwi się, że ich dzieci korzystają z mediów społecznościowych, co wydaje się pewnym zaprzeczeniem wiary ponad połowy z nich w pozytywne społeczno-edukacyjne aspekty sieci. Obawiają się uzależnienia od technologii - 56% rodziców - i że ma ona negatywny wpływ na sen dzieci.⁷⁰ Skutkiem tego myślenia jest specyficzne traktowanie dzieci przez rodziców - 67% rodziców jest zdania, że ważniejsze niż poszanowanie prywatności dzieci jest kontrolowanie korzystania przez nich mediów.⁷¹ Można zatem mówić o jednoczesnym częstym korzystaniu z mediów przez rodziców, wielogodzinnym korzystaniu z osobistych urządzeń, przy jednoczesnej wierze, że technologie mają spory potencjał edukacyjny, ale tylko rodzice wiedzą, co dla dzieci może być dobre i ten brak zaufania skutkuje nadkontrolą oraz rezygnacją z podstawowych zasad, jak prawo do tajemnicy korespondencji. Prawdopodobnie wynika to z braku przygotowania rodziców w zakresie rozwijania kompetencji cyfrowych dzieci i stosowania prostych, zdaniem rodziców rozsądnych rozwiązań oraz wykorzystywania dostępnych narzędzi. Problem w tym, że nawet jeśli działania rodziców w zakresie kontroli mogą być skuteczne, to na pewno nie przygotowują do samodzielności, a także tworzą złudzenie bezpieczeństwa wśród samych rodziców, którzy nie są przecież w stanie nadzorować wszystkich sytuacji komunikacyjnych i korzystania z mediów, jakie podejmują ich dzieci. W Polsce do kontroli aktywności nastolatków w sieci przyznało się w jednym z badań 34% rodziców nastolatków (14-18 lat)⁷² oraz 90% rodziców dzieci w wieku 6-12 lat. Do kontroli w ostatnim przypadku przyznają się częściej kobiety niż mężczyźni oraz rodzice dzieci młodszych z klas I-III szkoły podstawowej częściej twierdzą, że kontrolują internetową aktywność dzieci.⁷³

⁶⁸ Cingel A. i inni, 2016.

⁶⁹ Cingel A. i inni, 2016.

⁷⁰ Cingel A. R. i inni (2016). The Common Sense census: Plugged-in parents of tweens and teens. San Francisco, CA: Common Sense Media.

⁷¹ Cingel A. i inni, 2016.

⁷² Kompetencje cyfrowe młodzieży w Polsce (14-18 lat), Warszawa: Fundacja Orange, 2016

⁷³ Generacja Z od A do Z. Rola nowych technologii w nauce i rozwoju dzieci w wieku 6-12 lat (2015). Gemius.

Media cyfrowe w systemie edukacji formalnej

Jeszcze w 2013 roku jeden z raportów badawczych wskazywał, że przynajmniej raz na miesiąc lub częściej wyszukiwało ciekawe materiały w internecie do wykorzystania na lekcji 93% nauczycieli. To dużo, ale należy zwrócić uwagę na częstotliwość, o którą pytano nauczycieli. 76% przynajmniej raz na miesiąc lub częściej nawiązywało na lekcjach do treści dostępnych w internecie, 72% zachęcało uczniów do korzystania z aplikacji komputerowych wspierających nauczanie przedmiotu, a 71% co najmniej raz w miesiącu wykorzystywało pocztę elektroniczną i inne narzędzia informatyczne do komunikacji z nauczycielami innych przedmiotów.⁷⁴ Badanie nauczycieli uczniów w wieku 6-12 lat z 2015 roku wskazywało, że codziennie podczas lekcji z internetu korzysta 15% nauczycieli, 50% kilka razy w tygodniu, 27% raz w tygodniu lub rzadziej. Tylko 5% nauczycieli odpowiedziało, że w ogóle nie korzysta z internetu w szkole. 54% nauczycieli korzystało z dedykowanych aplikacji do uczenia.⁷⁵ Wydaje się zatem, że chociaż przytaczam dane dla nauczycieli grupy określonej wiekowo, że internet staje się coraz istotnym medium wykorzystywanym w edukacji. Szkoła w pewnym sensie goni uczące się osoby w zakresie nie tylko dostępu do internetu w rozumieniu podłączenia do sieciowej infrastruktury, ale również aktywnego włączania narzędzi sieciowych do działań edukacyjnych. To istotne, zwłaszcza że dane wskazują, że 100% szkół jest wyposażona w komputery stacjonarne i rzutniki multimedialne, 88% posiada tablice interaktywne, a 12% szkół jest wyposażona w tablety.⁷⁶ Należy jednak pamiętać, że wymiana sprzętu nie następuje regularnie, dostęp do niego bywa ograniczony dla uczniów, ale i dla samych nauczycieli, tablice interaktywne bywają niepodłączone do internetu, a liczba samych tablic jak i rzutników oraz dostęp do wi-fi dla nauczycieli bywa ograniczony.

Pomimo wdrażania nowych technologii w szkole i znaczącego postępu w zakresie infrastrukturalnym oraz faktycznego wykorzystania nowych narzędzi edukacyjnych, 58,7% nastolatków nigdy nie kontaktuje się z nauczycielami, a zaledwie 23,7% robi to kilka razy w roku.⁷⁷ Oznaczać to może, że szkoła nie wychodzi z niemal jakiegokolwiek ofertą edukacyjną poszerzającą aktywność szkolną przez kanały medialne, a nauczyciele oraz uczniowie nie potrzebują konieczności kontaktu ze sobą i nie uważają, by mogło to mieć jakiegokolwiek związek z podejmowanymi w szkole działaniami edukacyjnymi.

⁷⁴ Fedorowicz M. i inni (2013). Czas pracy i warunki pracy w relacjach nauczycieli. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.

⁷⁵ Generacja Z od A do Z. Rola nowych technologii w nauce i rozwoju dzieci w wieku 6-12 lat (2015). Gemius

⁷⁶ Jasiewicz J., Batorski D. i inni, Nowe media w polskiej szkole. Wyniki badań. Warszawa: Polskie Bractwo Kawalerów Gutenberga, 2013

⁷⁷ Tanaś M. i inni, Nastolatki 3.0. Wybrane wyniki ogólnopolskiego badania uczniów w szkołach. NASK, 2016.

Podobne zjawisko zaobserwowali Sonia Livingstone i Julian Sefton-Green podczas rocznych badań klasy w jednej z londyńskich szkół. Zwrócili oni uwagę, że nauczyciele i uczniowie budują strefy bezpieczeństwa, których nie lubią opuszczać. W ten sposób funkcjonują raczej obok siebie, obudowując się w swoich bezpiecznych przestrzeniach komunikowania - np. nauczycielka woli wysyłać uczniom maile, chociaż oni nie przepadają za tą technologią, pozwala ona jednak na niewielką interakcję i w pewnym sensie urzędowy styl komunikowania. Uczniowie preferują komunikatory, ale np. nie chcą dopuścić nauczycieli do swojej grupy na Facebooku. Obie grupy kierują się przyzwyczajeniami, lękiem związanym z koniecznością wyjścia poza własne schematy komunikowania.⁷⁸

I chociaż nauczyciele i uczniowie coraz częściej korzystają z technologii cyfrowych w procesie edukacji, to uczniowie wyznaczają nowe trendy. A właściwie wybierają wygodne dla nich sposoby korzystania z dostępnych technologii i treści medialnych, co może być trudne dla szkoły, która implementuje nowości właściwie delikatnie modyfikując proces edukacyjny, a nie wprowadzając znaczące zmiany. I tak uczniowie coraz częściej za pomoc edukacyjną traktują serwis YouTube - wolą prawdopodobnie oglądać filmy niż czytać teksty pisane.⁷⁹ Badacze wyciągają z tego mocny wniosek: „Pokazuje to, że uczniowie coraz częściej rezygnują z czytania materiałów drukowanych jako sposobu zdobywania informacji na rzecz biernego oglądania/słuchania”.⁸⁰ Rzeczy w tym, że oglądanie może mieć tak samo bierny charakter jak czytanie drukowanych treści (co to właściwie znaczy - bierny charakter?), natomiast materiały publikowane w sieci są często wzbogacone o potencjał nawiązywania interakcji - jak np. komentowania, możliwość tworzenia odpowiedzi wideo na filmy, dodawania tagów i polecania materiałów w serwisach społecznościowych. Można mówić o niewykorzystaniu tego potencjału społecznego obiegu treści, ale jednoznaczne stwierdzenie, że jest to przełączenie się w tryb bierny, jest w mojej ocenie bardzo na wyrost i przedstawione zbyt pośpiesznie. Autorzy zwracają jednak uwagę na fakt, że Wikipedia staje się istotnym źródłem wiedzy wśród uczniów - 53,1 % sięga do niej codziennie lub co najmniej kilka razy w tygodniu.⁸¹ Istotny dla uczących się jest także serwis sciaga.pl - używa go co najmniej raz w tygodniu 31,3% uczniów.⁸² Badacze zwracają uwagę, że serwisy, które w ich ocenie mają o wiele większe możliwości edukacyjne

⁷⁸ Livingstone S., Sefton-Green J. (2016). *The Class. Living and Learning in the Digital Age*. New York: New York University Press.

⁷⁹ Tanaś M. i inni, *Nastolatki 3.0. Wybrane wyniki ogólnopolskiego badania uczniów w szkołach*. NASK, 2016.

⁸⁰ Tanaś M. i inni 2016.

⁸¹ Tanaś M. i inni 2016.

⁸² Tanaś M. i inni 2016.

- jak np. Khan Academy, Interklasa czy Wolne Lektury, są używane przez młodych ludzi zdecydowanie rzadziej.⁸³

Istotny dla edukacji formalnej jest fakt coraz częstszego pojawiania się mediów cyfrowych i interaktywnych w przestrzeni szkoły - wykorzystują go w swojej pracy nauczyciele, korzystają z niego (często przez swoje podręczne urządzenia) uczniowie. Widać pewien rozdźwięk pomiędzy potrzebami uczniów - korzystaniem z technologii w celu ułatwienia sobie życia, ale zapewne również wyjściem poza dość sztywne i podawane często w podobny sposób publikacje tekstowe. Zapewne sami nauczyciele sięgają po tablice interaktywne i treści cyfrowe, chcąc zainteresować uczniów, ułatwić sobie nieco pracę, odejść od metod podających w postaci np. wykładu. Warto jednak zwrócić uwagę, że o ile uczniowie wzrastają w otoczeniu technologii i uczą się ich obsługi często sami, czasami korzystając z pomocy rodziców i nauczycieli, to nauczycieli są w tym zakresie pozostawieni sami sobie. Wskazują to choćby wyniki badania, według którego źródłem kompetencji cyfrowych nauczycieli jest w 93% przypadków metoda prób i błędów, chociaż ten sposób funkcjonuje równolegle z korzystaniem z kursów internetowych, zajęciami na studiach lub w szkole, szkoleniami, pomocą uczniów i kolegów.⁸⁴ Konieczność samodzielnego rozwijania umiejętności i organizowania wsparcia oraz korzystania z pomocy uczniów może powodować frustrację i poczucie pozostawienia bez wsparcia przez instytucję szkoły, chociaż i w tym zakresie stopniowo następują zmiany w postaci para-formalizacji lub formalizacji społeczności wsparcia oraz rozwoju rynku szkoleń, oferowanych nauczycielom także przez jednostki zarządzania oświatą.

2.3 Duchowość i etyka

Współczesny świat narzuca swoje reguły i dynamikę zarówno dorosłym członkom społeczeństwa, jak i dzieciom oraz młodzieży. Nie da się tego obejść, ale można się nauczyć współpracować ze światem w taki sposób, żeby żyć dobrze, w zgodzie ze swoimi wartościami i pragnieniami serca.

Duchowość można rozumieć jako zdolność do odkrycia i zrozumienia tajemnicy człowieka i sensu jego życia. Dzięki takiemu podejściu duchowość staje się ważnym elementem wpływającym na całe nasze zarządzanie własnym życiem, wytyczanie sobie określonych celów życiowych i osiąganie zadowolenia z własnego życia i z siebie. Zrozumienie sfery duchowej pozwala na:

- zajęcie dojrzałej postawy wobec siebie,

⁸³ Tanaś M. i inni 2016.

⁸⁴ Jasiewicz J., Batorski D. i inni, Nowe media w polskiej szkole. Wyniki badań. Warszawa: Polskie Bractwo Kawalerów Gutenberga, 2013.

- zajęcie dojrzałej postawy wobec świata i naszego najbliższego otoczenia,
- zajęcie dojrzałej postawy wobec szeroko pojętego życia.

Duchowość jest niezastąpiona, aby człowiek zrozumiał samego siebie z każdej innej perspektywy niż perspektywa duchowa. Z tego również powodu zagadnienie rozwoju duchowego człowieka na przestrzeni życia wpisuje się w szeroki nurt badań nad⁸⁵:

- aspektem rozwojowym
- aspektem zdrowia człowieka
- aspektem emocjonalnym
- aspektem funkcjonowania poznawczego.

Pojęcie duchowości pojawia się przede wszystkim w różnych kontekstach w psychologii zdrowia i jest często odnoszone do prowadzonych terapii duchowych w ramach działań psychoterapii oraz do problemów występujących u chorych w czasie leczenia i w kontekście radzenia sobie ze stresem chorobowym. Jednak najbardziej dla nas istotne jest zaznaczenie duchowości w aspekcie wsparcia dla trzech wymiarów zdrowia człowieka⁸⁶:

- somatycznego,
- psychicznego,
- społecznego.

Obecnie w kwestii wpływu duchowości na zdrowie posiadamy dość obszerną ilość badań, z których najbardziej istotne co wykazują to:

- zwiększone ryzyko śmierci w okresie objętym obserwacją u osób rzadziej uczęszczających na nabożeństwa lub w ogóle nie biorących w nich⁸⁷,
- modlitwa wstawiennicza wpływa na korzystniejszy przebieg procesu zdrowienia w chorobach ostrych i zaburzeniach psychicznych⁸⁸,
- pozytywny wpływ medytacji na zmniejszenie ilości zgonów w grupie badawczej⁸⁹,

⁸⁵ Hill, P. C. Pargament, K. I. , Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality. American Psychologists, 58, s:64-74, 2003

⁸⁶ Sartorius, N., Promotion of health and the identity of psychologist. Referat na XXVII International Congress of Psychology, Sztokholm, Szwecja, 2000.

⁸⁷ Oman, D., Reed, D., Religion and mortality among the community-dwelling elderly. American Journal of Public Health, 88, 1469-1475, 1998.

⁸⁸ Powell, L. H., Shahabi, L., Thoresen, C. E., Religion and spirituality. Linkages to physical health. American Psychologist, 58, 36-52, 2003.

⁸⁹ Alexander, C. N., Langer, E. J., Newman, R. I., Chandler, H. M., Davis, J. L. ,Transcendental meditation, mindfulness and longevity: An experimental study with the elderly. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 950-964, 1998

- im większy poziom duchowości tym mniejszy poziom lęku i stresu⁹⁰.

Patrząc od strony teologii moralnej na procesy zachodzące w polskim społeczeństwie, można odnotować następujące tendencje, z którymi ma się doświadczenie w Europie i w Polsce: rozdźwięk pomiędzy wiarą i moralnością, czyli rozbieżność pomiędzy zadeklarowanymi wartościami jednostki i jej zachowaniem; niechęć do myślenia, pracy nad sobą i świadomego podejmowania decyzji – unikanie odpowiedzialności, czyli poszukiwanie gotowych i często tzw. łatwych rozwiązań w trudnych sytuacjach: zanik myślenia racjonalnego na rzecz rozpowszechnionej w świecie informacji, często niepełnej i zmanipulowanej (np. częste korzystanie z wyszukiwarki internetowej i Wikipedii); brak poczucia sensu życia, stąd częstsze sięganie po używki oraz szukanie przyjemności za wszelką cenę, wynikiem tego są zaburzenia emocjonalne, psychiczne i różnego rodzaju uzależnienia; kryzys chrześcijańskiego modelu rodziny, który przyczynia się nie tylko do problemów konkretnych jednostek, ale ma poważne konsekwencje demograficzne, ekonomiczne i cywilizacyjne (np. zjawisko migracji).

Czego oczekuje społeczeństwo od jednostki, wiedząc o wspomnianych trudnościach? Społeczeństwo potrzebuje ludzi silnych, ludzi sukcesu, ludzi aktywnych społecznie, politycznie i zawodowo, czyli dobrych obywateli, które będą mogli zadbać nie tylko o siebie i swój kraj, ale o cały świat. Należy zatem pamiętać, że duchowość wpływa na wiele kategorii rozwoju młodego człowieka i określa jego możliwości i potrzeby.

Kategorie wpływu duchowości na elementy zdrowia psychicznego człowieka⁹¹

Kategoria	Obszary wpływu	Przykład
Rozwój	Znajomość siebie, samorealizacja i samodoskonalenie, korzystanie z nowych doświadczeń, spontaniczność, oryginalność i twórczość codziennych działań	Świadomie dążę do doskonalenia siebie

⁹⁰ Heszen-Niejodek, I., Wymiar duchowy człowieka a zdrowie. [W]: Z. Juczyński, N. Ogińska-Bulik (red.), Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki (s. 33-47). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2003.

⁹¹ Heszen-Niejodek I., Gruszczyńska E., Wymiar duchowy człowieka, jego znaczenie w psychologii zdrowia i jego pomiar, Przegląd Psychologiczny, TOM 47, Nr 1, 15-31, 2004.

Wolność wewnętrzna	Kierowanie się własnymi standardami w wyborze celów i środków w ocenie efektów, brak wewnętrznego przymusu w działaniu	Siłę i energię do działania znajduję w sobie, a nie w otoczeniu
Otwartość	Akceptacja zmian i nowych doświadczeń, wydarzeń życiowych, także niepomyślnych, wrażliwość, spontaniczność	Jestem otwarty na zmiany
Postawy religijne	Przeżycia religijne, ich znaczenie w codziennym życiu, ich wpływ na wybory moralne i postępowanie, stosunek do Boga	Wiara w Boga pozwala mi przetrwać trudne chwile w życiu
Wrażliwość etyczna	Wysokie miejsce wartości etycznych w hierarchii wartości, dbałość o zgodne z nimi postępowanie, skłonność do refleksji etycznej	Zastanawiam się nad takimi problemami, jak eutanazja, kara śmierci itp
Sprzeciw wobec zła	Protestowanie przeciwko przemocy, niesprawiedliwości, krzywdzie innych	Reaguję, kiedy komuś dzieje się krzywda
Stosunek do innych	Zrozumienie, tolerancja, szacunek, gotowość służenia sobą, umiejętność wybaczenia, altruizm	Istnieją takie sytuacje, w których postępowania innych nie należy oceniać
Zaangażowanie	Doświadczenie poczucia wspólnoty, uczestnictwa, odpowiedzialności, zgeneralizowanej miłości	Czuję w sobie miłość do innych ludzi
Sens	Poszukiwania sensu życia w ogóle, sensu poszczególnych wydarzeń, także	W sytuacjach, które mnie spotykają, widzę sens

	niepomyślnych, i sensu własnej aktywności w świecie, poszukiwanie ogólnej zasady rządzącej światem	
Harmonia	Poszukiwanie harmonii ze światem, ładu wewnętrznego, spójności różnych form własnej aktywności	Mam poczucie, że jestem częścią tego świata

Zgodnie z posiadanym zapleczem empirycznym można stwierdzić związek religijności i duchowości ze zdrowiem psychicznym i fizycznym. Religijność jest czynnikiem mogącym chronić przed zaburzeniami emocjonalnymi takimi, jak lęk, depresja⁹² czy stres⁹³. Poziom duchowego rozwoju wpływa na poziom dobrostanu psychicznego co jest często wynikiem traktowania niekorzystnych wydarzeń życiowych jako szansy rozwoju osobistego. Osoby posiadające wsparcie w formie swojej osobistej duchowości odnajdują także głębszy sens w negatywnych zdarzeniach i zachowują nadzieje nawet w czasie zdarzeń trudnych życiowo i zagrażających ich zdrowiu psychicznemu. Poziom duchowości i preferowane wartości wpływają również na poziom poczucia szczęścia i zadowolenia z życia⁹⁴. Z badań wykonanych przez Czapińskiego w ramach weryfikacji „cebulowej” teorii szczęścia⁹⁵ wynika, że aktywność religijna Polaków sprzyja wyższej ocenie jakości życia, lepszemu samopoczuciu, większej nadziei na przyszłość, pozytywnemu bilansowi doświadczeń emocjonalnych, radości życia, zadowoleniu ze stanu własnego zdrowia oraz z osiągnięć osobistych⁹⁶. Duchowość daje wsparcie w procesie radzenia sobie z sytuacjami trudnymi i poradzeniem sobie z wpływem czynników zagrażających naszemu zdrowiu psychicznemu na następujących poziomach⁹⁷:

- poziom zmiennych osobowych (np. system przekonań),
- poziom oceny pierwotnej i wtórnej (np. traktowanie niekorzystnych wydarzeń jako wyzwania do rozwoju duchowego)

⁹² Pargament KI. The bitter and the sweet: an evaluation of the costs and benefits of religiousness. Psychol. Inquiry 13 (3): 166–181, 2002.

⁹³ Meraviglia MGM. The effect of spirituality on well-being of people with lung cancer. Oncol. Nurs. Forum; 31 (1): 89–94, 2004.

⁹⁴ Swinyard RW, Kau AK, Phua HY. Happiness, materialism, and religious experience in the US and Singapore. J. Happ. Stud., 2: 13–32, 2001.

⁹⁵ Czapiński J. Psychologia szczęścia. Przegląd badań i zarys teorii cebulowej. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych; 1994

⁹⁶ Meraviglia MGM. The effect of spirituality on well-being of people with lung cancer. Oncol. Nurs. Forum 31 (1): 89–94, 2004.

⁹⁷ Gall TK, Charbonneau C, Clarke NH, Grant K, Joseph A, Shouldice L. Understanding the nature and role of spirituality in relation to coping and health: a conceptual framework. Can. Psychol. 46 (2): 88–104, 2005

- poziom procesu radzenia sobie (np. poprzez modlitwę, uczestnictwo we wspólnocie religijnej),
- poziom nadawania głębszego, religijnego (a w konsekwencji bardziej pozytywnego) znaczenia zdarzeniom życiowym.

Potrzeby młodych można streścić w zdaniach: „chcę to czuć – chcę poczuć się kochany, akceptowany, doceniany; chcę poczuć się szczęśliwy”. Nie dotyczy to tylko czysto materialnej strony, która uzależnia zjawisko szczęścia od posiadanych wartości materialnych. Według badań socjologicznych prowadzonych przez Instytut Statystyki Kościoła Katolickiego, aż 69% respondentów wśród uczestników Światowych Dni Młodzieży w Krakowie w 2016 r. na pytanie: „czego najbardziej oczekujesz od ŚDM?”, odpowiedziało: „chcę doświadczyć obecności Boga”.⁹⁸

Skierowanie się ku wartościom religijnym daje młodym osobom możliwość uzyskania:

- specyficznego (duchowego) wsparcia,
- poczucia istnienia siły wyższej,
- wskazania nowych celów życiowych oraz alternatywnych interpretacji obecnej sytuacji.

Istotnym obszarem w zakresie duchowości i etyki w obszarze dzieci i młodzieży jest wskazanie i praca nad odpowiednimi wartościami wyznawanymi przez te grupy, które to przekładają się na cele życiowe młodego człowieka, a co za tym idzie na jego poziom zadowolenia z życia i radzenia sobie z zagrożeniami dla życia psychicznego. Wartości jakie występują i wpływają na człowieka są dzielone na dwie grupy⁹⁹:

- wartości wewnętrzne, takie jak:
 - samoakceptacja,
 - poczucie przynależności i wspólnoty,
 sprawiają, że jednostka angażuje się w działania zmierzające do zaspokojenia ważnych potrzeb psychologicznych takich, jak: rozwój, zakorzenienie, kompetencje czy autonomia, co wpływa korzystnie na poczucie szczęścia i satysfakcji
- wartości zewnętrzne z kolei takie, jak:
 - sukces materialny,
 - popularność,
 - atrakcyjny wizerunek.

⁹⁸ <http://niedziela.pl/artukul/26258/Badanie-Swiatowych-Dni-Mlodziezy-Krakow>

⁹⁹ Kasser T, Ryan MR. Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. Person. Soc. Psychol. Bull, 22: 280–287, 1998.

związane są z uzyskaniem pozytywnej oceny innych osób i utrudniają angażowanie się w czynności, które mogą zaspokoić naturalne potrzeby, a tym samym przyczynić się do wzrostu jakości życia. Badania empiryczne potwierdzają występowanie takich zależności.

2.4. Uzależnienia

Definiując profilaktykę, jako naukę zajmującą się niepożądanym zachowaniom wychowanków to profilaktyka uzależnień dotyczy sposobów zapobiegania różnego rodzaju uzależnień tj.: alkoholizm, narkomania, uzależnienie od Internetu, gier komputerowych, telefonów komórkowych, przemocy, agresji itp. Odpowiednio do stopnia zagrożenia profilaktyka uzależnień prowadzona jest na trzech poziomach:

- profilaktyka uniwersalna,
- profilaktyka selektywna,
- profilaktyka wskazująca.

Profilaktyka uniwersalna ma na celu przeciwdziałanie inicjacji w zakresie różnych zachowań ryzykownych (zwłaszcza wśród młodzieży szkolnej) poprzez dostarczenie odpowiedniej informacji oraz wzmacnianie czynników chroniących i redukcję czynników ryzyka. Działania te dotyczą zagrożeń rozpowszechnionych np. używanie substancji psychoaktywnych (narkotyki, alkohol) czy przemoc. Odbiorcy działań profilaktyki uniwersalnej to ogół populacji, np. dzieci i młodzież szkolna, społeczność lokalna. Celem interwencji profilaktyk jest eliminacja lub redukcja czynników ryzyka oraz wzmacnianie czynników chroniących.

W profilaktyce zachowań ryzykownych, w tym profilaktyce używania substancji odurzających, rodzice odgrywają kluczową rolę. Pozytywna więź emocjonalna pomiędzy rodzicami i dziećmi, postawy rodziców wobec używania alkoholu i narkotyków, a także umiejętności i praktyki wychowawcze rodziców (m.in. monitorowanie zachowań dziecka) stanowią czynniki chroniące przed używaniem substancji psychoaktywnych.

Profilaktyka selektywna ma na celu zapobieganie, ograniczenie lub zaprzestanie podejmowania przez jednostkę zachowań ryzykownych. Cele te mogą być osiągnięte między innymi poprzez:

- ograniczanie czynników ryzyka związanych ze środowiskiem rodzinnym i rówieśniczym,
- poprawę funkcjonowania emocjonalnego i społecznego,
- kształtowanie adekwatnych przekonań normatywnych dotyczących narkotyków,
- promocję postaw prozdrowotnych,

- wspieranie rodzin w rozwiązywaniu problemów związanych z używaniem narkotyków przez dziecko.

Odbiorcy działań profilaktyki selektywnej to podgrupy wybranej populacji (np. ogółu młodzieży) charakteryzujące się obecnością czynników ryzyka (indywidualnych, rodzinnych, środowiskowych), związanych z podejmowaniem danych zachowań ryzykownych, np. używania czy nadużywania substancji psychoaktywnych. Do odbiorców profilaktyki selektywnej zaliczamy, więc m.in.:

- „dzieci ulicy”,
- niepełnoletnie osoby popełniające czyny karalne,
- osoby zagrożone demoralizacją,
- dzieci i młodzież zagrożone wykluczeniem społecznym,
- osoby okazjonalnie używające narkotyków.

Metody profilaktyki selektywnej obejmują takie działania jak m.in.:

- dostarczanie informacji na temat ryzyka związanego z używaniem substancji,
- poradnictwo indywidualne,
- poradnictwo rodzinne,
- terapia pedagogiczna,
- treningi umiejętności społecznych,
- socjoterapia,
- organizacja czasu wolnego (tzw. zajęcia „alternatyw”).

W działaniach ważne jest uwzględnienie specyficznych problemów i potrzeb uczestników programu.

Profilaktyka wskazująca są to działania kierowane do jednostek, u których rozpoznano pierwsze objawy zaburzeń lub szczególnie zagrożonych rozwojem problemów wynikających z używania substancji psychoaktywnych, w związku z uwarunkowaniami biologicznymi, psychologicznymi czy społecznymi. Cele profilaktyki wskazującej to:

- zapobieganie rozwojowi uzależnienia od substancji psychoaktywnych,
- ograniczanie częstości używania,
- zmiana wzorów używania substancji na mniej „niebezpieczne”, ryzykowne.

Działania ukierunkowane są głównie na indywidualną diagnozę przyczyn problemu i podjęcie stosownej interwencji. Odbiorcy działań prof. wskazującej to osoby charakteryzujące się czynnikami ryzyka takimi jak¹⁰⁰:

- zaburzenia zachowania,

¹⁰⁰ Raport krajowy 2009, Sytuacja narkotykowa w Polsce, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii

- zaburzenia koncentracji z deficytem uwagi (ADHD),
- niepowodzenia szkolne,
- podejmowanie zachowań ryzykownych,
- używanie narkotyków problemowo (bez diagnozy uzależnienia),
- próby samobójcze,
- konflikty z prawem,
- wychowywanie się w rodzinie z problemem narkotykowym.

Styl życia każdego człowieka w dużym stopniu determinuje jego zdrowie. Zmiany dokonujące się w świadomości ludzi w coraz większym stopniu wpływają na zachowania zdrowotne. Coraz częściej oczywisty staje się fakt, że wiele chorób i to tych stanowiących dziś największe zagrożenie dla życia to „choroby raczej z wyboru niż z przypadku”. Styl naszego życia, własne decyzje i zachowania wiążą się bezpośrednio ze stanem własnego zdrowia, nasileniem ryzyka czy wręcz zachorowaniem. Między jednostką a jej środowiskiem zachodzi stała transakcja, dzięki której człowiek reaguje na to, co się dzieje poza nim. W każdej sytuacji, a więc zarówno w tej, w której zachowania zostają wyznaczone poprzez oddziaływania społeczne i środowiskowe, nie tylko bezpośrednie (rodzice, rówieśnicy, szkoła, mass media), ale i pośrednie (ideologie, religie, normy kulturowe, subkultury), jak i w tej, w której główną rolę odgrywają czynniki osobiste, zasadnicze znaczenie odgrywają predyspozycje osobowościowe; pośredniczą w nich procesy poznawcze, emocje i style radzenia sobie. Dzieje się tak również w przypadku zachowań związanych ze zdrowiem¹⁰¹.

Okres dorastania jest tym etapem w życiu człowieka, kiedy dokonują się przeobrażenia dziecka w osobę dorosłą. Jest to z jednej strony końcowa faza dzieciństwa, a z drugiej początek wieku dojrzałego. Wiek dorastania obejmuje okres od 12 do 18-20 roku życia. Na przestrzeni tego krótkiego czasu zachodzą radykalne zmiany psychiczne i fizyczne, które umożliwiają jednostce podjęcie nowych zadań i ról społecznych właściwych dla człowieka dorosłego. Wiek dorastania, inaczej „adolescencja”, jest okresem przemian w życiu człowieka, które z dzieciństwa prowadzą go do dorosłości. To czas wyraźnej ewolucji obejmujący całą sferę życia młodego człowieka, dlatego też psycholodzy określają ten etap rozwoju jako najtrudniejszy i najbardziej złożony, mający wpływ na dalsze losy jednostki, jej postawy życiowe, styl życia, poglądy, itp. Podejmowanie zachowań ryzykownych jest charakterystyczną cechą dorastania, związaną z realizacją zadań rozwojowych tego okresu życia:

¹⁰¹ J. Szymańska „Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki”, wyd. Ośrodek Rozwoju Edukacji 2012 r.

poszukiwaniem własnej tożsamości, autonomii, sprawdzaniem swoich możliwości i sposobów radzenia sobie z trudnościami, pełnieniem nowych ról społecznych itd.

Obecnie posiadamy odniesienia do problemu uzależnień wynikające z wyników badań przeprowadzonych w grupie młodzieży w wieku 11-18lat w zakresie problemów dotyczących zachowań ryzykownych. Wg wyników badań zachowania ryzykowne pojawiają się już w wieku 11 lat u części chłopców i dziewcząt co często jest wynikiem różnego typu czynników środowiskowych i osobowościowych.

Zachowania ryzykowne młodzieży w wieku 11–18 lat w Polsce w 2010 r. według płci (% badanych)¹⁰²

Zachowanie	Chłopcy (wiek w latach)			Dziewczęta (wiek w latach)		
	11–12	15–16	17–18	11–12	15–16	17–18
Próby palenia tytoniu	16,9	56,5	69,3	9,4	52,3	66,5
Palenie tytoniu regularne	1,8	17,2	26,3	0,7	12,5	24,9
Piją często						
• piwo	1,2	15,2	-	0,5	7,4	-
• wino	0,9	3,6	-	0,4	1,4	-
• wódkę	1,1	4,4	-	0,4	2,4	-
Byli w stanie upojenia alkoholowego (w całym życiu)						
• co najmniej 1 raz	8,8	52,5	78,6	5,8	42,0	69,4
• cztery lub więcej razy	1,1	20,3	44,6	0,4	11,4	22,9
Używali marihuanę lub haszysz co najmniej 1 raz						
• w całym życiu	-	24,9	38,3	-	14,3	25,0
• w ostatnich 30 dniach	-	12,1	12,1	-	4,7	8,1
Byli sprawcami przemocy rówieśniczej w szkole dwa razy lub częściej w poprzednich dwóch miesiącach	16,9	6,5	-	8,2	5,8	-
Zachowania seksualne						
• odbyli już stosunek płciowy	-	20,0	45,3	-	13,7	38,5

¹⁰² Wyniki badań HBSC 2010. Raport techniczny, J. Mazur, A. Małkowska-Szcutnik (red.), Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2011

• nie użyli prezerwatywy w ostatnim stosunku płciowym	-	21,6	25,6	-	19,6	34,1
Nieuzasadnione odchudzanie się: stosowanie diet i innych sposobów odchudzania się przez młodzież bez nadmiaru masy ciała	7,6	5,4	-	10,9	19,9	-

Dla wyjaśnienia przyczyn tych zachowań, zwłaszcza używania substancji psychoaktywnych, wykorzystuje się wiele teorii rozpatrujących te przyczyny z różnej perspektywy. Dorastająca młodzież podejmuje wiele różnych zachowań ryzykownych, które mogą powodować różnorodne szkody zdrowotne i społeczne (bezpośrednie i odległe) u młodych ludzi a często również i innych osób z ich otoczenia¹⁰³. W polskim piśmiennictwie i w praktyce coraz częściej określa się je, jako „zachowania problemowe” (zwykle traktując je, jako problem wymagający rozwiązania, a nie w nawiązaniu do teorii zachowań problemowych, a działania dla ich zapobiegania, jako „profilaktykę problemową”. Szczególne zainteresowanie naukowców i praktyków dotyczy używania przez młodzież substancji psychoaktywnych. Do innych zachowań ryzykownych należy¹⁰⁴:

- zachowania agresywne,
- ryzykowne zachowania seksualne,
- nieprzestrzeganie zasad ruchu drogowego,
- zachowania o charakterze aspołecznym, w tym działania przestępcze,
- stosowanie przez młodzież, zwłaszcza dziewczęta, diet odchudzających, często eliminacyjnych lub ekstremalnych.

Cechą charakterystyczną jest kumulowanie się tych zachowań w postaci zespołu zachowań ryzykownych. Determinanty przyjmowania narkotyków przez młodzież to przede wszystkim¹⁰⁵:

- brak emocjonalnego związku z rodzicami,
- nieprawidłowa osobowość, wskazująca na nieprzystosowanie społeczne,
- zwiększenie podatności na wpływ rówieśniczych grup dewiacyjnych, np. narkomańskich.

Dodatkowo negatywnie może wpływać niekorzystna charakterystyka indywidualna jednostki¹⁰⁶:

¹⁰³ J. Szymańska „Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki”, wyd. Ośrodek Rozwoju Edukacji 2012.

¹⁰⁴ Raport krajowy, Sytuacja narkotykowa w Polsce, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, 2009

¹⁰⁵ UŻYWANIE SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH I INNE ZACHOWANIA RYZYKOWNE U MŁODZIEŻY W WIEKU 11-15 LAT W POLSCE W 2002 ROKU Barbara Woynarowska i Joanna Mazur:Katedra Biomedycznych Podstaw

¹⁰⁶ Brook J.S., Brook D.W., Gordon A.S., Whiteman M., Cohen P., The psychosocial etiology of adolescent drug use: A family interactional approach. Genetic, Social, and General Psychology Monographs.116, s:111–267, 1990

- słaba integracja „ego”,
- niska samoocena,
- tendencja do depresji,
- zachowań agresywnych i buntowniczych.

W ramach monitorowania problemu narkotyków i narkomanii realizowane są badania dotyczące używania narkotyków w populacji generalnej oraz wśród młodzieży szkolnej. Wyniki badań pokazują rozpowszechnienie używania narkotyków oraz tendencje zjawiska. Wskaźnik używania narkotyków w społeczeństwie jest jednym z pięciu kluczowych wskaźników Europejskiego Centrum Monitorowania Narkotyków i Narkomanii (EMCDDA)¹⁰⁷. Polskie badania w populacji generalnej dotyczące rozpowszechnienia, postaw i zachowań oparte są na metodologii EMCDDA oraz Pampidou Group. Badania w populacji generalnej przeprowadzane są na próbie losowej mieszkańców w wieku 15-64 lat za pomocą wywiadów kwestionariuszowych¹⁰⁸.

Jak wskazano w pracy Young People and Drugs – Care and treatment, istnieją wyraźne czynniki ryzyka rozwoju narkomanii wśród młodzieży, takie jak¹⁰⁹:

- środowisko wychowawcze (socjalizacyjne),
- występowanie narkomanii w środowisku szkolnym,
- status społeczny,
- kontakt ze środowiskiem kryminogennym
- szanse życiowe (perspektywy),
- poziom akceptacji narkotyków,
- wiedzę o konsekwencjach zażywania narkotyków,
- stan profilaktyki narkotykowej.

Wyniki badania ESPAD z 2011 r. wskazały, że najbardziej popularne substancje nielegalne, po które sięga młodzież, to marihuana i haszysz. Do używania przetworów konopi przyznało się 24,3% 15-16-latków i 37,3% 17-18-latków. Wśród substancji nielegalnych na drugim miejscu pod względem rozpowszechnienia używania uplasowała się amfetamina. Dane Europejskiego Raportu Narkotykowego (EMCDDA) z 2014r mówią, że ponad 80 milionów Europejczyków zażyło przynajmniej

¹⁰⁷ European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (2009), [Preventing later substance use disorders in at-risk children and adolescents: a review of the theory and evidence base of indicated prevention](#). Thematic papers. Office for Official Publications of the European Communities, Luxembourg

¹⁰⁸ Europejskie Standardy Jakości w Profilaktyce Uzależnień od Narkotyków (EDPQS)

¹⁰⁹ Young People and Drugs – Care and Treatment, Warsaw: Council of Europe, 2006.

raz w życiu nielegalnych substancji psychoaktywnych¹¹⁰. Szacuje się, że niemal 25% dorosłej populacji UE, lub ponad 80 mil. dorosłych zażyło nielegalny narkotyk na pewnym etapie swojego życia.

Ważnym aspektem problemów w zakresie podejmowania zachowań negatywnych jest jak wynika z przedstawionych powyżej informacji przede wszystkim środowisko rodzinne oraz grupy rówieśnicze, w których dziecko jest w szkole lub w innych placówkach edukacyjno- wychowawczych. W odniesieniu do środowiska rodzinnego zostały określone postawy rodziców w stosunku do dzieci i ich wpływ na podejmowanie zachowań ryzykownych w zakresie narkomanii.

Postawy rodziców, a zażywanie środków psychoaktywnych u dzieci¹¹¹

Percepcyjne postawy rodzicielskie		Typ preferowanych środków
Wskaźniki	Wymiary	
Kochająca swoboda	Umiarkowana wolność, zachęcanie do niezależnego myślenia, zachęcanie do nabywania umiejętności społecznych, równość traktowania	Nie występuje
Miłość	Pozytywne ocenianie, współdziałanie z dzieckiem, okazywanie uczuć, okazywanie emocjonalnego wsparcia	Nie występuje
Kochająca kontrola	Stymulowanie rozwoju intelektualnego, koncentracja na dziecku, chęć posiadania dziecka dla siebie, ochranianie dziecka	Nie występuje
Kontrola	Ingerowanie w życie dziecka, wymaganie tłumienia agresji, wzbudzanie poczucia winy, autorytatywne kierowanie	Środki uspokajające i pobudzające, alkohol

¹¹⁰ European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (2009), [Preventing later substance use disorders in at-risk children and adolescents: a review of the theory and evidence base of indicated prevention](#). Thematic papers. Office for Official Publications of the European Communities, Luxembourg

¹¹¹ Gaś Z., Rodzina a uzależnienia, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej Lublin, 1994.

Wroga kontrola	Stosowanie ograniczeń, kar, uporczywe dopominanie się o wykonanie poleceń	Środki uspokajające i pobudzające, alkohol
Wrogość	Negatywne ocenianie, skłonność do irytacji, odrzucanie dziecka i lekceważenie go	Opiaty, heroina
Wroga swoboda	Lekceważenie dziecka, ignorowanie go	Opiaty, heroina
Wolność (swoboda)	Brak kontroli nad dzieckiem, niestosowanie żadnej dyscypliny	LSD, marihuana

Biorąc pod uwagę wpływ środowiska rodzinnego oraz dane o zagrożeniach współczesnego świata opisane w tej części analizy należy także zwrócić uwagę na czynniki warunkujące prawidłowe relacje między rodzicami, a dzieckiem¹¹²:

- akceptowanie przez rodziców społecznie uznawanych wartości
- wychowywanie oparte na miłości i wspieraniu emocjonalnym dziecka
- sprawowanie kontroli rodzicielskiej nad dzieckiem
- przystosowanie społeczne i dojrzałość emocjonalna matek.

Problematyka uzależnień jest zjawiskiem wielowymiarowym i trudno jest podać jedną, konkretną przyczynę tego zjawiska. Jest ono wynikiem oddziaływania wielu czynników ryzykownych i przeciwdziałanie jego występowaniu, a co za tym idzie wsparcie dzieci i młodzieży w radzeniu sobie z podejmowaniem zachowań ryzykownych wymaga ścisłej współpracy środowiska rodzinnego i szkolnego objętego spójnymi działaniami informacyjnymi i edukacyjnymi z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego

¹¹² Brook J.S., Brook D.W., Gordon A.S., Whiteman M., Cohen P., The psychosocial etiology of adolescent drug use: A family interactional approach. Genetic, Social, and General Psychology Monographs.116, s.111–267, 1990.

Rozdział 3. Ogólna koncepcja profilaktyki z propozycjami wdrożeniowymi

Poniżej przedstawiamy ogólną koncepcję profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, która oprócz elementów teoretycznych zawiera także propozycje praktycznego wdrożenia do praktyki, w szczególności do rzeczywistości szkolnej i edukacyjnej. Oparcie wdrożenia na powszechnym systemie oświaty wynika z oczywistego wniosku, że jest to kanał dotarcia najsilniej oddziałujący na zdrowie psychiczne uczniów i uczennic oraz ze względów instytucjonalnych ma realną szansę zaistnienia w polskiej rzeczywistości.

3.1. Cele proponowanych zmian

Cel strategiczny I: Wsparcie w rozwoju kompetencji miękkich jako sposób na ochronę zdrowia psychicznego i poprawy dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży (interesariusze: dzieci i młodzież, rodzice, nauczyciele).

Cel zakłada działanie na rzecz wspierania rozwoju kompetencji miękkich wszystkich trzech grup zaangażowanych w system edukacji, co w ostatecznym rozrachunku ma doprowadzić do wzmocnienia ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Modelowo można zaprezentować wszystkich interesariuszy (uczniów, rodziców i nauczycieli) systemu kształcenia i wychowania w formie mechanizmu. Jeśli ten mechanizm działa prawidłowo i „zazębia” swoje działania (jest spójny), wówczas wynik tej działalności prezentuje wysokiej jakości edukację i wsparcie wychowawczo-profilaktyczne. Problem pojawia się, gdy poszczególne „zębatki” działają chaotycznie, bez wspólnego celu i „programu”. Stąd konieczność wspierania rozwoju kompetencji miękkich u wszystkich grup, co jednocześnie doprowadzi do zapewnienia spójnego systemu wsparcia dzieci i młodzieży.

W zakres realizacji tego celu, jeśli chodzi stricte o dzieci i młodzież, wchodzi prowadzenie działań na rzecz: wzmocnienia poczucia własnej wartości, rozwinięcia umiejętności samodzielnego uczenia się i samokontroli, gotowości do podejmowania ryzyka, rozwinięcia myślenia krytycznego, refleksyjnego i analitycznego, wzrostu motywacji do nauki, rozwijania inteligencji emocjonalnej i nabywania kompetencji życiowych, gotowości do rozwijania mocnych stron w różnych rolach zawodowych, osobistych i społecznych, wzrostu zaufania do nauczyciela, umiejętności budowania relacji z otoczeniem i grupą rówieśniczą, a także pogłębienie kontaktu z rodziną.

W zakres realizacji tego celu, jeśli chodzi o rodziców, wchodzi: praca nad wzrostem zaangażowania w życie dzieci i aktywnego udziału w ich trudnościach, rozwój w zakresie umiejętności wspierania dziecka w nauce, lepsze rozumienie sytuacji dziecka w szkole, wzrost współpracy i pogłębienie relacji

z nauczycielem, pogłębienie świadomości procesów i kryzysów rozwojowych, którym podlega dziecko w danym wieku.

W zakres realizacji tego celu, jeśli chodzi o nauczycieli, należy włączyć: wspieranie poprawy motywacji do pracy w szkole (przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu nauczycieli), wzrost satysfakcji z wykonywanej pracy, wspieranie dążenia nauczyciela do osiągnięcia wyznaczonych celów, budowanie świadomości swojego wpływu na rozwój dzieci, wzbudzanie sympatii i szacunku wśród uczniów, umiejętność mówienia tak by inni słuchali, umiejętność słuchania i zadawania pytań, umiejętność budowania relacji z otoczeniem.

Cel strategiczny II: Promowanie wiedzy i umiejętności na temat korzystania z nowych technologii komunikowania tak, by utrzymywać zdrowie psychiczne (interesariusze: dzieci i młodzież, nauczyciele i rodzice).

Cel strategiczny II, podobnie jak cel I, zakłada kierunkowanie się na szerokie grono odbiorców profilaktyki zdrowia psychicznego (dzieci i młodzież, nauczycieli i rodziców). Dzięki temu może być zapewniona spójność i efektywność działań („mówienie jednym głosem”). Technologie stanowią nieodłączny element życia codziennego, jednak ich wpływ na zdrowie psychiczne może być różnorodny.

W realizacji tego celu istotne jest rozwijanie kompetencji medialnych wszystkich interesariuszy w taki sposób, aby w sposób świadomy i budujący korzystali z nowych mediów. Zakłada się przy tym takie elementy strategiczne celu jak: rozwijanie krytycznego odbioru mediów, rozwijanie kreatywności, rozumienie i przeciwdziałanie zjawisku seksualizacji, budowanie postawy rodziców i nauczycieli wobec technologii w życiu młodego człowieka w oparciu o dialog i wzajemne zrozumienie.

Inicjowanie działań w przestrzeni społecznej z wykorzystaniem nowoczesnych technologii jako sposób na wspieranie budowania relacji społecznych, a jednocześnie uczenie się w działaniu oraz współpraca z rówieśnikami.

Nieuwzględnienie zagrożeń technologicznych w procesie edukacyjnym i rezygnacja z promowania określonych wartości to cicha zgoda na przejęcie pola etycznego i wychowawczego w zakresie nowych mediów przez inne podmioty o dużej sile oddziaływania na młodych ludzi m.in. w zakresie kształtowania autorytetów, promowanych postaw itp.

Cel strategiczny III: Promowanie wiedzy i umiejętności na temat radzenia sobie w trudnych sytuacjach, które mogłyby prowadzić do pogorszenia zdrowia psychicznego (interesariusze: dzieci i młodzież, nauczyciele i rodzice).

Cel strategiczny III również kierowany jest do trzech grup odbiorców systemu edukacji, którzy tylko działając wspólnie mogą dokonywać znaczących zmian w profilaktyce zdrowia psychicznego. Cel ten jest jednocześnie pochodną celu I i II, które kierunkują się na umiejętności i kompetencje konieczne do radzenia sobie w trudnych sytuacjach, zagrażających zdrowiu psychicznemu.

W zakres realizacji tego celu wchodzi przede wszystkim: budowanie świadomości na temat potencjalnych zagrożeń dla zdrowia psychicznego (dzieci i młodzież), umiejętność identyfikacji sytuacji niebezpiecznych i trudnych, umiejętność ewaluacji sytuacji trudnych na zdrowie psychiczne (nauczyciele i rodzice), pozyskiwanie narzędzi radzenia sobie w sytuacjach potencjalnie prowadzących do pogorszenia zdrowia psychicznego (wszyscy interesariusze).

Cel strategiczny IV: Wspieranie rozwoju duchowego dzieci i młodzieży jako sposobu na zachowanie dobrostanu psychicznego i radzenie sobie w obliczu dylematów.

Cel IV skoncentrowany jest na rozwoju duchowym dzieci i młodzieży stanowiąc podstawę utrzymania dobrostanu i zdrowia psychicznego. Duchowość może być tu rozumiana na wiele sposobów: jako zdolność do odkrycia i zrozumienia tajemnicy człowieka i sensu jego życia, jak i istotny drogowskaz w rozwoju człowieka. Nie będzie to samo podejście do religii i pojmowania Boga, ale określanie systemu wartości, jakimi dziecko się kieruje, szczególności w obliczu wyzwań i trudności.

Rozwój duchowy pozwala dzieciom i młodzieży również na poznanie swoich mocnych i słabych stron, na pracę nad nimi i znalezienie wytycznych do tego jak mogą odnajdywać się w kontaktach z rówieśnikami i osobami dorosłymi. Dodatkowo w zakres realizacji celu wchodzi poszukiwanie odpowiednich narzędzi, ich adaptacja i sporządzenie konkretnego planu działań, które pozwolą znaleźć kompromis pomiędzy oczekiwaniami społecznymi i potrzebami młodzieży, a także przyczynią się do poprawy jakości jej życia.

Cel strategiczny V: Przeciwdziałanie inicjacji w zakresie różnych zachowań ryzykownych dla zdrowia psychicznego poprzez dostarczenie odpowiedniej informacji oraz wzmacnianie czynników chroniących i redukcję czynników ryzyka (interesariusze: dzieci i młodzież).

Cel V jest w dużej części skoncentrowany na profilaktyce zachowań ryzykownych i wspieraniu dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży jako istotnego czynnika chroniącego przed potencjalnymi ryzykami (w szczególności uzależnieniami od substancji psychoaktywnych i uzależnieniami behawioralnymi).

W zakres realizacji celu wchodzi również zapobieganie wykluczeniu i dyskryminacji społecznej osób (wspieranie inkluzji społecznej i budowanie pozytywnych relacji z otoczeniem), które są w

stopniu wyższym niż przeciętny narażone na rozwój problemów związanych z używaniem narkotyków oraz poprawa funkcjonowania systemu rodzinnego dotkniętego problemem.

Cel strategiczny VI: Przeciwdziałanie seksualizacji dzieci i młodzieży w przestrzeni publicznej oraz w procesie edukacji

Seksualizacja polegająca na uprzedmiotowieniu dzieci i młodzieży w istotny sposób wpływa na ich dobrostan psychiczny, często rzutując na sposób budowania relacji, jak i poczucie własnej wartości. W proces zapobiegania seksualizacji, w jak największym stopniu, powinny być angażowane dzieci i młodzież. Zdecydowana większość debat dotyczących tego zagadnienia odnosi się do obaw, wizji dorosłych, bez uwzględniania perspektywy dziecka czy nastolatka. Oddanie głosu młodym często pokazuje jak bardzo postrzeganie danego problemu przez osoby dojrzałe różni się od optyki, jaką przyjmują jednostki dopiero dojrzewające oraz dzieci. Dlatego też eksperci w dziedzinie przeciwdziałania seksualizacji rekomendują wzmacnianie u dzieci i młodzieży „intellectual empowerment” (tłum. intelektualne upodmiotowienie), co należy rozumieć jako rozwijanie samodzielnego, krytycznego myślenia.

W zakres realizacji tego celu wchodzi przede wszystkim: budowanie świadomości wśród dzieci i młodzieży na temat przejawów zjawiska seksualizacji, promowanie postaw i zachowań sprzeciwiających się stereotypizacji płciowej i uprzedmiotowieniu, promowanie w mediach docierających do młodych osób modelu nieuprzedmiotowionego.

Cel strategiczny VII: Destygmatyzacja tematyki zdrowia psychicznego w przestrzeni publicznej i środowisku edukacyjnym

Cel VII koncentruje się na promowaniu świadomości znaczenia zdrowia psychicznego w kontekście ogólnego zdrowia człowieka. „Zdrowie psychiczne” to wciąż hasło, które przede wszystkim kojarzy się z zagrożeniami, chorobami i innymi przejawami problemów psychicznych. Bardzo istotne staje się więc w tym kontekście wprowadzenie tematyki zdrowia psychicznego do powszechnego użytku, jako elementu dbania o zdrowie.

Zarówno programy nauczania dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych, jak i sam proces kształcenia nauczycieli powinny kłaść nacisk na profilaktykę i utrzymanie dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży szkolnej.

Cel strategiczny VIII: Stworzenie Szkolnego Systemu Wsparcia Zdrowia Psychicznego

Cel VIII zakłada stworzenie jednolitego, jasnego proceduralnie systemu wsparcia zdrowia psychicznego w szkołach, który będzie obejmował zarówno promocję zdrowia psychicznego, jak i profilaktykę zaburzeń psychicznych.

3.2. Metody i narzędzia oddziaływań w przełożeniu na konkretne cele

W praktyce każdy z przedstawionych powyżej celów może być wdrażany przez zastosowanie różnorodnych metod i narzędzi oddziaływania. Na potrzeby Koncepcji podzieliliśmy proponowane rozwiązania na trzy grupy: metody i narzędzia edukacyjne, metody i narzędzia informacyjne oraz metody i narzędzia badawcze. W przypadku propozycji edukacyjnych istotna jest także kategoryzacja na trzy grupy interesantów: dzieci i młodzież, rodziców, nauczycieli. Dla każdej z tych grup zastosowane rozwiązania będą inne i specyficzne do możliwości wdrożeniowych.

3.2.1. Metody i narzędzia edukacyjne

Grupa odbiorców	Metoda	Narzędzia	Realizowany cel strategiczny
Dzieci i młodzież	Warsztaty i praca projektowa	Arkusze coachingowe: moje mocne strony, moja hierarchia wartości, ja znaczy kto, gry i zabawy	I, III, V
Dzieci i młodzież	Interaktywne lekcje, wykorzystanie tabletów i smartfonów	Aplikacje do zarządzania czasem i zadaniami, aplikacje wspierające rozwój duchowy (#Sum Up Your Day)	II, IV, VI
Dzieci i młodzież	Spotkania indywidualne	Indywidualny plan rozwoju psychospołecznego	I, III, VI
Dzieci i młodzież	Spotkania w grupach samopomocowych	Arkusze informacji zwrotnej, arkusz analizy i poszukiwania rozwiązań	III, V
Dzieci	Ogólnopolskie zjazdy „Akademia superbohaterów”	Rozmowa narracyjna, zabawa narracyjna	I, III
Młodzież	Grupy wsparcia „Laboratorium talentów”	Arkusze coachingowe: mój motyw przewodni, mapa wizyjna	I, V
Nauczyciele	Warsztaty „Liderzy Wspierający Pozytywną Zmianę”	Wyjściowy i wejściowy bilecik, arkusz obserwacji lekcji pod kątem seksualizacji	I, III, VI, VII, VIII

Nauczyciele	System sieciowania i tworzenia sieci wsparcia i doskonalenia szkolnych liderów zdrowia psychicznego	Webinary, grupy w mediach społecznościowych, platformy wymiany danych	I - VIII
Nauczyciele	Superwizje dla nauczycieli	Narzędzia superwizyjne	I-VI
Nauczyciele	Zajęcia coachingowe dla nauczycieli i pedagogów	Mapa wizyjna, karta talentów/pasji/zainteresowań, Aktywny opis	I
Nauczyciele	Szkolenia e-learningowe	Testy online, zadania online, webinary, debaty za pośrednictwem aplikacji mobilnych i desktopowych	I, II, VI, VII, VIII
Nauczyciele	Interaktywne lekcje, wykorzystanie tabletów i smartfonów	Aplikacje internetowe do budowania relacji z uczniami (today.io, Facebook, padlet) oraz wspierania ich rozwoju duchowego (Mindly, Gratitude Journal)	II, IV, VI
Rodzice	Szkolenia i warsztaty	Scenki sytuacji domowych z uwzględnieniem emocji, Technika: magiczne słowo dziękuję	I, III, IV, V, VI
Rodzice	Baza wiedzy i e-learning	Testy online, zadania online, webinary, debaty za pośrednictwem aplikacji mobilnych i desktopowych	I, II, III, VI
Rodzice	Konsultacje indywidualne	Karta pasji i talentów dziecka, karta wyzwań rodzicielskich	III, V, VI
Rodzice	Grupy wsparcia dla rodziców	Arkusz: jak widzę siebie, jak widzę problemy swojego dziecka; Procedury działania	III, V, VI, VIII

Rodzice	Warsztaty wspólne dzieci + rodzice	Wspólna mapa świata i jego wyzwań	I, III, IV, V, VIII
---------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------

Przykładowe narzędzia edukacyjne ze szczegółowym opisem w załączniku do rozdziału

3.2.2. Metody i narzędzia informacyjne

Kampania „Poukładaj sobie w głowie” (realizacja celów: I, II, III, V, VII)

Grupa docelowa: młodzież w wieku 13-21, rodzice i nauczyciele, media (opinia publiczna)

Opis zastosowania w przełożeniu na poszczególne cele: „Poukładaj sobie w głowie na Nowy Rok!” to kampania społeczna mająca na celu z jednej strony zachęcić młodzież do zwrócenia uwagi na higienę zdrowia psychicznego na co dzień, z drugiej strony dotrzeć do dorosłych (nauczycieli, rodziców/opiekunów) uświadamiając im znaczenie rozwijania w młodych ludziach istotnych kompetencji psychospołecznych, które są warunkiem zdrowia psychicznego [realizacja celów I, III].

Kampania online ma pokazywać, że młodzi ludzie, żyjący w świecie zawładniętym przez coraz to nowe technologie, są narażeni na niebywałą ilość bodźców, które zaburzają ich funkcjonowanie psychiczne. To dlatego coraz częściej wśród młodzieży znaleźć można standardowe objawy depresji, nerwicy czy uzależnień. W działaniach internetowych w ramach kampanii chodzi przede wszystkim o szybkie dotarcie do młodzieży, która współcześnie chętnie korzysta z mediów społecznościowych. Dlatego targetowanymi kanałami dotarcia powinny być popularne platformy przyciągające młodzież: Facebook, Instagram, Snapchat, YouTube. Najbardziej efektywnymi narzędziami kampanii online, które najszybciej dotrą do tej grupy odbiorców są:

- viralowe spoty informacyjno-edukacyjne (motywujące, intrygujące, nie moralizatorskie);
- memy o prostym, zabawnym i celnym przekazie na temat zdrowia psychicznego;
- infografiki z atrakcyjną, przyciągającą oko grafiką i tekstami, które łatwo wpadają w oko i zapadają w pamięć;
- „wyzwania” promujące ideę zdrowia psychicznego – które młodzież może przysyłać dalej w formie łańcuskowej;
- osobiste angażowanie odbiorców m.in. przez mini-konkursy edukacyjne z upominkami [realizacja celu II].

Kampania online powinna również docierać do rodziców i nauczycieli. Szczególnie dobrymi narzędziami promocji idei zdrowia psychicznego, a jednocześnie wspierania osób zajmujących się dziećmi i młodzieżą we wzmacnianiu ich kompetencji miękkich, samoświadomości i umiejętności radzenia sobie z sytuacjami trudnymi będą:

- infografiki typu „Kierunki działania”;
- plakaty i infografiki, które mogą być wykorzystywane do prowadzenia zajęć z młodzieżą;
- podcasty na temat zdrowia psychicznego młodzieży;
- tematyczne filmiki na YouTube. *[realizacja celu III, IV]*

Kampania offline prowadzona w mediach tradycyjnych (prasie, radio, telewizji) ma pozwolić na dotarcie z przekazem do najszerzej grupy odbiorców (opinii publicznej) i wspierać destygmatyzację tematyki zdrowia psychicznego w popularnym postrzeganiu społecznym *[realizacja celu VI]*. Kampania offline powinna wykorzystywać takie narzędzia jak:

- konferencje prasowe;
- akcje ulotkowe i plakatowe w szkołach;
- happeningi;
- artykuły i wystąpienia w mediach naświetlające znaczenie zdrowia psychicznego;
- wkładki promocyjne do gazet i magazynów;
- charakterystyczne gadżety (np. silikonowe opaski na rękę z hasłem motywacyjnym, badge).

Konkursy informacyjno-profilaktyczne „Myślę pozytywnie” (realizacja celów: I, V, VI)

Grupa docelowa: dzieci i młodzież

Opis zastosowania w przełożeniu na poszczególne cele: Konkursy informacyjno-profilaktyczne „Myślę pozytywnie” to koncepcja konkursów promowanych w szkołach, w szczególności wśród pedagogów, psychologów szkolnych i wychowawców, skierowanych do dzieci i młodzieży. Konkursy mogą przyjmować różnorodną formę, powinny przy tym być dostosowane do wieku odbiorców.

Konkursy dla dzieci w klasach 1-3 szkoły podstawowej będą zakładały 2-godzinne wprowadzenie do tematyki zdrowia psychicznego przez nauczyciela (w formie zabaw i ćwiczeń aktywizujących), a następnie stworzenie przez dzieci prac – rysunków, komiksów, okienek informacyjnych, filmików, zdjęć, kolaży – pod wskazanym hasłem w danej edycji konkursowej. Przewiduje się organizację kategorii indywidualnej i grupowej, tak aby promować wśród dzieci umiejętność współpracy i budowanie pozytywnych relacji z rówieśnikami *[realizacja celu I]*.

Konkursy dla dzieci i młodzieży w klasach 4-8 szkoły podstawowej będą zakładały 3-godzinne rozwinięcie tematyki zdrowia psychicznego przez nauczyciela (w formie ćwiczeń interaktywnych,

zabaw szkoleniowych, eksperymentów społecznych – bardzo istotna jest tu atrakcyjna forma lekcji, aby zachęcić dzieci i młodzież do tej tematyki) w obszarach takich jak: budowanie poczucia własnej wartości, budowanie pozytywnych relacji z otoczeniem, zapobieganie seksualizacji, asertywne postawy wobec sytuacji zagrażających zdrowiu psychicznemu [*realizacja celu I, V, VI*]. Dzieci i młodzież w tej grupie wiekowej będą mieli za zadanie stworzenie grupowych projektów obejmujących wybrany obszar zdrowia psychicznego, wykonanie własnych badań (zgodnie z zasadami pracy projektowej, wprowadzonymi przez nauczyciela) i przedstawienie wyników pracy projektowej w formie plakatów, opracowań, prezentacji multimedialnych lub innych form prezentacyjnych.

Konkursy dla młodzieży w szkołach ponadpodstawowych będą podzielone na dwa etapy. W pierwszym etapie uczniowie i uczennice będą musieli wykazać się swoją wiedzą na temat zdrowia psychicznego i jego profilaktyki (część wiedzaowa w formie interaktywnego egzaminu). W drugim etapie osoby, które przeszły część pierwszą będą miały za zadanie stworzenie interaktywnych prac na temat zdrowia psychicznego w wybranym przez siebie obszarze (budowanie własnej wartości, seksualizacja, profilaktyka uzależnień), w tym etapie młodzież i nauczyciele będą zachęceni do tworzenia prac w grupach międzyszkolnych, co ma wspierać proces sieciowania i wymiany doświadczeń, jednocześnie dając młodzieży poczucie spełnienia i proaktywności, które są ważne dla dobrostanu psychicznego [*realizacja celu I, V, VI*].

Zarówno szkoły, nauczyciele, jak i uczniowie i uczennice będą zachęceni do udziału w konkursach atrakcyjnymi nagrodami oraz możliwością uczestniczenia w ogólnopolskim wydarzeniu podsumowującym dla laureatów i ich opiekunów.

Platforma internetowa (realizacja celów: I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII)

Grupa docelowa: nauczyciele, rodzice

Opis zastosowania w przełożeniu na poszczególne cele: Platforma internetowa ma być sposobem dotarcia z materiałami dydaktycznymi na temat zdrowia psychicznego do nauczycieli. Ma to być także sposób na informowanie rodziców i opiekunów o warsztatach i zajęciach rozwijających ich umiejętności wychowawcze w zakresie dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży.

Poszczególne cele strategiczne realizowane będą poprzez działania informacyjne w ramach platformy i za pośrednictwem takich narzędzi jak:

- strefa wiedzy dla nauczycieli, zawierająca skrypty zajęć, procedury działania w sytuacjach zagrażających zdrowiu psychicznemu, szablony tworzenia lekcji w oparciu o różnorodne kompetencje psychospołeczne;

- strefa wiedzy dla rodziców, zawierająca infografiki, informatory dla rodziców, informacje o nadchodzących warsztatach umiejętności wychowawczych;
- e-learning;
- forum sieciujące (w szczególności wspierające Szkolny System Wsparcia Zdrowia Psychicznego);
- interaktywne testy diagnostyczne;
- poradnictwo online, w tym archiwalne porady udostępniane w formie FAQ na stronie

Działania viralowe w social media (realizacja celów: I, II, III, VII)

Grupa docelowa: dzieci i młodzież, rodzice, nauczyciele

Opis zastosowania w przełożeniu na poszczególne cele: Działania viralowe to jedna z form marketingu wirusowego (ang. viral marketing). Ma on stworzyć taką sytuację, w której odbiorcy (w tym przypadku dzieci i młodzież, ich rodzice, nauczyciele) sami przekazują dalej informacje, a skojarzenia czy świat przeżyć związany z danym tematem (zdrowie psychiczne i jego profilaktyka oraz promocja) ukazany jest w rozpowszechnianym materiale. Najsilniejszym narzędziem oddziaływania są w tym przypadku filmy internetowe, które silnie, emocjonalnie angażują odbiorców.

Bardzo istotny w tym przypadku jest przekaz każdego filmów viralowych:

- znaczenie zdolności emocjonalnych i kompetencji miękkich w przełożeniu na zdrowie psychiczne w szkole i w domu [*realizacja celu I*];
- inteligentne używanie nowych technologii w sposób budujący, a nie naruszający kontakty społeczne – właściwa komunikacja, brak mowy nienawiści, krytyczne podejście do mediów [*realizacja celu II*];
- radzenie sobie w trudnych sytuacjach, radzenie sobie ze stresem i odrzuceniem, wspieranie ofiar przemocy psychicznej [*realizacja celu III*];
- budowanie pozytywnego obrazu zdrowia psychicznego, otwarte mówienie o zdrowiu psychicznym i jego znaczeniu dla holistycznego zdrowia człowieka – wykorzystanie znanych osób do promocji idei [*realizacja celu VII*].

3.2.3. Metody i narzędzia badawcze

Ankieta diagnozująca sytuację klasową w kontekście zdrowia psychicznego (realizacja celów: I – VI, VIII)

Narzędzie kierowane do: nauczycieli, pedagogów, psychologów szkolnych

Grupa badana: dzieci i młodzież (konkretna grupa klasowa)

Przykład narzędzia badawczego

Bardzo się cieszę, że chcesz odpowiedzieć na kilka pytań, które pomogą nam w dalszej pracy nad poprawianiem klimatu w naszej klasie. Poniższa ankieta jest anonimowa, a jej wyniki pozwolą mi lepiej zrozumieć, jak wygląda sytuacja w naszej klasie i jakie emocje się w niej pojawiają. Będę bardzo wdzięczna za szczerą odpowiedź.

(podpis wychowawcy klasy)

1. Napisz w 2-3 zdaniach, jak się czujesz w swojej klasie.

2. Wybierz emocje, które towarzyszą Ci najczęściej w ciągu dnia w szkole.

- | | |
|---|---|
| ☐ zadowolenie | ☐ radość |
| ☐ strach | ☐ smutek |
| ☐ spokój | ☐ stres |
| ☐ niepokój | ☐ niezadowolenie |
| ☐ żal | ☐ poczucie niesprawiedliwości |
| ☐ pewność siebie | ☐ zdenerwowanie |
| ☐ złość | ☐ chęć do działania |
| ☐ wdzięczność | ☐ poczucie dumy z siebie |
| ☐ poczucie bycia szanowanym | ☐ nienawiść |
| ☐ zaufanie | ☐ podekscytowanie |
| ☐ zawstydzenie | ☐ samotność |

3. Czy w ciągu ostatniego miesiąca odczuwałeś/odczuwałaś złość, niechęć lub nienawiść? (podkreśl odpowiedź)

Tak – Nie – Nie pamiętam

4. Jeśli odpowiedziałeś/odpowiedziałaś TAK na pytanie 3, zaznacz, co było przyczyną twojego stanu:

- a. zachowanie innego ucznia/uczennicy
- b. zachowanie nauczyciela

c. wydarzenie domowe/zachowanie rodzica

d. własne zachowanie

e. inna przyczyna (jaka?) _____

5. Zaznacz odpowiedzi, które pasują do Ciebie, na skali od 1 do 5

	1 nigdy	2 rzadko	3 czasem tak, czasem nie	4 często	5 zawsze
Dobrze dogaduję się ze swoimi kolegami i koleżankami w klasie.					
Jestem przezywana/przezywany i wyśmiewana/wyśmiewany przez kolegów i koleżanki z klasy.					
Lubię spędzać czas ze swoją klasą.					
Chłopcy mówią dziewczynkom, że są słabsze.					
Dziewczynki mówią chłopcom, że są słabsi.					
W klasie dochodzi do konfliktów.					
Konflikty klasowe są rozwiązywane. Umiemy wspólnie dojść do porozumienia.					
Czuję, że mam przyjaciół w tej klasie.					
Czuję się samotny/samotna.					
O wielu rzeczach chciałabym powiedzieć wychowawcy, ale się boję.					
Nie boję się otwarcie powiedzieć, że coś mi się nie podoba.					
Nauczyciele są wobec mnie niesprawiedliwi.					
Nauczyciele są wobec mnie przyjaźni i uprzejmi.					
Czuję się nierozumiana/nierozumiany.					

6a. *Pytanie dla dziewczynek:* Czy zdarzyło się, że zostałeś źle potraktowana przez kolegów/koleżanki, ponieważ jesteś dziewczyną?

Tak – Nie – Nie pamiętam

6b. *Pytanie dla chłopców:* Czy zdarzyło się, że zostałeś źle potraktowany przez kolegów/koleżanki, ponieważ jesteś chłopcem?

Tak – Nie – Nie pamiętam

7. Czy w ciągu ostatniego miesiąca odczuwałeś/odczuwałaś: radość, zadowolenie lub szczęście?

Tak – Nie – Nie pamiętam

8. Jeśli odpowiedziałeś/odpowiedziałaś TAK na pytanie 7, zaznacz, co było przyczyną twojego stanu:

- a. zachowanie innego ucznia/uczennicy
- b. zachowanie nauczyciela
- c. wydarzenie domowe/zachowanie rodzica
- d. własne zachowanie
- e. inna przyczyna (jaka?) _____

9. Czy jest coś, co martwi Cię w sytuacji klasowej? Czy dostrzegasz osoby, które potrzebują pomocy i wsparcia?

Ankieta diagnozująca poziom seksualizacji uczniów i uczennic (realizacja celów: II, VI)

Narzędzie kierowane do: nauczycieli, pedagogów, psychologów szkolnych

Grupa badana: młodzież

Przykład narzędzia badawczego

Poniższa ankieta jest anonimowa, a jej wyniki pozwolą mi lepiej zrozumieć, sytuacje trudne, które mogą dotyczyć Ciebie oraz Twoich rówieśników. Niektóre pytania mogą Ci się wydać trudne bądź zawstydzające – nie musisz na nie odpowiadać, jeśli nie czujesz się z tym komfortowo. Będę bardzo wdzięczny za szczere odpowiedzi.

(podpis wychowawcy klasy)

1. Czy zdarzyło Ci się być ofiarą wyzwisk lub wyśmiewania ze względu na Twoją płeć? Zaznacz odpowiedź.

- a) Tak, wiele razy.
- b) Tak, parę razy.
- c) Nie, nigdy.
- d) Nie pamiętam

2. Czy zwracasz uwagę na swój wygląd?

- a) Tak, chcę się podobać i być postrzegany/postrzegana jako osoba seksowna.
- b) Tak, lubię się czuć dobrze w swoim ciele.
- c) Nie, uważam, że liczy się tylko wnętrze człowieka.
- d) Nie, staram się nie być dostrzegana/dostrzegany przez innych.
- e) Trudno powiedzieć.

3. Opisz, jaki Twoim zdaniem jest ideał kobiety.

4. Opisz, jaki Twoim zdaniem jest ideał mężczyzny.

5. Czy udostępniasz swoje zdjęcia w mediach społecznościowych?

- a) Tak, kilka razy w tygodniu.
- b) Tak, kilka razy w miesiącu.
- c) Tak, ale rzadko – jedno na kilka miesięcy.
- d) Nie.

6. Jeśli odpowiedziałeś/odpowiedziałaś TAK na pytanie 5, napisz przykłady komentarzy, które pojawiają się pod Twoimi zdjęciami w mediach społecznościowych.

7. Czy zdarzyło się, że komentarz na temat Twojego wyglądu w mediach społecznościowych spowodował u Ciebie złość, przygnębienie lub smutek.

- a) Tak.
- b) Nie.
- c) Nie dotyczy.

8. Jeśli odpowiedziałeś/odpowiedziałaś TAK na pytanie 7, opisz sytuację oraz Twoją reakcję. Czy zdjęcie usunąłeś/usunęłaś?

9. Czy kiedykolwiek wysłałeś/wysłałaś komuś swoje rozbierane/wyzywające zdjęcia?

- a) Tak.
- b) Nie.
- c) Nie pamiętam.

10. Czy kiedykolwiek otrzymałeś/otrzymałaś od kogoś rozbierane/prowokujące zdjęcia?

- a) Tak.
- b) Nie.
- c) Nie pamiętam.

11. Czy kiedykolwiek udostępniłeś/udostępniłaś swoje wyzywające/rozbierane zdjęcie w sieci?

- a) Tak.
- b) Nie.

c) Nie pamiętam.

12. Jak często na portalach społecznościowych spotykasz się z profilami, na których osoby prezentują swoje roznegliżowane/dwuznaczne/prowokujące zdjęcia?

- a) Bardzo często.
- b) Często.
- c) Rzadko.
- d) Bardzo rzadko.
- e) W ogóle nie widuję takich zdjęć.

13. Czy kiedyś udostępniłeś/udostępniłaś czyjeś rozbierane zdjęcia z widoczną twarzą w internecie?

- a) Tak.
- b) Nie

14. Czy w przyszłości udostępniabyś/udostępniłbyś czyjeś rozbierane zdjęcia z widoczną twarzą w internecie?

- c) Tak.
- d) Nie

13. Czy kiedyś udostępniłeś/udostępniłaś czyjeś rozbierane zdjęcia bez widocznej twarzy w internecie?

- a) Tak.
- b) Nie

14. Czy w przyszłości udostępniabyś/udostępniłbyś czyjeś rozbierane zdjęcia bez widocznej twarzy w internecie?

- c) Tak.
- d) Nie

15. Na portalu społecznościowym Facebook pojawiają się liczne ogólnodostępne strony typu: "Elitarne dupeczki", "Pokaż cycki dam ci ciastko". Wybierz 2 odpowiedzi, które odpowiadają Twojemu zdaniu na ten temat.

Takie strony:

- a) sprowadzają kobiety do roli obiektów służących rozrywce mężczyzny

- b) sprawiają, że młodzi chłopcy mający do nich dostęp postrzegają dziewczęta poprzez ich wygląd zewnętrzny.
- c) w porównaniu z ilością pornografii w internecie to nic wielkiego.
- d) są dobrym miejscem, gdzie można podziwiać kobiety wdzięki.
- e) mogą wpędzać w kompleksy dziewczyny, które nie wyglądają jak dziewczyny ze zdjęć.
- f) są całkowicie normalne, erotyka i seks nie są już niczym krępującym w dzisiejszym świecie.
- g) są bardzo zabawne.
- h) są irytujące.

16. Wybierz jedną odpowiedź, która odpowiada Twojemu pogładowi.

Uważam, że:

- a) w internecie jest zdecydowanie za dużo treści związanych z seksem.
- b) w internecie jest zdecydowanie za mało treści związanych z seksem.
- c) treści związanych z seksem jest w sam raz.

Indywidualna ankieta diagnozująca poziom zadowolenia z życia i umiejętność radzenia sobie z trudnościami u dzieci i młodzieży (realizacja celów: I, III, V)

Narzędzie kierowane do: nauczycieli, pedagogów, psychologów szkolnych

Grupa badana: dzieci i młodzież

Przykład narzędzia badawczego

Dziękuję, że zgodziłeś się/zgodziłaś się wypełnić ten kwestionariusz. W ten sposób dowiem się więcej o Tobie i innych dzieciach w Twojej klasie. Kwestionariusz jest anonimowy, w żaden sposób nie wpłynie na Twoje oceny, a pomoże mi poznać ogólną sytuację w Twojej klasie. Dziękuję za szczere i pełne odpowiedzi.

(podpis pedagoga szkolnego)

1. Zaznacz, na ile oceniasz swój ogólny stan radości i szczęścia w życiu.

- a) Jestem bardzo szczęśliwy i zadowolony z życia.
- b) Jestem całkiem szczęśliwy i całkiem zadowolony z życia.
- c) Czasem mogłoby być lepiej, ale nie jest źle.
- d) Jest dość nieszczęśliwy i dość często niezadowolony z życia.

e) Jestem bardzo nieszczęśliwy

2. Zaznacz, jak często w ciągu ostatniego tygodnia czułeś się/czułaś się dumny/dumna z siebie.

- a) Wiele razy.
- b) Kilka razy.
- c) Raz, może dwa razy.
- d) Ani razu.
- e) Nie pamiętam.

3. Zaznacz, jak często w ciągu ostatniego tygodnia czułeś się/czułaś się zawstydzona/zawstydzony.

- a) Wiele razy.
- b) Kilka razy.
- c) Raz, może dwa razy.
- d) Ani razu.
- e) Nie pamiętam.

4. Zaznacz, jak często w ciągu ostatniego tygodnia czułeś się/czułaś się samotny/samotna.

- a) Wiele razy.
- b) Kilka razy.
- c) Raz, może dwa razy.
- d) Ani razu.
- e) Nie pamiętam.

5. Zaznacz na skali od 1 do 5 swoje umiejętności związane z radzeniem sobie w różnych okolicznościach, w tym z trudnościami.

	1 w ogóle nie umiem	2 nie bardzo umiem	3 średnio umiem	4 umiem	5 umiem świetnie
Powiedzieć „dziękuję”.					
Przeprosić i poprosić o wybaczenie.					
Zaproponować zabawę osobę, z którą nikt się nie chce bawić.					
Włączyć się do rozmowy.					

Zaproponować rozwiązanie dla problemu.					
Stanąć w czyjejs obronie.					
Zgłosić skargę, problem do nauczyciela.					
Rozpoznawać swoje uczucia.					
Rozpoznawać i rozumieć uczucia innych.					
Radzić sobie z presją grupy.					
Uspokajać swoją złość.					
Radzić sobie z niesprawiedliwymi oskarżeniami.					
Radzić sobie ze strachem.					
Radzić sobie z wyśmiewaniem i zaczepkami.					
Walczyć o swoje prawa.					

6. Zaznacz, które z tych negatywnych myśli pojawiają się w Twojej głowie.

	Nigdy tak nie myślę	Zdarza mi się tak myśleć	Ciągle tak o sobie myślę
W niczym nie jestem dobry/dobra.			
Nic nie umiem, więc nie ma sensu się starać.			
Nikt mnie nie lubi.			
Nigdy my się nic nie uda osiągnąć			
Nie mam komu ufać.			

Zarówno moi rówieśnicy, jak i dorośli są źli.			
Ludzie myślą, że jestem słaby/słaba, jeśli proszę o pomoc.			
Nigdy nie będę szczęśliwy/szczęśliwa.			
Nie ma rozwiązań dla moich problemów.			

Indywidualna ankieta porównawcza rodzic - dziecko: zdrowie psychiczne w kontekście wpływu środowiska domowego (realizacja celów: I, II, IV)

Narzędzie kierowane do: rodziców, nauczycieli, pedagogów, psychologów szkolnych

Grupa badana: dzieci i młodzież, ich rodzice

Przykład narzędzia badawczego

Pytania dla rodzica

Przypisz każdemu punktowi wartość od 1 do 3, gdzie 1 – rzadko, 2 – czasami, 3 – często.

1. Popołudnia spędzamy razem bawiąc się w ulubione zabawy i gry. _____
2. Popołudnia spędzamy razem oglądając telewizję. _____
3. Rozmawiamy z dziećmi o swoich uczuciach. _____
4. Zarówno ja, jako rodzic, jak i moje dziecko, dajemy sobie prawo do popełniania błędów.

5. Rozmawiam z dzieckiem o szczęśliwych chwilach. _____
6. Rozmawiam z dzieckiem o trudnościach, które nas dotyczą. _____
7. Muszę krzyczeć, żeby nakłonić moje dziecko do czegośkolwiek. _____
8. Moje dziecko łatwo się denerwuje i popada w złość. _____
9. Kupuję dziecku to, o co mnie poprosi. _____
10. Pytam moje dziecko o powody kłopotów szkolnych. _____
11. Rozmawiam z moim dzieckiem o jego/jej relacjach z klasą. _____
12. Zachęcam moje dziecko do zapraszania innych dzieci do siebie. _____
13. Zwracam uwagę na pozytywne zachowania mojego dziecka. _____
14. Krzyczę na dziecko, kiedy coś zepsuje. _____
15. Uczestniczę w pasjach mojego dziecka. _____
16. Czuję się przytłoczony/przytłoczona obowiązkami. _____

17. Trudno mi przekonać moje dziecko do wykonywania obowiązków domowych. _____
18. Myślę, że jestem beznadziejnym rodzicem. _____
19. Myślę, że moje dziecko mnie nie szanuje. _____
20. Jestem szczęśliwy/szczęśliwa, kiedy spędzam czas z moim dzieckiem. _____

Pytania dla dziecka

Przypisz każdemu punktowi wartość od 1 do 3, gdzie 1 – rzadko, 2 – czasami, 3 – często.

1. Popołudnia spędzamy razem bawiąc się w ulubione zabawy i gry. _____
2. Popołudnia spędzamy razem oglądając telewizję. _____
3. Rozmawiam z rodzicami o swoich uczuciach. _____
4. Myślę, że mam prawo do popełniania błędów. _____
5. Rozmawiam z rodzicami o szczęśliwych chwilach. _____
6. Rozmawiam z rodzicami o trudnościach, które nas dotyczą. _____
7. Rodzice muszą na mnie krzyczeć, żeby nakłonić mnie do czegoś, czego nie chcę. _____
8. Moi rodzice łatwo się denerwują i popadają w złość. _____
9. Rodzice kupują mi to, o co ich poproszę. _____
10. Rodzice pytają mnie o powody kłopotów szkolnych. _____
11. Rodzice pytają mnie o to, kogo z mojej klasy lubię. _____
12. Rodzice pozwalają mi zapraszać dzieci z klasy do siebie. _____
13. Rodzice mówią mi, kiedy zrobię coś dobrze. _____
14. Rodzice krzyczą na mnie, kiedy coś zepsuję. _____
15. Rodzice wiedzą, co lubię robić i uczestniczą w tym ze mną. _____
16. Wykonuję wszystkie swoje obowiązki domowe. _____
17. Szanuję moją mamę / mojego tatę. _____
18. Lubię spędzać czas z moimi rodzicami. _____
19. Jestem szczęśliwy/szczęśliwa, kiedy rodzice są przy mnie. _____

Ankieta diagnozująca wykorzystanie technologii (realizacja celów: I, II, IV)

Narzędzie kierowane do: rodziców

Grupa badana: dzieci i młodzież, rodzice (autoanaliza)

Przykład narzędzia badawczego

1. Ile czasu wolnego moje dziecko spędza korzystając z urządzeń technologicznych (komputera, laptopa, tabletu, smartfona)?

_____ godzin, czyli ok. _____ % swojego czasu wolnego

2. Na co % moje dziecko poświęca czas korzystając z technologii:

Aktywność	% czasu, który spędza korzystając z technologii
granie w gry	
kontaktowanie ze znajomymi	
przeglądanie internetu	
oglądanie filmów	
odrabianie prac domowych	
uczenie się nowych umiejętności	
rozwijanie zainteresowań	
zajęcia kreatywne (grafika, robienie filmów)	
zdobywanie nowej wiedzy	

3. Dostrzeżone przeze mnie problemy z samokontrolą dziecka wobec korzystania z technologii (zaznacz wszystkie, które Cię dotyczą).

- a) Nieumiejętność ograniczenia czasu korzystania z technologii.
- b) Zachowania agresywne w przypadku „odłączenia” od technologii.
- c) Zachowania agresywne w trakcie korzystania z technologii (np. rozmów przez internet, gier online).
- d) Udostępnianie w internecie informacji prywatnych i wrażliwych na swój temat.
- e) Udostępnianie w internecie swoich zdjęć o charakterze wyzywającym.
- f) Niechęć do podejmowania czynności w czasie wolnym bez technologii.
- g) Ograniczenie ruchu fizycznego.
- h) Ograniczenie kontaktów z innymi dziećmi.
- i) Brak kontaktu wzrokowego w czasie rozmowy („wzrok wlepiony w ekran”).

3.3. Konieczne zasoby instytucjonalne

Szkoła/placówka edukacyjna

Podstawowym zasobem instytucjonalnym, który jest konieczny do wdrożenia koncepcji profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży są szkoły i inne placówki edukacyjne. Dobrostan psychiczny uczniów i uczennic bezpośrednio przekłada się na ich osiągnięcia edukacyjne. Nie jest więc możliwa efektywna edukacja bez efektywnego promowania i wspierania zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, a także osób zatrudnionych w tych instytucjach.

Efektywność działań instytucjonalnych przekłada się na:

- wzmocnienie kultury wzajemnego uczenia się i współpracy;
- szybkie korygowanie błędów wychowawczych wpływających na zdrowie psychiczne;
- ustawiczne doskonalenie kompetencji i podnoszenie jakości wykonywanej pracy przez nauczycieli i kadrę zarządzającą szkołą;
- lepszą komunikację oraz współpracę w ramach grona pedagogicznego;
- lepszą współpracę z uczniami i uczennicami oraz osobami z lokalnego środowiska;
- wykorzystywanie komunikatów zwrotnych i interpretowanie zdarzeń mających miejsce w szkole i środowisku;
- pogłębienie refleksji i odważne inicjowanie dialogu;
- wsparcie indywidualnej ścieżki rozwoju uczniów i nauczycieli.

Lokalne instytucje kultury

Elementami instytucjonalnymi uzupełniającymi działania na rzecz zdrowia psychicznego są lokalne instytucje kultury, które mają często istotny wpływ na budowanie poczucia własnej wartości i wspieranie rozwijania pasji i zainteresowań wśród dzieci i młodzieży. Szczególnie w mniejszych ośrodkach miejskich, miejsko-wiejskich i wiejskich, Ośrodki Kultury są jedną z niewielu, jak nie jedyną, przestrzenią, gdzie dzieci i młodzież mogą wykazać się artystycznie, angażować się w pożyteczne działania na rzecz lokalnej społeczności (organizacja festynów, wydarzeń kulturalnych itp.).

Dlatego tak ważne staje się zaangażowanie lokalnych instytucji kultury w spójne promowanie profilaktyki zdrowia psychicznego. W szczególności są to dobre przestrzenie do organizacji form rozwoju i doskonalenia rodziców w tej tematyce (warsztaty i szkolenia, spotkania grupowe).

Lokalne organizacje pozarządowe

Dodatkowym, wspierającym elementem instytucjonalnym, uzupełniającym działania na rzecz zdrowia psychicznego powinny być też lokalne organizacje pozarządowe. Choć najczęściej mają one mniejsze

zasoby infrastrukturalne niż szkoły czy ośrodki kultury, NGO mogą efektywnie wspierać organizację warsztatów i szkoleń rozwijających kompetencje psychospołeczne dzieci i młodzieży, rodziców i nauczycieli. Jednocześnie organizacje mogą wspierać realizację koncepcji prowadzeniem badań i analiz na temat stanu zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży.

Opis Szkolnego Systemu Wsparcia Zdrowia Psychicznego

Oparcie założeń modelu Szkolnego Systemu Wsparcia Zdrowia Psychicznego na strukturze modularnej – częściach budujących system wsparcia edukacji na rzecz zdrowia psychicznego o charakterze obligatoryjnym i fakultatywnym. Każdy z modułów będzie przewidywał funkcjonowanie submodułów tematycznych, które mogą być dopasowywane do różnych uwarunkowań lokalnych (zróżnicowanych wyzwań i trudności w specyfice zdrowia psychicznego w danym środowisku). W ten sposób w prosty i logiczny sposób będzie można operować opracowanymi rozwiązaniami Szkolnego Systemu Wsparcia Zdrowia Psychicznego, dostosowując je do środowiska lokalnego i potrzeb odbiorców (opracowanie na zasadzie mniejszych „klocków”, które do siebie pasują). Poszczególne submoduły treściowe dotyczące zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży powinny zostać szczegółowo opracowane w postaci programów i sylabusów w zakresie sposobów realizacji, metod dydaktycznych oraz treściowych, które zostaną przełożone na:

- obligatoryjne zajęcia dla dzieci i młodzieży;
- fakultatywne zajęcia dla dzieci i młodzieży;
- zajęcia dla nauczycieli;
- zajęcia dla rodziców, w tym spotkania grupowe omawiające aktualne wyzwania zdrowia psychicznego w konkretnych grupach klasowych.

Jednocześnie istotnym elementem Systemu będzie sieciowanie nauczycieli z różnych szkół na poziomie lokalnym, ponadlokalnym, regionalnym i ogólnopolskim. Na te potrzeby wykorzystywane będą w szczególności platformy interaktywne umożliwiające szybką i efektywną wymianę informacji i doświadczeń. W ramach tej części Systemu zakłada się w szczególności aktywizowanie pedagogów i psychologów szkolnych do prowadzenia zdalnego poradnictwa oraz wsparcia nauczycieli w różnych szkołach.

Podstawowym punktem działania Systemu, o czym świadczy nazwa, będą szkoły i placówki edukacyjne. Planuje się jednak wspieranie współpracy z instytucjami kultury, parafiami, kuratorami i asystentami rodziny, ośrodkami prowadzącymi Warsztaty Terapii Zajęciowej i lokalnymi organizacjami pozarządowymi.

3.4. Ewaluacja zaproponowanych rozwiązań. Wskaźniki i mierniki służące monitorowaniu zmian i osiągnięciu celów

Cel	Wskaźnik	Sposób pomiaru
Cel strategiczny I: Wsparcie w rozwoju kompetencji miękkich jako sposób na ochronę zdrowia psychicznego i poprawy dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży (interesariusze: dzieci i młodzież, rodzice, nauczyciele).	<i>Dzieci i młodzież</i> Liczba dzieci i młodzieży, które wzięły udział w różnych formach rozwijania umiejętności miękkich w kierunku ochrony zdrowia psychicznego. Wzrost umiejętności dzieci i młodzieży w zakresie kompetencji emocjonalnych oraz postaw asertywnych. Odsetek dzieci i młodzieży, których poczucie własnej wartości i przekonanie o swoich mocnych stronach uległy poprawie po odbyciu warsztatów i innych form realizacji celu.	Ogólnopolskie badanie ilościowe i jakościowe sprawdzające dobrostan psychiczny dzieci i młodzieży szkolnej. Testy wiedzy ex-ante przed rozpoczęciem cyklu warsztatów oraz ex-post na zakończenie realizacji cyklu warsztatów. Wyniki prac projektowych dzieci i młodzieży wskazujące na umiejętność zastosowania zdobytych kompetencji.
	<i>Nauczyciele</i> Liczba nauczycieli, którzy wzięli udział w różnych formach rozwijania umiejętności miękkich w kierunku ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Wzrost odsetka nauczycieli, którzy dostrzegają potrzebę zmian w relacjach rodzic-nauczyciel w zakresie wspierania zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Wzrost odsetka nauczycieli, korzystających na co dzień z metod edukacyjnych uwzględniających rozwijanie kompetencji miękkich uczniów i uczennic w celu ochrony ich zdrowia psychicznego.	Udział nauczycieli w warsztatach i innych formach doskonalenia rozwijających kompetencje miękkie. Pretesty i posttesty organizowane przy okazji warsztatów i innych form pracy z nauczycielami wskazanymi w części 7.2.1. Ankiety samoewaluacyjne na temat pracy nauczycieli. Wyniki analiz na podstawie obserwacji superwizyjnych lekcji. Podsumowania konferencji feedbackowych.
	<i>Rodzice</i> Liczba rodziców i opiekunów, którzy wzięli udział w różnych formach rozwijania umiejętności miękkich w kierunku ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Wzrost odsetka rodziców i opiekunów, którzy dostrzegają potrzebę zmian w relacjach rodzic-nauczyciel w zakresie wspierania zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Wzrost odsetka rodziców i opiekunów, świadomych potrzeb emocjonalnych i rozwojowych swoich dzieci i podopiecznych.	Udział rodziców w warsztatach i innych formach doskonalenia rozwijających kompetencje wychowawcze w kierunku ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Pretesty i posttesty organizowane przy okazji warsztatów i innych form pracy z rodzicami wskazanymi w części 7.2.1.

Cel strategiczny II: Promowanie wiedzy i umiejętności na temat korzystania z nowych technologii komunikowania tak, by utrzymywać zdrowie psychiczne (interesariusze: dzieci i młodzież, nauczyciele i rodzice).	Wzrost umiejętności dzieci i młodzieży w zakresie kompetencji związanych z nowymi technologiami w kontekście utrzymania zdrowia psychicznego. Odsetek dzieci i młodzieży, które potrafią wskazać zachowania w sieci pozytywnie i negatywnie wpływające na ich zdrowie psychiczne. Wzrost umiejętności nauczycieli w zakresie kompetencji związanych z nowymi technologiami w kontekście utrzymania zdrowia psychicznego. Wzrost umiejętności rodziców w zakresie kompetencji związanych z nowymi technologiami w kontekście utrzymania zdrowia psychicznego.	Ogólnopolskie badanie ilościowe i jakościowe wśród szkół i nauczycieli analizujące wprowadzanie kompetencji medialnych powiązanych ze zdrowiem psychicznym do nauczania programowego (z wykorzystaniem nowych mediów). Wyniki projektów grupowych prac projektowych prowadzonych przez kilkuosobowe grupy uczniów przy wsparciu nauczyciela. Kwestionariusze skierowane do uczniów i uczennic, rodziców i nauczycieli analizujące poszczególne umiejętności i wiedzę składające się na prawidłowe wykorzystywanie TIK w taki sposób, aby utrzymać zdrowie psychiczne.
Cel strategiczny III: Promowanie wiedzy i umiejętności na temat radzenia sobie w trudnych sytuacjach, które mogłyby prowadzić do pogorszenia zdrowia psychicznego (interesariusze: dzieci i młodzież, nauczyciele i rodzice).	Spadek liczby samobójstw wśród dzieci i młodzieży. Spadek liczby stwierdzonych nerwic i depresji u dzieci i młodzieży. Spadek liczby stwierdzonych objawów psychosomatycznych stresu u dzieci i młodzieży. Wzrost poczucia bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w szkołach i innych miejscach interakcji społecznej. Wzrost jakości opieki i ochrony zdrowia psychicznego w szkołach. Spadek liczby uczniów i uczennic drugorocznych.	Ogólnopolskie badania jakościowe skierowane do dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli, określające poziom profilaktyki i promocji zdrowia psychicznego w szkołach oraz czynniki wpływające na radzenie sobie dzieci i młodzieży w sytuacjach trudnych, zagrażających zdrowiu psychicznemu. Ogólnopolskie dane statystyczne pochodzące ze statystyk publicznych (GUS, SIO).
Cel strategiczny IV: Wspieranie rozwoju duchowego dzieci i młodzieży jako sposobu na zachowanie dobrostanu psychicznego i radzenie sobie w obliczu dylematów.	Wzrost poczucia bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w szkołach i innych miejscach interakcji społecznej. Wzrost odsetka dzieci i młodzieży, którzy mają poczucie przynależności i zaufania do otoczenia, w którym funkcjonują. Spadek liczby samobójstw wśród dzieci i młodzieży. Wzrost poczucia zadowolenia i szczęśliwości wśród dzieci i młodzieży szkolnej.	Ogólnopolskie badanie ilościowe i jakościowe sprawdzające dobrostan psychiczny dzieci i młodzieży szkolnej. Ogólnopolskie dane statystyczne pochodzące ze statystyk publicznych (GUS, SIO). Kwestionariusze badawcze jakościowe i ilościowe na temat poczucia bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w szkołach i innych miejscach interakcji społecznej.

Cel strategiczny V: Przeciwdziałanie inicjacji w zakresie różnych zachowań ryzykownych dla zdrowia psychicznego poprzez dostarczenie odpowiedniej informacji oraz wzmacnianie czynników chroniących i redukcję czynników ryzyka (interesariusze: dzieci i młodzież).	Spadek liczby spraw dotyczących demoralizacji i czynów karalnych wśród dzieci i młodzieży. Wzrost poczucia bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w szkołach i innych miejscach interakcji społecznej. Spadek odsetka dzieci i młodzieży deklarujących regularne zażywanie środków psychoaktywnych.	Ogólnopolskie dane statystyczne pochodzące ze statystyk publicznych (GUS, SIO). Kwestionariusze badawcze jakościowe i ilościowe na temat poczucia bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w szkołach i innych miejscach interakcji społecznej.
Cel strategiczny VI: Przeciwdziałanie seksualizacji dzieci i młodzieży w przestrzeni publicznej oraz w procesie edukacji	Odsetek dzieci i młodzieży, których poczucie własnej wartości i przekonanie o swojej wartości jako osób, a nie obiektów seksualnych, wzrosło po odbyciu spotkań indywidualnych i innych form realizacji celu.	Analiza danych wynikających ze zbiorczego zestawienia Indywidualnych Planów Rozwoju Psychospołecznego. Ogólnopolskie badanie jakościowe i ilościowe w szkołach na temat zjawiska seksualizacji i jego wpływu na dzieci i młodzież. Skierowane do dzieci i młodzieży oraz nauczycieli.
Cel strategiczny VII: Destygmatyzacja tematyki zdrowia psychicznego w przestrzeni publicznej i środowisku edukacyjnym	Wzrost liczby nauczycieli mówiących i promujących elementy profilaktyki zdrowia psychicznego w czasie lekcji wychowawczych i przedmiotowych. Upowszechnienie tematyki zdrowia psychicznego w kontekście edukacyjnym w dyskursie publicznym. Wzrost liczby publikacji na temat zdrowia psychicznego w mediach kierowanych do dzieci i młodzieży. Wzrost liczby publikacji na temat zdrowia psychicznego w mediach kierowanych do dzieci i młodzieży.	Ogólnopolskie badanie ilościowe dotyczące metod i narzędzi pracy dydaktycznej w czasie lekcji, uwzględniających tematykę zdrowia psychicznego. Analiza danych analitycznych dotyczących tematów podejmowanych w mediach tradycyjnych i internetowych.
Cel strategiczny VIII: Stworzenie Szkolnego Systemu Wsparcia Zdrowia Psychicznego	Liczba szkół, które wdrożyły Szkolny System Wsparcia Zdrowia Psychicznego. Liczba nauczycieli, którzy wzięli udział w spotkaniach i innych wydarzeniach sieciujących (w tym interaktywnych). Liczba rodziców, którzy wzięli udział w spotkaniach grupowych lub warsztatach wspólnych rodzice + dzieci.	Deklaracje szkół o przystąpieniu do programu Szkolny System Wsparcia Zdrowia Psychicznego. Kwestionariusze badawcze jakościowe i ilościowe skierowane do rodziców i nauczycieli na temat wprowadzenia Szkolnego Systemu Wsparcia Zdrowia Psychicznego do ich placówki.

3.5. Przykładowe narzędzia edukacyjne

Mój motyw przewodni [dzieci i młodzież]

Motyw przewodni w muzyce to melodia przewijająca się przez cały utwór, nadając mu swoisty charakter. Motyw przewodni można też znaleźć w filmie – to muzyka, która od razu kojarzy Ci się z danym obrazem, nując go od razu przypominasz sobie fragmenty filmu, dodatkowo daje mu charakter i podkreśla jego rodzaj.

Każdy z nas ma w swoim życiu taki motyw, coś czym się charakteryzuje. Spośród otrzymanych opisów wybierz 5, które wydają Ci się najbliższe.

Następnie zastanów, które 3 z wybranych pięciu pojawiły się w twoim życiu pojawiały się w przeszłości najczęściej. Opisz te sytuacje.

MOTYW PRZEWODNI: OPIS: 	MOTYW PRZEWODNI: OPIS: 	MOTYW PRZEWODNI: OPIS:
--	--	--

Następnie zastanów, które 3 z wybranych pięciu cech będą ci najbardziej potrzebne w przyszłości. Opisz sytuacje, w których je będziesz wykorzystywać.

MOTYW PRZEWODNI: OPIS: 	MOTYW PRZEWODNI: OPIS: 	MOTYW PRZEWODNI: OPIS:
--	--	--

Zastanów się nad muzycznym motywem przewodnim dla swojego życia. Czy masz utwór albo piosenkę, która sprawia, że czujesz, że możesz zrobić wszystko? Która odpowiada twojemu charakterowi, wydarzeniom, które cię otaczają?

.....

.....

.....

Karta talentów, pasji i zainteresowań [rodzice]

KARTA TALENTÓW/ PASJI/ ZAINTERESOWAŃ MOJEGO DZIECKA

.....
Imię dziecka

Talenty, które ma wg mnie moje dziecko posiada. Talent, które już rozwijamy i te, z którymi jeszcze nic nie zrobiliśmy

Pasje/ zainteresowania mojego dziecka (z mojej perspektywy)

Sposoby, w jakie dbamy o rozwój talentów i pasji/ zainteresowań

Jak wspieram moje dziecko w pracy nad jego rozwojem?

Co chciałbym/ chciałabym zmienić w zakresie pracy nad rozwojem dziecka w naszej rodzinie?

Wyjściowy bilecik, wejściowy bilecik [nauczyciele]

WYJŚCIOWY BILECIK

Wyjściowy bilecik

3 rzeczy, które były dziś dla mnie ważne

2 rzeczy, które chcę powiedzieć

1 emocja na koniec zajęć

WEJŚCIOWY BILECIK

EMOCJE NA DZIŚ	CO WAŻNEGO OSTATNIO SIĘ U CIEBIE WYDARZYŁO?

Karta obserwacji i reagowania na seksualizację [nauczyciele]

	WYGLĄD	PŁEĆ	CZYNNOŚCI SEKSUALNE / NARZĄDY PŁCIOWE
WYPOWIEDZI			
ZACHOWANIA			

Wypisz działania, które można podjąć w wybranej sytuacji. Stwórz spójną procedurę działania z innymi nauczycielami.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Magiczne słowo dziękuję [rodzice]

Materiały: arkusz ze słowem i miejscem na wpis, pocięty na karty

Opis: rozdajemy uczestnikom warsztatu kartki ze słowem dziękuję i miejscem na wpisanie podziękowań. Tłumaczymy jak ważne jest to słowo i jak rzadko o nim pamiętamy w relacjach domowych - w czasie zajęć każdy może napisać podziękowania i położyć kartkę przed ich adresatem. Nie czytamy na głos podziękowań- są one tylko dla adresata – jednak na koniec zajęć możemy zapytać o to jakie emocje mieli pisząc podziękowania i jakie otrzymując je. Jak to może wpływać na relacje w domu? Jak reagują na słowo dziękuję od dziecka? Czy sami dziękują dziecku lub innym domownikom? Jak często używają słowa dziękuję w kontaktach z nauczycielami dziecka?

Dziękuję

Procedury działania [rodzice]

Radzenie sobie z uczuciami, które przeszkadzają w nauce

1. Określ uczucia dziecka
2. Potwierdź uczucia dziecka pomrukiem albo słowem
3. Daj dziecku w fantazji, to czego nie może mieć naprawdę
4. Zaakceptuj uczucia dziecka, nawet jeśli nie możesz zaakceptować niewłaściwego zachowania

Zachęcenie dzieci do współpracy

1. Opisz problem
2. Udziel informacji
3. Zaproponuj wybór
4. Wyraż to słowem lub gestem
5. Opisz, co czujesz
6. Wyraż to na piśmie

Zamiast kary...

1. Wskaż pomocną metodę
2. Wyraź swoją stanowczą dezaprobatę
3. Określ swoje oczekiwania
4. Pokaż dziecku, jak może się poprawić
5. Zaproponuj wybór
6. Pozwól dziecku doświadczyć, jakie są konsekwencje jego zachowania

Rozwiązywanie problemu

1. Wysłuchaj, co dziecko czuje i czego potrzebuje
2. Streść punkt widzenia dziecka
3. Wyraź swoje uczucia i potrzeby
4. Zachęć dziecko do wspólnej „burzy mózgów”
5. Zapisz wszystkie pomysły, nie oceniaj ich
6. Wspólnie zdecydуйте, które pomysły Wam się nie podobają, które są dobre i jak je wprowadzić w życie

Bibliografia

5 SAMHSA Education Development Center, (2011), Realizing the Promise of the Whole-School Approach to Children's Mental Health: A Practical Guide for School, http://www.promoteprevent.org/webfm_send/2102, s. 2.

American Academy of Pediatrics Announces New Recommendations for Children's Media Use (2016). <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/American-Academy-of-Pediatrics-Announces-New-Recommendations-for-Childrens-Media-Use.aspx>

Aschenbrenner G., Życie z Jezusem, Wyd. WAM, Kraków 1992.

Augustyn J., Kwadrans szczerości: wprowadzenie do modlitwy codziennego rachunku sumienia, Wyd. WAM, Kraków 1992.

Bąk A. (2015). Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce. Wyniki badania ilościowego. Warszawa: Fundacja Dzieci Niczyje. http://www.mamatatatablet.pl/pliki/uploads/2015/11/Korzystanie_z_urzadzen_mobilnych_raport_fi nal.pdf

Bibliografia

Bloomquist M., Trening umiejętności dla dzieci z zachowaniami problemowymi, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2006 r.

Blum-Ross A., Livingstone S. (2016). Families and screen time: Current advice and emerging research. Media Policy Brief 17. London. <http://eprints.lse.ac.uk/66927/1/Policy%20Brief%2017-%20Families%20%20Screen%20Time.pdf>

Bolewski J., Nowoczesność Ignacego Loyoli na tle „błédnego” Don Kichota, Wyd. RHETOS, Warszawa 2006.

Bragg S, Buckingham D., Too much, too soon? Children, 'sexualization' and consumer culture, Journal of sex education, v. 11, 2011.

Brett R., Bóg nigdy nie mruga. 50 lekcji na trudniejsze chwile w życiu, Wyd. Insignis, Kraków 2012.

Brett R., Bóg zawsze znajdzie Ci pracę. 50 lekcji jak szukać spełnienia. Wyd. Insignis, Kraków 2014.

Brett R., Jesteś cudem. 50 lekcji jak uczynić niemożliwe możliwym, Wyd. Insignis, Kraków 2013.

Calvano C., Uczucia i emocje u podstaw przeżyć wewnętrznych i zewnętrznych w Liturgia i psychologia, Wyd. Księgarnia św. Jacka, Katowice 2014

Campbell R. (2000). Sztuka akceptacji, Wydawnictwo Vocatio
census_whitepaper_new-for-web.pdf

Chlebowska E. (2013), Wychowanie. Najtrudniejsza ze sztuk pięknych, Wydawnictwo Sensus

Cingel A. R. i inni (2016). The Common Sense census: Plugged-in parents of tweens and teens. San Francisco, CA: Common Sense Media. <https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/uploads/research/common-sense-parent->

Czapiński J., Panek T. (red.) (2015). Diagnoza społeczna 2015. Warunki i jakość życia Polaków. Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego.

http://www.diagnoza.com/pliki/raporty/Diagnoza_raport_2015.pdf

Dąbrowski K.: Zdrowie psychiczne. Warszawa: PWN, 1985

Dweck C. (2012) Mindset: How You Can Fulfill Your Potential, Paperback

Eliade M., Sacrum i profanum, Wyd. KR, Warszawa 1999.

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (2009), Preventing later substance use disorders in at-risk children and adolescents: a review of the theory and evidence base of indicated prevention. Thematic papers. Office for Official Publications of the European Communities, Luxembourg

Europejskie Standardy Jakości w Profilaktyce Uzależnień od Narkotyków (EDPQS)

Europejskie standardy jakości w profilaktyce uzależnień od narkotyków (EDPQS) wydane przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej – poradnik

Fabing R., Doświadczyć Boga w życiu codziennym: rachunek sumienia: refleksja nad miłością, radością, potrzebą lękiem, żalem oraz złością, Wyd. Ośrodek Odnowy w Duchu Świętym, Łódź 2001.

Family Media Plan <https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx>

Fedorowicz M. i inni (2013). Czas pracy i warunki pracy w relacjach nauczycieli. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych. <http://eduentuzjasci.pl/images/stories/publikacje/ibe-raport-czas-i-warunki-pracy-nauczycieli.pdf>

Generacja Z od A do Z. Rola nowych technologii w nauce i rozwoju dzieci w wieku 6-12 lat (2015). Gemius. http://di.com.pl/files/Raport_Generacja_Z_od_A_do_Z.pdf

Guitton J., Sens czasu ludzkiego, Wyd. Pax, Warszawa 1989.

Heitner D. (2015). Kids Don't Understand Privacy Anymore. Raising Digital Natives. <http://www.raisingdigitalnatives.com/kids-dont-understand-privacy-anymore/>

Heitner D. (2016). How Kids Really Use Social Media. Parent Toolkit. <http://www.parenttoolkit.com/index.cfm?objectid=2A4B8DC0-6620-11E6-863A0050569A5318>

Hołyst B. (red.), System wartości i zdrowie psychiczne (s. 56-61). Warszawa: Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej.

Ignacy Loyola św., Ćwiczenia Duchowne, Wyd. WAM, Kraków 2002.

Jasiewicz J., Batorski D. i inni (2013). Nowe media w polskiej szkole. Wyniki badań. Warszawa: Polskie Bractwo Kawalerów Gutenberga. http://www.regionalneobserwatoriumkultury.pl/tl_files/olek/Nowe%20media%20w%20polskiej%20szkole%20-%20wyniki%20bada.pdf

Jenkins H., Ito M., boyd d. (2016). Participatory Culture in a Networked Era. A Conversation on Youth, Learning, Commerce, and Politics. Polity.

Joyce A. (2016). Protecting your kids online takes a lot more than tracking their devices. The Washington Post. https://www.washingtonpost.com/news/parenting/wp/2016/09/08/how-can-parents-protect-their-children-online/?utm_term=.f842623b382c

- Juul J. (2016). *Zamiast wychowania. O sile relacji z dzieckiem*. Wydawnictwo Mind
- Keeping UP with Generation APP: NCSA Parent/Teen Online Safety Survey (2016). National Cyber Security Alliance.
https://staysafeonline.org/download/datasets/19792/Keeping_Up_With_Generation_App_Findings_Summary.pdf
- Klamut R., *Cel – czas – sens życia*, Wyd. KUL, Lublin 2002.
- Kompetencje cyfrowe młodzieży w Polsce (14-18 lat). (2013). Warszawa: Fundacja Orange.
https://fundacja.orange.pl/files/user_files/user_upload/badania/Kompetencje_Cyfrowe_Mlodziezy_raport.pdf
- Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii „Zapobieganie narkomanii w gminie. Zasady tworzenia gminnych programów przeciwdziałania narkomanii”, Warszawa 2007r.
- Lambert W., *Najważniejszy kwadrans Ignacego*, Wyd. WAM, Kraków 1992.
- Lambert W., *Słownik duchowości ignacjańskiej*, Wyd. WAM, Kraków 2001.
- Liturgia i psychologia*, Wyd. Księgarnia św. Jacka, Katowice 2014.
- Livingstone S. (2016). New ‘screen time’ rules from the American Academy of Pediatrics.
<http://blogs.lse.ac.uk/parenting4digitalfuture/2016/10/21/new-screen-time-rules-from-the-american-academy-of-pediatrics/>
- Livingstone S., Sefton-Green J. (2016). *The Class. Living and Learning in the Digital Age*. New York: New York University Press.
- Media and Young Minds (2016). Council on Communications and Media. Październik 2016.
<http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/10/19/peds.2016-2591>
- Media Use in School-Aged Children and Adolescents (2016). Council on Communications and Media. Październik 2016. <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/10/19/peds.2016-2592>
- Mental health: strengthening our response, april 2016, WHO,
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>, ostatnie wejście: styczeń 2017
- Nadolski B., *Dar czasu*, Wyd. Towarzystwo Chrystusowe dla Polonii zagranicznej, Poznań 1981.
- Okulicz - Kozaryn K. (2014) *Klimat i kultura szkoły, a zdrowie psychiczne dzieci i nauczycieli* ORE
- Osuch K., *Modlitwa w szkole świętego Ignacego*, Wyd. WAM, Kraków 2001.
- Osuch K., *Rachunek sumienia szczegółowy i ogólny. Jak codzinnie ulepszać siebie, relacje z Bogiem i drugim człowiekiem*, Wyd. WAM, Kraków 2004.
- Parol M., *Znaczenie systemu wartości i jego uporządkowania w sytuacjach kryzysu na przykładzie funkcjonowania rodzin z dzieckiem z niepełnosprawnością*, *Kwartalnik naukowy* 1(17)2014, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego.
- Paruzel-Czachura M., Drąg M., *Czas z perspektywy psychologicznej w: Wymiary czasu*, Wyd. Diecezji Tarnowskiej Biblos, Tarnów, 2012.
- Piowowski R., Krawczyk M. (2009): TALIS. Nauczanie – wyniki badań 2008. Polska na tle międzynarodowym. Warszawa, MEN – IBE

- Pyżalski J. (2010) Stresory w środowisku pracy nauczyciela [w:] Pyżalski J., Merecz D. (red.) „Psychospołeczne warunki pracy polskich nauczycieli. Pomiędzy wypaleniem zawodowym a zaangażowaniem”, Kraków: Impuls, , 53-74.
- Pyżalski J., Plichta P. (2007): Kwestionariusz Obciążeń Zawodowych Pedagoga (KOZP). Podręcznik. Łódź, Wyd. UŁ.
- Raport krajowy 2009, Sytuacja narkotykowa w Polsce , Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii
- Rodzice i dzieci wobec zagrożeń dzieci w internecie (2016). Raport z badania przygotowany przez TNS Polska S.A. Warszawa: Fundacja Orange.
https://fundacja.orange.pl/files/user_files/user_upload/badania/Rodzice_i_dzieci_wobec_zagrozen_dzieci_w_Internecie_23.09_AKv.pdf
- Rogers B., Jak radzić sobie ze stresem, wyd. PWN, Warszawa 2014
- Seemiller C., Grace M. (2016). Generation Z Goes to College. Jossey-Bass.
- Shanker S.(2016) Self - reg. Wydawnictwo Mamania
- Shapiro J. (2016). The Truth About Parenting in a World Full of Screens. Forbes.
<http://www.forbes.com/sites/jordanshapiro/2016/12/06/the-truth-about-parenting-in-a-world-full-of-screens/#407380d5c64a>
- Siuda P. i inni (2013). Dzieci sieci 2.0. Kompetencje komunikowania młodych. Gdańsk: Instytut Kultury Miejskiej/Ośrodek Badań i Analiz Społecznych.
http://dziecisięci.ikm.gda.pl/images/Dzieci_sieci_2.0.pdf
- Skarbecka M. (2011), Wychowawca-przywódca. Nie ma trudnych dzieci, są tylko niewłaściwi opiekunowie, Wydawnictwo Sensus
- Skorulski K., Spotkanie z Bogiem: rachunek sumienia, Wyd. Ośrodek Odnowy w Duchu Świętym, Łódź 1994.
- Sobol-Kwapińska M., Życ chwilą?: Postawy wobec czasu a poczucie szczęścia, Wyd. KUL, Lublin 2007.
- Sokołowska M., Założenia ogólne, definicje [w:] Zdrowie psychiczne. Zagrożenia i promocja, C. Czabała (red.), Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2000. za: Tabak I., Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Wsparcie dzieci i młodzieży w pokonywaniu problemów, Studio BAS, Nr 2 (38) 2014, s. 113-138
- Stinissen W., Wieczność pośrodku czasu, Wyd. W drodze, Poznań 2001.
- Stunża G. D. i inni (2015). Dwa zero czy zero? Blogi o tematyce kulturalnej a przemiany kultury uczestnictwa. Gdańsk: Instytut Kultury Miejskiej. <http://blogiwkulturze.ikm.gda.pl>
- Szymańska J. (2014), Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkole, wyd. ORE
- Szymańska J. „Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki", wyd. Ośrodek Rozwoju Edukacji 2012 r.
- Szymańska J., Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkole, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2012.
- Świerżewska E. (2015), Aktywni razem - pomocnik pozytywnego rodzicielstwa, Wydawnictwo WAM

Tanaś M. i inni (2016). Nastolatki 3.0. Wybrane wyniki ogólnopolskiego badania uczniów w szkołach. NASK. <http://www.nask.pl/download/1/300/RaportNastolatki30-wybranewynikibadanogolnopskich.pdf>

Tucholska S. (2003): Wypalenie zawodowe nauczycieli. Lublin, KUL.

Ulman P., 2011 KWARTALNIK NAUKOWY, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego Instytut Psychologii

Wiking M. Hygge. Klucz do szczęścia. Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2016.

Wojnarowska B. i Mazur J, „używanie substancji psychoaktywnych i inne zachowania ryzykowne u młodzieży w wieku 11-15 lat w Polsce w 2002 roku”: Katedra Biomedycznych Podstaw Rozwoju i Wychowania Wydział Pedagogiczny Uniwersytetu Warszawskiego w Warszawie Zakład Epidemiologii Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie

Wyn J., Cahill H., Holdsworth R., Rowling L., Garson S., (2000), MindMatters, A Whole School Approach Promoting mental health and wellbeing, „Australian and New Zealand Journal of Psychiatry”, t. 34, nr 4, s. 594,
<http://intercamhs.edc.org/files/MindMatters,%20a%20WholeSchool%20Approach%20Promoting%20Mental%20Health%20and%20Wellbeing.pdf>

Załącznik 1. Opracowanie eksperckie w obszarze kompetencji miękkich

Zuzanna Sentkowska

Opracowanie eksperckie w obszarze kompetencji miękkich

Model Piramida Rozwoju Kompetencji Miękkich w profilaktyce zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

Piramida Rozwoju Kompetencji Miękkich to kompleksowy program składający się z cyklu warsztatów dla dzieci, ich rodziców oraz nauczycieli, które mają na celu spójne rozwijanie umiejętności, kompetencji miękkich oraz zdobywanie wiedzy.

Program Piramida Rozwoju Kompetencji Miękkich powstał na podstawie wieloletniego doświadczenia w pracy z osobami dorosłymi oraz dziećmi, a metody stosowane w czasie programu są sprawdzonymi i innowacyjnymi rozwiązaniami w pracy rozwojowej.

Zajęcia dla wszystkich grup mają charakter edukacyjno-animacyjnych, tak by uczestnicy zajęć nie tylko dostali nową wiedzę, ale i praktyczne umiejętności.

Cel: Wsparcie w rozwoju kompetencji miękkich jako ochrona zdrowia psychicznego wszystkich trzech grup zaangażowanych w system edukacji (dzieci, rodzice, nauczyciele)

Przewidywane rezultaty ogólne:

- zwiększenie świadomości dzieci i młodzieży odnośnie posiadanych kompetencji oraz sposobach jak wspierać w sobie samorozwój
- zbudowanie silnej współpracy opartej na szacunku i zrozumieniu pomiędzy rodzicami i nauczycielami jako fundament dla rozwoju kompetencji miękkich w szkole i domu
- poprawa jakości oraz satysfakcji z wykonywanych zadań wychowawczych przez rodziców i nauczycieli
- wyposażenie nauczycieli i rodziców w metody i narzędzia niezbędne do pracy w ramach programu profilaktyki zdrowia psychicznego

Przewidywane rezultaty szczegółowe:

Uczniowie

- wzmocnienie poczucia własnej wartości
- rozwinięcie umiejętności samodzielnego uczenia się i samokontroli
- gotowość do podejmowania ryzyka
- rozwinięcie myślenia krytycznego, refleksyjnego i analitycznego
- wzrost motywacji do nauki
- postępy w nauce
- mniej stresu
- rozwijanie inteligencji emocjonalnej i nabywanie kompetencji życiowych
- gotowość do rozwijania mocnych stron w różnych rolach zawodowych, osobistych i społecznych
- wzrost zaufania do nauczyciela i pogłębienie kontaktu.

Rodzice

- wzrost zaangażowania i motywacji uczniów i nauczycieli,
- rozwój w zakresie umiejętności wspierania dziecka w nauce,
- lepsze rozumienie sytuacji dziecka w szkole,
- wzrost współpracy i pogłębienie relacji z nauczycielem,
- pogłębienie świadomości procesów i kryzysów rozwojowych, którym podlega dziecko w danym czasie

Nauczyciele

- zwiększenie motywacji do działania
- wzrost satysfakcji z wykonywanej pracy
- większe zaangażowanie do nauczania
- osiąganie lepszych efektów nauczania
- umiejętność i łatwość przekazywania wiedzy
- dążenie do osiągania wyznaczonych celów
- świadomość swojego wpływu na rozwój dzieci
- wzbudzanie sympatii i szacunku wśród uczniów
- umiejętność mówienia tak by inni słuchali

- umiejętność słuchania i zadawania pytań

Szkoła/ placówka edukacyjna

- wzmocnienie kultury wzajemnego uczenia się i współpracy,
- szybkie korygowanie błędów,
- ustawiczne doskonalenie kompetencji i podnoszenie jakości wykonywanej pracy,
- poprawa wizerunku – szkoła jako instytucja ucząca się,
- lepsza komunikacja oraz współpraca z kolegami z pracy, uczniami, osobami z lokalnego środowiska,
- wykorzystywanie komunikatów zwrotnych i interpretowanie zdarzeń mających miejsce w szkole i środowisku,
- pogłębienie refleksji i odważne inicjowanie dialogu,
- wsparcie indywidualnej ścieżki rozwoju uczniów i nauczycieli

Proponowany dla koncepcji wsparcia zdrowia psychicznego Program Piramida Rozwoju Kompetencji Miękkich składa się z następujących elementów:

1. Cykl 10 warsztatów dla dzieci “Rozwój kompetencji miękkich”
2. Cykl 10 spotkań warsztatowo - edukacyjnych dla rodziców
3. Cykl 10 spotkań superwizyjnych dla nauczycieli

Opis szczegółowy:

1. Cykl 10 warsztatów dla dzieci “Rozwój kompetencji miękkich”

Cykl 10 warsztatów dla dzieci i młodzieży opiera swój program o zajęcia integracyjne, 8 warsztatów, opierających się na kluczowych kompetencjach wybranych na podstawie analizy literatury oraz doświadczenia w pracy z dziećmi oraz warsztacie podsumowującym całość zadania.

Warsztat	Kompetencje kluczowe	Umiejętności szczegółowe
Warsztat 1	Integracja	• Przedstawienie prowadzących • Poznanie celu warsztatów • Ustalenie zasad współpracy, • Wspólne spisanie kontraktu • Ćwiczenie integracyjne "Kim jestem i gdzie jestem?"
Warsztat 2/3	Samopoznanie	• Rozwój Inteligencji emocjonalnej - dziecko rozumie czym są emocje, dlaczego nie ma złych emocji, uczy się strategii radzenia sobie z trudnymi emocjami oraz przeżywania tych pozytywnych • Umiejętność tworzenia dystansu wobec poznawanej rzeczywistości • Umiejętność kontrolowania samego siebie i swojego otoczenia w taki sposób, by uzyskać maksimum satysfakcji • Pozytywny obraz własnej osoby oraz dążenie do samorozwoju (wiara w siebie) • Posiadanie silnej woli • Postawa optymisty vs pesymisty
Warsztat 4	Samodzielne myślenie	• Pozyskiwanie i przetwarzanie informacji (znajomość technologii informacyjno-komunikacyjnych) • Krytyczne myślenie i działanie • Wykorzystywanie zdolności intelektualnych w procesie interpretowania doświadczeń • Zdolność do refleksji nad własnym doświadczeniem Wyrażanie własnej opinii • Akceptacja cudzych doświadczeń

		• Poznanie znaczenia własnych myśli
Warsztat 5	Otwartość w samodzielnym działaniu	• Umiejętność dokonywania wyborów i ich uzasadniania • Umiejętność opracowywania planów i ich realizowania, • Zarządzanie sobą w czasie • Znajomość swoich mocnych stron i talentów • Odwaga poszukiwań i chęć do nauki • Otwarcie na rzeczywistość • Elastyczność • Podejmowanie takich działań jak: obserwacja, doświadczenie, szczegółowa analiza, stawianie pytań,
Warsztat 6	Świadomy styl życia	• wybór zdrowego żywienia, • aktywność fizyczna, • dbanie o równowagę pomiędzy różnymi sferami życia • zdolność utrzymania higieny psychicznej, • ekologia • poprawa komfortu życia
Warsztat 7	Kompetencje komunikacyjne	• Umiejętność poprawnego reagowania i interakcji w kontaktach ze współ rozmówcą • Zdolność ekspresji werbalnej i pozawerbalnej • Znajomość kodów i symboli niezbędnych w procesie komunikacji oraz świadomość ich znaczeń • Zdolność wyobraźni pozwalająca na tworzenie nowych symboli • Asertywność
Warsztat 8	Współpraca w Zespole	• Umiejętność pracy w zespole • Role zespołowe • Kształtowanie postaw liderskich

		• Tutoring rówieśniczy • Pomoc i wsparcie innych
Warsztat 9	Kreatywność	• Umiejętność rozwiązywania problemów • Umiejętność podejmowania inicjatyw • Generowanie pomysłów w sytuacji problemów, do których ma zastosowanie więcej niż jedno rozwiązanie • Elastyczność i zdolność adaptacji • Przedsiębiorczość • Inteligencja finansowa
Warsztat 10	Projektowanie przyszłości	• Podsumowanie realizacji cyklu warsztatów • Określenie planu działania • Mapa marzeń

W momencie projektowania warsztatów dla dzieci warto zaplanować harmonogram realizacji cyklu na cały rok szkolny, tak by pierwsze zajęcia rozpoczynały się po okresie adaptacji w szkole ok. końca września, początku października, natomiast ostatnie zajęcia najpóźniej w połowie czerwca. Warto by zajęcia prowadzone przez edukatorów odbywały się w odstępach czasowych nie częstszych niż raz na trzy tygodnie.

W przerwach pomiędzy poszczególnymi warsztatami jest przestrzeń do zagospodarowania w pracę rozwojową przez nauczycieli w szkole oraz rodziców w domu na podstawie otrzymanych na treningach oraz spotkaniach superwizyjnych wiedzy, metod i narzędzi.

Proponowane metody pracy

Biorąc pod uwagę pracę dziećmi i młodzieżą w czasie zajęć rozwojowych najlepiej sprawdza zarządzanie energią grupy i procesem rozwojowym poprzez dbanie o harmonijny rozkład ćwiczeń.

Każdy warsztat powinien zakładać w sobie element:

- ćwiczenie integrujące grupę
- praca w grupie
- praca w parach
- energizer

- elementy przekazywania wiedzy na podstawie dyskusji panelowej lub podsumowania wspólnej burzy mózgów
- praca indywidualna
- ćwiczenie zamykające warsztat

Czas trwania zajęć:

Czas trwania zajęć powinien być ściśle związany nie tylko z programem rozwojowym, lecz przede wszystkim z indywidualnymi możliwościami danej grupy wiekowej: Biorąc pod uwagę dotychczasowe doświadczenie w pracy z dziećmi, zalecane są następujące normy czasowe:

- Dzieci 5 - 9 lat max. 2 h zajęć warsztatowych (z 10 min. przerwą)
- Dzieci 9 - 12 lat max. 4 h zajęć warsztatowych (z dwoma 10 - 15 min. przerwami)
- Młodzież 12 - 15 lat max. 5 h zajęć warsztatowych (z dwoma 10 - 15 min. przerwami)
- Młodzież 15 - 19 lat max. 8 h zajęć warsztatowych (z dwoma 10 - 15 min. i jedną 20 min. przerwą obiadową)

Proponowane metody:

- praca z metaforą
- praca z case study
- praca zespołowa - przygotowanie wspólnych projektów na podstawie burzy mózgów
- prowadzenie dyskusji moderowanej pytaniami coachingowymi oraz jako element aktywizujący, zachęcanie uczestników do wypowiedzi poprzez przekazywanie sobie jakiegoś gadżetu (może być to piłeczka, dzwoneczek, pluszak, piszczący gadżet)
- aktywność ruchowa
- gra dydaktyczna lub element grywalizacji
- improwizacja teatralna
- tworzenie mapy myśli, plakatów edukacyjnych
- zabawy sensoryczne - prace plastyczne

Biorąc pod uwagę charakter zajęć grupowych, największy nacisk kładzie się w programie na edukację i rozwój poprzez współpracę zespołową, która:

- uczy się współdziałania, dyskusowania, uwzględniania odmiennego niż własny punktu widzenia
- rozwija poczucie solidarności społecznej - poczucie przynależności do szkoły jako jednego z głównych czynników wspomagających ochronę zdrowia psychicznego w szkole
- otrzymuje informacje zwrotne od rówieśników, które mają istotny wpływ na kształtowanie się samooceny
- ujawnia własne talenty, określa własne mocne strony otrzymuje wsparcie, gdy doświadcza trudności poznaje umiejętności i mocne strony rówieśników
- doświadcza efektywności współdziałania

Narzędzia pomocnicze:

- flipchart, flamastry,
- materiały plastyczne tj. plastelina, ciastolina, klej, papier kolorowy, kawałki zużytych gazet
- popularne i lubiane przez dzieci gry tj. Dixit, 5 sekund, Story Cubes, Scrabble,
- wiedza o popularnych i lubianych przez dzieci w danym okresie rozwoju tj. postaci z bajek, bohaterowie filmów, książek, sportowcy, muzycy, aktorzy, bloggerzy, youtuberzy - używając jako przykład osoby bliskie i atrakcyjne dla dzieci, automatycznie nasz przekaz jest dla nich o wiele bardziej atrakcyjny i wiarygodny niż gdybyśmy opowiadali na przykładzie postaci przez nich nie znanej lub dla nich abstrakcyjnej.

Ewaluacja warsztatów

Test wiedzy z zakresu umiejętności miękkich

Jak miarodajne źródło wyników dotyczących procesu, jako jeden z elementów ewaluacji planuje się przeprowadzenie testy wiedzy ex-ante przed rozpoczęciem cyklu warsztatów oraz ex-post na zakończenie realizacji cyklu warsztatów

Bieżąca

Na zakończenie każdego spotkania warsztatowego proponuje się zbieranie od dzieci za pomocą kolorowych karteczek informacji zwrotnych co dzieciom najbardziej się podobało.

Sposób zbierania informacji musi być dostosowany do możliwości wiekowych grupy dzieci.

Biorąc pod uwagę dotychczasowe doświadczenie w pracy z dziećmi, proponuje się rozwiązania

- Dzieci 5 - 9 lat Prowadzący rysuje na flipcharcie drzewo i prosi dzieci, by poprzyklejały karteczki zgodnie z własnymi odczuciami jako liście na naszym drzewie. Dzieci mają do wyboru cztery kolory karteczek np. czerwony, zielony i żółty, czarny określające dwie skale: czerwony - nie podobało mi się, zielony - podobało mi się, żółty - nauczyłem się nowych rzeczy, czarny - nie nauczyłem się nowych rzeczy.
- Dzieci 9 - 12 lat Prowadzący rysuje na flipcharcie drzewo i prosi dzieci, by poprzyklejały karteczki zgodnie z własnymi odczuciami jako liście na naszym drzewie. Dzieci mają do wyboru kolorowe karteczki i są proszone o napisanie lub narysowanie: co im się podobało na zajęciach lub co im się nie podobało/ co zapamiętały, czego się nauczyły nowego
- Młodzież 12 - 19 lat Prowadzący rysuje na flipcharcie drzewo i prosi dzieci, by poprzyklejały karteczki zgodnie z własnymi odczuciami jako liście na naszym drzewie. Dzieci mają do wyboru kolorowe karteczki i są proszone o napisanie lub narysowanie: co było dla mnie ważne na zajęciach, co mi się podobało na zajęciach lub co mi się nie podobało/ czego się nauczyłem, co wykorzystam, co odkryłem?

Jednocześnie po każdym warsztacie prowadzący przygotowuje krótki raport z zajęć dla rodziców i nauczycieli, w którym zawiera takie informacje jak:

- temat warsztatu,
- cel spotkania
- poruszone zagadnienia w czasie warsztatu
- czego dzieci się nauczyły
- ogólna informacja odnośnie przebiegu zajęć - jaka panowała atmosfera, jak przebiega proces grupowy czy spotykane są jakieś trudności lub momenty przełomowe
- wskazówki dla rodziców do podtrzymania rozwoju kompetencji w domu tj. wspólne obejrzenie filmu poruszającego tematykę, ćwiczenie rozwojowe, wspólna inicjatywa etc.
- wskazówki dla nauczycieli do podtrzymania rozwoju kompetencji w szkole tj. proponowane ćwiczenia do przeprowadzenia z dziećmi w czasie godzin wychowawczych, proponowana książka, film do wspólnego obejrzenia w szkole

Spójny raport po zajęciach dla dzieci, obejmujący obie grupy znaczących dorosłych w znacznym stopniu przyczyni się nie tylko do równoległego działania w obu środowiskach, ale przede wszystkim ma na celu w pełni zaangażować wszystkie strony piramidy rozwoju

2. Cykl 10 spotkań warsztatowo - edukacyjnych dla rodziców

Warsztaty będą łączyć w sobie elementy edukacyjne dot. działania realizowanego w czasie zajęć z dziećmi oraz grupy wsparcia dot. wzmocnienia w rodzicach kluczowych kompetencji rodzicielskich niezbędnych w czasie wspierania dziecka w rozwoju kompetencji miękkich.

Na podstawie literatury oraz doświadczenia można wyróżnić następujące kompetencje miękkie rodziców, które wspierają w dzieciach rozwój osobisty.

Cechy rodzica wspierającego u dziecka rozwój kompetencji miękkich:

<i>Samopoznanie</i>	<i>badanie swego postępowania i stylu życia, chęć korzystania w tym zakresie z pomocy innych, przyjmowanie od nich informacji o tym, jak reagują na nasze postępowanie; jest to umiejętność osądzenia siebie; konfrontacje z innymi ludźmi i nowe doświadczenia stanowią okazję do lepszego poznania siebie.</i>
<i>Empatia</i>	<i>pozwała widzieć świat oczami innych ludzi, zrozumieć ich, spojrzeć na ich postępowanie z ich punktu widzenia</i>
<i>Życzliwość</i>	<i>powinna być wyrażona w różnoraki sposób, tak by dzieci czuły, że są kochane, lubiane, szanowane; czasami mimo aprobaty tego, co robią – udzielenie im aktywnego wsparcia;</i>

<i>Autentyczność</i>	<i>nieukrywanie się za maskami czy rolami, bycie sobą</i>
<i>Akceptacja uczuć</i>	<i>ważny jest tu brak obawy przed bezpośrednim kontaktem z uczuciami własnymi i dzieci; jest to przeżywanie uczuć, wyrażanie tego co się czuje jednak bez narzucania swoich uczuć innym i zmuszania dzieci, by czuli się odpowiedzialni za te uczucia;</i>
<i>Prawidłowa Komunikacja</i>	<i>nieużywanie ogólników, wieloznacznych i mglistych określeń; umiejętność mówienia o konkretnych doświadczeniach osobistych, wydarzeniach i zachowaniach; asertywność, stosowanie komunikatu Ja, porozumienie bez przemocy NVC</i>
<i>Otwartość</i>	<i>pozwolenie na to, aby dzieci wiedzieli jacy jesteśmy „w środku” - pomaga to w ustalaniu zdrowych i trwałych stosunków z dziećmi; nie oznacza to ujawniania wszystkich tajemnic i sekretów osobistych</i>
<i>Okazywanie bezwarunkowej akceptacji i miłości dziecku</i>	<i>okazywanie dziecku na co dzień, że akceptujemy i kochamy je takie jest, a nie takie jakie chcielibyśmy, żeby było</i>
<i>Konfrontacja, przestrzeganie granic</i>	<i>umiejętność stanięcia „twarzą w twarz” z dziećmi, robienia tego z poczuciem odpowiedzialności i zaangażowania, a w przypadku rozbieżności postaw i przekonań – dążenie do konfrontacji z dziećmi bez zamiaru ich straszenia czy karania; dbanie o nieprzekraczanie granic, które są przez nas ustalone z dzieckiem, asertywność</i>

<i>Wspólne działanie</i>	<i>inicjowanie wspólnych aktywności z dziećmi tj. zabawy, wspólne spacer, przygotowanie posiłków, uprawianie sportów, udział w wydarzeniach kulturalnych i edukacyjnych</i>
--------------------------	---

Materiał merytoryczny

Po każdym warsztacie rodzice dostają przygotowany materiał merytoryczny jak wspierać rozwój danej kompetencji u dziecka np. Jak wspierać w dziecku jego samopoznanie zawierający:

- najważniejszą wiedzę z tematu
- case study
- proponowane ćwiczenia i rozwiązania, które warto wprowadzić w domu

Ewaluacja:

Dodatkowym środkiem ewaluacyjnym będzie cykliczne zbieranie informacji od rodziców dot. realizacji warsztatów, a ich życia rodzinnego tj.

- czy widzą zmianę w funkcjonowaniu swoich dzieci?
- czy proponowane metody i narzędzia działają w ich relacjach rodzicielskich?
- czy widzą zmianę w relacjach rodzic - nauczyciel?

3. Cykl 10 spotkań superwizyjnych dla nauczycieli

Cykl 10 spotkań edukacyjno- superwizyjnych dla nauczycieli ściśle powinien być związany z programem merytorycznym warsztatów dla dzieci. W czasie spotkań nauczyciele zostaną wyposażeni nie tylko w wiedzę, metody i narzędzia jak wspierać rozwój danej kompetencji u dzieci oraz jak współpracować z rodzicami w obszarze rozwoju tematu, lecz przede wszystkim będą mieli możliwość przepracować z edukatorami pojawiające się tematy trudne w ich pracy. Biorąc charakter superwizji proponowane mogą być dwa rodzaje spotkań: spotkania grupowe lub indywidualne, o wyborze preferowanego rodzaju spotkań będzie decydował nauczyciel.

Materiał merytoryczny

Podobnie jak w przypadku rodziców, zaleca się przygotowywanie materiału merytorycznego dla nauczycieli do wykorzystania w czasie pracy wychowawczej w szkole.

Ewaluacja:

Dodatkowym środkiem ewaluacyjnym będzie cykliczne zbieranie informacji od nauczycieli dot. realizacji warsztatów, a pracy z uczniami tj.

- czy widzą zmianę w funkcjonowaniu uczniów,
- czy proponowane metody i narzędzia działają w ich pracy wychowawczej,
- czy widzą zmianę w relacjach rodzic - nauczyciel

Biorąc pod uwagę badania dot. poziomu wypalenia zawodowego oraz odczuwanego stresu przez nauczycieli dodatkowym środkiem zaradczym oraz wzmacniającym stały proces rozwojowy zaproponowany w Piramidzie Rozwoju Kompetencji Miękkich zaleca się zorganizowanie dla nauczycieli treningów z radzenia sobie ze stresem, zajęć z zakresu Mindfulness oraz warsztatów coachingu kariery, w czasie których nauczyciele przepracują swoje postawy, wartości, przekonania oraz blokady, który znacznie obniżają jakość i komfort życia.

Propozycja przykładowych scenariuszy zajęć ok. 1,5 - 2 h

Blok dot. rozwoju poczucia własnej wartości, wysokiej samooceny, pewności siebie - element bloku Samoznanie

1. Przywitanie – rundka- jak minął tydzień – nawiązanie do poprzedniego tematu – czas trwania ok. 10 – 15 min.
2. Dyskusja Co to jest poczucie własnej wartości, samoocena, pewność siebie? Wspólne przygotowywanie definicji, spisanie na trzech oddzielnych kartkach różnic pomiędzy pewnością siebie, poczuciem własnej wartości a samooceną. Czas trwania ok. 20 minut
3. Praca w podgrupach 4-5 osobowych: czas trwania ok. 30 minut. Praca z gazetami i kartkami flipchart. Prowadzący prosi dzieci o przygotowanie plakatów przedstawiające osoby, które ich zdaniem mają zdrowe poczucie własnej wartości, wysoką samoocenę oraz pewne siebie oraz plakaty, które ich zdaniem opisują osoby o niskim poczuciu własnej wartości, samoocenie,

pewności siebie. Na plakacie dzieci mają opisać lub wyklejać cytaty z gazet określające myśli tych osób, emocje przeżywane przez te osoby, działania jakie może taka osoba realizować w życiu. Prezentacja plakatów oraz dyskusja: czy znają osoby o niskim poczuciu własnej wartości? Przykłady osób znanych, publicznych

4. Ćwiczenie Lubię w Tobie, lubię w sobie. Czas trwania ok. 20 minut. Każde dziecko zapisuje na kartce swoje imię i daje kartkę osobie obok. Dzieci proszone są po kolei o napisanie co im się podoba, co lubią w tej osobie, zagięcie rogu kartki oraz przekazanie kolejnej osobie. Kiedy kartka trafi do wszystkich kolegów i prowadzącej, na koniec wraca do właściciela i on sam zapisuje co w sobie lubi, co mu się w sobie podoba. Kiedy wszystkie dzieci napiszą już co w sobie lubią otwieramy kartki i czytamy co inni w nas lubią i co my w sobie lubimy. Pytania po ćwiczeniu:

- Jak Wam się czytało?
- Czy łatwo było pisać innym miłe rzeczy?
- Czy łatwo było nam samym pisać o sobie miłe rzeczy? Podsumowanie ćwiczenia :
Fajnie wiedzieć jak inni widzą nas, ale najważniejsze jest jak każdy z nas myśli o sobie, co w sobie lubi i co jest dla niego ważne.

5. Co dziś chcesz zapamiętać – przyklej kolejne liście na drzewie naszego klubu. Prowadzący rysuje na flipcharcie drzewo i prosi dzieci, by poprzyklejały karteczki zgodnie z własnymi odczuciami jako liście na naszym drzewie. Dzieci mają do wyboru kolorowe karteczki i są proszone o napisanie lub narysowanie: co im się podobało na zajęciach lub co im się nie podobało/ co zapamiętały, czego się nauczyły nowego

Blok dot. rozwoju Inteligencji emocjonalnej samoświadomości, empatii - element warsztatu Samopoznanie

1. Przywitanie – rundka- co się wydarzyło ważnego? nawiązanie do poprzedniego tematu czas trwania ok. 10 – 15 min.
2. Burza mózgów co to są emocje? jakie znamy emocje, praca z flipchartem: czas trwania ok. 20 – 30 minut
3. Ćwiczenie TABU: czas trwania ok. 20 minut dzieci wybierają po 2-3 kartki, na których wypisane są nazwy emocji, nie pokazują sobie, po kolei każde dziecko opisuje co oznacza dana emocja, co się dzieje kiedy się pojawia, nie wolno używać im słowa z kartki czyli nazwy emocji – grupa zgaduje. Gdy grupa zgadnie prowadzący zapisuje emocje na flipcharcie
4. Ćwiczenie Dobre/Złe. Prowadzący prosi dzieci, aby spojrzeli na flipcharty i aby powiedziały, które

emocje są dobre, które złe? Dzieci dzielą emocje, dowiadują się, że wszystkie emocje są dobre, niektóre są dla nas przyjemne, inne nie przyjemne. Wszystkie jednak są nam potrzebne - czas trwania ok. 10 - 15 minut

5. Ćwiczenie ruchowe Krąg złości. Czas trwania ok. 15 minut Prosimy, aby dzieci stworzyły mocny krąg. Wybrana losowo osoba wchodzi do środka i jej zadaniem jest wydostanie się za wszelką cenę z kręgu, reszta trzyma się kurczowo i zadaniem grupy jest nie pozwolić wydostać się z kręgu osobie w środku. Ćwiczenie kończy się aż krąg pęknie. W celu rozładowania energii, możemy powtórzyć ćwiczenie kilka razy. Omówienie ćwiczenia: Co się wydarzyło? Efekt Katharsis - gdy nie przeżywamy emocji, które w nas są one w środku kumulują się niczym wulkan, który w końcu eksploduje
6. Nasze emocje – Czas trwania ok. 15 - 20 minut. Prowadzący rozkłada na stole karty Dixit i prosi dzieci, aby wybrały sobie w głowie trzy jakieś emocje, które najbardziej przykuły ich uwagę oraz wybrały karty, które im te emocje przypominają. Następnie dzieci w parach omawiają, dlaczego wybrały taką kartę i taką emocję. Prowadzący chodzi po klasie, dopytuje, wspomaga dzieci w realizacji ćwiczenia.
7. Co dziś chcesz zapamiętać – przyklej kolejne liście na drzewie naszego klubu. Prowadzący rysuje na flipcharcie drzewo i prosi dzieci, by poprzyklejały karteczki zgodnie z własnymi odczuciami jako liście na naszym drzewie. Dzieci mają do wyboru kolorowe karteczki i są proszone o napisanie lub narysowanie: co im się podobało na zajęciach lub co im się nie podobało/ co zapamiętały, czego się nauczyły nowego
8. Praca własna pomiędzy zajęciami z rodzicami: obejrzyjcie film “W Głowie się nie mieści” i zastanówcie się kto jest w Waszej Głowie liderem?

Materiał pomocniczy

Przykładowe ćwiczenia z Programu Warsztatów Planets dla dzieci w wieku 5-12 lat, realizowanego przez Fundację Świadomej Edukacji udostępnione za pozwoleniem Michała Pasterskiego, Prezesa Fundacji Świadoma Edukacji. Więcej informacji o projekcie można znaleźć na stronie Fundacji www.swiadomaedukacja.pl

Ćwiczenie wspierające rozwój poczucia własnej wartości p.t. Prywatne Galaktyki

Każde dziecko dostaje pusty słoiczek z przykrywką. Prowadzący przedstawia metaforę poczucia własnej wartości jako przestrzeni w słoiczku – każdy taki słoiczek, które trzyma dziecko, to jego prywatna Galaktyka. W galaktykach znajdują się wiele gwiazd, pyłu i gazu międzygwiazdowego i nie widoczna ciemna materia – czyli wiele wartościowych cech, które dopiero czekają na odkrycie przez nas samych albo przy pomocy innych.

„Wyobrażamy sobie nasze poczucie własnej wartości jako słoiczek. Kiedy jesteśmy zadowoleni, nasze słoiczki są pełne, kiedy nie - prawie puste. Nasze słoiczki mogą napełniać inni ludzie, mówiąc o nas dobrze. Z kolei my możemy napełniać ich słoiczki, mówiąc dobrze o nich. Jeśli nasze słoiczki są prawie puste, nie mamy ochoty dzielić się ich zawartością z innymi. I przeciwnie, jeśli są pełne, chętnie dzielimy się ich zawartością. Słoiczki innych ludzi opróżniają się, kiedy mówimy im rzeczy złe i bolesne.

Jeśli będziemy ciągle opróżniać słoiczki innych, nasze własne też nie będą napełniane. Kiedy mówimy komuś coś dobrego, ale sami w to nie wierzymy, nie napełniamy jego słoiczka. Człowiek ten słucha nas z otwartym słoiczkiem w wyciągniętej dłoni, ale nic do niego nie wpada. Czasami zdarza się również tak, że sami zamykamy szczelnie nasze słoiczki i mimo tego, że inni chcą nam coś dobrego do niego włożyć, jest to niemożliwe. Mogą oni próbować dostać się do naszego słoiczka, ale bez naszej zgody i pomocy nigdy im się to nie uda, dlatego czasami się zniechęcają.”

Dzieci mają za zadanie napisać na małych karteczkach wyciętych w kształcie gwiazd coś pozytywnego na swój temat, tak żeby napełnić swój słoiczek. Mogą również przyozdobić słoiczek za pomocą dostępnych materiałów plastycznych przyniesionych przez prowadzącego. Jeśli potrafią i chcą, prowadzący zachęca, żeby napisały też coś miłego swojemu koledze, koleżance i wrzuciły do jego słoiczka. Prowadzący zachęca również, żeby po zabraniu słoiczków do domu dzieci napełniały go systematycznie pozytywnymi myślami na swój temat. Dzieci zabierają słoiczki do domu.

Pytania rozwojowe do dzieci na koniec ćwiczenia:

- Czy łatwo będzie mi napełniać swój słoiczek pozytywnymi myślami na swój temat?
- Czy częściej zdarza mi się mówić do innych miłe rzeczy czy niemiłe

Ćwiczenie wspierające rozwój kompetencji: zarządzanie czasem p.t. Zegarowy tort i złodzieje czasu

Prowadzący rozdaje dzieciom koło – wyjaśnia, że to koło symbolizuje dobę, czyli całą dzień i całą noc. Mieszczą się w nim 24 godziny. Godziny można dzielić tak jak tort i tworzyć z niego kawałki. Np. możemy spać 8 godzin, 5 godzin spędzać w szkole/ przedszkole, itd. Zadaniem dzieci jest podzielić swój zegarowy tort na tyle kawałków, ile potrafią wyróżnić zajęć w swoim codziennym dniu i postarać się pokazać wielkością kawałków, które zajęcia w ciągu ich dobowego zegara są większym kawałkiem tortu a które mniejszym.

Dzieci mogą każdy z kawałków tortu przyozdobić, żeby było wiadomo, który kawałek tortu odpowiada np. spaniu, zabawie, byciu w szkole.

Kiedy dzieci skończą, prowadzący siada z dziećmi w kręgu i rozmawia na temat ich tortu/ zegara – na ile i na jakie kawałki podzieliły dzieci swój zegarowy tort? Czy chciałyby, żeby jakieś kawałki były większe, czyli żeby trwały dłużej te zajęcia? A może chciałyby, żeby jakieś kawałki były mniejsze? Czy można coś zrobić, żeby zmienić wielkość tych kawałków?

Prowadzący może w tym miejscu porozmawiać z dziećmi na temat złodziei czasu – czyli takich chochlików czasowych. Można wyobrazić je sobie jak siedzą w naszym zegarze i zabierają po małym kawałeczku z każdej godziny, czyli troszkę tego czasu nam kradną, a nam się wydaje wtedy, że mamy za mało czasu.

Prowadzący rozmawia z dziećmi, co może być takim chochlikiem czasowym. Prowadzący może tutaj podać przykład z ociąganiem się z posprzątaniem zabawek po zabawie albo z nauką – dzieci wiedzą, że muszą posprzątać albo usiąść do lekcji, ale tego nie robią, tylko przekładają o kolejne kilka minut i kolejne, a te minuty się sumują i gdzieś znika cała godzina. Prowadzący rzuca piłkę do jednego dziecka.

Zadaniem dziecka jest powiedzenie swojego pomysłu, co może być takim złodziejem czasu. Dzieci rzucają dalej między sobą piłką i mówią swoje pomysły. Prowadzący pilnuje, żeby każde z dziecko miało możliwość zabrania głosu i przedstawienia swojego pomysłu na złodzieja czasu.

Pytania do dzieci na koniec ćwiczenia:

- Jakie zajęcia, czynności zajmują w ciągu dnia najwięcej czasu?
- Na co chciałbym mieć więcej czasu?
- Czy są jakieś drobne czynności, które „kradną” mój czas jak chochliki czasowe?
- Na co chciałbym przeznaczyć ten czas, który zjadają mi chochliki czasowe?

Ćwiczenie wspierające w dzieciach kompetencję uważności pt. Fabryka dźwięków

Prowadzący mówi dzieciom, że w tej zabawie dalej będą ćwiczyć supermoc bycia uważnym. Prosi, żeby dzieci usiadły do niego plecami. Jeśli dzieci chcą, mogą dla lepszej koncentracji zamknąć oczy.

Prowadzący podaje instrukcję: „Za chwilę usłyszycie za swoimi plecami dziwne dźwięki. Słuchajcie ich uważnie. Zapamiętajcie, co usłyszeliście i ile było tych dźwięków. Uwaga! Zaczynamy.”

Prowadzący „produkuje” różne rodzaje dźwięków.

Pomiędzy każdym dźwiękiem robi krótką przerwę. Po zakończeniu ogłasza: „Fabryka dźwięków zakończyła pracę. Odwróćcie się do mnie. Teraz omówimy, co udało się wam usłyszeć i zapamiętać”.

Pytania do dzieci na koniec ćwiczenia:

- Czy łatwo, czy trudno było mi skoncentrować się na dźwiękach produkowanych w Fabryce dźwięków?
- Jeśli trudno, to co mi przeszkadzało?

Ćwiczenie wspierające rozwój motywacji p.t. Balon motywacyjny

Prowadzący prosi, żeby dzieci wyobraziły sobie siebie jako balon. Kiedy są zmotywowane do działania, unoszą się w powietrzu – tak jak napompowany balon. Tak jak balon, są też pełne pomysłów. Jednak za sprawą pewnych myśli, zachowań, nawyków, nasza motywacja może stawać się słabsza – balon też czasami opada, jeśli do jego sznurka przyłączone są różnego rodzaju obciążenia. Prowadzący rozdaje dzieciom nadmuchane balony, do których przywiązany jest kawałek sznurka.

Zadaniem dzieci jest zastanowić się, co je unosi (motywuje je), a co ciągnie je w dół (demotywuje).

Swoje pomysły dotyczące tego, co je motywuje (ludzie, rzeczy, myśli, itp.), dzieci zapisują pisakami na balonie, natomiast pomysły na to, co ciągnie je w dół (co utrudnia działanie, jakie myśli, zachowania, osoby), dzieci zapisują na kartce, którą później przywiązują do końca sznurka. Dzieci prezentują w grupie swoje balony motywacyjne.

Prowadzący odnosi się do pomysłów dzieci na temat tego, co ciągnie ich balon motywacyjny w dół, czyli co osłabia ich motywację.

Pytania do dzieci na koniec ćwiczenia:

- Co sprawia, że chce mi się robić różne rzeczy?
- Co sprawia, że nie mam ochoty robić pewnych rzeczy?

Ćwiczenie wspierające rozwój pewności siebie pt. Zdobywanie Oskarów

Prowadzący mówi dzieciom, że corocznie na Planecie Pewności Siebie następuje ceremonia rozdania nagród i przypada ona akurat dzisiaj. Każde z dzieci dostanie do ręki statuetkę za coś, za co najbardziej chciałoby dostać nagrodę.

Może to być jakieś osiągnięcie z przeszłości, przyszły cel, coś, co było dla nich ważne i zrobiły w ostatnim czasie, może być to każde osiągnięcie, które przyjdzie im do głowy. Kiedy prowadzący upewni się, że wszystkie dzieci są gotowe, zaprasza pierwszą chętną osobą na środek kręgu.

Dziecko mówi prowadzącemu na ucho za co chciałoby dostać nagrodę, a następnie prowadzący mówi na głos „Wręczam nagrodę (imię dziecka) za (osiągnięcie, które wybrało dziecko)” . Dziecko otrzymuje wcześniej przygotowaną statuetkę. Cała grupa świętuje przyznanie nagrody wielkimi oklaskami, okrzykami. Prowadzący dba o to, żeby każde dziecko miało możliwość otrzymania nagrody.

Pytania do dzieci na koniec ćwiczenia:

- Czy łatwo jest zauważyć własne osiągnięcia?
- Dlaczego warto chwalić się samemu za coś, z czego jesteśmy dumni?
- Czy można samemu siebie nagradzać czy trzeba czekać na pochwały czy nagrody od innych osób?
- W jaki sposób można siebie nagradzać?
- Co sprawia nam przyjemność?
- W jaki sposób jako dziecko możemy nagradzać innych? (np. zrobić mamie herbatę, zaprosić przyjaciół do wspólnej zabawy, itd.)
- Jak to jest być z siebie dumnym?

Bibliografia:

1. Campbell R. (2000). Sztuka akceptacji, Wydawnictwo Vocatio
2. Chlebowska E. (2013), Wychowanie. Najtrudniejsza ze sztuk pięknych, Wydawnictwo Sensus
3. Dweck C. (2012) Mindset: How You Can Fulfill Your Potential, Paperback
4. Juul J. (2016). Zamiast wychowania. O sile relacji z dzieckiem. Wydawnictwo Mind
5. Okulicz - Kozaryn K. (2014) Klimat i kultura szkoły, a zdrowie psychiczne dzieci i nauczycieli ORE
6. Piwowarski R., Krawczyk M. (2009): TALIS. Nauczanie – wyniki badań 2008. Polska na tle międzynarodowym. Warszawa, MEN – IBE
7. Pyżalski J. (2010) Stresory w środowisku pracy nauczyciela [w:] Pyżalski J., Merecz D. (red.) „Psychospołeczne warunki pracy polskich nauczycieli. Pomiędzy wypaleniem zawodowym a zaangażowaniem”, Kraków: Impuls, 53-74.
8. Pyżalski J., Plichta P. (2007): Kwestionariusz Obciążeń Zawodowych Pedagoga (KOZP). Podręcznik. Łódź, Wyd. UŁ.
9. Skarbecka M. (2011), Wychowawca-przywódca. Nie ma trudnych dzieci, są tylko niewłaściwi opiekunowie, Wydawnictwo Sensus
10. Shanker S. (2016) Self - reg. Wydawnictwo Mamania
11. Szymańska J. (2014), Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkole ORE
12. Świerżewska E. (2015), Aktywni razem - pomocnik pozytywnego rodzicielstwa, Wydawnictwo WAM
13. Tucholska S. (2003): Wypalenie zawodowe nauczycieli. Lublin, KUL.
14. SAMHSA Education Development Center, (2011), Realizing the Promise of the Whole-School Approach to Children's Mental Health: A Practical Guide for School, http://www.promoteprevent.org/webfm_send/2102, s. 2.
15. Wyn J., Cahill H., Holdsworth R., Rowling L., Garson S., (2000), MindMatters, A Whole School Approach Promoting mental health and wellbeing, „Australian and New Zealand Journal of Psychiatry”, t. 34, nr 4, s. 594,
16. <http://intercamhs.edc.org/files/MindMatters,%20a%20WholeSchool%20Approach%20Promoting%20Mental%20Health%20and%20Wellbeing.pdf>

Załącznik 2. Opracowanie eksperckie w obszarze technologii komunikacyjnych

dr Grzegorz D. Stunża

Opracowanie eksperckie w obszarze technologii komunikacyjnych

Wiele raportów badawczych podejmuje kwestię zagrożeń dotyczących korzystania z nowych technologii. Zwracają na to uwagę m.in. autorzy wspomnianego już raportu „Nastolatki 3.0”. 19,4% badanych nastolatków twierdzi, że używano internetu do poniżania ich, 32,2 % uważa, że byli ośmieszani. Część (nie więcej niż 14%) doświadczyła także straszenia, szantażu, ale również podszywania się pod nich oraz miała do czynienia z rozpowszechnianiem kompromitujących ich materiałów. Nastolatki, które doświadczyły przemocy reagują w różny sposób - 17,9% z nich pomocy szuka u kolegów, 19,4% zwraca się po wsparcie do rodziców, tylko 2,9% decyduje się na kontakt z nauczycielem. 20,8% twierdzi, że skontaktowało się z administratorem sieci (co nie jest do końca jasne). 39% nastolatków nikomu nie powierza informacji o swoich negatywnych doświadczeniach w sieci.¹¹³ Raport zwraca uwagę, że 1,8% nastolatków nie ustawia prywatności w serwisach społecznościowych, ponieważ tego nie potrafi. Biorąc pod uwagę niespójność i braki w kształceniu kompetencji medialnych i cyfrowych w polskich szkołach oraz konieczność samodzielnego radzenia sobie przez nastolatków w świecie zapośredniczonym medialnie, liczba ta nie wydaje się duża, chociaż dobrze byłoby, gdyby nikt z młodych osób nie miał pod tym względem braków.

Rzadkie zwracanie się po pomoc do rodziców czy marginalne szukanie wsparcia wśród nauczycieli w przypadku negatywnych doświadczeń w internecie nie dotyczy tylko polskich nastolatków. Badania pokazują, że rodzice amerykańskich nastolatków rzadko zwierają się rodzicom. Starszym wydaje się, że ich dzieci mają o wiele lżejsze i spokojniejsze internetowe życie, niż jest w rzeczywistości.¹¹⁴ Młodzi nie mówią rodzicom o niemiłych wiadomościach, które otrzymują i które dotyczą „tego co powiedzieli lub zrobili lub ich wyglądu, orientacji seksualnej, płci lub rasy/przynależności etnicznej oraz o obawach związanych z kierowaniem ich do ekstremistycznych treści”.¹¹⁵ Okazuje się że 60% nastolatków w wieku 13-17 lat, korzystających z internetu, tworzyło w różnych sieciowych serwisach konta, o których nie wiedzieli ich rodzice, a 39% doświadczyło nieprzyjemnego zachowania lub okrucieństwa poprzez aplikacje lub w trakcie korzystania z sieci w ostatnim roku.¹¹⁶ Nastolatki nie

¹¹³ Tanaś M. i inni, 2016.

¹¹⁴ Keeping up with Generation App (...), 2016.

¹¹⁵ Keeping up with Generation App (...), 2016.

¹¹⁶ Keeping up with Generation App (...), 2016.

tylko nie chcą zwierzać się rodzicom i prowadzą aktywność, o której ich rodzice nie wiedzą, ale 40% z nich wolałoby opowiedzieć o swoim problemie swoim znajomym.¹¹⁷ To o tyle niebezpieczne, że internet i media ekranowe to przestrzenie i interfejsy wykorzystywane przez młodych przez wiele godzin dziennie, a rodzice nie znają ani przestrzeni, ani zagrożeń, ani sposobów postępowania ich dzieci. Może to skutkować tym, że rodzice podają dzieciom zasłyszane historie prezentujące stereotypowo i płytko tematykę bezpieczeństwa w sieci, albo nie rozmawiają z dziećmi wcale, zatem młodzi również nie kierują się po rady do starszych. I jak podają badacze „Strony z materiałami wideo jak YouTube, aplikacje społecznościowe jak Instagram i Snapchat a nawet platformy poczty elektronicznej jak Gmail składają się wyraźnie na krajobraz sieciowego życia nastolatków”.¹¹⁸ Ten krajobraz tylko po części jest krajobrazem rodziców i nauczycieli, zwłaszcza w sferze używanych kodów językowych, tekstów popkultury, serwisów używanych do komunikacji. Badacze podają, że połowa badanych rodziców niepokoi się zagrożeniami internetu, ale za to nieco mniej niż połowa skupia się na zaletach i możliwościach: „głównie ułatwienia komunikacji oraz poszukiwania informacji”.¹¹⁹

Rodzice za największe zagrożenie ze strony internetu dla dzieci uważają głównie „uzależnienie od korzystania z sieci, kontakt z nieznanymi oraz niebezpiecznymi/nieodpowiednimi dla dzieci treściami”.¹²⁰ Bardzo prawdopodobne, że rodzice boją się rzeczywistości, którą mało znają, o której podaje się dużo stereotypów i mitów oraz od czasu do czasu słyszy o przypadkach przemocy, działań pedofilów czy odbierania sobie życia przez młodych. Niepokój rodziców jest zrozumiały, chociaż nie opiera się często na racjonalnych przesłankach a jest wynikiem pewnej narracji dotyczącej internetu oraz być może rzadkiego kontaktu z dziećmi w temacie ich sieciowych doświadczeń. Rodzice nie są internetowymi autorytetami, po części z wyboru dzieci, częściowo na własne życzenie rodziców i na skutek utrwalania podziałów na cyfrowych tubylców i cyfrowych imigrantów, co jest kontynuacją propozycji Marca Prensky’ego sprzed kilkunastu już lat. Lęk o dzieci nie jest w tej sytuacji bezpodstawny. Jak podają autorzy raportu „Keeping up with Generation App” nastolatki mające dostęp do sieci korzystają najczęściej ze smartfonów jako urządzeń dostępowych i 66% z nich używa Snapchatu, 65% Instagramu w porównaniu do 61% używających Facebooka.¹²¹ Dla rodziców zmieniająca się dynamicznie rzeczywistość sieciowa, pojawianie się nowych serwisów, podczas gdy

¹¹⁷ Keeping up with Generation App (...), 2016.

¹¹⁸ Keeping up with Generation App (...), 2016.

¹¹⁹ Rodzice i dzieci wobec zagrożeń dzieci (...), 2016.

¹²⁰ Rodzice i dzieci wobec zagrożeń dzieci (...), 2016.

¹²¹ Keeping up with Generation App (...), 2016.

niezadko oni właśnie zaczynają korzystać z tych, które opuszczają akurat ich dzieci, może być frustrująca i może również być przyczyną niepokojów o dzieci. W Stanach Zjednoczonych rodzice często nie wiedzą o wielu sieciowych aktywnościach nastolatków - 60% z nich tworzyło konta w serwisach i aplikacjach, nie informując o tym rodziców. I tylko 13% rodziców to osoby w pełni świadome sieciowych aktywności swoich dzieci, przy czym tylko 9% nastolatków uważa, że ich aktywność powinna mieć wyłącznie prywatny charakter.¹²² Można powiedzieć, że nastawienie rodziców odnośnie traktowania kontroli jako ważniejszej niż zachowanie dziecięcej prywatności, o czym pisałem w pierwszej części, pokrywa się z uznaniem przez dzieci, że rodzice mają prawo do kontrolowania ich. Być może powinna rozpocząć się szeroka dyskusja na temat prywatności i praw w sieciowym świecie, choćby z uwagi że dawniej rodzice nie tylko mieli mniej możliwości kontrolowania swoich wychowanków, ale również dzieci podejmowały mniej interakcji w zapośredniczonych przestrzeniach (pozwalających na szybką interakcję, nie wliczając stacjonarnego telefonu). Niepokój rodziców skłania ich do budowania zasad odnośnie korzystania z mediów - od większości nastolatków oczekuje się przestrzegania zasad, ale 28% podaje, że w ich domu nie określono żadnych zasad korzystania z internetowych urządzeń, a tylko 9% rodziców dzieci w wieku 13-17 lat twierdzi, że nie określiło zasad używania technologii.¹²³ Wygląda na to, że część rodziców próbuje na zewnątrz przedstawiać podkoloryzowany obraz rodzinnego życia, troski o dzieci i zasady regulujące pewne obszary rodzinnego funkcjonowania lub nie zdają sobie sprawy, że tylko wydaje im się, że obowiązują zasady lub po prostu ich nie egzekwują. Trzeba jednak podkreślić, że chęć bycia podłączonym do sieci, w rozumieniu bycia na bieżąco, śledzenia aktualności i niepokój przed pominięciem ważnych (np. związanych z grupą rówieśniczą, popkulturą nastolatków itp.) wydarzeń, jest zjawiskiem związanym właśnie z mediami cyfrowymi. Technologie podłączone do internetu pozwalają nastolatkom na ciągłe bycie razem z rówieśnikami, publikowanie informacji i ich odbiór, spędzają dziennie wiele godzin, wykorzystując podręczne narzędzia i inne ekrany podłączone do sieci, stąd lęk przed odłączeniem jest tak wyraźny. Określa się go jako FOMO - „fear of missing out”, czyli lęk przed pominięciem ważnych informacji i odłączeniem od dostępu do aktualnych treści.¹²⁴

Powszechność dostępu do technologii i ich wykorzystywanie codziennie przez samych rodziców sprawiają, że technologie pojawiają się już w życiu najmłodszych. Ponad połowa dzieci posiada własne urządzenie mobilne - smartfon, a większość posiada własny sprzęt komputerowy. 25% rodziców podało, że internet jest dostępny dla dzieci na żądanie z uwagi na wykupiony pakiet

¹²² Keeping up with Generation App (...), 2016.

¹²³ Keeping up with Generation App (...), 2016.

¹²⁴ Seemiller C., Grace M. (2016). Generation Z Goes to College. Jossey-Bass.

internetowy na używanym numerze telefonu.¹²⁵ Według deklaracji rodziców 20% dzieci w wieku 1-2 lata ma kontakt z internetem.¹²⁶ Badania prowadzone przy projekcie „Mama, tata, tablet” wskazują m.in., że w Polsce ponad 40% dzieci rocznych i dwuletnich korzysta z urządzeń mobilnych - tabletów lub smartfonów.¹²⁷ Co trzecie dziecko z dostępem do tego rodzaju urządzeń używa ich codziennie. Rodzice decydują się na korzystanie przez dzieci z tabletu, traktując to i podobne urządzenia jako elektroniczne nianie - aż 60% rodziców, którzy pozwalają dzieciom korzystać z urządzeń robi to, żeby móc skupić się na własnych sprawach.¹²⁸ 25% udostępniających sprzęt rodziców traktuje tablet jako wsparcie, umożliwiające konsumpcję posiłku przez dziecko, a 18% używa tabletu jako narzędzia do usypiania dzieci.¹²⁹

Dostęp do sprzętu bez wsparcia ze strony rodziców w postaci rozmawiania o tym, co robią dzieci, polecenia im określonych aplikacji lub np. regulacji dostępu to nie jedyne problemy związane z masowym dostępem do sprzętu i traktowaniem go przynajmniej przez część rodziców jako cyfrowych opiekunów i towarzyszy ich dzieci. Badania pokazują, że nastolatki zapytane, czy zdarzyło im się kiedykolwiek przebywać w internecie dłużej niż zakładały aż w 83,2% przypadków odpowiadały twierdząco.¹³⁰ 29,8% twierdziło, że przynajmniej raz zrezygnowały z obowiązków szkolnych, aby móc korzystać z internetu.¹³¹ Sieć ma także istotne znaczenie, jeśli chodzi o nastrój młodych - 64,2% zdarzało się odczuwać poirytowanie, kiedy internet przestał działać, albo tracili do niego dostęp, a 66,4% zdarzało się poprawić nastrój przez korzystanie z sieci.¹³² Tego rodzaju dane mogą powodować zaniepokojenie. Należy jednak pamiętać, że badanych pytano o to, czy kiedykolwiek coś podobnego im się wydarzyło. Nie da się ukryć, że internet ma potencjał przyciągający i wiele osób spędza nierzadko zbyt wiele czasu, korzystając z informacji, usług lub podczas interakcji w dyskusjach lub korzystając z cyfrowej rozrywki. Interesujące byłoby porównanie, czy inne media nie powodowały podobnych działań użytkowników - np. odbiorców telewizji. Również odczuwanie poirytowania lub poprawianie nastroju nie powinno zaskakiwać. Prowadzimy w sieci i młodzi również to robią podczas korzystania z internetu, różnorodne działania. Ich nagłe przerwanie może być denerwujące, podobnie jak możemy poprawiać sobie humor, sięgając po rozrywkę, dostępne właśnie... w sieci. Można się oczywiście martwić, że uczniom zdarzało się z powodu internetu opuścić szkolne lekcje, ale wciąż

¹²⁵ Rodzice i dzieci wobec zagrożeń dzieci (...), 2016.

¹²⁶ Rodzice i dzieci wobec zagrożeń dzieci (...), 2016.

¹²⁷ Bąk A. (2015). Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce. Wyniki badania ilościowego. Warszawa: Fundacja Dzieci Niczyje.

¹²⁸ Bąk A., 2015.

¹²⁹ Bąk A., 2015.

¹³⁰ Tanaś M. i inni, 2016.

¹³¹ Tanaś M. i inni, 2016.

¹³² Tanaś M. i inni, 2016.

chcąc określić, czy jest to nowe zjawisko, powodowane faktycznie internetem, a nie np. wiąże się z nastoletniością, chęcią doświadczania przyjemności, należałoby porównać te dane do dotyczących rezygnacji z udziału w lekcjach np. w czasie, gdy internet nie był rozpowszechniony. Wyjaśnianie tych danych i umieszczanie ich w kontekście skłonności młodych ludzi, wyrażanie wątpliwości nie ma na celu bagatelizowania niepokojących na pierwszy rzut oka zachowań, a jedynie zasygnalizowanie, że tak naprawdę nie muszą wiązać się z tylko dostępem do sieci i medialnym potencjałem uwodzenia użytkowników.

Wątpliwości odnośnie jednoznacznego wyznaczania granic dotyczących korzystania z mediów, zwłaszcza wiekowych, zaczynają mieć także pediatrzy. Dotychczasowe zalecenie, by dzieci nie korzystały z mediów ekranowych przed ukończeniem drugiego roku życia zmieniła ostatnio American Academy of Pediatrics, podając nowe zalecenia, uwzględniające powszechność korzystania z mediów. Akademia przygotowała dwa dokumenty - z rekomendacjami dla niemowląt i dzieci w wieku przedszkolnym¹³³ oraz z rekomendacjami dla dzieci w wieku od pięciu do osiemnastu lat.¹³⁴ Co prawda zmieniło się delikatnie nastawienie pediatrów do nowych mediów i korzystania z nich przez młodych ludzi, to jednak lekarze wciąż mają do nich niemały dystans i proponują, by ostrożnie traktować ich wykorzystywanie przez dzieci. Wyraźnie mówi się o tym, że nadmierne korzystanie z mediów może być szkodliwe i formułuje termin „medialnej diety”. Zmiana jest jednak wyraźna, z uwagi na rezygnację z zalecenia, by całkowicie zrezygnować z dostępu do mediów przez najmłodszych. Rodzicom zaleca się skupienie na zabawie, w której nie wykorzystuje się ekranów. Pediatrzy widzą jednak potencjał edukacyjny już w przypadku dzieci od osiemnastego miesiąca życia, rodzice jednak powinni być czynnie zaangażowani w korzystanie z mediów przez dzieci. Zarówno przez przebywanie z nimi w trakcie konsumpcji medialnych komunikatów, ale także poprzez rozmowę o tym, co dzieci oglądają, ułatwiając w ten sposób zrozumienie i przetworzenie oraz przyswojenie tego, co przedstawiane lub czym się zajmowały, jeśli wziąć pod uwagę również interaktywne media cyfrowe. Autorzy zaleceń przedstawiają m.in.¹³⁵

- Dzieci młodsze niż osiemnaście miesięcy powinny unikać mediów ekranowych innych niż rozmowy wideo. Rodzice dzieci w wieku od osiemnastu do dwudziestu czterech miesięcy, którzy chcą prezentować dzieciom media cyfrowe, powinni wybierać programy wysokiej jakości i oglądać je wspólnie z dziećmi, by pomóc im zrozumieć, co oglądają.

¹³³ Media and Young Minds (2016). Council on Communications and Media. Październik 2016.

¹³⁴ Media Use in School-Aged Children and Adolescents (2016). Council on Communications and Media. Październik 2016.

¹³⁵ Cytuję za: American Academy of Pediatrics Announces New Recommendations for Children's Media Use (2016).

- Dzieci w wieku od dwóch do pięciu lat powinny mieć ograniczony dostęp do ekranów do jednej godziny dziennie wysokiej jakości treści. Rodzice powinny oglądać programy wspólnie z dziećmi, by pomóc im zrozumieć, co oglądają i odnieść to do otaczającego je świata.
- Dzieci sześciolatnie i starsze, powinny mieć określone konsekwentne ograniczenia czasu korzystania z mediów i rodzajów mediów i rodzice powinni upewnić się, że treści medialne nie są konsumowane w czasie przeznaczonym na sen, aktywność fizyczną lub inne zachowania ważne dla zdrowia.
- Należy wyznaczyć spędzany wspólnie czas wolny od mediów, jak np. jedzenie obiadu lub czas podróży samochodem, oraz strefy wolne od mediów w domu, np. sypialnie.
- Powinno się rozmawiać z dziećmi na temat odpowiedzialnego i bezpiecznego korzystania z sieci, uwzględniając traktowanie innych z szacunkiem w internecie, jak i poza nim.

Przygotowano także specjalny zestaw narzędzi, które można wykorzystać do przygotowania medialnego planu rodzinnego, zakładając profile dla różnych członków rodziny oraz kalkulator czasu, jaki spędza się w kontakcie z mediami.¹³⁶

Przedstawione niedawno zalecenia nie przedstawiają mediów tylko w negatywnym świetle i nie są to jedynie wskazówki np. dotyczące blokady dostępu lub ograniczania go dzieciom w określonym wieku. Widoczny jest dystans do treści, np. w przypadku sugestii dla najmłodszych oraz media nie są traktowane jako zbędne w przestrzeni rodzinnej. Rodziców zachęca się do aktywnego udziału w medialnych doświadczeniach dzieci, zwłaszcza, że mogą one mieć aspekty edukacyjne oraz wiązać się z zapośredniczonymi interakcjami pomiędzy członkami rodziny - jak np. przy stosowaniu narzędzi do rozmów wideo.

Zalecenia Akademii, chociaż zdecydowanie zmienione w stosunku do wcześniejszych porad, są jednak krytykowane. Sonia Livingstone poddaje je krytyce, wskazując choćby trudności związane z obliczaniem czasu, jaki spędza się z mediami. Istotny jest w tym wypadku kontekst korzystania z nowych narzędzi, ponieważ różni użytkownicy używają mediów do różnych celów i w inny sposób, a sam czas poświęcony aktywności medialnej nie musi mieć kluczowego znaczenia. Podaje przykład dzieci, które np. po zajęciach sportowych odpoczywają przed ekranami, tych, które bawią się, kiedy telewizor włączony jest w tle, ale nie przykuwa ich uwagi oraz dzieci, które np. uczą się kodowania, działają twórczo i tworzą np. filmy wideo. Zdaniem badaczki próba liczenia czasu w skomplikowanym kontekście powodowałaby niepotrzebną złość.¹³⁷ Livingstone kieruje uwagę w stronę raportu, który

¹³⁶ Family Media Plan dostępny jest na stronie <https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx>

¹³⁷ Livingstone S. (2016). New 'screen time' rules from the American Academy of Pediatrics.

przygotowała z Alicją Blum-Ross¹³⁸ i w którym autorki zwróciły uwagę, że zamiast zajmować się liczeniem czasu poświęconego mediom, rodzice powinni zadać sobie pytania:¹³⁹

- Czy moje dziecko jest fizycznie zdrowe i śpi wystarczającą ilość czasu?
- Czy moje dziecko ma kontakt z rodziną i znajomymi (w jakiegokolwiek formie)?
- Czy moje dziecko angażuje się i ma osiągnięcia w szkole?
- Czy moje dziecko realizuje swoje zainteresowania i posiada hobby (w jakiegokolwiek formie)?
- Czy moje dziecko bawi się i uczy podczas korzystania z mediów cyfrowych?

Zalecenia Akademii wydają się dobrą zmianą, uwzględniającą powszechność dostępu do mediów i interakcje zachodzące za ich pomocą, dostrzegającą także brak możliwości wykluczenia zapośredniczenia medialnego np. z relacji rodzinnych i społecznych. Krytyka Livingstone wydaje się jednak na miejscu, ponieważ zalecenia wciąż mają konserwatywny i zachowawczy charakter. Skupianie się głównie na liczeniu czasu dostępu do mediów nie ma mocnego uzasadnienia, zwłaszcza jeśli odbywa się z pominięciem kontekstu indywidualnego używania kanałów medialnych. Zalecenia powinny wskazywać potencjalne zagrożenia, ale muszą także uwzględniać fakt istnienia nowego środowiska medialnego, nie tworzącego odrębnej, równoległej i wirtualnej rzeczywistości, ale stanowiącego poszerzenie aktywności kulturalnej i relacji społecznych dla użytkowników mediów.

Cel koncepcji i możliwe działania

Celem koncepcji jest promowanie wśród nauczycieli, uczniów i rodziców wiedzy i umiejętności na temat korzystania z nowych technologii komunikowania tak, by utrzymywać zdrowie psychiczne oraz radzić sobie w trudnych sytuacjach, które mogłyby prowadzić do pogorszenia zdrowia psychicznego. Żeby to osiągnąć, zostaną przedstawione wskazówki odnośnie możliwych działań, jakie warto podejmować, by technologie były wsparciem dla społeczności szkolnych oraz rodzin w zakresie dbałości o zdrowie psychiczne, a także zaproponowane zostaną metody pracy, narzędzia i zestaw porad związanych z bezpiecznym dla zdrowia psychicznego korzystaniem z mediów i cyfrowych technologii komunikowania.

Wyzwania edukacyjne dotyczące korzystania z nowych technologii, wymienione podczas diagnozowania rzeczywistości, w której wykorzystuje się szeroko i masowo media cyfrowe, obejmowały m.in. zagrożenia związane z kontaktem z nieznanymi oraz nieinformowanie rodziny i znajomych o spotkaniach z przypadkowo poznanymi osobami, brak krytycznego odbioru

¹³⁸ Blum-Ross A., Livingstone S. (2016). Families and screen time: Current advice and emerging research. Media Policy Brief 17. London.

¹³⁹ Cytuję za Livingstone, 2016.

komunikatów medialnych, możliwość doświadczania cyberprzemocy, spędzanie zbyt długiego czasu podczas korzystania z urządzeń cyfrowych, bez wyraźnego powodu, skupienie się na rozrywce medialnej z pominięciem obowiązków codziennych, zaniedbanie relacji społecznych. Wszystkie te wyzwania wiążą się z potencjalnie negatywnymi skutkami. Poniżej przedstawiona zostanie lista wątków-propozycji, których realizacja może przyczynić się do edukowania młodych ludzi do bycia aktywnymi, świadomymi osobami, które radzą sobie w rzeczywistości, w jakiej aktywność edukacyjna, społeczna, zawodowa coraz częściej jest zapośredniczona medialnie. A dostęp do wielu informacji może powodować trudności z wyborem właściwych źródeł lub bierność związana z zamykaniem się w bańce informacyjnej z coraz węższym dostępem do różnych punktów widzenia, kultur itp. Zdaniem badaczki Danah Boyd „Jeśli dzisiaj dochodzi do budowania własnych, grodzonych społeczności, ponieważ jest się w stanie konsumować tylko treści ludzi takich jak my sami i tworzyć społeczności dzielące jedynie te same wartości, to co dalej? Jak uczyć ludzi na temat różnic kulturowych? Jak angażować ludzi w życie społeczności innych niż własna? Nawet edukacja wydaje się zmierzać w stronę indywidualizmu”.¹⁴⁰ Indywidualizm, oznaczający w tym wypadku także pewnego rodzaju samotność i brak otwartości na potrzeby innych oraz świadomości różnic pomiędzy ludźmi, może być ogromnym zagrożeniem dla zdrowia psychicznego. A system edukacyjny, który nie uwzględni zagrożeń związanych z technologiami i nie skupi się na wykorzystaniu ich potencjału obywatelskiego, kulturalnego, społecznego, będzie powielać mimowolnie niewłaściwe wzorce lub - w przypadku rezygnacji ze świadomego przekazywania wartości - będzie promować tylko wartości będące skutkiem ubocznym procesów komunikacyjnych w postaci tzw. ukrytego programu edukacyjnego (nieokreślonych, niezapisanych zaleceń pojawiających się przy okazji i w związku z określoną architekturą budynków, organizacją czasu pracy, wymaganiami formalnymi wobec uczniów itp.). Nieuwzględnienie zagrożeń i rezygnacja z promowania określonych wartości to także cicha zgoda na przejęcie pola etycznego i wychowawczego przez inne podmioty, również medialne, o dużej sile oddziaływania na młodych ludzi, m.in. w zakresie kształtowania autorytetów, promowanych postaw itp.

Rozwijanie kreatywności

Nowe technologie pozwalają na niemal nieograniczone działania twórcze. Narzędzia mobilne, które pozwalają obecnie nie tylko na dostęp do treści, ale łatwe ich tworzenie - wyposażone są w kamery, aparaty fotograficzne, dyktafony, narzędzia do tworzenia prezentacji, aplikacje pozwalające

¹⁴⁰ Jenkins H., Ito M., boyd d. (2016). Participatory Culture in a Networked Era. A Conversation on Youth, Learning, Commerce, and Politics. Polity.

przetwarzać gromadzone materiały - mogą być punktem wyjścia do rozmaitych działań rozwijających młodych ludzi. Masowe publikowanie zdjęć w serwisie Instagram, popularne selfie pojawiające się na Facebooku to najprostsze przykłady, że młodzi ludzie nie tylko chcą wykorzystywać nowe technologie, ale również dzielić się efektami swojej pracy z innymi, rozmawiać o nich. To również objaw potrzeby bycia docenionym. Oparcie się na dostępnych technologiach i potrzebach młodych ludzi może prowadzić do ciekawych efektów. Nauczyciele i rodzice mogliby wykorzystać komunikacyjny boom i zaangażowanie młodych do działań podnoszących kompetencje społeczne, twórcze, komunikacyjne, które dawałyby solidną bazę do funkcjonowania pewnych siebie, świadomych swoich możliwości, ale także pewnych braków (i to bez poczucia bycia gorszym od innych) jednostek.

Żeby publikowane treści, np. zdjęcia na Instagramie, nie były tylko festiwalem promocji "ja" i oczekiwaniem na protezy docenienia w postaci lajków, złubień i serduszek i żeby część młodych ludzi nie była przekonana, że serwisy społecznościowe są tylko dla ludzi, którzy mogą się nieustannie czymś pochwalić, warto sięgnąć po proste rozwiązania. Jednym z nich może być oparcie działań edukacyjnych, prowadzonych w klasie, na lekcji wyjściowej lub wycieczce na tzw. BYOD. To skrót od "bring your own device", czyli "przynieś swój własny sprzęt". Uczniowie korzystają z różnorodnych urządzeń, warto się zapoznać z nimi i spróbować utworzyć grupy, które z ich wykorzystaniem mogłyby realizować określony cel. Dzięki temu nie tylko dowiemy się, z czego korzystają uczniowie, ale możemy dać im możliwość wspólnej pracy z wykorzystaniem różnych technologii, nowszego i starszego typu, wyjaśnić, że wspólnie można osiągnąć wiele nawet z wykorzystaniem gorszego sprzętu.

Więcej informacji o BYOD można znaleźć w serwisie grupy Superbelfrzy, m.in. artykuły "PUK, PUK do szkoły, czyli BYOD po polsku cz. 1"¹⁴¹ czy "BYOD i Rozszerzona Rzeczywistość w klasie"¹⁴².

Realizując działania z zakresu rozwoju kreatywności z wykorzystaniem nowych mediów warto sięgnąć do "Katalogu kompetencji medialnych, informacyjnych i cyfrowych"¹⁴³ do części poświęconej kreatywnemu korzystaniu z mediów i dobrać działania do postulowanych kompetencji, jakie powinny być rozwijane na określonym szczeblu kształcenia.

¹⁴¹ <http://www.superbelfrzy.edu.pl/pomyslodaynia/puk-puk-do-szkoly-czyli-byod-po-polsku-cz-1/>

¹⁴² <http://www.superbelfrzy.edu.pl/pomyslodaynia/byod-i-rozszerzona-rzeczywistosc-w-klasie/>

¹⁴³ <https://edukacjamedialna.edu.pl/kompetencje/>

W serwisie edukacjamedialna.edu.pl¹⁴⁴ można znaleźć scenariusze lekcji do swobodnego wykorzystania i przetwarzania poświęcone zagadnieniu nowych technologii i twórczości na różnych etapach kształcenia.

Krytyczny odbiór mediów

Obok tworzenia treści medialnych należy zadbać, by młodzi ludzie mieli umiejętności krytycznego odbierania komunikatów. Chodzi zarówno o wybór źródeł informacji, możliwość sprawdzenia, które są prawdziwe, wyciąganie własnych wniosków i dyskusję na temat różnego rodzaju tekstów kultury. Odróżnienie prawdziwej informacji od fałszywej, również ze względu na powszechną dostępność narzędzi twórczych, jest coraz trudniejsze. Nawet duże media nie są już gwarantem prawdziwości, rzetelności i pełnienia misji informowania odbiorców. Żyjemy w epoce, do opisu której modnym hasłem stała się ostatnio "postprawda", a termin "fake" jest popularny nie tylko wśród młodych użytkowników mediów, ale nawet osób w średnim wieku. Metodą, jaką należałoby zalecić osobom, które chcą rozwijać umiejętności oceny komunikatów, jest dyskusja, wymiana informacji, poszukiwanie informacji i ocena na bieżąco starań. Można np. przedstawić uczniom informację o tym samym zdarzeniu, omówioną przez różne źródła, również różne media - tekst, wideo, relacja radiowa itp. i wspólnie z uczącymi się z nami osobami szukać innych materiałów. To również szansa na budowanie z młodymi ludźmi od zera zestawów porad odnośnie oceny informacji, tak by wiedza była efektem dyskusji i by skupić się na procesie jej wypracowywania. Konieczne jest także wskazanie różnych rodzajów reklam stosowanych obecnie - od reklamy kontekstowej, po teksty sponsorowane, reklam dopasowanych do odbiorcy zarówno w telewizji, jak i generowanych dynamicznie w ramach bańki informacyjnej - np. reklamy w serwisach internetowych.

Materiałem, na który warto zwrócić uwagę jest scenariusz z serwisu edukacjamedialna.edu.pl poświęcony etyce i wartościom "Język nośnikiem wartości".¹⁴⁵ To jeden z punktów startowych, który zwraca uwagę nie tylko na jakość różnych tekstów medialnych, ale także intencje nadawców, kto mówi, w jaki sposób i dlaczego.

Dialog jako podstawa komunikacji z rodziną i nauczycielami

¹⁴⁴ <http://edukacjamedialna.edu.pl>

¹⁴⁵ <https://edukacjamedialna.edu.pl/lekcje/jezyk-nosnikiem-wartosci/>

Bardzo istotną kwestią, którą należy traktować jako podstawę świadomej i odpowiedzialnej komunikacji, jest komunikacja o charakterze partnerskim. Zarówno w relacji uczniów z nauczycielami, jak i z rodzicami, szczerą, otwartą komunikacją, której wszystkie strony podchodzą do siebie z szacunkiem, zwracają uwagę na potrzeby odbiorców i nie wykorzystują rozmów do późniejszego wykorzystania przeciwko osobom, z którymi prowadzi się interakcję, są istotne dla budowania długotrwałej i mocnej relacji. Szacunek, dialogiczność, wymiana informacji i chęć dzielenia się pozwalają na tworzenie pełniejszej relacji edukacyjnej. Dlatego media należy traktować jako narzędzie uzupełniające ten proces lub będące bazą dla niego - w zależności od potrzeb stron komunikowania, a nie jako platformę asynchronicznej rozmowy w dodatku przy audytorium traktującym wymianę informacji jako rozrywkę. Przykładem błędnego zrozumienia i krzywdzącego wykorzystania potencjału nowych technologii jest film zamieszczony w serwisie YouTube, w którym rodzic odczytuje znaleziony przypadkiem list swojej córki do rodziców, żalącej się na Facebooku na swój los i konieczność wykonywania prostych obowiązków domowych, jak np. sprzątanie swojego pokoju. List był kierowany m.in. do ojca, ale autorka ustawiła zabezpieczenia prywatności tak, by nigdy do taty nie dotarł. On popełnia identyczny błąd jak córka, wylewając swój żal na platformie internetowej i rozstrzelując komputer swojej córki. Sytuacja, w której rodzic mógł dobrać inny kanał komunikowania i pozostawić prywatną sytuację, w jakiej znalazła się rodzina, postanowił upokorzyć córkę w rzeczywistości, która dla niej była istotna.¹⁴⁶

Inicjowanie działań w przestrzeni społecznej, uczenie się w działaniu, współpraca z rówieśnikami, projektowe korzystanie z mediów

Nowe technologie pozwalają na wspólne realizowanie działań w przestrzeni społecznej. Inicjowanie różnego rodzaju inicjatyw może się odbywać w przestrzeni medialnej, ale mieć bezpośrednie przełożenie na aktywność pozamedialną, realizację przedsięwzięć kulturalnych, społecznych lub usuwanie problemów istniejących w lokalnej przestrzeni. Przykładem takiego działania jest projekt realizowany pod szyldem LublinLab, którego punktem wyjścia było gromadzenie i diagnozowanie problemów lokalnego otoczenia przez dzieci ze szkoły podstawowej. Problemy były nanoszone na mapę Google i opisywane oraz dodawano do nich komentarz filmowy. Po zebraniu problemów przez dzieci odbyło się kilkudniowe spotkanie kilkudziesięciu ekspertów z różnych dziedzin, którzy w zespołach tematycznych próbowali wykorzystać zdiagnozowane problemy do budowy narzędzi, które pozwalałyby w przyszłości rozwiązywać różnorodne trudności - [m.in.](https://youtu.be/kl1ujzRidmU) w grupie edukacyjnej, poświęconej serwisom społecznościowym czy w grupie tworzącej aplikację działającą na bazie

¹⁴⁶ <https://youtu.be/kl1ujzRidmU>

dostarczanych danych. Tego rodzaju warstwowe i wynikowe działania pozwalają na poczucie przynależności do miejsca, w którym się żyje, uczy, pracuje, a także rozwiązywania trudności z osobami, które mają szerszą wiedzę lub doświadczenia. Wymaga to oczywiście koordynacji, np. ze strony nauczyciela czy animatorki, ale daje duże możliwości działania młodym osobom i wykorzystania w tym celu ich własnych sprzętów, podnoszenie kompetencji medialnych i cyfrowych oraz rozwijania kompetencji obywatelskich.

Metoda projektowa i pracy w grupie była wykorzystywana także w ramach innych działań o charakterze medialabowym, m.in. w projekcie „Obóz kultury 2.0 - Medialab Chrzelice”, w projektach Medialabu Gdańsk, m.in. „EduLab. Laboratorium lokalnych zastosowań mediów”,¹⁴⁷ czy w trakcie przygotowywania kursów internetowych dostępnych na platformie www.szkolenia.ikm.gda.pl

Skrótowy materiał dotyczący różnorodnych metod edukacyjnych w nowatorskich scenariuszach zajęć z zakresu edukacji medialnej i cyfrowej można znaleźć w serwisie edukacjamedialna.edu.pl
<https://edukacjamedialna.edu.pl/lekcje/metody/>

Edukacja: kształcenie i wychowanie

Dwa główne komponenty edukacji to kształcenie i wychowanie. Pierwszy z nich polega na przekazywaniu lub budowaniu wiedzy na bazie różnorodnych treści. Drugi opiera się na przekazywaniu i budowaniu określonych wartości. Edukacja ma zawsze charakter teleologiczny, tzn. jest nastawiona na realizację celu i to celu wiążącego się z formowaniem człowieka. Nie da się oderwać kształcenia od wychowania - podawane treści, proces budowania wiedzy zawsze będzie przynajmniej ocierać się o kwestie etyczne, dotyczyć wyborów moralnych, zawierać elementy wartościujące. Podobnie nie da się oddzielić wychowania od kształcenia. Jednak wąskie podejście do edukacji, skupiające się np. tylko na treściach, bez komponentu wychowawczego, będzie edukacją niepełną. A takie niepełne podejście może powodować trudności i wynikające z nich problemy, także ze zdrowiem psychicznym. Zwłaszcza w świecie zdominowanym przez media, wykorzystywane m.in. do nawiązywania relacji, ich podtrzymywania i społecznej aktywności. Dzisiejsze zapóźnienie technologiczne szkoły, wynikające głównie z nieprzygotowania nauczycieli do wykorzystywania

¹⁴⁷ Efektem projektu jest publikacja Stunża G. D. (red). (2012). Laboratoria mediów. Gdańsk: Instytut Kultury Miejskiej.

mediów w edukacji w sposób, który sprzyjałby rozwijaniu młodych ludzi i przygotowywałby ich do funkcjonowania w zmediatyzowanym świecie, wymaga nie tylko uznania mediów za narzędzia kreatywne, edukacyjne, pozwalające na aktywność obywatelską. To także wyzwanie, polegające na uznaniu, że edukacja oraz dbałość o zdrowie - m.in. psychiczne, to nieustający proces, który wymaga gotowości do zmian, współpracy z innymi, wychodzenia poza znane przestrzenie i miejsca, które powoli dopasowują się do nowych realiów. Dlatego warto, by szkoły czerpały z innowacyjnych pomysłów instytucji kultury i organizacji pozarządowych, a także by współpracowały z zewnętrznymi ekspertami, a nauczyciele rozwijali swoją wiedzę i umiejętności we współpracy z zewnętrznymi podmiotami i tworząc sieci edukacyjnej wymiany, samokształcenia. Najgorsze, co można sobie wyobrazić w świecie ekranów i cyfrowych mediów, to samotność. Internet pozwala zredukować skutki samotności, ale jeśli wpadniemy w pułapkę medialnej bierności i pozornej aktywności (np. skupienie się wyłącznie na odbiorze treści i publikowaniu zdjęć z naszej codzienności), media mogą okazać się wzmacniaczem naszych negatywnych nastrojów, prowadząc do wielu negatywnych skutków zdrowotnych, społecznych, edukacyjnych, kulturalnych itd.

Porady dla użytkowników technologii cyfrowych

W przedstawionej ekspertyzie omówiono m.in. wskazówki pediatrów dotyczące bezpiecznego korzystania z mediów przez dzieci i młodzież. Wskazano także na ich krytykę, zaznaczając, że mimo wszystko uwzględnienie szerokiego korzystania z mediów i faktycznego udostępniania narzędzi cyfrowych dzieciom przez rodziców, jest odpowiedzią na trendy. Wskazówki eksperckie nie mogą uciekać od oceny rzeczywistości i rzeczywistego wykorzystywania technologii przez ludzi w różnym wieku. Inaczej są tylko pustymi radami, nie dotyczącymi świata, w którym żyjemy. Porady są przygotowywane przez osoby zajmujące się młodymi ludźmi z różnych perspektyw. Wspominałem już sugestie profesor Sonii Livingstone dotyczące trudności związanych z oceną czasu spędzanego w kontakcie z mediami cyfrowymi. Wskazania formułuje także Deborah Heitner, pisząc m.in. o tym, że dzieci obecnie nie rozumieją prywatności tak, jak w erze przedcyfrowych mediów. Wskazuje, że piszą o swoich problemach, złych doświadczeniach, ale także - jak pokazywano w niniejszym tekście bazując na informacjach z raportów badawczych - doświadczając negatywnych zachowań innych użytkowników mediów. Media są przestrzenią ich rówieśniczych doświadczeń, ale młodzi, z uwagi na niekompetencję szkoły w tym zakresie, brak wiedzy i doświadczeń rodziców, uczą się często po omacku. Heitner proponuje kilka kroków, które mogą przyczyniać się do lepszego zrozumienia mediów i uświadomienia sobie, że dobór kanałów do różnych czynności i działań komunikowania to podstawa bezpiecznego i zdrowego używania technologii cyfrowych. Sugeruje m.in., by rodziny

ustaliły zasady korzystania z mediów odnośnie tego, co można publikować w sieci, a czego nie i by rozmawiać o problemach z tym związanym zaraz po ich pojawieniu się. Zaleca, by wymyślać hipotetyczne sytuacje np. ze znajomymi dziećmi w roli głównej i oceniać zachowanie bohaterów w fikcyjnych sytuacjach. I ważne - jeśli dzieci narzekają np. na rodziców w sieci, nie działać podobnie, jak w opisanym przypadku ojca, który rozstrzelał laptop córki.¹⁴⁸ Inną podstawową kwestią jest uświadamianie dzieci, że mogą porozmawiać z nami o swoich problemach i że internetowe relacje są dla nas, rodziców istotne, chociaż możemy nie widzieć ich tak, jak widziało się relacje dzieci i nastolatków, nawet zapośredniczone np. przez telefon, przed nastaniem epoki internetu.¹⁴⁹ Pisano o tym wyżej, podkreślając konieczność dialogicznego charakteru komunikacji pomiędzy rodzicami i dziećmi. Inną bardzo ważną kwestię podnosi Jordan Shapiro, pisząc, że model działania, stosowany często przez rodziców, a który można opisać „Rób, jak mówię, a nie jak robię” - nie działa.¹⁵⁰ Wzrastanie w środowisku społecznym, w którym dzieci widzą, że rodzice wiele godzin spędzają przy ekranach, o czym również pisano w pierwszej części ekspertyzy, powoduje, że same chcą używać mediów. Amy Joyce przywołuje psychologa dziecięcego Michaela Oberschneidera, który formułuje następujące wskazówki dla rodziców:¹⁵¹

- zablokuj treści dla dorosłych dzięki kontroli rodzicielskiej na wszystkich urządzeniach,
- wyznacz w domu strefy wolne od ekranów,
- korzystanie z technologii powinno mieć publiczny charakter. Nie pozwól, by twoje dzieci posiadały w swoich pokojach zestawy do gier wideo lub komputery,
- zajmij czymś dzieci. Jeśli są poza domem i są zajęte, nie będą mieć czasu na uzależnienie od mediów i skupianie się na swoich urządzeniach,
- od czasu do czasu sprawdzaj historię przeglądania w komputerze i urządzeniach dzieci,
- rozmawiaj z dzieckiem lub nastolatkiem o właściwych zachowaniach zarówno w świecie realnym, jak i w sieci,
- zachęcaj przez bycie przykładem i ogranicz własne korzystanie z mediów,
- technologia powinna być czymś pozytywnym dla dzieci i nastolatków. Kiedy jest używana właściwie, może być uzupełnieniem ich życia,
- zapoznaj się ze stronami i aktywnościami, którymi interesują się twoje dzieci,
- omów z dziećmi, jak ważna jest anonimowość i prywatność w sieci,

¹⁴⁸ Heitner D. (2015). Kids Don't Understand Privacy Anymore. Raising Digital Natives.

¹⁴⁹ Heitner D. (2016). How Kids Really Use Social Media. Parent Toolkit.

¹⁵⁰ Shapiro J. (2016). The Truth About Parenting in a World Full of Screens. Forbes.

¹⁵¹ Cytuję za: Joyce A. (2016). Protecting your kids online takes a lot more than tracking their devices. The Washington Post.

- wyjaśnij swoim dzieciom, że powinny powiedzieć ci tak szybko, jak to możliwe, jeśli poczują się nękanie, zastraszane lub zrobi im się przykro podczas używania technologii.

Przedstawione porady wpisują się w perspektywę odciągającą od mediów, co może być w wielu sytuacjach korzystne, zwłaszcza że dorośli, dzieci i młodzież spędzają przed ekranami często więcej czasu niż zakładali i nie realizują żadnego konkretnego celu w tym czasie. Jest to jednak podejście, które tworzy w pewnym sensie fikcyjną rzeczywistość i skupia się mocno na kontroli dzieci, nie przygotowując ich w pełni na samodzielne korzystanie z mediów, tworząc dystans, który niekoniecznie będzie przydatny przy konieczności używania mediów w relacjach społecznych, pracy, uczeniu się w ich dorosłym życiu.

Bazując na przedstawionej diagnozie wykorzystywania mediów przez dzieci, młodzież i rodziców, na zaproponowanym łączeniu kilku elementów związanych z aktywnością medialną i w odniesieniu do porad przytoczonych ekspertów, warto skorzystać z następujących sugestii odnośnie korzystania z mediów cyfrowych przez dzieci, młodzież, rodziców i nauczycieli:

- rozmawiaj z dziećmi i młodzieżą tak, jak sam chciałbyś, by z tobą rozmawiano o wyzwaniach i trudnościach związanych z korzystaniem z mediów,
- spróbuj wspólnie z dziećmi/uczniami sformułować cele korzystania przez nich z mediów i sposoby współpracy z innymi podczas ich realizacji,
- pozwól dzieciom/uczniom na określenie najważniejszych trudności związanych z korzystaniem z mediów - z czym najczęściej się spotykają? Spróbuj zapytać ich, dlaczego jest to problem i jakie są możliwe ich rozwiązania?
- zaproponuj uczniom/dzieciom kilka narzędzi do twórczej aktywności w sieci, wyjdź od tego, co znają, zapytaj, jak wyobrażają sobie wykorzystanie zaproponowanych narzędzi.
- zbuduj wspólnie z dziećmi/uczniami zasady korzystania z mediów: w domu, w klasie. Pozwól uczniom omówić, jak rozumieją zastosowanie edukacyjne mediów cyfrowych i co sądzą o wydzielaniu im mobilnych narzędzi oraz komputerów tylko do zastosowań edukacyjnych?
- przygotujcie wspólnie kodeks bezpiecznego zachowania w sieci. Określcie najważniejsze zagrożenia, czyhające na młodych w sieci.
- zbudujcie mapę myśli z najważniejszymi wskazówkami odnośnie zachowania zdrowia psychicznego przez użytkowników mediów.

Projekt medialny - dyskusja o korzystaniu z mediów

Ewaluacja zaproponowanej koncepcji mogłaby się odbywać przez omówienie efektów grupowych prac projektowych prowadzonych przez kilkusobowe grupy uczniów przy wsparciu nauczyciela. Grupy mogłyby realizować projekty tematyczne, skupione na wskazaniu i przedstawieniu próby rozwiązania problemu dotyczącego społeczności lokalnej, życia w szkole, istotnego problemu prezentowanego aktualnie przez media (np. kwestia bezdomności zimą, uchodźców) lub dotyczącej bezpośrednio młodych ludzi (wymagania szkolne, organizacja procesu edukacyjnego, przygotowanie do egzaminów kończących etap edukacyjny itp.).

Sam projekt mógłby być oceniany następująco:

- zaangażowanie wszystkich osób z grupy w jego realizację,
- sposób komunikowania i wykorzystane narzędzia (to i powyższe wymagałoby przedstawienia mini-raportu, opisu podejmowanych działań, być może dziennika pracy projektowej przygotowywanego kolektywnie przez młodzież np. z wykorzystaniem narzędzi do wspólnego pisanie tekstów),
- zdefiniowanie tematu pracy,
- opis zdiagnozowanego problemu,
- informacje o problemie wraz ze źródłami informacji (np. serwisy internetowe, rozmowy z ludźmi na temat problemu itp.),
- sposób przedstawienia - wykorzystanie różnorodnych mediów, spójność merytoryczna, spójność estetyczna, wybór i nazwanie formy przedstawienia (np. film, narracja cyfrowa, reportaż zdjęciowy, kolekcja wpisów w serwisach społecznościowych itp.),
- sposób publikacji - narzędzie do publikacji (serwis, usługa itp.),
- sposób promocji efektu i informowanie o nim potencjalnie zainteresowane osoby.

Poza medialnym efektem projektu istotne mogłyby być rozmowy z twórcami, dotyczące korzyści, jakie wynieśli z pracy przy projekcie, jak oceniają współpracę z wykorzystaniem medialnych narzędzi komunikowania, jak ich zdaniem warto używać mediów do aktywności związanych z rozwiązywaniem różnych problemów, jakie rady odnośnie bezpiecznego korzystania z mediów mogliby przekazać rówieśnikom, w jaki sposób wspólna praca przekłada się na poczucie spełnienia lub co zadziałało nie tak i czują się niedocenieni, jak rozmawiać z komentatorami projektu (np. hejterami).

Bibliografia

1. American Academy of Pediatrics Announces New Recommendations for Children's Media Use (2016). <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/American-Academy-of-Pediatrics-Announces-New-Recommendations-for-Childrens-Media-Use.aspx>
2. Bąk A. (2015). Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce. Wyniki badania ilościowego. Warszawa: Fundacja Dzieci Niczyje.
http://www.mamatatatablet.pl/pliki/uploads/2015/11/Korzystanie_z_urzadzen_mobilnych_raport_final.pdf
3. Blum-Ross A., Livingstone S. (2016). Families and screen time: Current advice and emerging research. Media Policy Brief 17. London.
<http://eprints.lse.ac.uk/66927/1/Policy%20Brief%2017-%20Families%20%20Screen%20Time.pdf>
4. Czapiński J., Panek T. (red.) (2015). Diagnoza społeczna 2015. Warunki i jakość życia Polaków. Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego.
http://www.diagnoza.com/pliki/raporty/Diagnoza_raport_2015.pdf
5. Cingel A. R. i inni (2016). The Common Sense census: Plugged-in parents of tweens and teens. San Francisco, CA: Common Sense Media.
https://www.common sense media.org/sites/default/files/uploads/research/common-sense-parent-census_whitepaper_new-for-web.pdf
6. Family Media Plan <https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx>
7. Fedorowicz M. i inni (2013). Czas pracy i warunki pracy w relacjach nauczycieli. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych. <http://eduentuzjasci.pl/images/stories/publikacje/ibe-raport-czas-i-warunki-pracy-nauczycieli.pdf>
8. Generacja Z od A do Z. Rola nowych technologii w nauce i rozwoju dzieci w wieku 6-12 lat (2015). Gemius. http://di.com.pl/files/Raport_Generacja_Z_od_A_do_Z.pdf
9. Heitner D. (2016). How Kids Really Use Social Media. Parent Toolkit.
<http://www.parenttoolkit.com/index.cfm?objectid=2A4B8DC0-6620-11E6-863A0050569A5318>
10. Heitner D. (2015). Kids Don't Understand Privacy Anymore. Raising Digital Natives.
<http://www.raisingdigitalnatives.com/kids-dont-understand-privacy-anymore/>
11. Jasiewicz J., Batorski D. i inni (2013). Nowe media w polskiej szkole. Wyniki badań. Warszawa: Polskie Bractwo Kawalerów Gutenberga.
http://www.regionalneobserwatoriumkultury.pl/tl_files/olek/Nowe%20media%20w%20polskiej%20szkole%20-%20wyniki%20bada.pdf
12. Jenkins H., Ito M., boyd d. (2016). Participatory Culture in a Networked Era. A Conversation on Youth, Learning, Commerce, and Politics. Polity.

13. Joyce A. (2016). Protecting your kids online takes a lot more than tracking their devices. The Washington Post. https://www.washingtonpost.com/news/parenting/wp/2016/09/08/how-can-parents-protect-their-children-online/?utm_term=.f842623b382c
14. Keeping UP with Generation APP: NCSA Parent/Teen Online Safety Survey (2016). National Cyber Security Alliance.
https://staysafeonline.org/download/datasets/19792/Keeping_Up_With_Generation_App_Findings_Summary.pdf
15. Kompetencje cyfrowe młodzieży w Polsce (14-18 lat). (2013). Warszawa: Fundacja Orange.
https://fundacja.orange.pl/files/user_files/user_upload/badania/Kompetencje_Cyfrowe_Mlodziezy_raport.pdf
16. Livingstone S. (2016). New 'screen time' rules from the American Academy of Pediatrics.
<http://blogs.lse.ac.uk/parenting4digitalfuture/2016/10/21/new-screen-time-rules-from-the-american-academy-of-pediatrics/>
17. Livingstone S., Sefton-Green J. (2016). The Class. Living and Learning in the Digital Age. New York: New York University Press.
18. Media and Young Minds (2016). Council on Communications and Media. Październik 2016.
<http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/10/19/peds.2016-2591>
19. Media Use in School-Aged Children and Adolescents (2016). Council on Communications and Media. Październik 2016.
<http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/10/19/peds.2016-2592>
20. Rodzice i dzieci wobec zagrożeń dzieci w internecie (2016). Raport z badania przygotowany przez TNS Polska S.A. Warszawa: Fundacja Orange.
https://fundacja.orange.pl/files/user_files/user_upload/badania/Rodzice_i_dzieci_wobec_zagrozen_dzieci_w_Internecie_23.09_AKv.pdf
21. Seemiller C., Grace M. (2016). Generation Z Goes to College. Jossey-Bass.
22. Shapiro J. (2016). The Truth About Parenting in a World Full of Screens. Forbes.
<http://www.forbes.com/sites/jordanshapiro/2016/12/06/the-truth-about-parenting-in-a-world-full-of-screens/#407380d5c64a>
23. Siuda P. i inni (2013). Dzieci sieci 2.0. Kompetencje komunikowania młodych. Gdańsk: Instytut Kultury Miejskiej/Ośrodek Badań i Analiz Społecznych.
http://dziecisięci.ikm.gda.pl/images/Dzieci_sieci_2.0.pdf
24. Stunża G. D. i inni (2015). Dwa zero czy zero? Blogi o tematyce kulturalnej a przemiany kultury uczestnictwa. Gdańsk: Instytut Kultury Miejskiej. <http://blogiwkulturze.ikm.gda.pl>

25. Tanaś M. i inni (2016). Nastolatki 3.0. Wybrane wyniki ogólnopolskiego badania uczniów w szkołach. NASK. <http://www.nask.pl/download/1/300/RaportNastolatki30-wybranewynikibadanogolnopolskich.pdf>

Załącznik 3. Opracowanie eksperckie w obszarze uzależnień

Renata Szewczyk- Rutkowska

Opracowanie eksperckie w obszarze uzależnień

Biorąc pod uwagę fakt, że obecnie w całym kraju wzrasta ilość osób zażywających substancji psychoaktywnych i coraz młodsi po nie sięgają, należy kłaść duży nacisk na edukację i reintegrację społeczną a także na przekierowywanie uwagi na konstruktywne spędzanie czasu wolnego (pasje, zainteresowania). Eksperymentowanie z narkotykami i alkoholem w młodym wieku stwarza olbrzymie zagrożenie uzależnienia się od tych substancji. Nadużywanie środków psychoaktywnych jest elementem sprzyjającym w podejmowaniu nieprzemyślanych decyzji. Należy, zatem zwrócić uwagę młodym ludziom jak wiele w ich życiu zależy od nich samych i od dokonywanych przez nich wyborów. Mając powyższe wskaźniki na uwadze w 2013r grupa specjalistów psychoterapii uzależnień stworzyła program profilaktyczny kierowany do dzieci i młodzieży pt: „Dzieci z Miasta Zoo” realizowany głównie na terenie Pragi-Północ i Pragi-Południe. Działania realizowane w ramach projektu mają zapobiegać używaniu problematycznemu i wejściu w uzależnienie. Wczesna interwencja ma na celu wsparcie w sytuacjach kryzysowych, które mają wpływ na sięganie po narkotyk lub alkohol.

Opis potrzeb wskazujących na konieczność wykonania zadania

W Warszawie na Pradze – Południe i Pradze – Północ istnieją miejsca, w których występuje duża liczba rodzin niewydolnych wychowawczo. W rodzinach tych kumulują się problemy społeczne takie jak: ubóstwo, bezrobocie, rozbiecie rodziców, wielodzietność, alkoholizm, brak właściwej opieki nad dziećmi, konflikty z prawem, przestępczość, przemoc, rodzicielstwo w młodym wieku, etc. Dzieci pochodzące z tych rodzin na skutek niewydolności i zaniedbań wychowawczych opiekunów większość czasu spędzają poza domem, poza kontrolą osób dorosłych (ulice, bramy, boiska, skwerki, klatki schodowe, galerie handlowe, salony gier, kafejki internetowe). Rzadko korzystają z ofert stacjonarnych placówek opieki i wsparcia pozaszkolnego (światlic środowiskowych, klubów młodzieżowych, ognisk wychowawczych, domów kultury). W konsekwencji, dzieci te pozbawione są wsparcia emocjonalnego i pozytywnych wzorców zachowań. Większość czasu spędzają w nieformalnych grupach rówieśniczych, pozostawione same sobie, bez środków finansowych i umiejętności społecznych zagospodarowania czasu poza lekcjami w sposób konstruktywny. Większość tych dzieci prawie nigdy nie opuszcza dzielnicy, którą zamieszkują oraz nie bierze udziału w zorganizowanym wypoczynku wyjazdowym. Zagrożone są demoralizacją: nie realizują obowiązku szkolnego, eksperymentują z narkotykami i alkoholem, palą papierosy, dokonują wykroczeń i drobnych przestępstw, podejmują zachowania ryzykowne. Często stwierdza się u nich niedożywienie, zły stan zdrowia i niski poziom higieny osobistej.

Bez udzielonego wsparcia, z uwagi na zagrożenia związane z długotrwałym przebywaniem „na ulicy”, są szczególnie zagrożone konsekwencjami w postaci pobytu w zakładach poprawczych lub karnych, uzależnieniami od narkotyków i alkoholu, a w perspektywie zasileniem grupy osób bezrobotnych, niewydolnych życiowo i wychowawczo w stosunku do swoich własnych przyszłych rodzin i powieleniem schematu życia swoich rodziców. Na podstawie tej diagnozy (praca streetworkerów – pedagogów ulicznych) program profilaktyczny „Dzieci z Miasta Zoo” stanowi propozycję dla młodych osób zagrożonych uzależnieniem. W przekonaniu autorów i realizatorów programu wczesna interwencja zapewnia znaczne zwiększenie efektywności oddziaływań korekcyjnych, sprzyja utrzymaniu pełnionych ról społecznych (uczeń, student, pracownik, relacje rodzinne). Kładziemy duży nacisk na edukację i reintegrację społeczną, a także na przekierowanie uwagi na konstruktywne spędzanie czasu wolnego (pasje, zainteresowania). Program finansowany jest przez KBdsPN oraz Dzielnicę Praga-Północ, Praga-Południe od 2013r. Program dla dzieci i młodzieży pt: Dzieci z Miasta ZOO, ma na celu w atrakcyjny sposób i w atrakcyjnych warunkach (na terenie ogrodu zoologicznego) rozbudzenie zainteresowań poznawczych i przeprowadzenie warsztatów psychoedukacyjnych, aby dać możliwość wyrównywania szans oraz ograniczenia rozwoju dysfunkcyjnych zachowań wśród młodych ludzi. Praca z dziećmi i młodzieżą jest uzupełniona pracą z rodzicami i współpracą z nauczycielami, kuratorami sądowymi i Ośrodkiem Pomocy Społecznej. Stwierdzamy, że działania podejmowane w stosunku do dzieci i młodzieży odnoszą połowiczny skutek, jeśli nie pogłębi się ich działaniem na rzecz rodzin, działaniami skierowanymi do dorosłych: rodziców i opiekunów.

Jedynie kompleksowa opieka nad rodziną może na trwałe pomóc wychowującym się w niej dzieciom. Inaczej jest to pomoc tylko połowiczna. Dorośli nie są w stanie odpowiednio wychowywać dzieci i funkcjonować w rodzinie, jeśli nie rozwiążą własnych problemów. Stąd konieczność prowadzenia nie tylko warsztatów, ale również indywidualnego poradnictwa. Dorośli borykający się z brakiem pieniędzy, problemami urzędowymi, sądowymi „nie mają głowy”, aby zająć się problemami dzieci. Rodziny uwikłane są w mnóstwo problemów prawno–urzędowych, z którymi nie umieją poradzić sobie samodzielnie. Spiętrzenie problemów powoduje załamania i poddanie się, potocznie zwane „chowaniem głowy w piasek”.

Nasze doświadczenia pokazują, że połączone poradnictwo, jako dodatkowa oferta dla rodziców/opiekunów; prawne, psychologiczne daje najlepsze rezultaty, ponieważ gwarantuje kompleksowe wsparcie. Dodatkowym bardzo ważnym elementem tego programu są wspólne, rodzinne warsztaty na terenie ogrodu. Dają one szansę na pobudzenie i rozwój zainteresowań dzieci i młodzieży, racjonalizację spędzania wolnego czasu, ale także stwarzają możliwości uczestnictwa dla całych rodzin, sprzyjają ich integracji i umacnianiu więzi wewnątrzrodzinnych oraz kontaktów z innymi

rodzicami. Naszą intencją jest zachęcenie rodziców do wspólnego spędzania czasu z dziećmi i pokazanie jak można to zrobić.

Celem ogólnym projektu jest: ZAPOBIEGANIE WYKLUCZENIU I DYSKRYMINACJI SPOŁECZNEJ OSÓB, KTÓRE SĄ W STOPNIU WYŻSZYM NIŻ PRZECIĘTNY NARAŻONE NA ROZWÓJ PROBLEMÓW ZWIĄZANYCH Z UŻYWANIEM NARKOTYKÓW ORAZ POPRAWA FUNKCJONOWANIA SYSTEMU RODZINNEGO DOTKNIĘTEGO PROBLEMEM.

Cele szczegółowe:

- Wzrost świadomości własnych potrzeb, a co za tym idzie też większa samoświadomość
- Kształtowanie postaw prospołecznych
- Nabycie umiejętności asertywnych zachowań
- Nabycie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresogennych
- Wzrost samoakceptacji i poczucia własnej wartości
- Przekierowywanie uwagi na konstruktywne spędzanie czasu wolnego (pasje, zainteresowania)
- Edukacja rodzin, opiekunów i bliskich w zakresie szkodliwości używania substancji psychoaktywnych

Cel ogólny realizowany jest poprzez organizację działań: działania środowiskowe i zajęcia edukacyjne; zajęcia psychoedukacyjne w Warszawskim Ogrodzie Zoologicznym; zajęcia psychoedukacyjne dla rodziców młodzieży uczestniczącej w projekcie. Głównym czynnikiem odróżniającym program od innych działań profilaktycznych jest realizacja zadań na terenie Warszawskiego Ogrodu Zoologicznego, co daje większe możliwości budowania i rozwijania wrażliwości psychospołecznej wśród dzieci i młodzieży. Odbiorcami projektu są uczniowie szkół podstawowych i gimnazjalnych wskazani w procesie rekrutacji przez nauczycieli i wychowawców szkół i placówek wsparcia dziennego na terenie objętym obszarem rewitalizacji oraz ośrodki pomocy społecznej. Projekt obejmuje młodzież, która wykazuje szczególne zagrożenie przestępczością i demoralizacją, popełniające czyny karalne, dzieci i młodzież eksperymentującą z narkotykami lub okazjonalnie używającą narkotyków i alkoholu.

SPOSOBY REALIZACJI:

Działanie I Zajęcia środowiskowe i zajęcia edukacyjne

Cel: profilaktyka uzależnienia poprzez dystrybucję materiałów edukacyjnych i zajęcia edukacyjne w placówkach oświatowych, nabór uczestników do grup warsztatowych.

Zajęcia środowiskowe i edukacyjne są realizowane w formie prelekcji na godzinach wychowawczych oraz informacyjny (kolportaż ulotek, plakatów, mailing) dotyczący realizacji projektu. Celem tych zajęć jest również rekrutacja uczestników do grup. Podczas tego działania edukator w ścisłej współpracy z koordynatorem oraz webmasterem udziela informacji na temat działania projektu, udostępnia ulotki, materiały edukacyjne dot. projektu celem rekrutacji uczestników do grup. Edukator w ścisłej współpracy z miejscami pomocowymi i placówkami oświatowymi z terenu Pragi-Północ i Pragi-Południe, na bieżąco prowadzi rekrutację dzieci i młodzieży do grup warsztatowych. Prowadzone są także zajęcia profilaktyczne i informacyjne w ramach godzin wychowawczych nt. prof. uzależnień. Dotychczasowe nasze doświadczenia wskazują jak bardzo ważna jest stała współpraca ze szkołami i placówkami opiekuńczymi. Nauczyciele i pedagodzy wiedzą, do kogo zgłosić się w sytuacji problemowej a rodzice i opiekunowie wolą mieć kontakt ze specjalistą niezwiązanym ze szkołą dziecka. Zajęcia środowiskowe realizowane są przez cały okres trwania projektu w formie regularnych dyżurów w szkołach.

Działanie II Zajęcia psycho-edukacyjne dla dzieci i młodzieży

Cel: Zwiększenie umiejętności psycho-społecznych

Zajęcia psycho-edukacyjne dla dzieci i młodzieży są realizowane w formie warsztatów. Warsztaty umiejętności psychospołecznych (prośenie o pomoc, radzenie sobie ze stresem, agresją, warsztat asertywności, poczucie własnej wartości, warsztat umiejętności wyrażania i radzenia sobie z uczuciami i emocjami) – założenia teoretyczne warsztatów to m. in.: zdobywanie wiedzy na temat mechanizmów uzależnienia, wiedzy potrzebnej do zmiany myślenia i zachowań. Uczestnictwo w warsztacie niweluje poczucie izolacji, interakcje z innymi uczestnikami grupy dają nadzieję na zmianę, dostarcza niezbędnego wsparcia, pozwala na poznanie siebie (wgląd) poprzez otrzymywanie informacji zwrotnych od pozostałych uczestników grupy, daje możliwość przećwiczenia nowych umiejętności i zachowań, uczestnictwo w grupie wzmacnia efekt modelowania (terapeuci, inni pacjenci). Warsztaty mają na celu wyposażenie uczestników w asertywne i odważne oraz prospołeczne sposoby wyrażania emocji w relacjach z innymi ludźmi. Zajęcia realizowane są w nurcie poznawczo - behawioralnym i zawierają elementy Treningu Zastępowania Agresji (ART). W trakcie spotkań uczestnicy poprzez odgrywanie scenek, pracę w grupie, mają okazję zaobserwować i nauczyć się różnych sposobów wyrażania emocji. Dodatkowym atutem tych zajęć jest to, że będą one realizowane na terenie Warszawskiego Ogrodu Zoologicznego są to zajęcia, które uczą przez przeżywanie. Uczestnicy mają okazję dowiedzieć się i zaobserwować w świecie zwierząt relacje grupowe, sposoby komunikacji oraz przeżywane przez nich uczucia i emocje. Dodatkowo wszyscy uczestnicy warsztatów biorą czynny udział z „codziennym życiu ogrodu zoologicznego”. Uczestniczą w codziennych pracach porządkowych,

pielęgnacyjnych zwierząt, biorą udział w zajęciach edukacyjnych dla szkół jako pomocnicy edukatorów (elementy prof. Rówieśniczej). Dodatkowymi metodami wykorzystywanymi podczas tych zajęć są:

- Praca w kręgu i rundki, jako technika dzielenia się z innymi swoimi doświadczeniami.
- Burza mózgów aktywizująca grupę i wyzwalająca potencjał twórczy.
- Rysunki i prace plastyczne, jako pomoc młodzieży mającej problemy z werbalizacją.
- Inscenizacje, odgrywanie scenek jako technika korekcyjna i ucząca nowych sposobów zachowań w różnych sytuacjach, które mogłyby zaistnieć.
- Zabawa jako czynność swobodnie i samorządnie wykonywana, która sprawia zadowolenie, radość i przyjemność.
- Ćwiczenia w małych grupach, które dają poczucie bezpieczeństwa uczniom mającym trudności z wypowiadaniem się w większym gronie.
- Pogadanka umożliwiającą wymianę wiedzy, poglądów, doświadczeń i przeżyć uczuć.
- Wykład przybliżający uczniom podstawowe wiadomości, poszerzający ich wiedzę ogólną.

W ciągu jednego roku zawsze planujemy zrealizować 3 grupy warsztatowe dla dzieci i młodzieży od 12-15 osób każda grupa. Grupa ma charakter zamknięty i trwa 3 m-ce. Zajęcia odbywają się raz w tyg. po 4 godz. Zajęcia prowadzone są przez dwie osoby tj. specjalistę psychoterapii uzależnień/pedagoga i edukatora z Warszawskiego Ogrodu Zoologicznego. W tym roku nawiązaliśmy kontakt z mamą Neli (bohaterka popularnych książek dla dzieci „Nela mała reporterka”) i dziewczynka wspólnie z naszymi podopiecznymi brała udział w warsztatach profilaktycznych. (Zdjęcia z zajęć w załączeniu)

Działanie III Zajęcia psychoedukacyjne dla rodziców

Cel: rozwój osobisty i edukacja z zakresu umiejętności wychowawczych oraz profilaktyka uzależnień

Czynnikami zwiększającymi ryzyko ukształtowania się uzależnienia od substancji psychoaktywnych są słaba więź z rodzicami, niekorzystne indywidualne cechy psychiki jednostki oraz obserwacja niewłaściwych zachowań rodziców (Rogala-Obłękowska, 1999,s.90) Dlatego zajęcia dla rodziców i opiekunów młodzieży uczestniczącej w projekcie mają postać warsztatów edukacyjnych w grupach otwartych raz w tygodniu przez cały okres trwania projektu. Zajęcia odbywają się na terenie Warszawskiego Ogrodu Zoologicznego raz w tygodniu i są prowadzone przez terapeutę uzależnień. Poszczególne zajęcia są poświęcone konkretnym tematom i zagadnieniom z zakresu profilaktyki uzależnień, umiejętności komunikacji oraz umiejętności budowania prawidłowych relacji w rodzinie. Warsztaty Umiejętności Wychowawczych to psychoedukacyjne zajęcia grupowe dla rodziców lub opiekunów dzieci i młodzieży uczestniczącej w projekcie. W warsztatach wykorzystywane są elementy

programu „Szkoła dla Rodziców”, rozwijające umiejętności budowania prawidłowych relacji interpersonalnych i będące formą wsparcia grupowego. Uczestnicy zajęć praktycznie uczą się jak dotrzeć do dziecka, radzić sobie z jego trudnymi zachowaniami, poznają bogaty świat uczuć zarówno dziecka, jak i własny. Poruszana tematyka to m.in.

- profilaktyka uzależnień – edukacja nt. substancji psychoaktywnych
- wspieranie zainteresowań i aktywności własnej dziecka;
- akceptacja dziecka - jak wyrażać ją w sposób czytelny dla dziecka;
- konstruktywna współpraca z dzieckiem;
- aktywne słuchanie;
- bariery komunikacyjne.

Działanie IV Koordynacja projektu

Cel: Zapewnienie wysokiej jakości realizację projektu,

Wszelkie działania przeprowadzane podczas projektu są koordynowane przez koordynatora-specjalistę psychoterapii uzależnień, posiadającego 18 – letnie doświadczenie w pracy z osobami wykluczonymi społecznie, dziećmi i młodzieżą zagrożoną demoralizacją i uzależnieniem.

Koordinator przeprowadza wszelkie niezbędne zakupy oraz nadzoruje pracę poszczególnych osób związanych z niniejszym projektem. Koordynator we współpracy z zespołem projektu układa grafiki zajęć kolejnych grup warsztatowych, pełni nadzór nad prawidłowością prowadzonej dokumentacji i odpowiednią, jakością przeprowadzanych warsztatów oraz zarządza personelem projektu. Pozostaje w stałym kontakcie z księgową projektu, monitoruje osiąganie poszczególnych rezultatów oraz prowadzi bieżącą ewaluację. Koordynator sporządza sprawozdania z projektu wraz ze wszystkimi załącznikami (raportami, zdjęciami z zajęć, listami obecności itp.) Przez cały czas trwania programu jest prowadzona wewnętrzna ewaluacja. Zasadniczym celem ewaluacji jest ocena programu profilaktycznego realizowanego na terenie dzielnicy pod kątem:

- adekwatność–stopień dostosowania programu do potrzeb osób, które zostały nimi objęte,
- użyteczność–stopień przydatności programu dla ich odbiorców (uczestników),
- skuteczność–stopień osiągnięcia zaplanowanych celów i rezultatów programu,
- efektywność–sprawność działań podejmowanych w toku ich realizacji,
- trwałość–stopień utrzymywania się osiągniętych rezultatów,
- oddziaływanie–stopień, w jakim korzyści odniesione przez uczestników programu profilaktycznego mają szerszy wpływ na ich otoczenie.

Zgromadzona w wyniku badania wiedza umożliwi identyfikację mocnych oraz słabych stron wdrażanego programu.

PODSUMOWANIE

Problematyka narkomanii jest zjawiskiem wielowymiarowym i trudno jest podać jedną przyczynę tego zjawiska. Niemniej w obecnych czasach mamy do czynienia z wieloma niekorzystnymi czynnikami społecznymi. Takimi jak rozwój przestępczości zorganizowanej (łatwy dostęp do narkotyków nieznanego pochodzenia i trudnej do ustalenia czystości chemicznej), kapitalizm (wyścig szczurów i jedyny cel, jakim jest zysk), patologiczne wzorce płynące telewizji i Internetu. To wszystko sprawia, że rodzina jest „zawieszona” w bardzo niekorzystnym otoczeniu co może prowadzić do powstawania niekorzystnych zachowań, niezależnie od stopnia integracji osobowości. Ważnym elementem naszego projektu jest położenie dużego nacisku na budowanie integracji w rodzinie i rozwój czynników warunkujących prawidłowe relacje między rodzicami a dzieckiem. Akceptowanie przez rodziców społecznie uznawanych wartości, Wychowywanie oparte na miłości i wspieraniu emocjonalnym dziecka Sprawowanie kontroli rodzicielskiej nad dzieckiem. Przystosowanie społeczne i dojrzałość emocjonalna matek.

Realizując nasz Projekt zaobserwowaliśmy jak niezwykle trudno jest zaangażować rodziców/opiekunów dzieci i młodzieży do wspólnej pracy. Rodzice mają ogromną trudność w przyznaniu się do popełnianych błędów lub ponoszonych porażek wychowawczych. Mówią o trudnościach w identyfikowaniu problemów. Dużą trudnością dla realizatorów programu była również konsekwencja i systematyka w działaniu podopiecznych. Początkowo zauważano duże zaangażowanie i zainteresowanie, które jednak w miarę różnych oddziaływań terapeutycznych (odkrywania problemów do pracy własnej) opadało i część osób wypadała z grupy. Dlatego skoncentrowaliśmy się na krótkim okresie realizacji jednej grupy tj. 3 m-ce i jak najintensywniejszych bodźcach dostarczanych uczestnikom. Każde zajęcia były swoistą niespodzianką, która dostarczała emocji i wrażeń. Uczyliśmy się jak można przeżyć je na trzeźwo i w jaki sposób otaczający nas Świat może nam ich dostarczać w sposób bezpieczny. Przez cały okres tj. od 2013 do 2016r realizacji Programu „Dzieci z Miata Zoo” objęliśmy działaniem ok. 150 dzieci i młodzieży zajęciami warsztatowymi oraz ok. 50 rodziców/opiekunów dzieci biorących udział w zajęciach. Dysproporcja ta pokazuje jak niski jest procent zaangażowanych rodziców w stosunku do dzieci zaangażowanych w zajęcia. Obraz ten daje również do myślenia jak wyglądać mogą relacje w tych rodzinach a używanie substancji psychoaktywnych może być ich konsekwencją.

Profilaktyka uzależnień od narkotyków dotyczy szerokiego wachlarza działań. W UE realizuje się wiele programów wobec różnych grup docelowych z zastosowaniem różnych modeli i o różnej intensywności w szerokim spektrum miejsc, od szkół po kluby nocne. Twórcy programów muszą stosować innowacyjne pomysły by sprostać wyzwaniom zmieniającego się świata, zmianom we wzorach używania, coraz to nowym substancjom czy też gwałtownemu rozwojowi mediów społecznościowych. Oczekiwania związane z profilaktyką uzależnień są wysokie zarówno w populacji ogólnej jak i decydentów. Wiele osób uważa, że „dobra” profilaktyka może sama wyeliminować ryzykowne zachowania. Jest to nierealistyczne założenie. Bardzo trudno jest zmienić ludzkie zachowanie bądź wpłynąć na powody, dla których wielu młodych ludzi podejmuje zachowania ryzykowne.

W przypadku rozwiązywania wielu problemów społecznych istnieje konieczność dogłębnego zrozumienia czynników warunkujących ludzkie zachowanie a następnie na tej podstawie tworzenie właściwych interwencji. Patrząc realistycznie musimy zdać sobie sprawę, że nie istnieje jeden model lub program, który spełniałby potrzeby wszystkich odbiorców. Działania i interwencje muszą być, zatem tworzone na wymiar pod daną grupę docelową. Rzeczywistość pokazuje również, że nie wszyscy odbiorcy programu zrezygnują z używania substancji psychoaktywnych nawet, jeśli zostaną poddani wysokojakościowym zachowaniom profilaktycznym.

Doświadczenie również pokazuje, że profilaktyka może opóźnić wiek inicjacji narkotykowej. Może propagować zaprzestanie używania bądź zapobiec progresji w kierunku bardziej szkodliwych narkotyków lub wzorów ich używania. Można również realistycznie oczekiwać, że grupa docelowa lepiej pozna ofertę instytucji, które w razie potrzeby będą mogły pomóc.

Bibliografia:

1. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (2009), Preventing later substance use disorders in at-risk children and adolescents: a review of the theory and evidence base of indicated prevention. Thematic papers. Office for Official Publications of the European Communities, Luxembourg
2. Raport krajowy 2009, Sytuacja narkotykowa w Polsce , Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii
3. J. Szymańska „Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki”, wyd. Ośrodek Rozwoju Edukacji 2012 r.

4. Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii „Zapobieganie narkomanii w gminie. Zasady tworzenia gminnych programów przeciwdziałania narkomanii”, Warszawa 2007r.
5. Europejskie Standardy Jakości w Profilaktyce Uzależnień od Narkotyków (EDPQS)
6. UŻYWANIE SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH I INNE ZACHOWANIA RYZYKOWNE U MŁODZIEŻY W WIEKU 11-15 LAT W POLSCE W 2002 ROKU Barbara Woynarowska i Joanna Mazur: Katedra Biomedycznych Podstaw Rozwoju i Wychowania Wydział Pedagogiczny Uniwersytetu Warszawskiego w Warszawie Zakład Epidemiologii Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie
7. 2011 KWARTALNIK NAUKOWY Piotr Ulman Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego Instytut Psychologii
8. Europejskie standardy jakości w profilaktyce uzależnień od narkotyków (EDPQS) wydane przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej – poradnik

Załącznik 4. Opracowanie eksperckie w obszarze duchowości

mgr lic. Oxana Povshednaya

Opracowanie eksperckie w obszarze duchowości

W opracowaniu eksperckim oparto się o założenia duchowości i pedagogiki ignacjańskiej. Duchowość ignacjańska wywodzi się z religijnego doświadczenia św. Ignacego z Loyoli (1491-1556). Uważa się, że to doświadczenie zostało przez niego spisane w latach 1522-1523 w Manresie w książeczce Ćwiczeń Duchowych [dalej ĆD], czyli jeszcze przed założeniem Towarzystwa Jezusowego (zakonu jezuitów) w 1539 r.

Duchowość ignacjańska jest duchowością decyzji, zdecydowania i wolności. Pozwala przemieniać człowieka poprzez doświadczenie Boga. Papież Pius XII uznał Ćwiczenia za skarb Kościoła i zaznaczył, że są skuteczne wówczas, gdy pozostają autentyczne ignacjańskimi, czyli kiedy są odprawiane według metody św. Ignacego.

W formie klasycznej ćwiczenia duchowe to 28-dniowe zamknięte rekolekcje, które są odprawiane w milczeniu. Są głównie przeznaczone dla osób dojrzałych (ok. 30 roku życia), które prowadzą lub chcą prowadzić intensywne życie duchowe. Pozwalają uporządkować swoje życie wewnętrzne i podejmować decyzje, żeby lepiej służyć Bogu i Jego Kościołowi.

Cztery tygodnie ćwiczeń (w Polsce - wraz z Fundamentem i Syntezą) zostały zamienione na kilkuletni cykl rekolekcyjny. Powodem rozłożenia w czasie było dobro rekolektantów. Struktura pomyślana przez Ignacego na szczęście nie została zmieniona. Jednak nawet w tej postaci Ćwiczenia Duchowe nie są zalecane dla młodzieży.

W książeczce Ćwiczeń jest kilka sposobów dostosowania rekolekcji do odbiorcy. Dla celów naszego opracowania najbardziej przydatnym okazują się tzw. ćwiczenia łatwiejsze (lżejsze), które zawierają tzw. fundament i ćwiczenia z pierwszego tygodnia (ĆD 18); ich celem jest poznanie samego siebie, swoich nieuporządkowań i grzechów, żal za swoje przeszłe życie, mocna, praktyczna i konkretna propozycja poprawy, która w pewnym sensie odpowiada wyborowi z drugiego tygodnia ćwiczeń. Po pierwszym tygodniu jest również zalecana spowiedź z całego życia, która pozwoli rozpocząć wszystko od nowa. Ten sposób odprawiania rekolekcji przynosił obfite owoce już za czasów św. Ignacego. Pośród ćwiczeń pierwszego tygodnia jest rachunek sumienia ogólny (Examen) (ĆD 32, 43) – modlitewne rozważanie, które pozwala zauważyć dobro, które Bóg czyni codziennie w życiu człowieka, ale również własne błędy, a poprzez drobne postanowienia i ich realizację zmieniać nawyki, wzrastać duchowo i stawać się bardziej sobą.

Metoda św. Ignacego opisana w książeczce ćwiczeń może być podsumowana jako kontemplacja w działaniu, ponieważ rzeczywiście pozwala zmieniać życie człowieka na lepsze.

Z duchowości ignacjańskiej zrodziła się antropologia ignacjańska i pedagogika ignacjańska. Te trzy dyscypliny są ze sobą ściśle powiązane.

Najbardziej podstawowymi założeniami duchowości ignacjańskiej są:

- Szukać i odnajdywać Boga we wszystkim (pozytywne spojrzenie na swoje życie, które rodzi wdzięczność i nadzieję) (ĆD 23)
- Magis (łac. dosłownie „więcej i lepiej”; pomaga stawać się lepszą wersją siebie)
- Dyspozycyjność (elastyczność, która pozwala odnaleźć się w każdej sytuacji; uczy także kreatywnego działania w sytuacjach największych ograniczeń)
- Realizm i czynna obecność (bycie „tu i teraz”; ma ono znaczenie, ponieważ tu i teraz działa Bóg, a ja współpracuję z Nim, zmieniając siebie i świat)
- Refleksyjność wobec świata i medytacja Słowa Bożego (lepsze poznanie siebie, Boga i otaczającej rzeczywistości, które rodzi odpowiedzialność i zaangażowanie)
- Umiar (obojętność, która rodzi wolność wewnętrzną, czyli korzystanie z rzeczy stworzonych i materialnych w tej mierze, w jakiej są konieczne i niezbędne do osiągnięcia celów, w tym celu nadprzyrodzonego)
- Rozeznawanie duchowe (odnalezienie swojego miejsca w życiu, swojego powołania, misji życiowej)
- Sztuka podejmowania decyzji i dokonywania wyboru (roztropność: dobieranie odpowiedniego środka do osiągnięcia właściwego celu; odróżnienie rzeczy ważnych od ważniejszych pozwala zadbać o równowagę w życiu i w sposób skuteczny zarządzać czasem)
- Kontemplacja w działaniu (przekształcenie marzeń i pragnień serca w konkretny plan działania wraz z jego efektywną i owocną realizacją) (ĆD 230)
- Postawa pressupponendum (bardziej starać się ocalić niż potępić; taka postawa pozwala zauważyć najmniejsze dobro w człowieku, i na tym budować drogę ratunku dla niego) (ĆD 22)
- Indywidualne podejście (szukanie dobra konkretnego człowieka)
- Rozwój duchowy, emocjonalny, intelektualny, który zakłada postawę prawdy i chęć jej poznania (żyć w prawdzie przed Bogiem, sobą i ludźmi)
- Ignacjański model kierownictwa lub towarzyszenia duchowego (praca nad sobą i podejmowanie decyzji leży po stronie kierowanego, a nie kierownika duchowego).

Examen drogą konstruktywnych zmian, sukcesów i kompromisów

Examen (Rachunek sumienia) to modlitewne ćwiczenie, składające się z 6 części:

- Dziękczynienie za dobroć Boga, której doświadczyłem dzisiaj
- Modlitwa o światło w rozeznawaniu, jak dziś odpowiedziałem na miłość Boga
- Refleksyjny przegląd całego dnia i ocena własnego zachowania
- Prośba o przebaczenie
- Chęć i postanowienie poprawy wraz z wyznaczeniem sobie konkretnego zadania (postanowienia), które by mogło mi w tym pomóc
- Modlitwa Ojcze nasz.

Według założeń duchowości i pedagogiki ignacjańskiej wspomniane ćwiczenie duchowe pomaga w sposób świadomy, realny, optymalny, kreatywny i pozytywny zadbać o uporządkowanie życia wewnętrznego i o wzrost duchowy jednostki. Poprawia również jej stan emocjonalny, intelektualny i fizyczny. Ćwiczenie to, odprawiane systematycznie (czyli codziennie), pomaga nabrać zdrowego dystansu do siebie i swojej sytuacji życiowej, rozwijać swoje umiejętności i korygować błędy, odnaleźć sens życia i doświadczyć akceptacji, miłości Boga i Jego prowadzenia; uczy też szacunku i empatii względem innych ludzi. Dzięki niemu można bardziej świadomie przeżywać życie i czuć się szczęśliwszym; wzrastać w wierze i w sposób naturalny przyswajając wartości uniwersalne i chrześcijańskie.

Odprawianie całego rachunku sumienia zajmuje ok. 15-20 min. Zaleca się codziennie znaleźć czas i miejsce, gdzie w milczeniu i klimacie modlitewnego rozważania można będzie spokojnie przypomnieć sobie wydarzenia z całego dnia i przeżyć je w duchu dziękczynienia - ponieważ główną częścią całej modlitwy jest właśnie dziękczynienie. W przypadku braku możliwości przeżywania całego ćwiczenia zaleca się zadbać o wykonanie dziękczynienia w sposób wielkoduszny i zakończyć całość modlitwą Ojcze nasz.

Dalej zostaną pokrótce omówione poszczególne punkty Exameny ze wskazaniem na ich działanie pedagogiczno-terapeutyczne.

Dziękczynienie.

Dziękczynienie zakłada szczerłość i chęć widzenia pozytywnych rzeczy dookoła siebie.

Przykładowe pytania, które można sobie zadać:

- Co dobrego mnie dziś spotkało?
- Kto był dziś dla mnie dobry?
- Kto i w czym mnie obdarował?

- Dla kogo ja byłem dziś dobry? Kto mnie do tej dobroci zmotywował, zainspirował? Co wpłynęło na to, że zechciałem być dobry?
- Ile osób trudiło się dla mnie dziś, żebym miał pokarm, wodę, ciepło itd? Ilu ludzi pomogło dziś uczynić moje życie piękniejszym i łatwiejszym?
- Gdzie doświadczyłem dobrodziejstw Bożych?
- Jak odczułem dobroć Boga (w moim ciele, w mojej duszy, w moim sercu, poprzez moje emocje, poprzez rzeczy materialne)?
- Czy zauważyłem dziś piękno przyrody? Co najbardziej mnie poruszyło?
- Za jakie prawdy Boże jestem dziś wdzięczny?

Wdzięczność może się odnosić nie tylko do tego, co człowiek doświadcza w sposób bezpośredni i oczywisty, ale również może odnosić się do innych ludzi i Boga. Wdzięczność to nie tylko zauważenie dobra w swoim życiu, ale również zauważenie braku zła w życiu innych ludzi.

Wdzięczność to postawa najbardziej charakterystyczna dla chrześcijanina, który uczy się przez nią doceniać własne życie i łaskawość Boga, zawsze działającego na korzyść człowieka. Wdzięczność pomaga doświadczyć dobroci Boga, Jego troski i prowadzenia tu i teraz. Pomaga też odkryć własne talenty i predyspozycje.

Rytuał wdzięczności na różny sposób jest praktykowany nie tylko przez różne denominacje chrześcijańskie, ale także przez buddystów i osoby dalekie od jakiegokolwiek religii. Uważa się niemal powszechnie, że wdzięczność - bardziej ogólnie: zauważenie i docenianie dobra w swoim życiu - przyczynia się do większego odczuwania szczęścia i pozytywnych emocji, daje poczucie bezpieczeństwa, obniża poziom stresu i agresji, pomaga lepiej spać i poprawia odporność, poprawia poczucie własnej wartości i pewność siebie, pomaga wyciszyć się.

Oddawanie wdzięczności w postaci prowadzenia tzw. dziennika wdzięczności już po 3 miesiącach codziennych wpisów znacznie poprawia emocjonalne samopoczucie, zapobiega depresji i myślom samobójczym, ponieważ pomaga wspominać dobre rzeczy z naszego życia. Przeglądanie dziennika, a przez to przypominanie sobie dobra, w sposób automatyczny uwalnia endorfiny - hormony szczęścia, pozwala odczuwać szczęście, radość, spokój i satysfakcję z życia. Wdzięczność napędza nas pocieszeniem i nadzieją, oraz pozytywnie nastraja na to, że wszystko będzie dobrze. Dziękczynienie pozwala lepiej poznawać siebie, zauważyć, co jest dla mnie ważne. Uczy także podobnej wrażliwości wobec innych: skoro dla mnie coś jest bardzo ważne, to dla kogoś innego ważne może być coś innego,

dlatego powinienem uszanować obcy punkt widzenia. Wdzięczność niejako poszerza nasze serca i pozwala nam mocniej kochać Boga, siebie i innych ludzi. Jest także udowodnione, że prowadzenie dziennika wdzięczności podnosi chęć pomagania innym. Patrzenie na świat przez pryzmat wdzięczności pozwala pozytywniej oceniać siebie, dzięki czemu możemy działać odważniej i więcej ufać - sobie i innym.

Poczucie większej satysfakcji i szczęścia w życiu zapobiega używaniu używek, ma wartość profilaktyczną w przypadku uzależnień, samobójstw, zaburzeń dotyczących żywienia (bulimii, anoreksji, obżarstwa), obniża napięcie seksualne i poziom stresu, zapobiega rozpacz, pomaga również ćwiczyć koncentrację (skupienie uwagi).

Dziękczynienie to najdłuższa część rachunku sumienia, na nim spoczywa cały akcent modlitwy.

Modlitwa o światło i przegląd całego dnia

Prośba o światło to prośba, żeby zobaczyć dzień tak, jak widzi go Bóg.

Przegląd całego dnia w świetle Dekalogu pomaga człowiekowi uświadomić sobie, w jaki sposób odpowiada na miłość Boga i Jego dary. Przegląd ten polega na zbadaniu sfery myśli, słów, działań i zaniechań na płaszczyznach „ja wobec Boga”, „ja wobec siebie samego” i „ja wobec innych ludzi”. Można też krótko zastanowić się nad przyczynami i intencjami działań lub zaniechań.

Prośba o przebaczenie, chęć i postanowienie poprawy

Św. Ignacy uważał, że sednem rachunku sumienia nie jest wyliczanie tego, co nam się nie powiodło. Prośba o przebaczenie i postanowienie poprawy ma sens wówczas, gdy człowiek przepełniony wdzięcznością za dobro, którym obdarzył go Bóg, chce dawać odpowiedź całym swoim życiem przez świadome czynienie dobra i unikanie zła. Świadomość przebaczenia i chęć dokonywania zmian napędza nas nadzieją na lepsze jutro i napędza do działania.

Większych zmian można dokonywać przez małe kroki - stawianie realnych i mierzalnych celów, aby pod koniec następnego dnia ocenić, co się nam udało.

Ocena dnia i wyznaczenie sobie małego zadania na jutro pomaga utrzymywać równowagę, żyć w prawdzie oraz podchodzić w sposób kreatywny do korekty lub profilaktyki zachowania (np. żeby się nie spóźniać, można sobie wyznaczyć jednego dnia pobudkę wcześniejszą o 5 minut, a jeśli to nie zadziała, następnego dnia można spróbować pójść wcześniej spać).

Chęć poprawy daje nam do zrozumienia, jaki aspekt naszego życia wymaga zmian tu i teraz, pomaga wybierać rzeczy najważniejsze i osiągać równowagę, patrzeć z nadzieją w przyszłość, wzmacnia zaufanie do siebie i Boga. Chęć pracy nad sobą przyczynia się do rozwoju na wielu płaszczyznach życia: pomaga lepiej poznać siebie, odkryć swoje mocne i słabe strony, nauczyć się podejmowania decyzji, odkrywać swoją misję życiową oraz współpracować z Bogiem i innymi ludźmi. Pomaga też pozbyć się skrupułów i chorobliwego poczucia winy, ponieważ przez regularne ćwiczenie odkrywamy i to, że na pewne działania i okoliczności po prostu nie mamy wpływu.

Przy odprawianiu rachunku sumienia nie zatrzymujemy się na naszych problemach, tylko na wdzięczności Bogu. Prosząc Go o pomoc i przebaczenie, ruszamy w nowy dzień z nadzieją i ufnością w Jego miłosierdzie.

Ojcze nasz

Zakończeniem rachunku sumienia jest Modlitwa Pańska, która wyraża zarówno nasze zaufanie do Boga, jak i żal za grzechy.

#SumUpYourDay: aplikacja mobilna a notes książkowy

Ze względu na liczne naukowo udowodnione efekty duchowe i terapeutyczne ciekawą propozycją dla środowiska szkolnego: uczniów rozpoczynając od gimnazjum, ich rodziców i nauczycieli, byłoby prowadzenie **osobistego dziennika wdzięczności** z odnotowaniem dodatkowo małych codziennych zadań/postanowień i ich wykonania.

Cały program¹⁵² zawiera cykl 3-letni:

1. rok. Wprowadzenie całej modlitwy Examen

3 miesiące: uczenie się wdzięczności – zapisz codziennie 3 rzeczy, za który jesteś wdzięczny

3 miesiące: uczenie się i praktykowanie (dodatkowo z wdzięcznością) prośby o światło, przeglądu całego dnia i prośby o przebaczenie

3 miesiące: wprowadzenie do całej modlitwy chęci i konkretnych propozycji poprawy oraz modlitwy Ojcze nasz.

2. rok. Praktykowanie całego rachunku sumienia i nauka różnych form ignacjańskiej medytacji (rozważanie, kontemplacja, medytacja z zastosowaniem uczuć), w tym też rozeznawanie poruszeń wewnętrznych.

¹⁵² Program został stworzony przez Autora niniejszego opracowania dla celów projektu

3. rok. To już własny styl modlitwy bazując na doświadczeniach poprzednich dwóch lat. Nauka sztuki podejmowania decyzji.

Trzymiesięczny termin to optymalny czas potrzebny na wprowadzenie i przyswajanie nowego nawyku.

Przed rozpoczęciem projektu oraz co 3 miesiące w czasie jego trwania należy monitorować zmiany (według badań prowadzenie dziennika wdzięczności już po 90 dniach daje o 25% większe poczucie szczęścia i spełnienia).

Dla tych celów mogą być zaproponowane ankiety ewaluacyjne, które każdy uczestnik wypełnia samodzielnie. Kryteria oceny w życiu duchowym można wyznaczyć jako obserwowanie pewnych pozytywnych tendencji (por. Ga 5, 22-23):

- w życiu emocjonalnym: większe poczucie radości, satysfakcji z życia, szczęścia, spokoju, pewności siebie; poczucie własnej wartości; poczucie większej samodzielności
- w życiu intelektualnym: poprawienie uwagi, chęć uczenia się, lepsze wyniki w nauce, większe zaangażowanie w proces nauczania
- w życiu duchowym: intensyfikacja życia modlitewnego i życia sakramentalnego, większe zaufanie do siebie i Boga, odkrywanie misji życiowej, chęć czynienia dobra, lepiej uporządkowane życie

Ze względu na wprowadzenie nowych treści, co 3 miesiące proponowana jest jakaś forma seminarium/webinarium. Jego celem byłoby dzielenie się wynikami prowadzenia dzienników oraz zdobywanie nowej wiedzy i nawyków, które przyczynią się do dokonywania pozytywnych zmian w życiu.

Dla osób prowadzących dziennik wdzięczności ważne jest bowiem nie tylko to, żeby ktoś zmonitorował ich sukces i postęp, ale również słowa wsparcia od innych osób zaangażowanych w projekt. Pomoże to im kontynuować rozpoczęty proces przemiany. Seminaria/webinaria są pomocą w motywowaniu do dalszego działania również poprzez odczuwanie przynależności do pewnej wspólnoty/projektu i ducha zdrowej konkurencji (np. pozdrowienia od uczestników z innego krańca kraju lub od uczniów z zagranicy mogą pomóc w osiąganiu większych sukcesów w nauce, w tym także nauce języków obcych).

Według danych statystycznych w roku szkolnym 2015/2016 liczba uczniów gimnazjów i liceów ogólnokształcących w Polsce wyniosła ponad 1,5 mln¹⁵³. Taka liczba ewentualnych uczestników projektu utrudnia zorganizowanie stopniowego wprowadzenia dziennika wdzięczności oraz monitorowania rezultatów działań, również z powodu braku kadry zaangażowanej w prowadzenie

¹⁵³ <https://cie.men.gov.pl/index.php/dane-statystyczne/137.html>

projektu. Pomoc w częściowym rozwiązaniu tych trudności mogłaby stanowić aplikacja mobilna **#SumUpYourDay**¹⁵⁴ (o ile została stworzona i wprowadzona na rynek polski):

- Dziennik elektroniczny z możliwością dodawania zdjęć, emotikonów, notatek i możliwością dzielenia się wybranymi wpisami na portalach społecznościowych
- Przypomnienie o wykonaniu zadania/postanowienia
- Zbieranie wypełnionych przez uczestników ankiet i ich opracowywanie
- Po dokonaniu określonej ilości wpisów, użytkownik zostaje wprowadzony przez aplikację w nowy etap
- Edukowanie uczestników projektu za pomocą krótkich wpisów lub artykułów lub infografik rozsyłanych przez aplikację
- Kontakt przez czat z osobą zaangażowaną w projekt, która może pomóc w obiektywizacji doświadczenia (lub po prostu co jakiś czas wysłuchać i powiedzieć: „idziesz w dobrym kierunku, nie ustawaj”)
- Kontakt do telefonu zaufania dla młodzieży (w przypadku wystąpienia problemów emocjonalnych, psychologicznych i innych).

Dla wzmocnienia efektów prowadzenia dziennika wdzięczności można polecić:

- Modlitwa w drodze – aplikacja mobilna z codziennymi rozważaniami ewangelicznymi

<http://modlitwawdrodze.pl/home/#>

- Szkoła kontaktu z Bogiem – 3-dniowe wyjazdowe rekolekcje ignacjańskie dla młodzieży w wieku 16-25 lat <http://szkolakontaktu.pl/>

- Nauka medytacji ignacjańskiej prowadzona przez grupę Manresa w DA DĄB w Warszawie na zaproszenie <http://manresawarszawa.jezuici.pl/>

- Intensywny Trening Duchowy – 6h dla dorosłych lub 3-4h dla młodzieży (rekolekcje z dojazdem według metody św. Ignacego; mogą być również prowadzone jako webinar) https://oxwordz.pl/1_7_0_6_NOWY-POCZA-TEK-TU-I-TERAZ.html

Podsumowując, aplikacja mobilna to współczesne rozwiązanie techniczne, które pozwoliłoby wprowadzać konsekwentnie etapy projektu, rozpowszechniać wiedzę o zmianie nawyków i profilaktyce zdrowia psychicznego, monitorować postępy uczestników, na ich podstawie korygować dalszy plan

¹⁵⁴ Nazwa aplikacji została wymyślona przez Autora

działania. Aplikacja mobilna wraz z seminariami/webinariami w skali rocznej byłaby przydatna zarówno dla uczniów gimnazjów i liceów, jak i ich rodziców i nauczycieli.

Należy zasięgnąć opinii psychologa, pedagoga specjalnego i programisty, żeby upewnić się, czy aplikacja mobilna może być wprowadzona w życie i czy będzie rzeczywiście służyć zgodnie z założonymi celami. Natomiast dziennik wdzięczności w formie notesu można wprowadzić od razu, w ramach mniejszej grupy testowej i sprawdzić efekty po 3 miesiącach.

Projekt może być łatwo transformowany z wersji katolickiej do – szerzej – chrześcijańskiej lub innej, gdyż praktykowanie wdzięczności, niezależnie w jakiej postaci i w jakiej religii, zmienia życie ludzi na bardziej szczęśliwe i świadome.

Bibliografia

Aschenbrenner G., Życie z Jezusem, Wyd. WAM, Kraków 1992.

Augustyn J., Kwadrans szczerości: wprowadzenie do modlitwy codziennego rachunku sumienia, Wyd. WAM, Kraków 1992.

Bolewski J., Nowoczesność Ignacego Loyoli na tle „błędnego” Don Kichota, Wyd. RHETOS, Warszawa 2006.

Brett R., Bóg nigdy nie mruga. 50 lekcji na trudniejsze chwile w życiu, Wyd. Insignis, Kraków 2012.

Brett R., Bóg zawsze znajdzie Ci pracę. 50 lekcji jak szukać spełnienia. Wyd. Insignis, Kraków 2014.

Brett R., Jesteś cudem. 50 lekcji jak uczynić niemożliwe możliwym, Wyd. Insignis, Kraków 2013.

Calvano C., Uczucia i emocje u podstaw przeżyć wewnętrznych i zewnętrznych w Liturgia i psychologia, Wyd. Księgarnia św. Jacka, Katowice 2014

Eliade M., Sacrum i profanum, Wyd. KR, Warszawa 1999.

Fabing R., Doświadczyć Boga w życiu codziennym: rachunek sumienia: refleksja nad miłością, radością, potrzebą łaski, żalem oraz złością, Wyd. Ośrodek Odnowy w Duchu Świętym, Łódź 2001.

Guitton J., Sens czasu ludzkiego, Wyd. Pax, Warszawa 1989.

Ignacy Loyola św., Ćwiczenia Duchowne, Wyd. WAM, Kraków 2002.

Klamut R., Cel – czas – sens życia, Wyd. KUL, Lublin 2002.

Lambert W., Najważniejszy kwadrans Ignacego, Wyd. WAM, Kraków 1992.

Lambert W., Słownik duchowości ignacjańskiej, Wyd. WAM, Kraków 2001.

Liturgia i psychologia, Wyd. Księgarnia św. Jacka, Katowice 2014.

Nadolski B., Dar czasu, Wyd. Towarzystwo Chrystusowe dla Polonii zagranicznej, Poznań 1981.

Osuch K., Modlitwa w szkole świętego Ignacego, Wyd. WAM, Kraków 2001.

Osuch K., Rachunek sumienia szczegółowy i ogólny. Jak codzinnie ulepszać siebie, relacje z Bogiem i drugim człowiekiem, Wyd. WAM, Kraków 2004.

Paruzel-Czachura M., Drąg M., Czas z perspektywy psychologicznej w: Wymiary czasu, Wyd. Diecezji Tarnowskiej Biblos, Tarnów, 2012.

Skorulski K., Spotkanie z Bogiem: rachunek sumienia, Wyd. Ośrodek Odnowy w Duchu Świętym, Łódź 1994.

Sobol-Kwapińska M., Życ chwilą?: Postawy wobec czasu a poczucie szczęścia, Wyd. KUL, Lublin 2007.

Stinissen W., Wieczność pośrodku czasu, Wyd. W drodze, Poznań 2001.

Wiking M. Hygge. Klucz do szczęścia. Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2016.