

Jaki jest cel kampanii?

**https://szkola-od-nowa.pl/**

Szkoła od nowa to projekt, w którym chcemy wypracować rozwiązania, które pomogą dzieciom i młodzieży wrócić do edukacji stacjonarnej po okresie  przymusowej edukacji zdalnej.

Jako eksperci w zakresie psychologii, pedagogiki i zdrowia psychicznego zdajemy sobie sprawę, że edukacja zdalna była koniecznością wynikającą z pandemicznej sytuacji w naszym kraju, jednakże wpłynęła ona zakłócająco na rozwój społeczno-emocjonalny oraz zdrowie psychiczne młodych ludzi.

Ponieważ jednak jako grupa praktyków wierzymy w pozytywne słowo, relacje oraz działanie zamiast marazmu i narzekania postanowiliśmy wypracować rozwiązania, które pomogą dzieciom i młodzieży oraz ich rodzicom i nauczycielom w powrocie do szkoły od nowa.

**Badania**

Z odpowiedzi osób badanych wynika, że ich ogólne samopoczucie psychiczne i fizyczne uległo pogorszeniu w stosunku od okresu przed pandemią.

* 10% badanych uczniów zaobserwowano symptomy depresyjne (smutek, przygnębienie, chęć płaczu).
* 18% uczniów deklarowało także problemy psychosomatyczne (bóle głowy, problemy z zasypianiem, bóle brzucha, brak energii i zdenerwowanie)

W celu pokazania, jak bardzo pandemia wpływa na na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, przygotowaliśmy zestaw danych. Mogą one pomóc ukazać skalę problemu.

Badanie realizowane w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych w Polsce, w okresie od  12 maja do 12 czerwca 2020r. Przeprowadzone zostało w trzech grupach, składających się z uczniów, nauczycieli oraz rodziców. Łącznie w badaniu wzięło udział ok. 3000 osób.

Wzrost czasu przeznaczanego na rozrywkę.

* 47% uczniów poświęcało więcej czasu na oglądanie filmów i seriali
* 28% na granie w gry cyfrowe indywidualnie
* 19% w gry zespołowe
* U części badanych uczniów pojawiły się symptomy nadużywania mediów cyfrowych (przeładowanie treścią, zmęczenie, rozdrażnienie i niechęć do korzystania ze sprzętów lub internetu). Ponad połowa przyznała, że czuje się przeładowana otrzymywanymi treściami, a aż 66% korzysta z urządzeń elektronicznych przed pójściem spać.
* Odpowiedzi ok 40% uczniów wskazują na rozregulowanie rytmu dobowego (późniejsze zasypianie i co za tym idzie dłuższe spanie w ciągu dnia)

**Ebook dla rodziców**

**https://szkola-od-nowa.pl/wp-content/uploads/2021/04/10-strategii-dla-wypalonych-rodzicow.pdf**

Jeśli chcemy skupić się na pomocy dzieciom, musimy również poświęcić czas samym rodzicom.

W marcu 2020 zakończono ponad dwuletni projekt badawczy, w którym zebrano dane od ponad 17 tysięcy rodziców (głownie mam).  Wyniki były jednoznaczne: kraje zachowanie oraz rodziny mające mało dzieci są najsilniej dotknięte problemem wypalenia rodzicielskiego. Niestety kultura indywidualizmu i perfekcjonizmu oraz osłabienie więzi społecznych może nasilać to zjawisko. Niestety badania pokazały, że Polska i Stany Zjednoczone to kraje, w których odsetek wypalonych rodziców jest najwyższy i oszacowano go na 8 %. Pandemia i związany z nią stres na pewno zwielokrotniły te dane.

Przedstawiamy 10 strategii, z których warto skorzystać jako rodzice.