

ABSTRAKT

Nawet krótki opis sytuacji dotyczący zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży pokazuje, że jest bardzo źle. W zasadzie to mamy do czynienia z sytuacją kryzysową i możemy już mówić o krytycznie niekorzystnych warunkach rozwoju psychicznego polskich dzieci. Zasada wspólnego losu mówi o tym, że los młodych ludzi zależy od dorosłych, którzy wywierają wpływ na ich życie. Zależy wprost od ich wiedzy, umiejętności i kompetencji. W tym konkretnym przypadku – kompetencji w zakresie świadomego kreowania środowiska wspierającego rozwój, zdrowie i zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. W artykule wymieniam ok. 50 możliwości komformizacji – działań na rzecz ochrony i wzmocnienia zdrowia psychicznego w placówce edukacyjnej. Słowo „komformizacja” wymyśliłam w czasie prowadzenia warsztatów z edukacji włączającej dla określenia różnych czynności i zabiegów, które można wykonać, aby poprawić jakość życia zarówno tu i teraz, w konkretnej sytuacji, jak i w aspekcie bardziej długofalowym, dla siebie i dla innych.

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży – profilaktyka 1-stopnia

Nawet krótki opis sytuacji dotyczący zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży pokazuje, że jest bardzo źle. W zasadzie to mamy do czynienia z sytuacją kryzysową i możemy już mówić o krytycznie niekorzystnych warunkach rozwoju psychicznego polskich dzieci.

Corocznie ONZ publikuje raporty mierzące poczucie szczęścia u ludzi z różnych państw świata. Do najszczęśliwszych ludzi świata należą obywatele Norwegii, Danii, Islandii, Szwajcarii i Finlandii. Polska zajmuje dalekie 46 miejsce w tym rankingu. Polskie dzieci i młodzież - jeśli chodzi o poczucie własnej wartości, zajmują niemal ostatnie miejsce pośród badanych 42 krajów. Poczucie własnej wartości jest kluczowym czynnikiem aktywności, kreatywności, samodzielności w kreowaniu własnego życia, zaufania do siebie i świata. Niskie poczucie własnej wartości jest efektem oddziaływań wychowawczych, w tym kulturowych.

Zaś polscy rodzice mają najwyższy wynik w zakresie tzw. wypalenia rodzicielskiego, co wynika z międzynarodowych badań przeprowadzone w 42 krajach (w Polsce badania prowadzone były przez Szczygieł/Brytek-Matera, SWPS). Na wypalenie składa się m.in. brak skuteczności wychowawczej, brak wiedzy o rozwoju dzieci, a także brak dostępnej formy edukacji rodziców oraz brak wiedzy o samych rodzicach, ich potrzebach, poziomie świadomości i kompetencjach w zakresie wiedzy psychologiczno-pedagogicznej oraz klinicznej i terapeutycznej dotyczącej problemów wieku rozwojowego, w tym zakłóceń i zaburzeń rozwoju dzieci.

Z cytowanych wyżej i wielu innych badań wynika, że mamy do czynienia z bardzo niską świadomością społeczną w zakresie pozytywnego wspierania rozwoju dzieci, a zagadnienia związane z higieną psychiczną i zdrowiem psychicznym są dotkliwie nieznane zarówno rodzicom, jak i nauczycielom. W tej sytuacji możemy mówić o krytycznie niekorzystnych warunkach rozwoju psychicznego polskich dzieci.

Poniżej wymienię kilka podstawowych czynników:

1. **Przeładowanie sensoryczne** – nadmiar bodźców tworzących smog wizualny, akustyczny, świetlny itd. Bodźce atakujące nieustannie zmysły – mówiąc w skrócie – nieustannie aktywizują układ sympatyczny, powodując życie w trybie stresu, chaosu, pobudzenia i napięcia.
2. **Chroniczne zmęczenie**, nadaktywność, zadanioholizm, brak możliwości wypoczynku i nic nierobienia, skrócenie godzin snu – zasadniczej formy regeneracji organizmu i układu nerwowego. Chroniczne zmęczenie obserwuje się zarówno u dorosłych, jak i u dzieci i młodzieży.
3. **Niewłaściwe odżywianie** – lekarze mówią, że dzieci są przekarmiane, ale ich mózgi niedożywione. Magnetożołodzy także biją na alarm, że zawartość magnezu (a to „król biopierwiastków”) jest zbyt mała! Żywności nie tylko brakuje wartości odżywczych, ale ponadto zawiera niebezpieczne dla zdrowia substancje i związki chemiczne.
4. **Siedzący tryb życia** – jest tak niebezpieczny, że został umieszczony wyżej w klasyfikacji zachowań ryzykownych niż palenie papierosów i picie alkoholu!



5. **nadopiekuńczość** wychowawców – rodziców i nauczycieli, którzy uniemożliwiają na samodzielność, sprawstwo i likwidują coraz bardziej obszary niekontrolowane przez nich. W zasadzie ta nadopiekuńczość wobec dzieci przybiera coraz bardziej formę niemal przemocy.

6. **Szerszy kontekst** to ponadto zanieczyszczenie środowiska, w którym dorastają dzieci, niestabilność w zakresie bezpieczeństwa spowodowana m.in. zagrożeniami wydarzeniami typu pandemia czy konflikty zbrojne.
7. **I dotkliwy brak kompetencji u wychowawców dzieci i młodzieży w zakresie budowania środowiska na rzecz wzmocnienia zdrowia psychicznego!**

Zdrowie i zdrowie psychiczne

Zdrowie jest fundamentalnym dobrem osobistym człowieka, chronionym przez państwo z mocy prawa (art. 23 *Kodeksu cywilnego*). Pojęcie zdrowia psychicznego oznacza coś więcej niż brak choroby psychicznej. WHO – Światowa Organizacja Zdrowia definiuje je jako dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka i już w dokumencie z 2004 roku uznaje ochronę zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży za priorytet w polityce ochrony zdrowia. W 2013 r. przyjęty został Kompleksowy plan działań w zakresie zdrowia psychicznego na lata 2013-2020, gdzie wymienione m.in. cele: wzmocnienie przywództwa i skuteczności zarządzania w dziedzinie zdrowia psychicznego, wdrażanie strategii promocji i profilaktyki zdrowia psychicznego.

Tymczasem do obrazu zarysowanego powyżej dodajmy iż z każdym rokiem w Polsce rośnie liczba osób, u których diagnozowane są problemy natury psychicznej. Statystyki pokazują, że problem obejmuje ok. 8 milionów dorosłych i ok. 4 milionów dzieci i młodzieży. Pandemia znacznie powiększyła te liczby! Z danych zebranych w raportach dotyczących zdrowia psychicznego po 6 miesiącach pandemii wynika, że ponad 60% dzieci w wieku przedszkolnym i młodszoszkolnym oraz 70 % dzieci starszych ma poważne problemy natury psychoemocjonalnej i wymaga pomocy psychologicznej, terapeutycznej i psychiatrycznej.

Styl życia kształtowany tradycyjnie przez współczesny świat (w domu i niestety w szkole) to świat przeładowany stymulacją sensoryczną i tzw. przeeksploatowaniem fizycznym, który niszczy nasze zdrowie. Ponadto uruchamia mechanizmy sprzyjające pojawianiu się depresji i zespołu wypalenia. W efekcie przeładowania u dzieci zaczynają przejawiać się objawy, które występowały do tej pory u dorosłych: chroniczne zmęczenie (które utrzymuje się minimum 6 miesięcy i nie ustępuje po odpoczynku), utrata apetytu, problemy ze snem lub bezsenność, różnorodne bóle bez wyraźnej przyczyny, niecierpliwość i wybuchy irytacji, utrata zainteresowania, poczucie braku siły, obniżenie nastroju i stany depresyjne.

W dodatku zaledwie 20% dzieci odnosi sukcesy w szkole, ponad 30% dzieci skarży się na kłopoty z pamięcią i koncentracją, a ok. 40% towarzyszy lęk przed lekcjami, nauczycielem, hejtem ze strony rówieśników, doświadczanym mobbingiem i innymi formami przemocy. W praktyce może to oznaczać, że nawet 1/3 dzieci ze szkolnej klasy wymaga wsparcia i specjalistycznej pomocy. Jak wiemy psychiatria dzieci i młodzieży przeżywa kryzys. (W Polsce, według stanu na 30 kwietnia 2020 r., aktywnych zawodowo jest zaledwie

480 psychiatrów dzieci i młodzieży, z czego tylko połowa w systemie publicznym).

W celu uzyskania pełnego obrazu sytuacji w szkole, warto poznać dane dotyczące kondycji psychicznej nauczycieli. Na przykład 20% nauczycieli ma pełne objawy zespołu wypalenia zawodowego, a 30% odczuwa długotrwały smutek, zdenerwowanie, obniżony nastrój.

Jak widać edukacja w zakresie higieny psychicznej i zdrowia to najpilniejsze zadanie edukacyjne w naszych czasach. Zespół promotorów dobrostanu powinien stanąć na straży standardów higieny psychicznej i zdrowia psychicznego społeczności szkolnej – budować, dbać o nie, modelować je – bo tu chodzi o kondycję psychiczną całych generacji i oczywiście nas samych!

Jesteśmy częścią natury. Działanie naszego ciała/umysłu ma swoje korzenie w rodowodzie ssaczym i nawet jeśli (siłą woli, intelektem) będziemy chcieli oderwać się od tego pochodzenia, ujawni się ono w każdej sytuacji, gdy na pierwsze miejsce wysuną się niezaspokojone fundamentalne potrzeby. Każdy organizm – niezależnie od wieku, potrzebuje, aby zadbać o podstawowe warunki istnienia. W przeciwnym razie grozi zaburzenie pracy systemu, awarie lub jego wyłączenie. Stres zawsze zaburza naszą równowagę. Każdy bodziec wywołuje reakcję. Niekiedy ta reakcja jest tak silna, że destabilizuje nasze funkcjonowanie, czasem reagujemy tylko drobnym „wytrąceniem” - wszystko zależy od stanu wyjściowego naszego organizmu (kondycji), natężenia bodźca oraz predyspozycji indywidualnych. Ale frustracje i deprivacje w zakresie czynników fizjologicznych zawsze wywołują niekorzystną reakcję (chyba, że mamy stopień panowania nad ciałem jak mnisi buddyjscy!). Gdy jest nam zbyt zimno, głodno, ciasno, czujemy się przytłoczeni, zagrożeni... odczuwamy niepokój, włączają się instynktowne mechanizmy organizmu działające na rzecz przywrócenia HOMEOSTAZY, a inne sprawy, nawet Wielkie Dzieła Szekspira, mają dla nas znaczenie marginalne...

Homeostaza to inaczej równowaga - to podstawowy standard funkcjonowania natury, a więc i człowieka.

Zasada wspólnego losu i komformizacja

Zasada wspólnego losu mówi o tym, że los młodych ludzi zależy od dorosłych, którzy wywierają wpływ na ich życie. Zależy wprost od ich wiedzy, umiejętności i kompetencji. W tym konkretnym przypadku – kompetencji w zakresie świadomego kreowania środowiska wspierającego rozwój, zdrowie i zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży.

Poniżej jest lista możliwości komformizacji w placówce edukacyjnej.

Słowo „komformizacja” wymyśliłam w czasie prowadzenia warsztatów z edukacji włączającej dla określenia różnych czynności i zabiegów, które można wykonać, aby poprawić jakość życia zarówno tu i teraz, w konkretnej sytuacji, jak i w aspekcie bardziej długofalowym, dla siebie i dla innych.

Zadanie dla chętnych:

Przeczytaj poniższą listę i zaznacz odpowiednio np.:



- to ciekawe, wprowadzę to jak najszybciej



- to już robię/robimy/to ma miejsce w naszej placówce



- chciałbym wiedzieć jak to zrobić?

- ☐ likwidacja dzwonek zwiastujących przerwę i początek lekcji
- ☐ sesje wyciszeniowe dla dzieci/uczniów na start tygodnia lub dnia
- ☐ wydłużenie przerw, wprowadzenie godziny spaceru, kiedy jest słońce
- ☐ zainstalowanie UCHA do mierzenia poziomu hałasu
- ☐ wyspy ciszy - część korytarzy funkcjonuje jako strefa ciszy
- ☐ wyspy sportowe, gdzie można poćwiczyć np. na rowerach stacjonarnych lub pograć w ping ponga
- ☐ minimalistyczny i przemyślany wystrój klas – zwłaszcza uczniów najmłodszych (przeciw przeładowaniu sensorycznemu, przebodźcowaniu)
- ☐ dostęp do wody pitnej lub zezwolenie na picie wody w czasie lekcji
- ☐ modelowanie ruchu podczas nauki np. ćwiczenia rozgrzewkowe, na zwiększenie koncentracji przed lekcją, relaksacyjne po lekcji, odpowiednie ćwiczenia aktywacyjne dobrane do zadań, które mają wykonać uczniowie
- ☐ programy wychowania fizycznego obejmują ćwiczenia relaksacyjne, trening autogenny itp. na których uczniowie poznają ćwiczenia sedatywne (obniżające napięcie); ćwiczenia na koncentrację uwagi itd.
- ☐ świetlica ma minimalistyczny i przemyślany wystrój (przeciw przeładowaniu sensorycznemu, przebodźcowaniu)
- ☐ modelowanie zdrowych nawyków podczas pracy z komputerem (ćwiczenia relaksacyjne wzroku, odpowiednie ustawienie ciała, czas pracy z komputerem) w pracowni komputerowej, bibliotece

- ☐ warsztaty dla uczniów z ćwiczeń, które pomagają się wyciszyć, obniżyć napięcie, być w spokoju
- ☐ warsztaty z gotowania/przygotowywania zbilansowanych posiłków
- ☐ integracja całej społeczności szkolnej poprzez różne formy krótkie, dłuższe, na terenie szkoły, wyjazdowe ... w efekcie których zbudowane są przyjazne, dobrostanowe relacje
- ☐ klasowe, szkolne ceremoniały integracyjne (np. gesty, okrzyki, szkolny taniec)
- ☐ integracyjne spotkania z rodzicami (zamiast tzw. „wywiadówek”)
- ☐ edukacja włączająca i szacunek dla każdego!
- ☐ integracja empatyczna – komunikacja empatyczna
- ☐ praca metodą projektu i projektowanych okazji edukacyjnych realizowana w różnych grupach, także wiekowych (łączenie uczniów z różnych klas, w różnym wieku)
- ☐ obserwacja liderów grup i ich wspieranie w rozwoju kompetencji liderkich
- ☐ uznanie, że każdy jest bohaterem swojego życia i każdy jest ważny!
- ☐ w każdym działaniu rozwijana jest samodzielność uczniów
- ☐ w każdym działaniu wzmacniana jest motywacja wewnętrzna u uczniów
- ☐ informacje zwrotne przekazywane uczniom budują w nich optymizm poznawczy oraz zaradność edukacyjną
- ☐ w szkole każdy uczeń jest uznany, co przejawia się np. indywidualnym dyplomem na koniec roku, w którym docenione są jego indywidualne osiągnięcia i dostrzeżony postęp
- ☐ rodzice otrzymują pomoc i wsparcie w rozwiązywaniu problemów wychowawczych (np. funkcjonuje szkolna grupa wsparcia dla rodziców)
- ☐ w doskonaleniu nauczycieli priorytetem są zagadnienia rozwijające ich siłę i odporność psychiczną, budowania optymizmu poznawczego i oceniania na rzecz rozwoju
- ☐ nauczyciele mają wysokie poczucie własnej wartości i roli, którą pełnią.
- ☐ skrzydła dla uczniów
- ☐ skrzydła dla nauczycieli
- ☐ Szkolny Park Rozwoju otwarty dla każdego
- ☐ diagnoza silnych stron i talentów uczniów, nauczycieli i rodziców
- ☐ warsztaty z uczenia się
- ☐ diagnoza potrzeb w zakresie uczenia się – Indywidualnego Profilu Uczenia się
- ☐ tutoring zamiast oceniania
- ☐ mentoring, coaching, shadowing dla nauczycieli
- ☐ szkoły letnie dla uczniów
- ☐ warsztaty terapeutyczne dla nauczycieli z rozwoju osobistego dla wzmocnienia i zwiększenia magicznych mocy i nieskończonej cierpliwości
- ☐ organizuje sesje marzeń z uczniami, nauczycielami i rodzicami
- ☐ każdy jest Liderem dobrostanu w ramach pełnionej w szkole roli

- ☐ szkoła jest małym miasteczkiem Dobrostanu
- ☐ edukacja rodziców w zakresie wpływu na własne zdrowie (w tym psychiczne) poprzez styl życia (sen, odżywianie się, ruch, relaksacja, odpoczynek, budowanie siły i odporności psychicznej)
- ☐ edukacja rodziców w zakresie wpływu na własne zdrowie (w tym psychiczne) poprzez styl życia (sen, odżywianie się, ruch, relaksacja, odpoczynek, budowanie siły i odporności psychicznej)
- ☐ stałe podwyższanie świadomości u nauczycieli, rodziców i uczniów na temat jak parametry otoczenia i stylu życia wpływają na funkcjonowanie człowieka.
- ☐ **I więcej radości w życiu dla/u wszystkich!**

Wszystkie wymienione wyżej działania składają się na tzw. profilaktykę 1 stopnia, czyli budowanie środowiska, które minimalizuje bariery i czynniki, które niszczą zdrowie psychiczne.

Bibliografia podstawowa

1. Radanowicz E. (2020). *W szkole wcale nie chodzi o szkołę*. Wyd. Sensor.
2. Radanowicz E., Taraszkiewicz M., Taraszkiewicz Z., (2020). *Tu dba się o dobrostan*. Wyd. Sensor.
3. Schulte-Markwort M. (2018). *Wypalone dzieci. O presji osiągnięć i pogoni za sukcesem*. Wyd. Dobra Literatura.
4. Taraszkiewicz M., Taraszkiewicz Z. (2018b) *Przestrzeń szkoły. Inspiracje do kreowania szkoły jako miejsca integracji międzyludzkiej, uczenia się i rozwoju*. Grupa Edukacyjna 21.
5. Taraszkiewicz M., Taraszkiewicz Z. (2019) „*ZROZUM MNIE. Przewodnik rozwoju dziecka. Dla nauczycieli i rodziców dzieci w wieku 5-10 lat*”. Wyd. Dobra Literatura.
6. Taraszkiewicz M. (2019). *Siła i odporność psychiczna. Jak je wzmocnić?*, Wyd. Dobra Literatura.
7. Prometriq (2017). „*Podnoszenie kompetencji kadr medycznych uczestniczących w realizacji profilaktycznej opieki psychiatrycznej, w tym wczesnego wykrywania zaburzeń psychicznych*”. w ramach Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020. Materiały dydaktyczne. Akademia Zarządzania.
8. Raport o dołowaniu. Jak podkopujemy w dzieciach wiarę w siebie i skąd się biorą zalekniieni dorośli. Akademia Przyszłości, 2020.
9. Taraszkiewicz M. (2022) Nagrany webinar pt. O powiększaniu strefy sukcesów
<https://cos.edu.pl/testy-pomoce-psycholog-pedagog-szkolnych/>

Małgorzata Taraszkiewicz - psycholog edukacyjny, ekspert ds. analityki edukacyjnej. Autorka i współautorka ponad 40 poradników z zakresu metodyki nauczania, wspierania rozwoju talentów oraz setek artykułów. W przeszłości: nauczyciel akademicki na Wydziale Psychologii UW, koordynator wielu krajowych i międzynarodowych programów edukacyjnych. Autorka projektu INDYWIDUALNI.PL - baterii testów psychometrycznych do diagnozy strategii uczenia się oraz programu ZROZUM MNIE – wczesnej profilaktyki trudności szkolnej. Zajmuje się rewitalizacją edukacyjną.