

RAPORT 2021

# ETAT W SIECI 2.0

ZDROWIE PSYCHICZNE POLSKICH NASTOLATKÓW  
W NAUCE ZDALNEJ



FUNDACJA EDUKACJI ZDROWOTNEJ I PSYCHOTERAPII RODZICE.CO

## SPIS TREŚCI

<b>DLACZEGO ETAT W SIECI 2.0?</b> .....	3
Jakie skutki dla rozwoju i zdrowia psychicznego miała inwazja ekranów? .....	3
<b>METODA I NAJWAŻNIEJSZE DANE</b> .....	4
<b>CO MŁODZIEŻ CHCE BYŚMY USŁYSZELI?</b> .....	7
Jak było, jak jest? Analiza porównawcza .....	8
Postawy wobec nauki zdalnej .....	9
<b>JAK NAUKĘ ZDALNĄ OCENIA SAMA MŁODZIEŻ?</b> .....	11
„Co jeszcze chciałbyś, by dorośli usłyszeli o Waszej aktualnej sytuacji?” .....	11
<b>PROBLEMY EMOCJONALNE I DEPRESYJNOŚĆ</b> .....	13
<b>PROBLEM IZOLACJI SPOŁECZNEJ</b> .....	15
„Co jeszcze chciałbyś, by dorośli usłyszeli o Waszej aktualnej sytuacji?” .....	15
<b>MYŚLI O ŚMIERCI</b> .....	17
„Co jeszcze chciałbyś, by dorośli usłyszeli o Waszej aktualnej sytuacji?” .....	17
<b>ZŁY STAN PSYCHICZNY</b> .....	20
„Co jeszcze chciałbyś, by dorośli usłyszeli o Waszej aktualnej sytuacji?” .....	20
To jest ważne dla młodzieży .....	21
Młodzież ma też dość siedzenia cały dzień przed ekranami .....	22
Część osób, ma poczucie przytłoczenia dodatkowymi obowiązkami .....	23
Wiele osób, prosi dorosłych wprost o wsparcie emocjonalne .....	23
<b>REKOMENDACJE</b> .....	25
Co można zrobić w zaistniałej sytuacji? Działania doraźne .....	25
Co już zrobiliśmy? .....	26
<b>Literatura przedmiotu</b> .....	28

# DLACZEGO ETAT W SIECI 2.0?



Gdy w maju 2020 roku Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii przeprowadziła badanie wśród młodzieży (Raport 2020. Etat w sieci), dotyczące funkcjonowania młodych w czasie lockdownu, wyłonił się przytłaczający obraz ich życia. Zdalna stała się praca, zdalna nauka, zdalne kontakty z rodziną i przyjaciółmi, zdalna rozrywka. Choć część młodzieży radziła sobie w tej sytuacji bardzo dobrze, większość przeżywała trudności. Wszyscy jednak uważali, że nadmiarowy czas spędzany przed ekranem na dłuższą metę zaburza ich funkcjonowanie.

## Jakie skutki dla rozwoju i zdrowia psychicznego miała inwazja ekranów?

Pod koniec roku szkolnego 2019/2020 dzieci i młodzież wyrabiała dziennie etat z nadgodzinami przed ekranem. Choć w lutym 2020 roku średnia czasu spędzanego przez młodzież przed ekranami wynosiła i tak dużo: 5 godzin dziennie, w maju 2020 roku średnia ta podskoczyła do 9 godzin dziennie.



Oto wielu uczniów przestało w ogóle angażować się w naukę. Przymuszeni, odsiadali swoje przed ekranem w czasie e-lekcji, jednak ich aktywność była szczątkowa. Dotyczyło to również uczniów wybitnie zdolnych, w normalnych warunkach doskonale funkcjonujących w szkole.

Dlatego postanowiliśmy, przeprowadzić kolejne badanie – tym razem koncentrując się na samej nauce zdalnej oraz na zdrowiu psychicznym młodzieży.

Ponad połowa (51%) nastolatków

miała problemy ze snem, 40% nastolatków zauważyła u siebie objawy uzależnienia od nowych mediów.



Pod koniec listopada, w kolejnej fali nauki zdalnej i izolacji społecznej zaczęliśmy otrzymywać niepokojące sygnały od dyrektorów szkół i nauczycieli.



Trudno jest się zmotywować do nauki, a wizja że to się kiedyś skończy wcale nie poprawia sytuacji. Czuję się źle. Jest nam bardzo trudno.\*

\*Wybrane wypowiedzi, Raport 2.0, N=272, wiek 11-18 lat

# METODA I NAJWAŻNIEJSZE DANE



Na nasz apel odpowiedziało 5 szkół podstawowych i ponadpodstawowych, rozprowadzając ankietę wśród uczniów, po części przeprowadziliśmy ją za pośrednictwem współpracujących z nami organizacji. W rezultacie uzyskaliśmy **906 odpowiedzi** (806 od osób w wieku 11-18 lat i kolejne 100 od młodych dorosłych 18-26 lat). W naszym raporcie koncentrujemy się na danych dotyczących nieletnich.

Nie występują znaczące różnice między płaciami, ani w zależności od wieku, dlatego dane podajemy zbiorczo.

**Średnia czasu przed ekranem okazała się już nie wzrastać** – tak jakby, 9 godzin dziennie stanowiło pewien próg wysycenia ekranami.

**Aż 62% nastolatków ma problemy ze snem.** Niepokój budziły dane już w okresie pierwszego lockdownu, gdzie ponad połowa naszych ankietowanych nastolatków 51%, (Raport 2020. Etat w sieci) miała problemy ze snem: zasypianiem, budzeniem się w nocy czasem nawet na kilka godzin, czy niewysypianiem się. Grudniowe badanie nie tylko potwierdziło, że młodzież „śpi gorzej” (zarówno ilościowo jak i jakościowo), ale wskazało również na znaczący wzrost zagrożenia, bo aż o 11 punktów procentowych na przestrzeni kilku miesięcy.



W oczy rzuca się **przeważający negatywny stosunek do idei nauczania zdalnego, poczucie izolacji, frustracji** związanej z nie radzeniem sobie z tą sytuacją, cierpienia związanego z izolacją społeczną.

W badaniu wykorzystaliśmy kwestionariusz depresyjności Becka (eliminując z niego pytanie dotyczące aktywności seksualnej, ze względu na adresata – osoby nieletnie). Wybraliśmy ten akurat test, a nie testy depresyjności dedykowane nastolatkom, ponieważ zawiera dobrze sformułowane pytania dotyczące stanu psychicznego, dające solidną podstawę do analizy jakościowej zagadnienia.

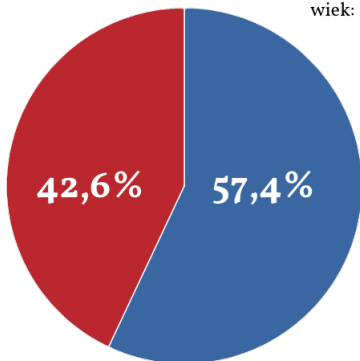
Badanie przeprowadzono w grudniu 2020 r.



## Najważniejsze dane:

### 43% badanych myśli o śmierci

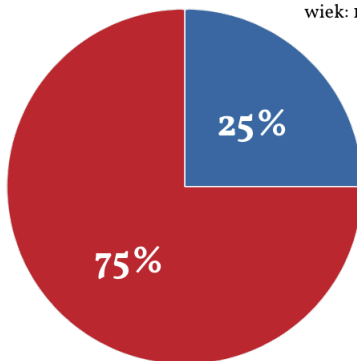
N= 806  
wiek: 11-18 lat



- nie miewa myśli samobójczych
- miewa myśli samobójcze

### 75% badanych martwi się o przyszłość

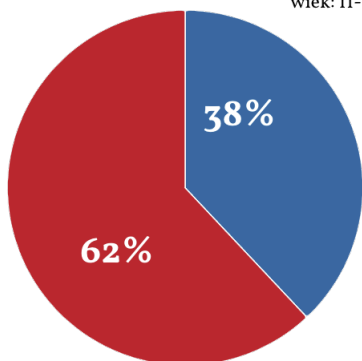
N= 806  
wiek: 11-18 lat



- nie martwi się o przyszłość
- martwi się o przyszłość

### 62% badanych ma problemy ze snem

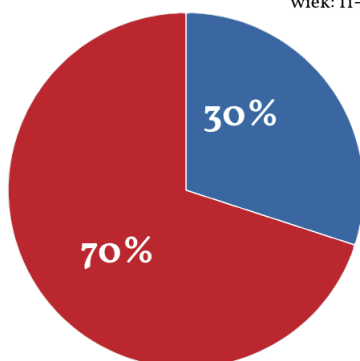
N= 806  
wiek: 11-18 lat



- dobrze śpi
- ma problemy ze snem

### 70% czuje się bardziej nerwowymi i rozdrażnionymi niż wcześniej

N= 806  
wiek: 11-18 lat



- nastroj bez zmian
- jest bardziej nerwowi i rozdrażniony





**D**la współczesnych dzieci Internet to rzeczywistość, w której poruszają się od najmłodszych lat i którą traktują jak naturalne środowisko. Podczas izolacji pandemicznej do sfery online przeniosła się większość aktywności towarzyskich, a za sprawą zdalnego nauczania – cała edukacja. Dzieci i młodzież bardziej niż kiedykolwiek zanurzone są w wirtualnym świecie, co budzi powszechny niepokój, bo ma to bezpośredni wpływ np. na zdolność do budowania trwałych, głębokich więzi społecznych.

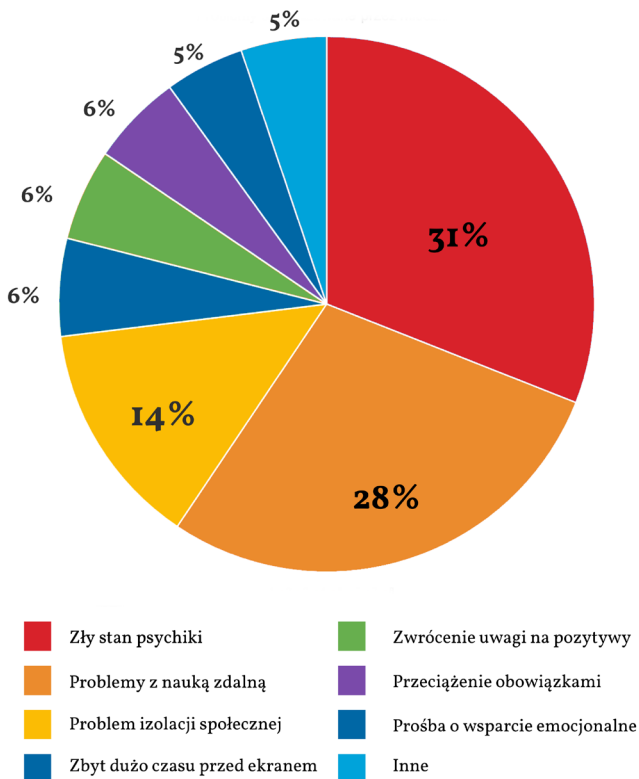
*Badanie „Szkodliwość używania telefonów komórkowych wśród dzieci” 2020,  
Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej*

# CO MŁODZIEŻ CHCE BYŚMY USŁYSZELI?

W nasze badanie włączyliśmy pytanie otwarte: „Co jeszcze chciałbyś, by dorośli usłyszeli o Waszej aktualnej sytuacji?”

Uzyskaliśmy 272 konkretne sugestie (nie licząc odpowiedzi typu „nie wiem” lub „nic”). Analiza jakościowa pozwoliła na wyłonienie kilku kategorii ogólnych obszarów troski młodzieży. Ponieważ każdy głos jest ważny, publikujemy wszystkie wypowiedzi młodzieży w osobnym dokumencie (plik dostępny na stronie [www.etatwsieci.pl](http://www.etatwsieci.pl)). W niniejszym raporcie przytoczymy głosy, które nas szczególnie poruszyły.

Problemy sygnalizowane spontanicznie przez młodzież



## JAK BYŁO, JAK JEST?

### ANALIZA PORÓWNAWCZA



Największa zmiana, która nastąpiła w roku 2020 to średni czas spędzany przez nastolatki przed ekranami.

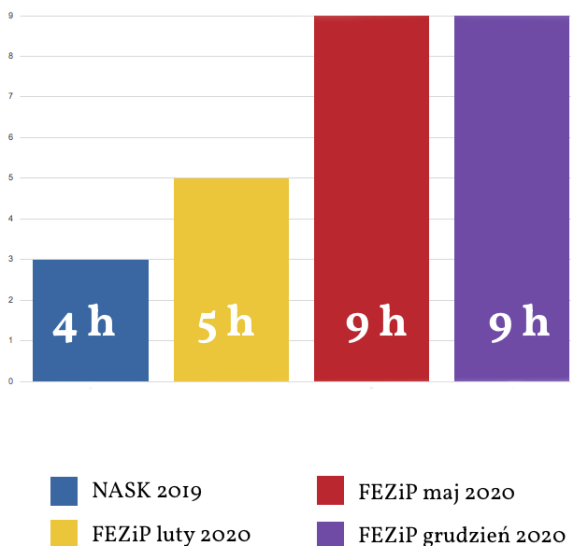
Zgodnie z badaniami NASK „Nastolatki 3.0” z roku 2019 (próba n=1173 osób, 13-17 lat), młodzież spędzała wówczas średnio 3-4 godziny dziennie przed ekranem. Warto zwrócić uwagę, że w raporcie tym uwzględniono też osoby niezwykle rzadko lub wcale nie korzystające z mediów elektronicznych.

Według naszych badań „Etat w sieci” maj 2020 r. (próba n=281 osób, 10-18 lat) polskie nastolatki spędzały przed ekranem średnio: 5 godzin dziennie w lutym 2020 oraz **znaczący wzrost do 9 godzin dziennie w maju 2020 r.**

Z kolei z naszego bieżącego badania przeprowadzonego w grudniu 2020 r. (próba n=806 osób, 10-18 lat) wynika, że **średnia nie uległa dalszej zmianie i wynosi 9 godzin dziennie w grudniu 2020 r.**

Warto zauważyć, że 40% badanych ma zainstalowane oprogramowanie śledzące czas ekranowy i opierali swoje oszacowanie na danych zarejestrowanych przez oprogramowanie.

Średnia liczba godzin przed ekranem dziennie





## POSTAWY WOBEC NAUKI ZDALNEJ



### Wcześniejsze polskie badania:

Zgodnie z badaniami przeprowadzonymi w czerwcu 2020 r. przez zespół badawczy UMCS (n=360 osób wiek 12-18 lat), połowa nastolatków była nastawiona pozytywnie do nauki zdalnej. 51,7% badanych zgodziło się całkowicie lub częściowo z twierdzeniem: „Nauka w domu jest dla mnie bardziej komfortowa, daje mi większe poczucie bezpieczeństwa, nie czuję nadmiernej kontroli.”, a 48,3% zgodziło się z twierdzeniem: „Polubiłem/-am zdalne nauczanie – nie muszę wychodzić z domu, pracuję we własnym tempie, mam więcej wolnego czasu”.

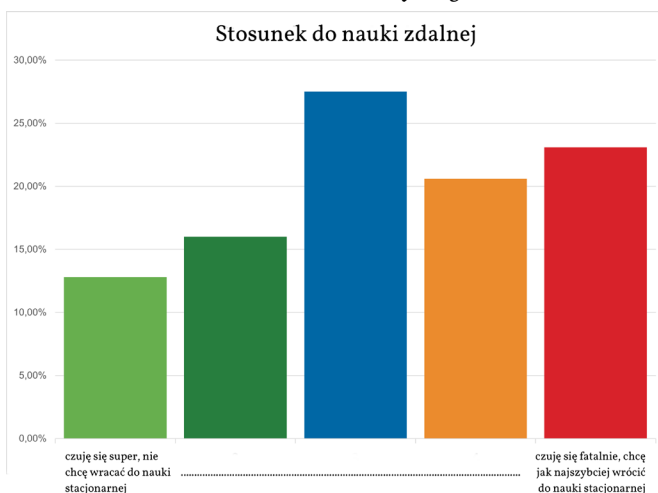
Jednak już wtedy prawie połowa młodzieży (47,2%) uważała, że tradycyjne nauczanie jest bardziej efektywne, a w domu nie potrafią się skupić. Aż 60% było zdania, że za dużo czasu spędzają przed komputerem.

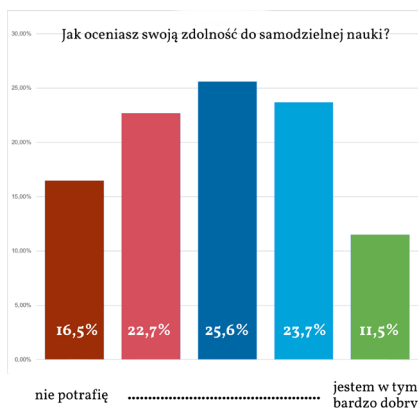


Zaledwie 28,8% młodych miało pozytywny lub zdecydowanie pozytywny stosunek do nauki zdalnej, 27,5% neutralny, lecz aż 43,7% miało stosunek negatywny lub zdecydowanie negatywny!

**W grudniu 2020 roku nie było już optymistycznie.**

Warto też zauważyć, że tylko 11,5% młodych uznaje, że świetnie sobie radzi z samodzielną nauką, a 16,5% nie radzi sobie z nią w ogóle.





Zagrożenia wynikające z nauki zdalnej zostały potwierdzone również w raporcie z badań przeprowadzonych w środowisku szkolnym: „Edukacja zdalna w czasie pandemii” (A. Buchner, M. Wierzbička Warszawa 2020). Na pytania o naukę zdalną odpowiedziało ponad 700. nauczycieli, którzy zaobserwowali m.in.:

- rozregulowanie zegara biologicznego uczniów
- poświęcanie nocy na gry i media społecznościowe, połączone z odsypianiem w dzień
- „zdalnymi wagarami” – notorycznym pomijaniem przed godz. 10:00, lekcji odbywających się online.

Kolejnym problemem były niskie kompetencje cyfrowe uczniów: „**dzieci i młodzież biegła w obsłudze mediów społecznościowych oraz komunikatorów nie potrafi odebrać maila, wejść we wskazany link, wysłać załącznik, ani skorzystać z narzędzi pakietu Office.**”

Dodatkowe wyzwanie stanowił fakt, że wielu uczniów nie posiadało komputera,

uczestnicząc w lekcjach i wykonując prace za pośrednictwem smartfona, co znacznie utrudniało efektywną pracę.

W praktyce oznacza to, że młodzież boryka się z szeregiem trudności. W normalnej sytuacji szkoła aranżuje ustalony rytm dnia. Wymusza poranne wstanie, ubranie się, wykonanie czynności higienicznych, czy zjedzenie śniadania. Potem następuje co najmniej minimalna dawka ruchu na świeżym powietrzu – dojazd do szkoły. E-lekcje dopuszczają do wstawania na ostatnią chwilę i siedzenia pół dnia przed ekranem w piżamie. Nawet dorośli mają problem z dyscypliną w tym zakresie w sytuacji pracy zdalnej, a co dopiero nastolatki, u których dopiero rozwija się zdolność samokontroli.

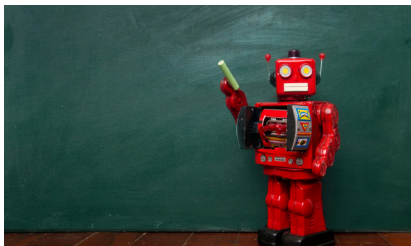
E-lekcje oznaczają też większy nacisk na naukę samodzielną, jednak niewielu uczniów naprawdę to potrafi. Borykają się z nieumiejętnością czytania analitycznego, robienia notatek, efektywnego uczenia pamięciowego i powtórek. Nie sprzyja temu system sprawdzania wiedzy, który bazuje na quizach i testach w Internecie.

# JAK NAUKĘ ZDALNĄ OCENIA SAMA MŁODZIEŻ?



„Co jeszcze chciałbyś, by dorośli usłyszeli o Waszej aktualnej sytuacji?”

Nie jesteśmy robotami. Mamy też prywatne życie i prawo do odpoczynku od nauki, która nie ukrywajmy jest psychicznie męcząca, kiedy większość rzeczy musimy zrozumieć sami. Dużo nauczycieli skupia się na tym, aby przerobić jak najszybciej materiał, a nie na tym, aby uczniowie go zrozumieli.



Dom to dom a szkoła to szkoła, nie powinno się tego łączyć.



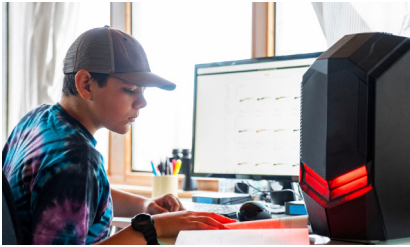
Lekcje następują tak szybko po sobie, że czasami jem śniadanie o godzinie trzynastej.



Chciałabym, żebyście zrozumieli, że siedzenie cały czas na lekcjach online nie jest wcale takie fajne i proste, bo przecież siedzimy w domu. Część ma większe kłopoty ze zrozumieniem, chęć i zabranie się za zadania, jest bardziej rozproszona i mniej systematyczna. Chodząc na lekcje mieliśmy tę motywację, że wstajemy rano z łóżka musimy gdzieś iść a teraz czuję, że jest większe rozleniwienie. Dodatkowo nauczyciele nie potrafią się skupić i boję się o swoją maturę, bo w nauce mogę polegać sama na sobie.



Jak już i tak jesteśmy w domu to wolalbym sam uczyć się tego co dla mnie ważne.



Moim zdaniem nauka zdalna jest o wiele bardziej męcząca dla uczniów niż normalna, bardzo trudne jest oddzielenie szkoły od domu, przez to nie czuję się za dobrze, trudne jest gdy nauczyciel zadaje coś do zrobienia do czego musimy wykorzystać znowu Internet lub urządzenie elektryczne wtedy bardziej się męczę i trudniej skupić mi się na nauce, wiem że może to być spowodowane tym, że nauczyciele nie mają teraz dzwonka, ale często się zdarza że nauczyciele przedłużają lekcje co jest bardzo męczące, ponieważ jak masz 10 minutowa przerwę, a nauczyciel przedłuża ją o 4 minuty i stanie się tak około 7 razy już tracimy około 0,5 h przerwy i nie jesteśmy w stanie w tak krótkim czasie cokolwiek zrobić tylko trzeba od razu łączyć się na kolejną lekcję.

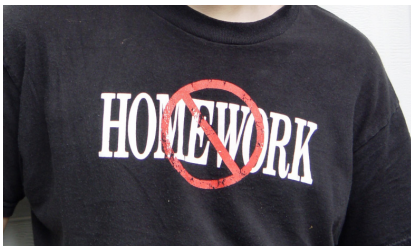
Nauczyciele stawiają przed nami nieraz niemożliwe wyzwania, zabraniając równocześnie popełniania błędów, co mnie osobiście doprowadza do obłędu bo nie mogę być wystarczająco dobra i nie wiem czym się kierować.



Nie dajemy sobie rady już z lekcjami zdalnymi psychika nam nie wyrabia powoli.

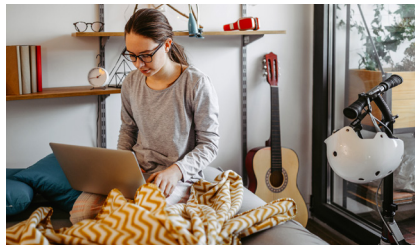


Na zdalnych mój mózg pracuje dwa razy wolniej.



Często się staramy ale coś jest ponad nasze siły, nie zakładajcie, że zawsze kiedy nie mam połączenia z Internetem to kłamie i nic nie robię.

Nie każdy z nas jest zdolny do koncentracji w trakcie zdalnych i nawet jeśli bardzo chcemy koncentracja może być dla nas problemem.



# PROBLEMY EMOCJONALNE I DEPRESYJNOŚĆ

Badania UMCS wykazały, że 68,4% nastolatków cierpi ze względu na izolację społeczną i niemożność bezpośredniego kontaktu z kolegami i koleżankami.



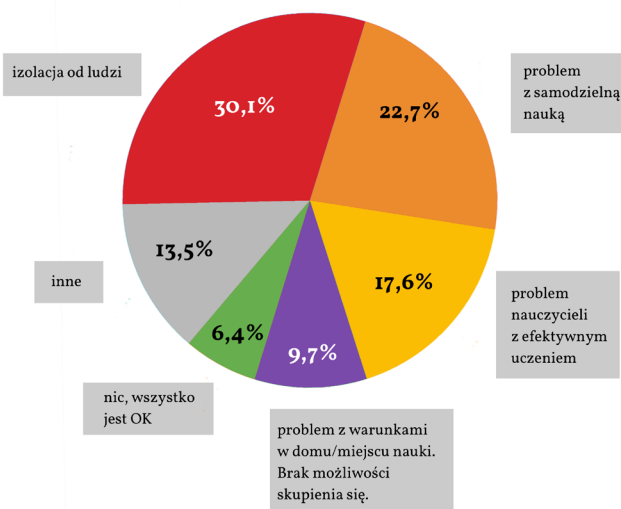
Podobne wyniki pokazało badanie FDSS 63,2% ich badanych (z grupy nastolatków 13-17 lat N=500) uznało izolację społeczną (brak możliwości spotykania się z koleżankami i kolegami) za najtrudniejsze doświadczenie nauki zdalnej. Na drugim miejscu w tych badaniach znalazła się konieczność siedzenia w domu (51,4%).



Także w naszych badaniach **największym problemem nauki zdalnej okazała się, izolacja od ludzi** – wskazała ją ponad 30% badanych, na drugim miejscu znalazł się **problem z samodzielną nauką** – 22,7%, a na trzecim – **problem nauczycieli z efektywnym uczeniem online** – 17,6%.

Wyniki o tyle różnią się od wcześniej przytoczonych, że w naszym badaniu pytaliśmy o **główną przyczynę** (jednokrotny wybór). Większość odpowiedzi „inne” to wskazanie zarówno na izolację, jak i problem z samodzielną nauką, jako **równie znaczących**.

Co jest dla Ciebie najtrudniejsze w nauce zdalnej?





**N**ie da się żyć bez innych ludzi  
i nie oszaleć a zdalna nauka  
jest żartem który pograży  
nasze pokolenie.

*RAPORT Etat w sieci 2.0*

*Wybrana wypowiedź  
N=272, wiek 11-18 lat*



# PROBLEM IZOLACJI SPOŁECZNEJ



**„Co jeszcze chciałbyś, by dorośli usłyszeli o Waszej aktualnej sytuacji?”**

Oddajcie mi moje życie. Oddajcie mi szkołę.  
Oddajcie mi koleżanki, pasje.



Zdalne i izolacja odbierają nam najlepszy okres  
w życiu.

Czasami spotkanie z przyjaciółmi nawet na chwile  
powodują, że odżywamy i jesteśmy szczęśliwi.



Idzie oszaleć w samotności.

Mam dość siedzenia przed komputerem  
po szkole, tęsknię za twarzami kolegów,  
koleżanek, a także niektórych nauczycieli.

Bardzo zrobiłem się leniwi i nie mam siły ani  
ochoty żeby coś robić i leżę w wolnym czasie na  
tel. Chciałbym znów porozmawiać z kimś kto nie  
jest moją rodziną.

Trudno nam nawiązać nowe znajomości, spędza-  
my więcej czasu na social mediach.

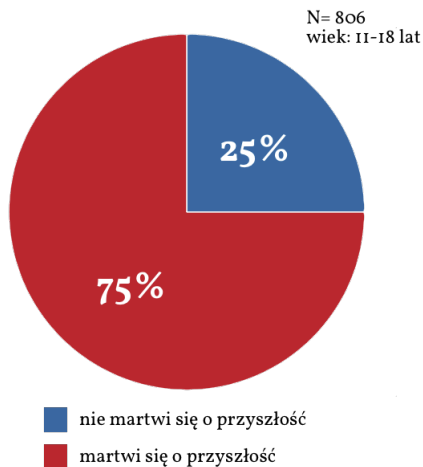


Chciałabym żeby zdawali sobie sprawę z tego,  
że izolacja od ludzi jest dla mnie osobiście  
bardzo krzywdząca i tęsknię za powrotem do  
normalności bo jest coraz gorzej. Chciałabym ich  
uświadomić, że to ile czasu teraz spędzam w sie-  
ci jest spowodowane tym, że to teraz moja jedyna  
sposobność do kontaktowania się z kimkolwiek.  
Wytykanie nam teraz błędów jest gorsze niż  
wcześniej, a obecna sytuacja odbiera mi chęci  
do czegokolwiek.

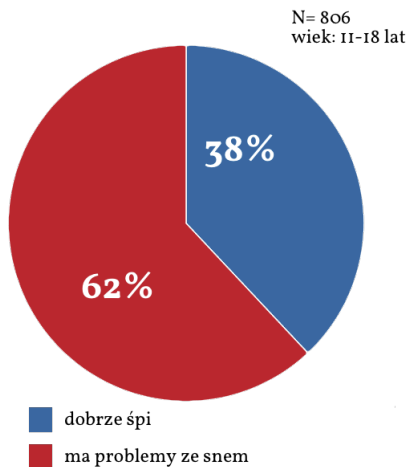


## Dochodzimy do pytań o nastroje depresyjne. Jak widać, większość nastolatków NIE radzi sobie z aktualną sytuacją.

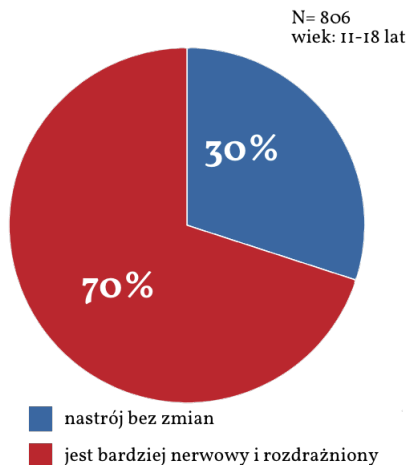
### PRZYSZŁOŚĆ



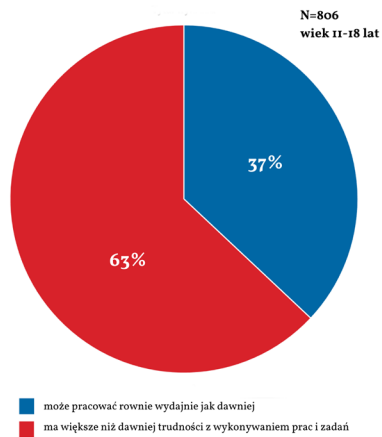
### SEN



### NASTRÓJ



### EFEKTYWNOŚĆ



## MYŚLI O ŚMIERCI

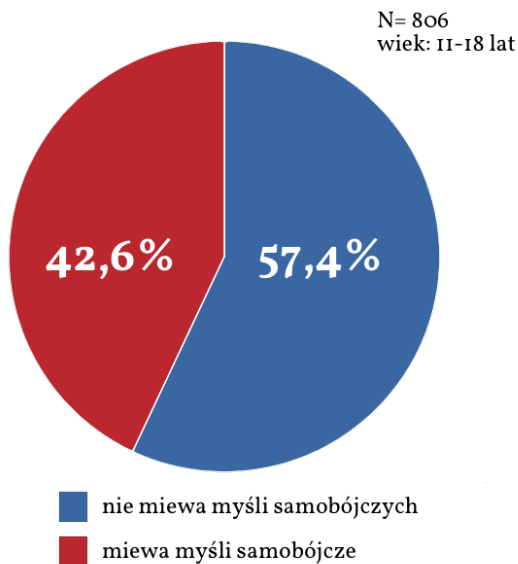


Niepokojący jest trend dotyczący myśli o śmierci. Badania naukowe dotyczące ideacji samobójczych wśród amerykańskiej młodzieży (Hill i inni 2000) wykazały, że 15,8% miało myśli samobójcze, a 4,3% podjęło próby samobójcze w okresie lockdownu w 2020 r. Był to znaczący statystyczny wzrost myśli i prób samobójczych w stosunku do analogicznych miesięcy roku 2019.

W polskim badaniu (Makaruk i inni 2020) zapytano o próby samobójcze w pierwszym okresie nauki zdalnej (do końca roku szkolnego 2020) 2,9% respondentów w wieku 15-17 lat zadeklarowało, że próbowało popełnić samobójstwo. Te zatrważające tendencje wykazał również raport przygotowany przez NIK na podstawie danych policji 2020). Nasze badanie dało podobne wyniki, do amerykańskich – 4% badanych zgłosiło poważne myśli samobójcze, kolejne 6,5% wyraziło pragnienie śmierci, a 32,1% miało myśli o śmierci.

57,4% badanych było wolnych od tego typu myśli.

Myśli te (jak wynika z analizy jakościowej wypowiedzi dowolnych), wynikają z poczucia, że aktualna sytuacja kryzysu, problemy związane z nauką zdalną, lockdownem oraz izolacją społeczną, odbierają im nadzieję na możliwość normalnego życia i rozwoju.





## „Co jeszcze chciałbyś, by dorośli usłyszeli o Waszej aktualnej sytuacji?”

Boję się śmierci. Nie myślę o samobójstwie, ale są momenty kiedy mam dosyć. Nie tylko siedzenia w domu i problemów z nauką zdalną, ale zastanawiam się czy to wszystko ma sens i czy coś osiągnę w przyszłości. I przy całym tym natłoku ze wszystkich stron i kiedy zaczynam wątpić w swoją przyszłość mam ochotę umrzeć. Nie mówię tu o samobójstwie, bo tego nie chce, ale po prostu nie chce żyć.



Z dnia na dzień odechciewa się żyć.



W tym kraju dostęp do psychologa dla osób niepełnoletnich jest fatalny. Zróbcie coś z tym. Moi rodzice nie zapiszą mnie, bo nie widzą powodu, ale ja serio już nie daję rady. Teoretycznie nam wszystko czego mi trzeba, ale nie umiem zaakceptować siebie i nienawidzę się do tego stopnia, że brzydzę się patrzeć w lustro.

Wybrane wypowiedzi, Raport 2.0, N=272, wiek 11-18 lat

## DEPRESYJNOŚĆ

Wyniki ankiety analizowaliśmy raczej pod kątem jakościowym niż ilościowym. Przede wszystkim dlatego, że skala samooceny Becka nie może zastępować diagnozy psychologicznej, a jedynie może sygnalizować pewne problemy. Należy zwrócić uwagę na zwiększenie się liczby osób z zaburzeniami snu, co może być wynikiem zarówno życia w stanie permanentnego stresu jak i nieprawidłowych nawyków korzystania z technologii.

O wpływie nadmiernej ekspozycji na ekran oraz nawyku korzystania z ekranu w godzinach wieczornych i w nocy na zaburzenia snu oraz na wzrost nastrojów depresyjnych pisaliśmy obszernie w raporcie „Etat w sieci” z roku 2020.

Warto przypomnieć, że większość z nas – zarówno dorosłych, jak i młodzieży – ma szkodliwe nawyki dotyczące nowych technologii. Dla przykładu – z badań Ptaszek i inni 2020 r., przeprowadzonych w pierwszym okresie nauki zdalnej roku 2020 wśród uczniów, nauczycieli i rodziców wynika, że większość uczniów i nauczycieli oraz niemal połowa rodziców korzysta z urządzeń ekranowych tuż przed pójściem spać (odpowiednio 66,5%, 61,4% oraz 46,9%).



**L**udzie boją się prosić o pomoc  
(Ps. Dziękuję za to, co robicie)

*RAPORT Etat w sieci 2.0*

*Wybrana wypowiedź*

*N=272, wiek 11-18 lat*



# ZŁY STAN PSYCHICZNY



**„Co jeszcze chciałbyś, by dorośli usłyszeli o Waszej aktualnej sytuacji?”**

Pomimo tego, że wielu z nas daje sobie z tym radę, jest to dla nas ciężkie; od kilku miesięcy prawie cały czas musimy przebywać w domu, odpowiedzialność związana z edukacją ciąży na nas bardziej niż podczas realnego chodzenia do szkoły, nie spotykamy się z przyjaciółmi. Na pewno odczuwamy skutki spędzania tak wiele czasu przed komputerem; jak nie teraz, to za parę lat.



Chcę aby dorośli usłyszeli że stan psychiczny bardzo wpływa na efektywne nauczanie, przez co duża większość uczniów martwi się o swoją maturę i tym bardziej o oceny na semestr. Ciężko jest wszystkim, a brak motywacji i ciągłe obostrzenia odbierają chęci.

Wprowadźcie zmiany teraz, bo zdechniemy a wy razem z nami.

Nie mogę pływać bo mi zamknęliście basen nie mogę grać w piłkę bo mi zabroniliście spotykać się z kolegami nie mogę jechać na narty bo mi zabraliście ferie dookoła ludzie bez twarzy bo kazaliście nosić maski jak ja mam być normalny?

Wszystkim uczniom jest bardzo trudno, boją nas oczy, jesteśmy zmęczeni, pogorszył się nasz stan psychiczny.



Czuję się jak w więzieniu.

Chcę, żebyście zrozumieli, że nie mamy siły wychodzić i cieszyć się z życia, nie mamy mentalnej siły na „przyjemne spacerki”, jedyne czego chce po lekcjach to iść spać, bo na następnny dzień znowu czeka mnie to samo... W dodatku odebraliście nam możliwość wychodzenia gdziekolwiek, nienawidzę swojego domu przez to ile czasu w nim spędzam na lekcjach... Chcę już do ludzi...

Jest nam ciężko, mimo że tego nie pokazujemy lub nawet czasami ukrywamy to.





## To jest ważne dla młodzieży:

Dając wolny głos i pozwalając na spontaniczne wypowiedzi, uzyskaliśmy dodatkową wiedzę o tym, co myślą nastolatki o obecnej sytuacji. Jak się okazuje, część młodych jest z niej zadowolona:

Bardzo mi odpowiada, ponieważ nie tracę czasu na długie dojazdy do szkoły i mam więcej czasu na naukę, sen a nawet czas na odpoczynek.



Mi jest bardzo dobrze podczas nauki zdalnej, nie przepadam za kontaktami z ludźmi, nie chce nic zmieniać.



Bardzo ciężko jest się samemu zebrać do pracy, ale jednocześnie czuję o wiele większy spokój i mniej presji co mobilizuje do świadomej nauki z poczuciem, że robisz to dla siebie a nie tylko dla ocen. Bardzo demotywuje świadomość, że tak na prawdę nie wiem co chce jeszcze w życiu robić, więc nie mam parcia aby się uczyć jakoś szczególnie, bo mnie to nie „kręci” mówiąc potocznie.

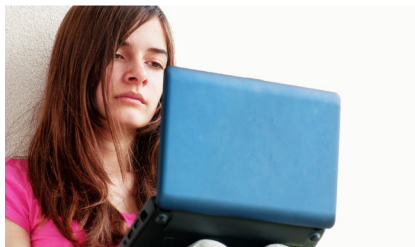


Zdalne nauczanie jest dobre pod tym względem że nie muszę się spotykać z ludźmi i mogę leżeć w spokoju cały dzień. Ale wiem że nie zdam za dobrze matury.



## Młodzież ma też dość siedzenia cały dzień przed ekranami:

Dorosłym wydaje się, że nie ma prawa nas to męczyć, bo siedzimy tylko przed komputerem, ale męczy to dużo bardziej, niż nauczanie stacjonarne.



Ilość godzin spędzona przed komputerem jest demotywująca, odbiera siły na dalsze działanie w ciągu dnia, brak chęci do robienia czegoś sensownego, rozbity plan dnia, pogorszenie stanu zdrowotnego, mniej ruchu...



Wstając do komputera, chce mi się po prostu płakać.



Siedzenie przed komputerem to nie jest wcale coś o czym marzyliśmy.



Siedzę tyle przed komputerem, że nie mam życia a teraz chcecie, byśmy siedzieli w domu w ferie. Wolalabym umrzeć na tego kowida.



Jesteśmy ludźmi i to też może być dla nas trudna sytuacja. Takie siedzenie ciągle przed komputerem też jest męczące, i wcale to nie wygląda tak, że podczas zdalnych jedynie gramy w gry.



## Część osób, ma poczucie przytłoczenia dodatkowymi obowiązkami:



Chciałabym, żeby nas zrozumieli. Ponadto, to, że siedziby w domu, nie znaczy, że mamy być od razu jakimiś gosposiami, zalewając nas masą obowiązków i opiekując się młodszym rodzeństwem. My powinniśmy zająć się nauką a nie takimi sprawami. Ponadto sami nauczyciele, którzy myślą, że skoro jesteśmy w domu to mamy więcej czasu na naukę, więc zalewają nas masą zadań. Uwierzcie, że dla nas to też ciężki czas, a wy nam to utrudniacie.

Nie lekceważcie zdalnej nauki. Mimo mojej niechęci do niej, jest to dalej obowiązek, więc rodzice nie powinni nakładać więcej prac w domu niż dawniej.



## Wiele osób, prosi dorosłych wprost o wsparcie emocjonalne:

Dajcież spokój, dajcież żyć, miejcie serce i patrzajcie w serce.



Chciałabym żeby dorośli nawet jeśli nasze problemy mogą wydawać się błaha nie lekceżyli ich, bo mogą być dla nas ważniejsze niż się to może wydawać.



Potrzebujemy normalności, potrzebujemy się przytulić, potrzebujemy wyrozumiałości.



Czujemy się samotni bez towarzystwa swoich znajomych i potrzebujemy wsparcia dorosłych – nawet jeśli mają nas tylko przytulić, bo nie wiedzą jak w inny sposób mogą pomóc – niech to zrobią.



**N**auczyciele wskazywali, że w czasie lockdownu czuli się w obowiązku monitorować stan psychiczny swoich uczennic i uczniów. Głównym czynnikiem wpływającym na stan psychiczny dzieci był brak kontaktu z rówieśnikami.

# REKOMENDACJE:

## Co można zrobić w zaistniałej sytuacji? Działania doraźne:

Natychmiastowa organizacja systemu bezpośredniego (nie online) wsparcia psychologicznego dla dzieci i młodzieży.



Trwałe zniesienie zakazu wychodzenia dzieci w wieku do 16 lat z domu bez opieki dorosłych.

Organizowanie w ramach nauki szkolnej zajęć sportowych i terenowych dla dzieci i młodzieży na wolnym powietrzu, umożliwiających nawiązywanie poprawnych relacji społecznych i pracy zespołowej.



Nacisk na promocję zdrowego trybu życia – ćwiczenia fizyczne, zdrowa dieta, zajęcia na wolnym powietrzu.

Uczenie młodzieży samodzielnej nauki – robienia notatek, analizy tekstu, roli powtórek, snu w procesie uczenia się zapamiętywania.





## Co już zrobiliśmy?

W ramach działań Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii przygotowaliśmy i rozbudowujemy na portalu dedykowanym młodzieży [www.pytam.edu.pl](http://www.pytam.edu.pl) np.:



AKADEMIA MIŁOŚCI ▾ LIFESTYLE ▾

### Artykuł dnia

Radz sobie z zadaniami za pomocą pomidora



WIĘCEJ

- dział „Efektywna nauka”, w którym zamieszczamy materiały pomagające w opanowaniu tej sztuki
- dział „Zdrowe nawyki” opisujący podstawy zdrowego życia
- dział „Złe emocje” podpowiadający jak radzić sobie między innymi z nastrojami depresyjnymi.

W ramach e-learningu psychoedukacyjnego przygotowaliśmy dwa bezpłatne kursy online:

- Warsztaty: „Podstawy efektywnej nauki”  
<http://warsztaty.help/warsztaty/podstawy-efektywnej-nauki/>



- „Jestem mistrzem efektywnej nauki”  
<http://warsztaty.help/warsztaty/jestem-mistrzem-efektywnej-nauki/>



W planach na rok 2021 mamy przygotowanie specjalnego e-learningu psychoedukacyjnego dla dzieci i młodzieży oraz osobnego dla dorosłych, dotyczącego radzenia sobie z nastrojami depresyjnymi, wykorzystującego narzędzia terapii poznawczo-behawioralnej, terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach oraz logoterapii.

E-learningi dostępne będą na stronie:  
[www.warsztaty.help](http://www.warsztaty.help)

Gdy tylko będzie to możliwe, **wznowimy warsztaty stacjonarne dla młodzieży**, wspierające proces reintegracji oraz radzenia sobie z nastrojami depresyjnymi.



### ROZWÓJ

Warsztaty uczące przydatnych nawyków, rozwijające kompetencje społeczne, emocjonalne i intelektualne.



### POMOC

Pomoc rodzicom w organizacji cyfrowego detoksu, zapobiegania uzależnieniom dzieci od nowych technologii.



### GASZENIE POŻARU

Pierwsze kroki wyjścia z uzależnień behawioralnych - od gier, social mediów, pornografii...





Nasze badanie jest jedynym przeprowadzonym na dużą skalę polskim badaniem stanu emocjonalnego nastolatków w okresie nauki zdalnej.

Zostało przeprowadzone i sfinansowane wyłącznie dzięki prywatnym Darczyńcom.

Chcemy dotrzeć z informacjami zawartymi w raporcie do jak największej liczby rodziców oraz opracować skuteczne narzędzia pomocy młodzieży cierpiącej na stany depresyjne związane z izolacją społeczną i przekonaniem o braku przyszłości

### Potrzebujemy Twojego wsparcia:

- 37 zł to koszt godziny dyżuru online dla młodych zgłaszających się o wsparcie na [www.pytam.edu.pl](http://www.pytam.edu.pl)
- 62 zł tyle kosztuje udział jednego ucznia w naszych warsztatach profilaktycznych. Dzięki Tobie będziemy mogli więcej zajęć przeprowadzić bezpłatnie.
- 108 zł pokryje koszt dyżuru telefonicznego naszych ekspertów
- 1100 zł pokrywa koszt opracowania cyklu konspektów lekcji wychowawczych, dzięki którym nawet pracując online, nauczyciele będą mogli pomóc swoim wychowankom.

Przyszłość i bezpieczeństwo dzieci i młodzieży leży w naszych rękach. Potrzebujemy Ciebie, by ratować ich przed pochłonięciem przez ekrany, strach i izolację.

Wesprzyj rodziców i nauczycieli - to oni są na pierwszej linii frontu z samotnością młodzieży. To oni widzą ich lęk i odsuwanie się od świata. Pomóż stworzyć skuteczne narzędzia:

Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii  
ul. Konarskiego 6/4  
61-114 Poznań

Nr konta: 38 1090 1476 0000 0001 1625 0228

Wesprzyj nas  podatku **KRS 0000386395**

Dziękuję za wszelką pomoc i wsparcie

Serdecznie pozdrawiam



**Bogna Białecka**, psycholog

prezes Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii  
autorka kilkunastu książek psychologicznych  
i licznych artykułów.



---

## Literatura przedmiotu:

- B. Białecka, A. M. Gil, *Raport 2020, Etat w sieci, młodzież a ekrany w czasie pandemii*, Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii, Poznań 2020
- A. Bieganowska-Skóra, D. Pankowska „Moje samopoczucie w e-szkole, Raport z badań” Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, Lublin 2020
- A. Buchner, M. Wierzbicka, *Edukacja zdalna w czasie pandemii*, Fundacja Centrum Cyfrowe, Warszawa 2020
- R.M. Hill i inni, *Suicide Ideation and Attempts in a Pediatric Emergency Department Before and During COVID-19*, Pediatrics, 12.2020, e2020029280; DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2020-029280>
- K. Makaruk, J. Włodarczyk, R. Szredzińska, *Negatywne doświadczenia młodzieży w trakcie pandemii, raport z badań ilościowych*, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Warszawa 2020
- NIK, *Dostępność leczenia psychiatrycznego dla dzieci i młodzieży (w latach 2017–2019)*, Warszawa 2020
- G. Ptaszek, M. Bigaj, M. Dębski, J. Pyżalski, G.D. Stunża, *Zdalna edukacja – gdzie byliśmy, dokąd idziemy?*, Wstępne wyniki badania naukowego „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa”. Polskie Towarzystwo Edukacji Medialnej, Fundacja Orange, Fundacja Dbam o Mój Zasięg, Warszawa 2020

### RODZICU!

Zastanawiasz się, co czeka Twoje dziecko w wirtualnym świecie?

Jesteśmy po to, by Ci pomóc.

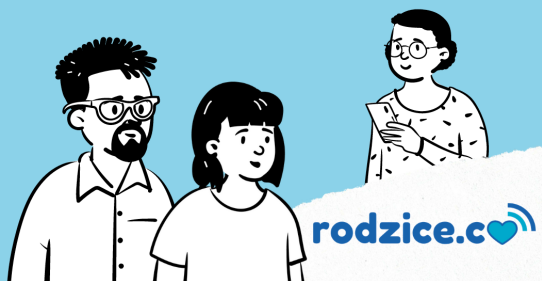
WSPIERAMY  
**RODZICÓW**: codziennie  
bezpłatnie

@ Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii

ul. Konarskiego 6/4, 61-114 Poznań

Autor: Bogna Białecka

Redakcja merytoryczna: Aleksandra Gil Projekt graficzny i skład: B. Białecka, A. Gil



rodzice.c 