

# Pandemia a zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Wnioski i rekomendacje

Informacja sygnałna

**Dotyczy:** zdrowie psychiczne, pandemia

**Słowa-klucze:** koronawirus, szkoły, dzieci, nauczyciele, psychika, emocje, edukacja, pedagogika

**Podstawa wnioskowania:** analizy własne

## Opis sytuacji

Dzieci i młodzież to grupy szczególnie narażone w obecnej sytuacji w zakresie zdrowia psychicznego. Pandemia COVID-19 wymusiła na nich inny model działania i uczenia się. Z tradycyjnego modelu, który jest dobrze znany, na zdalny. Wykorzystywanie technologii informacyjno-komunikacyjnej stało się koniecznością.

W szkołach wiele się zmieniło w bardzo krótkim czasie. Pojawiły się komplikacje, których wcześniej nie było. Po pierwszym etapie radości, związanym z ogłoszeniem zamknięcia szkół, dzieci i młodzież doświadczyła wielu emocji i typowych problemów takich jak: złość, smutek, frustracja, gniew, osamotnienie, wyalienowanie, brak możliwości wyrażania własnych emocji. Pojawiły się kłopoty związane ze zmianą codziennego życia, ze zdalną nauką, z nowymi wyzwaniami, z ograniczeniami w poruszaniu się, a także brak rzeczywistego kontaktu z rówieśnikami.

Dzieci, młodzież ich rodzice, oraz nauczyciele doświadczyli obciążenia emocjonalnego. Niektórzy przeżywają kryzys. Potrzebne jest wsparcie ekspertów, w tym psychoterapeutów, psychiatrów dziecięcych, terapeutów dla dzieci i młodzieży. Wymienione grupy potrzebują asysty specjalistów, aby jak najszybciej przystosować do nowych warunków. Dlatego przedstawiamy szereg rekomendacji w tym zakresie – dla instytucji zajmujących się edukacją, szkół, nauczycieli, poradni i organizacji pozarządowych.

## Rekomendacje

Rekomendujemy następujące działania w zakresie ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w okresie pandemii:

1. Obowiązkowa lekcja wychowawcza realizowana online (prowadzona przez wychowawcę lub pedagoga czy też psychologa szkolnego) powinna być poświęcona pandemii i jej konsekwencjom dla naszego życia psychicznego.
2. Wsparcie specjalistów w postaci bezpłatnych konsultacji i porad dla nauczycieli „Jak podnieść kompetencje wychowawcze”
3. Systematyczne bezpłatne szkolenia dla nauczycieli zatrudnionych w szkołach i placówkach oświatowych na temat budowania relacji, kompetencji miękkich, szeroko rozumianych potrzeb emocjonalnych.
4. Wyposażenie nauczycieli w laptopy, drukarki, skanery.
5. Wprowadzenie obowiązkowych „przerwywników lekcyjnych” mających na celu zaktywizowanie uczniów, zachęcenie ich do zabawy oraz śmiechu.
6. Systematyczne video rozmowy z uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

7. Dodatkowe wsparcie finansowe dla wychowawców, którzy tworzą dodatkowe momenty w tygodniu przeznaczone na dyskusje online, spotkania z innymi, konsultacje indywidualne z uczniami, którzy sygnalizują taką potrzebę.
8. Większy nacisk na zdrową rywalizację młodzieży poprzez prace zespołową (projekty grupowe – np. praca na wspólnym dokumencie, prezentacji, kolekcji).
9. Reforma systemu oceniania (rozważyć wystawianie ocen podsumowujących prace projektowe, w których uczniowie indywidualnie lub w grupach wykonują prace pisemne, projektują infografiki i plakaty, tworzą prezentacje lub filmy czy też udzielają odpowiedzi głosowej lub za pośrednictwem czatu video).
10. Zdalne porady i konsultacje terapeutów dla nauczycieli.
11. Nagranie podcastu na konkretny temat dla wybranej klasy/grupy/społeczności z danej szkoły.
12. Telefon zaufania dedykowany dzieciom i młodzieży w danym powiecie/ gminie
13. Opracowanie scenariuszy lekcji wychowawczych na konkretny temat, np. o przeżywaniu emocji
14. Współpraca szkół z organizacjami pozarządowymi w obszarze wsparcia dla rodziców, dzieci i nauczycieli
15. Zdalne warsztaty dla Rad Rodziców przy szkołach
16. Zwiększenie częstotliwości pomocy terapeutów i psychologów poprzez zatrudnienie dodatkowych specjalistów w centrach edukacyjnych, stowarzyszeniach, fundacjach lub placówkach oświatowych, tak aby każdy kto ma potrzebę rozmowy, porady, konsultacji bezzwłocznie ją otrzymał.
17. Przygotowanie materiałów i wskazówek online dostępnych w bezpłatnej formie przez zespół psychologów, nawiązujących do aktualnej sytuacji związanej z epidemią. Wydawanie ich regularnie, np. w odstępach co tygodniowych. Wideo konferencje ze specjalistami z różnych dziedzin.
18. Kontakt terapeutów rodziny z rodzicami i opiekunami dzieci poprzez dostępne kanały; np. Skype.

Więcej informacji: Jarema Piekutowski, tel. 662 003 969, [jarema.piekutowski@cpt.org.pl](mailto:jarema.piekutowski@cpt.org.pl)

[LINK DO STRONY THINK TANKU](#)



Sfinansowano przez Narodowy  
Instytut Wolności - Centrum Rozwoju  
Społeczeństwa Obywatelskiego ze  
środków Programu Rozwoju  
Organizacji Obywatelskich na lata  
2018 – 2030



Projekt „Nowa Przestrzeń Społeczna” jest finansowany przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków PROO na lata 2018-2030