

„Zdrowie psychiczne. Radzenie sobie ze stresem”

WOJEWÓDZKI PROGRAM EDUKACYJNY



Opracowanie: koordynator wojewódzki

Hanna Ziuziakowska

Akceptacja: Kierownik Oddziału Profilaktyki Zdrowotnej

w WSSE w Bydgoszczy

Agnieszka Nocolak

Konsultacja merytoryczna:

Kujawsko-Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy

Konsultacja metodyczna:

Kujawsko-Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy

Opis problemu

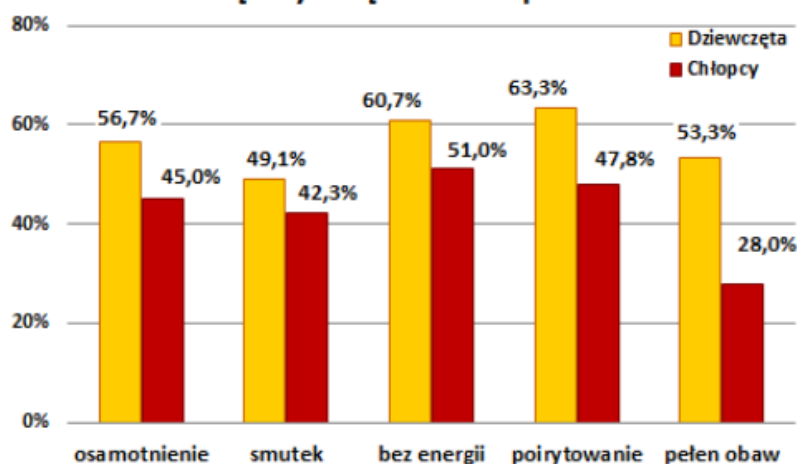
Stres towarzyszy człowiekowi od zawsze, a organizm naturalnie potrafi odczuwać go i reagować na niego. Emocje, które towarzyszą sytuacji stresowej są różne, mogą być pozytywne, motywujące, ostrzegawcze, a także przygotowujące do walki, ucieczki przed niebezpieczeństwem lub zastygnięcia w bezruchu. Okres dojrzewania, burza hormonów, poszukiwanie własnej tożsamości są niełatwym etapem w życiu każdego człowieka. Dodatkowo sytuacja pandemii nie jest dla nas obojętna. Nadmiar stresorów sprawia, iż nasze mózgi odbierają otoczenie jako zagrożenie. Przez miliony lat dobór naturalny kreował układ nerwowy w niebezpiecznych warunkach środowiska naszych przodków. W efekcie organizm ludzki w naturalny sposób pozostaje w stałej gotowości do wchodzenia w tryb unikania, ucieczki lub rozwiązań siłowych. Poczucie zagrożenia jest silnym stresorem, czynnikiem uruchamiającym aktywność reakcji stresowych. Przewlekły stres powoduje wyczerpanie organizmu, obniżenie aktywności hipokampa, struktury odpowiedzialnej za procesy zapamiętywania, a taki stan układu nerwowego nie sprzyja aktywności poznawczej, motywacji czy zainteresowaniu. Stres jest więc naturalnym wrogiem zapamiętywania i uczenia się (1).

Pandemia COVID-19 wywołała kryzys ogólnoswiatowy, który nie ogranicza się jedynie do problemu zachorowalności oraz śmiertelności, lecz rzutuje na wszystkie sfery życia społecznego, m.in. na gospodarkę, szkolnictwo, sport czy kulturę. Dzisiejsze czasy są szczególnie zmienne i nieprzewidywalne. Zwykle codzienne zajęcia i obowiązki przybrały inną formę, a zwiększona obawa o zdrowie własne i najbliższych stała się rutyną. Sytuacja ta silnie wpływa na kondycję psychiczną rodzin i jednostek a także zmienia relacje międzyludzkie. Dzieci i młodzież są grupą przechodzącą chorobę COVID-19 stosunkowo najłagodniej. Jednakże to właśnie tę grupę szczególnie silnie dotykają konsekwencje rozwojowe i emocjonalne długotrwałego kryzysu. Spadek kondycji psychicznej młodych ludzi w czasie pandemii jest czynnikiem sprzyjającym wzrostowi zachowań ryzykownych i problemowych zarówno w czasie jej trwania, jak i po zakończeniu. **W wyniku badań prowadzonych w czasie epidemii odnotowano wzrost odsetka młodzieży, która odczuwa stres szkolny codziennie lub co drugi dzień (dziewczęta - przed epidemią 44% w czasie epidemii 57%, chłopcy – przed epidemią 31%, w czasie epidemii - 39%).** Istnieje więc nagła potrzeba objęcia całej populacji dzieci i młodzieży troską, wsparciem wychowawczym, psychicznym, profilaktycznym i pomocowym. Badania lokalnych środowisk szkolnych z czasu epidemii pokazują, że pomimo trudności, uciążliwości i obaw, których wszyscy doświadczają, relacje między uczniami, rodzicami i nauczycielami są dobre.

Warto wykorzystać potencjał leżący w naturalnych zasobach wsparcia, dostępnych w najbliższym otoczeniu dzieci i młodzieży. Wsparcie psychiczne ze strony wychowawców to działania o skali najbardziej masowej. Konieczna jest szeroka realizacja skutecznych programów profilaktycznych, które mają na celu łagodzenie skutków stresu czasu pandemii i wzrostu zachowań ryzykownych i problemowych (w tym nadużywania substancji psychoaktywnych, przemocy, uzależnień behawioralnych, itp.). Dla programów profilaktycznych w warunkach epidemii najważniejsze jest objęcie dużej liczby dzieci i młodzieży za pomocą krótkich działań. W okresie przedłużającego się stanu kryzysowego związanego z epidemią COVID-19, w I semestrze roku szkolnego 2021/2022 potrzebne jest zintensyfikowanie działań mających na celu podniesienie kondycji psychicznej uczniów (2, 3, 4).



Uczucia, których częstotliwość wyraźnie zwiększyła się w czasie epidemii



Źródło: Grzelak, S., Żyro, D. (2021). Jak wspierać uczniów po roku epidemii, Warszawa: Instytut Profilaktyki Zintegrowanej.

Bibliografia:

1. Pyżalski, J. (red.) (2020). Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele, Warszawa: EduAkcja
2. Grzelak, S., Żyro, D. (2021). Jak wspierać uczniów po roku epidemii, Warszawa: Instytut Profilaktyki Zintegrowanej.
3. Wachowiak, J., Rudnik, M. (2020). Uczeń z zaburzeniami psychicznymi w szkole, Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.
4. Białecka, B. (2021). Zdrowie psychiczne polskich nastolatków w nauce zdalnej, Poznań: Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii.

Grupa docelowa: Uczniowie klas VII i VIII szkół podstawowych oraz uczniowie szkół ponadpodstawowych

Realizator/koordynator:

- wojewódzki: Hanna Ziuziakowska
Oddział Profilaktyki Zdrowotnej
Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej
w Bydgoszczy
- powiatowy: pracownicy pionu profilaktyki zdrowotnej
powiatowych stacji sanitarno-epidemiologicznych
na terenie województwa kujawsko-pomorskiego
- szkolny: nauczyciele pracujący w szkołach realizujących program

Cel główny: Zdobyć przez uczniów wiedzy na temat stresu i podstawowych sposobów radzenia sobie ze stresem.

Cele szczegółowe: Poznanie przyczyn stresu, podstawowych mechanizmów reakcji stresowej, rodzajów stresu oraz emocji i zachowań, które mu towarzyszą.

Wzbogacenie wiedzy na temat technik radzenia sobie ze stresem.

Kształtowanie postaw prozdrowotnych obniżających poziom odczuwanego stresu.

Ramy czasowe: edycja pilotażowa – rok szkolny 2021/2022

Finansowe zabezpieczenie realizacji programu (zgodnie z rzeczywistymi możliwościami): program będzie realizowany przy udziale środków finansowych i rzeczowych pochodzących z budżetu Państwowej Inspekcji Sanitarnej (opcjonalnie – pochodzących od pozyskanych partnerów). Wydatki przewidziane są przede wszystkim na szkolenie koordynatorów i realizatorów programu oraz na ewentualny wydruk materiałów metodycznych i edukacyjnych oraz zaopatrzenie w nie koordynatorów i realizatorów programu.

Struktura programu oraz metody pracy uczniów wykorzystane w scenariuszach zajęć lekcyjnych:

- pogadanka,
- burza mózgów,
- praca własna.

Realizacja programu „*Zdrowie psychiczne. Radzenie sobie ze stresem*” polega na przeprowadzeniu lekcji (45 min) w oparciu o scenariusz zajęć pn. „*Polubić stres*”. Zajęcia te mogą zostać wzmocnione działaniami edukacyjnymi (ok.15-20 min.) podczas wybranych przez nauczyciela godzin lekcyjnych (opis wzmacniających działań edukacyjnych stanowi integralną część scenariusza zajęć). Dodatkowe/wzmacniające działania edukacyjne (mające formę zadań) w dużej mierze mogą zostać zrealizowane przez ucznia jako zadania domowe.

Środki dydaktyczne:

- załączniki z tabelami pomocniczymi dla uczniów do pracy własnej
- arkusze białego papieru, pisaki

Monitorowanie realizacji programu:

- **w szkołach** na terenie poszczególnych powiatów: przez koordynatorów powiatowych (wizytacje w szkołach, rozmowy z realizatorami szkolnymi, zebranie arkuszy sprawozdawczych od koordynatorów szkolnych i opracowanie sprawozdania zbiorczego).
- **w powiatach** na terenie województwa kujawsko-pomorskiego: przez koordynatora wojewódzkiego (rozmowy z koordynatorami powiatowymi, kontrole w PSSE, narady organizacyjne, opracowanie sprawozdania zbiorczego na podstawie sprawozdań z PSSE, analiza i systematyzowanie informacji).

Podsumowanie i ocena programu:

- Nauczyciele dokonają oceny programu na podstawie rozmowy z uczniami i ich obserwacji podczas realizowanych zadań.
- Ocena treści programu, jego przydatności w profilaktyce młodzieży na podstawie arkuszy sprawozdawczo-ewaluacyjnych opracowanych przez koordynatora wojewódzkiego, a wypełnionych przez koordynatorów szkolnych i powiatowych.
- Sprawozdawczość na poziomie powiatowym i wojewódzkim.
- Wojewódzka narada podsumowująca realizację programu.

Harmonogram działań:

Lp.	Etapy realizacji	Zadania	Miejsce i termin	Osoba odpowiedzialna/ realizator
1.	Szkolenie koordynatorów powiatowych	Organizacja i przeprowadzenie narady dotyczącej inauguracji programu „ <i>Zdrowie psychiczne. Radzenie sobie ze stresem</i> ”	Siedziba WSSE w Bydgoszczy 16.09.2021 r.	Kierownik Oddziału Profilaktyki Zdrowotnej, Koordynator wojewódzki programu
2.	Rekrutacja szkół do programu	Pozyskanie szkół do realizacji programu	PSSE z terenu województwa kujawsko-pomorskiego X 2021 r.	Koordynatorzy powiatowi
3.	Szkolenia lub narady dla szkolnych koordynatorów programu	Zorganizowanie i przeprowadzenie szkoleń lub narad dla szkolnych koordynatorów programu	PSSE z terenu województwa kujawsko-pomorskiego X-XI 2021 r.	Koordynatorzy powiatowi
4.	Edukacja młodzieży klas VII i VIII szkół podstawowych oraz młodzieży szkół ponadpodstawowych	Przeprowadzenie przez szkolnych realizatorów zajęć edukacyjnych „ <i>Polubić stres</i> ”	Szkoły podstawowe i ponadpodstawowe z terenu województwa kujawsko-pomorskiego X 2021 r. – VI 2022 r.	Realizatorzy szkolni
5.	Metodyczne i merytoryczne wsparcie realizatorów szkolnych	Udzielanie porad i konsultacji metodycznych oraz merytorycznych	Rok szkolny 2021/2022	Koordynator wojewódzki, Koordynatorzy powiatowi
6.	Działania wzmacniające, popularyzacja idei programu	Podejmowanie prób wzmocnienia lub poszerzenia efektów podjętych działań poprzez np. włączenie szkoły w realizację programu „ <i>Dobre sposoby na mikroby</i> ” – <i>Młodzież w czasie pandemii COVID-19</i>	Rok szkolny 2021/2022	Koordynator wojewódzki, Koordynatorzy powiatowi, Realizatorzy szkolni
7.	Monitorowanie realizacji programu w szkołach i w powiatach	Przeprowadzenie wizytacji w szkołach realizujących program. Zbieranie opinii od realizatorów szkolnych oraz koordynatorów powiatowych	Rok szkolny 2021/2022	Koordynator wojewódzki, Koordynatorzy powiatowi
8.	Podsumowanie i ocena programu	Ocena przeprowadzonych zajęć na podstawie rozmowy nauczyciela z uczniami i ich obserwacji	X 2021 r. – VI 2022 r.	Realizator szkolny

		podczas zajęć;		
		Ocena treści programu, jego przydatności w wspieraniu zdrowia psychicznego;	V-VI 2022 r.	Koordynator szkolny
		Sprawozdawczość na poziomie powiatowym;	VII 2022 r.	Koordynator powiatowy
		Sprawozdawczość na poziomie wojewódzkim;	VIII 2022 r.	Koordynator wojewódzki
		Wojewódzka narada podsumowująca realizację programu.	IX-X 2022 r.	Koordynator wojewódzki, Koordynatorzy powiatowi