

NEGATYWY PANDEMI

UrbanLab

RAL 1018 / ZINCYELLOW
PANTONE 108 AL. ZWYCIEŚTWA 96/98
GDYNIA / PPNT

Rozwinięcie

Sytuacja pandemiczna zaburzyła codzienne funkcjonowanie społeczeństwa. Stała się ona szczególnie trudna dla dzieci i młodzieży, m.in. ze względu na wprowadzenie nauki zdalnej, niedostosowanie do nagłych zmian, izolację i pozostanie w domach bez realnego kontaktu z rówieśnikami oraz zmianę ogólnego rytmu dnia i rezygnację z wielu aktywności.

Myśl przewodnia...

„Największym powodem do chwały nie jest nigdy nie upaść, ale umieć podnieść się za każdym razem, kiedy upadniemy”.
Konfucjusz

Co mówią badania?

Badani uczniowie w zdecydowanej większości byli bardzo przygnębieni epidemią (71%). Deklarowali oni, że czas epidemii i zmian w codziennym funkcjonowaniu nie przyniósł dobrych rzeczy w ich życiu. Dobre rzeczy w swoim życiu w czasie epidemii widzi 29% spośród nich (wobec 51% wśród młodzieży dobrze radzącej sobie psychicznie). ↘

↘ Na podstawie badań pt. „Młodzież w czasie epidemii. Komu jest najtrudniej?”.
Badanie Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej (2-9 kwietnia 2020 r.; N= 2.476 uczniów).

Czy wiesz, że...?

„Vaccine tourism”, czy też turystyka szczepionkowa, to forma turystyki, w której turyści podróżują do innego kraju, gdzie łatwiej im otrzymać szczepionkę, która jest trudno dostępna w ich rodzimym państwie. Niektóre kraje oferują możliwość zaszczepienia się w czasie wakacji, aby przyciągnąć turystów. Zwiększa to jednak podział społeczny na bogatych i uprzywilejowanych, których stać na podróż i zaszczepienie się, a biednych, którzy nie mają takich możliwości. Bogaci turyści korzystają przy tym ze zgromadzonych szczepionek odwiedzanych państw, które mogłyby posłużyć do zaszczepienia rodzimej populacji tego kraju.

NEGATYWNY PANDEMII

UrbanLab

RAL 1018 / ZINCYELLOW
PANTONE 108 AL ZWYCIĘSTWA 96/98
GDYNIA / PENT

Pytania do dyskusji

Jakie zauważyłeś/aś negatywne zmiany wśród uczniów, które nastąpiły wraz z zaistnieniem sytuacji pandemicznej? _____

Na jakie negatywne skutki pandemii skarżą się uczniowie po powrocie do szkoły? _____

Jakie rozwiązania możesz zaproponować, aby zniwelować odczuwanie negatywnych skutków pandemii przez uczniów? _____

W jaki sposób można przygotować szkołę i nauczycieli, aby uniknąć ponownej dezorganizacji w przypadku wystąpienia nauki zdalnej? _____

Co można zrobić w szkole, aby uczniom ułatwić przystosowanie się do nauki stacjonarnej po okresie nauki zdalnej? _____

Rozwiązania

Przeprowadź zajęcia mające na celu poszerzenie wiedzy na temat pandemii. Zwiększą one bezpieczeństwo uczniów i uświadomią im, jak się zachować w podobnej sytuacji w przyszłości. _____

Porozmawiaj z uczniami na temat trudności, jakie spotkały ich w czasie trwania pandemii. Zwiększy to wiedzę na temat tego, co można by było zmienić, aby ułatwić życie szkolne. _____

Podziel się swoimi doświadczeniami z czasu trwania pandemii z innymi nauczycielami. Opowiedz im o trudnościach pandemicznych, doświadczanych i zgłaszanych przez Twoich uczniów. _____

Zaplanuj wraz z kadrą pedagogiczną praktyczne działania, które mogą ułatwić pracę z uczniami w podobnej sytuacji w przyszłości. _____

Niektórzy uczniowie poprzez pandemię i zmianę nauczania ze stacjonarnego na zdalne, „wypadli” z systemu edukacji. Dotyczy to min. młodzieży z doświadczeniem migracyjnym. Staraj się otoczyć ich szczególną opieką naukową tak, aby wyrównali poziom swojej wiedzy w stosunku do innych uczniów. Zwróć uwagę na relacje jakie panują między uczniami, których problemy nasiliły się w trakcie pandemii, a resztą klasy. _____

Pamiętaj, że część uczniów przed okresem pandemii była pod opieką specjalistów. Zadbaj o to, aby ponownie dostali potrzebną pomoc i dostęp do opieki psychologicznej.

Zorganizuj warsztaty mające na celu pokazanie, jak radzić sobie z narastającym wśród uczniów stresem, związanym z trudnościami życia codziennego, m.in. z sytuacją pandemiczną i jej konsekwencjami. _____

NIEPEWNOŚĆ

NIEREGULARNOŚĆ

B R A K

R Ó W N O W A G I

DESTABILIZACJA

N I E P O K Ó J

Z A G U B I E N I E

W Ą T P L I W O Ś Ć

O B A W A

O S T R O Ź N O Ś Ć

L Ę K

P R Z E R A Ź E N I E

P A N I K A

N I E S T A Ł O Ś Ć

Z M I E N N O Ś Ć

B R A K

P O C Z U C I A

B E Z P I E C Z E Ń S T W A

S T R E S



UrbanLab



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Fundusz Spójności



N I S K A S A M O O C E N A

UrbanLab

RAL 1018 / ZINCYELLOW
PANTONE 108

AL. ZWYCIĘSTWA 96/98
GDYNIA / PPNT

Rozwinięcie

Młode osoby często zmagają się z niską samooceną, która może ograniczać ich działania i hamować aktywność w relacjach z innymi. Osoby takie mają problemy z samoakceptacją, odczuwają strach przed krytyką, a także nie doceniają samych siebie w wielu obszarach codziennego życia. Sytuacja pandemiczna mogła więc być dla nich równocześnie ucieczką od bezpośrednich kontaktów z innymi, a także nowym wyzwaniem wymagającym przystosowania się do sytuacji odizolowania i nauczania zdalnego.

Myśl przewodnia...

„Zaskakujące jest jak wiele ludzi idzie przez życie nie uświadamiając sobie, że ich uczucia względem innych ludzi są w dużej mierze determinowane przez uczucia wobec samego siebie, a jeśli nie czujesz się komfortowo ze sobą, nie możesz czuć się komfortowo z innymi”.

Sidney J. Harris

Co mówią badania?

Badani uczniowie szkół podstawowych charakteryzują się raczej wysoką samooceną i deklarują wysoki poziom samokontroli, co jest dobrą informacją w kontekście ich przygotowania do kształcenia na odległość. Większości uczniów szkół średnich praca nad samokontrolą i samooceną mogłaby pomóc w osiągnięciu lepszych wyników w nauce, szczególnie jeśli weźmiemy pod uwagę, że często samoocena uczniów jest nieadekwatna i zaniżona. ↘

↘ Na podstawie badań pt. „Kształcenie na odległość oczami nauczycieli, dyrektorów szkół, uczniów i rodziców”. Realizacja: Centrum Polityk Publicznych, Warszawa-Kraków (10 czerwca 2020-15 sierpnia 2020 r., N=43 dyrektorów szkół, N=316 nauczycieli, N=672 uczniów, N=494 rodziców).

Czy wiesz, że...?

Jeśli źle o sobie myślimy, to jesteśmy też odporni na komplementy, mimo że właśnie wtedy najbardziej ich potrzebujemy. Sprawiają one poczucie niezręczności i zakłopotanie. Najlepszym sposobem na uniknięcie odruchowej reakcji odrzucenia komplementu jest przygotowanie odpowiedzi i wyćwiczenie umiejętności ich automatycznego wykorzystywania. Z czasem impuls zaprzeczania i odrzucania komplementów ustąpi, co będzie znakiem, że samoocena jest coraz silniejsza.

N I S K A S A M O O C E N A

UrbanLab

RAL 1018 / ZINCYELLOW
PANTONE 108 AL. ZWYCIESTWA 96/98
GDYNIA / PPNT

Pytania do dyskusji

Jak rozpoznać ucznia z niską samooceną?

Jak można pomóc takim uczniom?

Jak sytuacja pandemiczna i wydłużony czas ekranowy wpłynęły na
poczucie własnej wartości uczniów?

Jak uczniowie wykazujący objawy niskiej samooceny zachowują się na
zajęciach zdalnych, a jak na zajęciach stacjonarnych? Czy są zauważalne jakieś różnice?

Jak zmieniło się nastawienie uczniów do zajęć i aktywności po nauczaniu
zdalnym i powrocie do szkół? Jak można zwiększyć aktywność uczniów na zajęciach?

Rozwiązania

Zaproponuj uczniom zajęcia dotyczące samoakceptacji, na których
dowiedzą się, jak radzić sobie z niską samooceną, krytyką innych i złymi myślami na temat
swojej osoby. Poszukaj z uczniami czynników wpływających na samoocenę.

Przekazuj treści uświadamiające o różnorodności. Dzięki temu uczniowie
dowiedzą się, że każdy człowiek jest inny i wyjątkowy, a odmienność nie jest niczym złym
ani wstydliwym.

Staraj się pokazywać uczniom, że wiele treści i zdjęć udostępnianych
w Internecie jest zakłamanych – specjalnie poprawianych i przerysowanych przez twórców
tak, by sprawiały wrażenie idealnych. Może to powodować w młodych osobach występowa-
nie kompleksów i poczucia niedoskonałości, co wpływa na pogłębianie niskiej samooceny.

Dawaj przestrzeń do wyrażania siebie i eksponowania swoich upodobań i zaintere-
sowań przez uczniów. Spraw, by poczuli się zauważeni i docenieni za swoją ekspresję.

Zaproponuj uczniom zajęcia polegające na docenieniu siebie nawzajem.
Dzięki temu każdy w klasie usłyszy coś miłego o sobie od innych, co może pomóc
w podniesieniu poczucia własnej wartości.

Organizuj zadania pozwalające na oswojenie się z sytuacją ekspozycji,
występowaniem i mówieniem przed innymi – tak, aby uczniowie poczuli się docenieni nawet
za najmniejsze osiągnięcia. Niektórzy potrzebują więcej czasu na to, by się otworzyć przed
innymi i bardzo ważne jest, aby nie hamować ani nie wyśmiewać takiej osoby za jej niepew-
ność i wycofanie.



UrbanLab



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Fundusz Spójności



W Y C O F A N I E
K O M P L E K S Y
B R A K
S A M O A K C E P T A C J I
S T R A C H
N I E L U B I E N I E
S I E B I E
N I E P E W N O Ś Ć
S I E B I E
S Ł A B O Ś Ć
O B W I N I A N I E S I Ę
N I E Ś M I A Ł O Ś Ć
W S T Y D
L Ę K
N I E Z A D O W O L E N I E
Z S I E B I E
B R A K
W I A R Y W S I E B I E
S M U T E K
P E S Y M I Z M
S A M O K R Y T Y K A
N I E Z D E C Y D O W A -
N I E
N I E U F N O Ś Ć
Z A N I E D B Y W A N I E
S I E B I E
P O C Z U C I E
B E Z W A R T O Ś C I O -
W O Ś C I

DEPRESJA

UrbanLab

RAL 1018 / ZINCYELLOW
PANTONE 108

AL. ZWYCIĘSTWA 96/98
GDYNIA / PPNT

Rozwinięcie

Depresja to poważna choroba, która wg definicji Światowej Organizacji Zdrowia objawia się smutkiem, utratą zainteresowań i przyjemności, poczuciem winy, niską samoocena, zaburzeniami snu i apetytu, uczuciem zmęczenia i osłabieniem koncentracji. Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia, do 2030 roku depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie. Z powodu pandemii koronawirusa w Polsce przybyło osób chorujących na tę chorobę.

Myśl przewodnia...

„Depresja to po prostu niezdolność do budowania przyszłości”.

Rollo May

Co mówią badania?

Okolo 10% badanej młodzieży przejawiało wyraźne symptomy stanów depresyjnych: 9% z nich cały czas odczuwało smutek, 10% cały czas czuło się osobą samotną i odczuwało przygnębienie, a 9% młodych osób przyznało, że cały czas chciało im się płakać. Uczucia smutku, przygnębienia, samotności czy chęci płaczu u nauczycieli i rodziców występowały o wiele rzadziej niż u uczniów (w przypadku nauczycieli to 3-6%, a w przypadku rodziców 1-2%).

Na podstawie badań prowadzonych wśród gdyńskiej młodzieży pt. „Ocena jakości relacji szkolnych”. Badanie na zlecenie Gminy Miasta Gdyni (styczeń-czerwiec 2021 r.; N=6.093 uczniów).

Czy wiesz, że...?

Polacy chorzy na depresję mogliby prawie dwudziestokrotnie wypełnić co do ostatniego miejsca Stadion Narodowy w Warszawie.

DEPRESJA

UrbanLab

RAL 1018 / ZINCYELLOW
PANTONE 108

AL. ZWYCISTWA 96/98
GDYNIA / PPNT

Pytania do dyskusji

Co to znaczy profilaktyka depresji? Jak można zapobiec temu problemowi?

Dlaczego, z jakich powodów, ludzie chorują na depresję?

Jakie są najważniejsze symptomy, po których można zauważyć, że ktoś choruje na depresję?

W jaki sposób można pomóc osobom cierpiącym na depresję?

W jaki sposób wiedza/poszerzanie wiedzy na temat depresji może wpłynąć na jakość pracy Twojej/Twojego środowiska?

Czego nie należy mówić osobie chorej na depresję?

N I E M O C
REZYGNACJA
ZAŁAMANIE
D O Ł E K
S M U T E K
E M P A T I A
ZABURZENIE
C H O R O B A
S A M O T N O Ś Ć
ZNIECHĘCENIE
A P A T I A
ZATROSKANIE
BEZNADZIEJNOŚĆ
Ż A Ł
P O C H M U R N O Ś Ć
B R A K
W O L I
Ż Y C I A
MELANCHOLIA
N I E C H Ę Ć
T Ę S K N O T A
BEZCZYNNOŚĆ
H I B E R N A C J A
N U D A
Z W Ą T P I E N I E
B I E R N O Ś Ć
O B C O Ś Ć
I Z O L A C J A

Rozwiązania

Jeśli masz podejrzenie, że uczeń może chorować na depresję to:

Opowiedz o swoich spostrzeżeniach pedagogowi szkolnemu lub psychologowi. Dopilnuj, aby dziecko otrzymało od niego pomoc i z tej pomocy skorzystało. Zainteresuj się sytuacją dziecka.

Zainteresuj się, co słychać u ucznia, zainicjuj swobodną rozmowę.

Przygotuj się do rozmowy z rodzicami, zapewnij ucznia i rodziców, że mogą liczyć na twoje wsparcie w razie potrzeby.

Na godzinie wychowawczej porusz temat związany z depresją, zadbaj o dobre relacje w klasie – zintegruj ją.

Uwrażliw innych na zjawisko depresji, porusz ten temat w gronie pedagogicznym.

Zapewnij o anonimowości i poufności sytuacji ucznia czy rodzica.

Nie obiecuj zbyt wiele, oferuj realistyczne formy pomocy.

Zdobądź wiedzę na temat dostępnych form wsparcia.



UrbanLab



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Fundusz Spójności



SAMOBÓJSTWA

UrbanLab

RAL 1018 / ZINCYELLOW
PANTONE 108

AL. ZWYCIEŚTWA 96/98
GDYNIA / PPNT

Rozwinięcie

Pandemia i izolacja społeczna mogą przyczyniać się do pogłębienia objawów depresyjnych, co z kolei może prowadzić do myśli związanych z samobójstwem. Powodów podejmowania prób samobójczych jest wiele i często mogą się na siebie nakładać. Ważne jest zatem, aby nie bagatelizować problemów dzieci i młodzieży. Osobom z takimi problemami należy udzielać wsparcia i uświadamiać ich o możliwości skorzystania ze specjalistycznej pomocy.

Myśl przewodnia...

„Najważniejszą rzeczą jest, aby cieszyć się swoim życiem – być szczęśliwym – tylko to się liczy”.

Audrey Hepburn

Co mówią badania?

Co jedenasty badany (9,2%) przyznał, że w swoim życiu okaleczał się. Prawie połowa (47,8%) tych osób twierdzi, że w pierwszym okresie pandemii miało to miejsce rzadziej niż wcześniej. 4,4% respondentów okaleczało się częściej niż przed pandemią, natomiast 6,5% zaczęło się wtedy celowo ranić. 28,3% badanych, którzy się okaleczali, nie chcieli udzielić odpowiedzi na pytanie o okaleczanie się w badanym czasie. W pierwszym okresie pandemii 2,9% respondentów w wieku 15-17 lat próbowało popełnić samobójstwo. ↘

↘ Na podstawie badań pt. „Edukacja zdalna w czasie pandemii. Edycja II”.
Badanie na zlecenie Fundacji Centrum Cyfrowe (21 sierpnia-10 października 2020 r.; N=727 uczniów).

Czy wiesz, że...?

Las Aokigahara w Japonii owiany jest złą sławą ze względu na wyjątkową popularność wśród samobójców. W 2010 roku policja odnotowała, że ponad 200 osób próbowało popełnić w nim samobójstwo, z czego 54 próby zakończyły się powodzeniem. W ostatnich latach, dokładna ilość popełnianych samobójstw nie jest podawana publicznie, co ma na celu zmniejszenie ich liczby. Poszukiwanie ciał w lesie prowadzone jest cyklicznie od 1970 roku.

SAMOBÓJSTWA

UrbanLab

RAL 1018 / ZINCYELLOW
PANTONE 108

AL. ZWYCIESTWA 96/98
GDYNIA / PPNT

Pytania do dyskusji

Jak myślisz, co skłania młodych ludzi do samobójstwa?

Po czym można rozpoznać, że ktoś ma myśli samobójcze?

Jak można pomóc osobie z myślami samobójczymi?

Jak uświadamiać uczniów o tym problemie?

Jak można zapobiec temu problemowi?

W jaki sposób można rozmawiać z młodzieżą szkolną w sytuacji samobójstwa/próby samobójczej ich kolegi/koleżanki?

Rozwiązania

Zorganizuj lekcję uświadamiającą o samobójstwach, prowadzoną przez specjalistę, np. psychologa.

Jeśli zauważysz kogoś, kto mówi o samobójstwie (nawet w żartach) lub przejawia zachowania świadczące o skłonnościach samobójczych, zainteresuj się tą osobą i jeśli będzie taka potrzeba, zaoferuj realistyczne formy pomocy.

W czasie rozmowy z osobą mającą myśli samobójcze staraj się wysłuchać ją, nawet jeśli rzeczy, które mówi są bardzo przygnębiające. Nie oceniaj i bądź cierpliwy/a wobec takiej osoby. Uświadom jej, że czynniki powodujące myśli samobójcze przemijają, będzie w stanie je zwalczyć. Zaproponuj takiej osobie, aby zgłosiła się po profesjonalne wsparcie u odpowiedniego specjalisty.

Jeśli uczeń mówi Ci, że ma myśli samobójcze i prosi Cię o to, abyś nie powtarzał/a tej informacji rodzicom, to staraj się nie obiecywać, że zachowasz to w tajemnicy. Być może będziesz zmuszony/a powiadomić odpowiednich profesjonalistów o sytuacji tej osoby. Koniecznie poinformuj rodziców o tej rozmowie.

Nie moralizuj na temat wartości życia, nie pouczaj, nie podawaj przykładów związanych z religijnością, np. że samobójstwo jest grzechem.

Osoby, które chcą popełnić samobójstwo bardzo często komunikują swój zamiar innym osobom. W ten sposób szukają wsparcia i pomocy, której im brakuje. Dlatego też warto nie lekceważyć jakichkolwiek sygnałów, gdyż mogą one zadecydować o życiu i śmierci takiej osoby.

Ś M I E R Ó
A U T O A G R E S J A
R E Z Y G N A C J A
Z Ż Y C I A
D E S P E R A C J A
S A M O Z N I S Z C Z E N I E
O D E J Ś C I E
P O Ż E G N A N I E
P O R Z U C E N I E
S T R A C H
O B A W A
S M U T E K
R O Z P A C Z
B E Z S E N S
A P A T I A
S A M O T N O Ś Ć
P R O B L E M Y
U C I E C Z K A
O D O S O B N I E N I E
W Y K L U C Z E N I E
N I E M O C
D O Ł E K
Z N I E C H Ę C E N I E
Z N U Ż E N I E
Ż A L
P O C Z U C I E
O B C O Ś Ć I



UrbanLab



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Fundusz Spójności

