

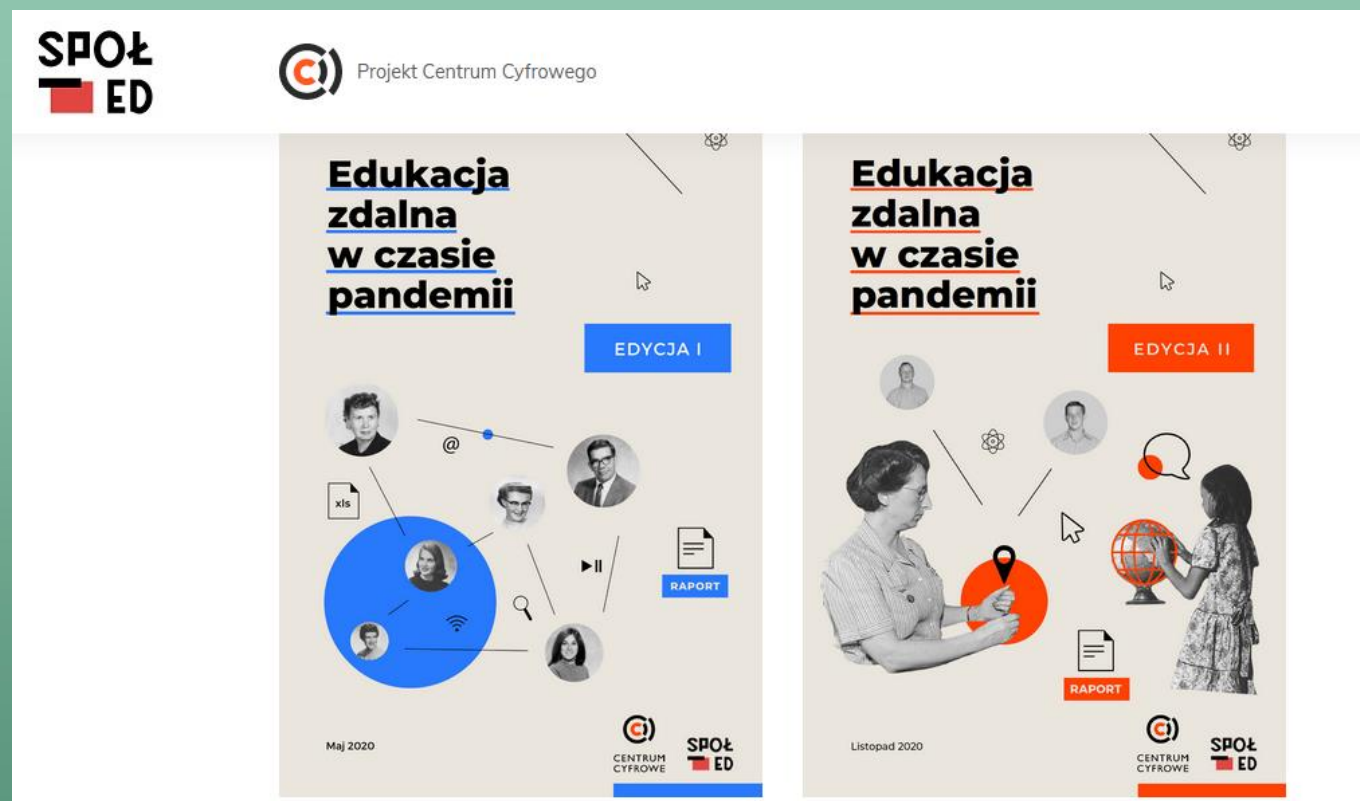


**Problemy dzieci i młodzieży w  
okresie pandemii- z czym  
nauczyciel musi się zmierzyć po  
powrocie do szkoły?**

**dr Renata Matusiak**

# Badania dotyczące edukacji zdalnej, wpływu pandemii na funkcjonowanie ucznia- wybrane

## Badanie "Edukacja zdalna w czasie pandemii"



<https://centrumcyfrowe.pl/edukacja-zdalna/>



Cykl badań Jacka Pyżalskiego.

Badania Ewa Domagała-Zyśk.

Badania MEN dotyczące pomocy post  
pandemicznych.

## Nastrój depresyjny

*Jednym z częściej uwzględnianych w badaniach wskaźników zdrowia psychicznego jest nastrój depresyjny (Ostaszewski i in., 2005). Ze względu na specyfikę sytuacji pandemicznej należało się spodziewać jego częstszego występowania u młodych ludzi. W polskich badaniach rzeczywiście wykazano dosyć częste występowanie nastroju depresyjnego. W czasie zamknięcia szkół na wysoki jego ogólny poziom skarżyło się 23% dziewczyn i 8% chłopców. Ponadto dziewczyny częściej niż chłopcy deklarowały, że cały czas doświadczają smutku, uczucia samotności i przygnębienia lub chęci płaczu. Najwięcej osób odczuwających obniżony nastrój było wśród uczniów liceów. Wyniki te są spójne z uzyskanymi przez Fundację Szkoła z Klasą (2021), która używała innej metodologii, a respondentami byli również nauczyciele. Wskazywali oni depresję jako najpoważniejszy problem wśród uczniów – uważało tak aż 40% badanych. Jednocześnie jednak pod względem częstości występowania była ona wskazywana dopiero na piątym miejscu. Spójnie z cytowanymi wcześniej wynikami problem ten jako najpoważniejszy najczęściej wskazywali nauczyciele liceów (65%). Niewątpliwie zatem nastrój depresyjny i związane z nim ryzyko powinny być objęte działaniami profilaktycznymi i terapeutycznymi zarówno w czasie pandemii, jak i po powrocie uczniów do placówek edukacyjnych.*

## Strach

- Poczucie napięcia, możliwości powrotu izolacji,
- Strach o zdrowie własne i bliskich osób,
- Strach przed utratą

Dlaczego nauczyciel ma się z tym zmierzyć?

Wszystkie zdarzenia, problemy jakie zostały wywołane, uległy pogorszeniu w trakcie pandemii odbiją się na funkcjonowaniu i rozwoju dziecka.

Pomoc potrzebna jest na tu i teraz.  
Dziecko nie może poczekać ze swoimi problemami aż skończy się pandemia.

## OBJAWY PSYCHOSOMATYCZNE:

- PROBLEMY Z ZASYPIANIEM,
- BÓLE GŁOWY I BRZUCHA,
- BRAK ENERGII



Mogą stanowić sygnał ostrzegawczy,  
Często towarzyszą zaburzeniom zdrowia  
psychicznego i wymagają diagnozowania.

### Dobrze wiedzieć – program profilaktyki krótkowzroczności

2 lipca br. Minister Edukacji i Nauki wraz z Ministrem Zdrowia ogłosił program profilaktyki krótkowzroczności u uczniów z edukacji wczesnoszkolnej. Badania przesiewowe zrealizuje zespół ekspertów z Uniwersytetu Medycznego w Lublinie pod kierownictwem prof. dr. hab. Roberta Rejdaka. Obejmą one 900 dzieci z klas I-III z lubelskich szkół, tj. 300 uczniów z Lublina, 300 z gminy miejskiej, 300 z gminy wiejskiej z obszaru województwa lubelskiego. Zbadanych zostanie również 60 nauczycieli oraz 450 rodziców dzieci objętych tym programem.

Program będzie realizowany w IV kwartale br. Jego koszt w tym roku to **1,1 mln zł**. W ramach programu zostaną przeprowadzone nieinwazyjne badania okulistyczne, m.in. ocena obrazu oka na podstawie zdjęć cyfrowych. Ich wyniki będą przetwarzane z wykorzystaniem technologii sztucznej inteligencji. Badania przesiewowe w szkołach zostaną poprzedzone akcją edukacyjną skierowaną do szkół w regionie.

Wyniki przeprowadzonych badań posłużą do wypracowania wniosków dotyczących występowania krótkowzroczności oraz innych wad wzroku wśród uczniów objętych edukacją wczesnoszkolną.

Program to odpowiedź na poważny problem zdrowotny u dzieci w wieku szkolnym, jakim jest krótkowzroczność. Dotyka on coraz młodszych uczniów. Problem krótkowzroczności nasilił się w okresie pandemii i nauki zdalnej, kiedy uczniowie każdego dnia spędzali przed ekranem komputera po kilka godzin dziennie.

Źródło:

*Departament Informacji i Promocji  
Ministerstwo Edukacji i Nauki*

Pandemia dotknęła wszystkich uczniów.

Badania pod kierunkiem prof. Ewy Domagały- Zyśk wykazały, że uczniowie z niepełnosprawnościami odczuli bardziej skutki pandemii:

- wystąpił u nich duży problem z dostępem do możliwości nauki zdanej związany z brakiem odpowiednich narzędzi, infrastruktury,
- pogorszenie relacji z uczniami i nauczycielami , które w wieku przypadkach było związane z poczuciem wykluczenia z tych relacji,
- problemy z komunikacją zapośredniczoną, które wywoływała negatywne emocje i poczucie bezradności,
- brak dostępu do terapii (uczniowie ze spectrum autyzmu i niepełnosprawnością intelektualną, co skutkowało także zwiększeniem zachowań niepożądanych.

**Prof. Domagała-Zyśk zaznaczyła, że rodzaj problemów jaki wystąpił u uczniów w dużej mierze zależał od rodzaju występującej u nich niepełnosprawności.**

Źródło: E. Domagała-Zyśk (red.), Zdalne uczenie się i nauczanie a specjalne potrzeby edukacyjne. Z doświadczeń pandemii Covid-19, Lublin: 2020.

W okresie pandemii 23% młodych osób zwiększyło swoją aktywność fizyczną, ale 46% ją zmniejszyło.

Zwiększenie czasu spędzanego na rozrywce, w szczególności w sieci

Zmniejszenie aktywności fizycznej w porównaniu do czasu przed pandemią

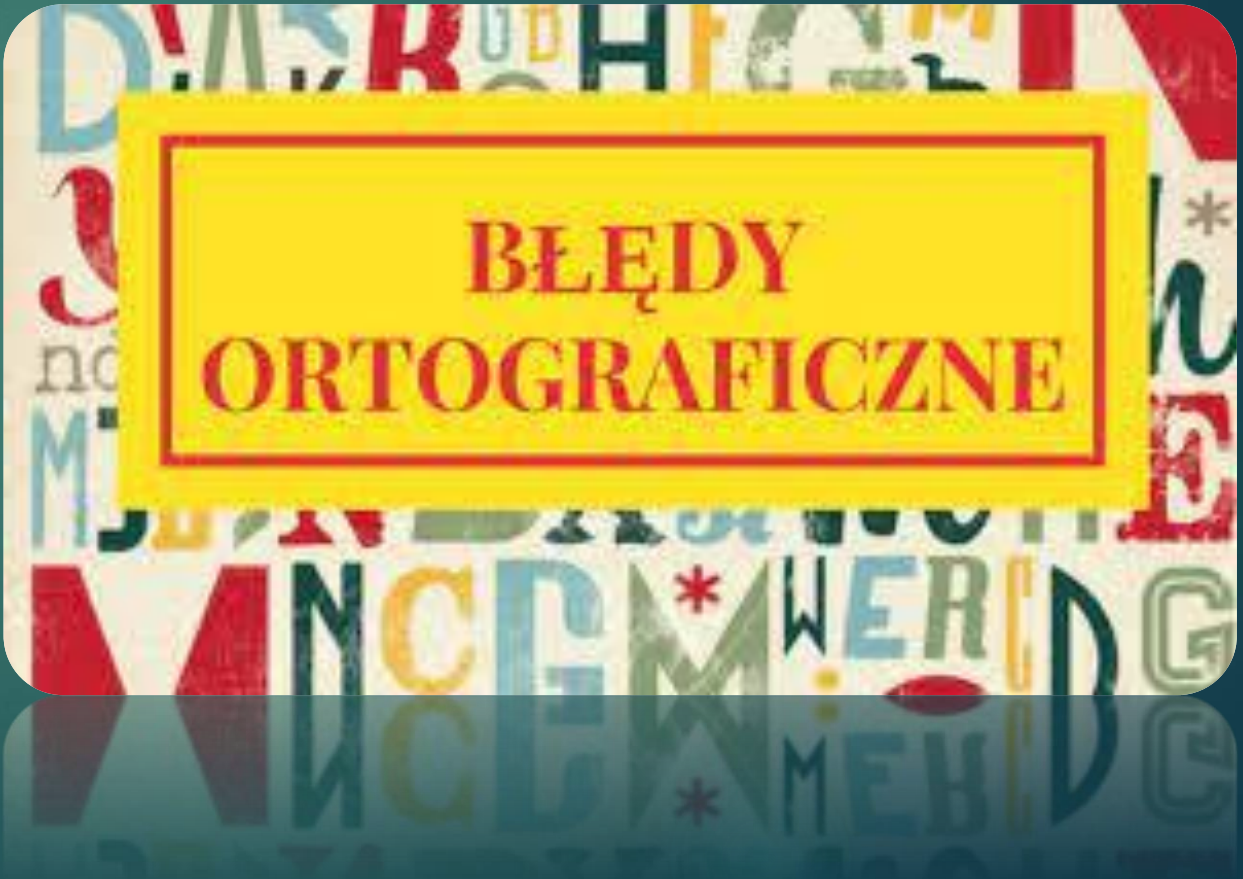
Badania J. Pyżalskiego z 2020 roku wykazały, że odsetek młodych osób, które spędzają czas w sieci do późna w nocy wzrósł z 8% do 43%

Zwiększenie czasu spędzanego w pozycji siedzącej/ leżącej w związku z korzystaniem z sieci

SPADEK ZAINTERESOWANIAM I POSTAWAMI PROZDROWOTNYMI

## EDUKACJA ?

- Problemy z koncentracją,
- Problemy z czytaniem, pisanem (trudności w poznawaniu liter, błędy ortograficzne, problemy z czytaniem),
- Luki w wiedzy, zaległości edukacyjne.



**BŁĘDY  
ORTOGRAFICZNE**

## BRAK HIGIENY CYFROWEJ

### Tabela

*Odsetek uczniów bardzo często lub często doświadczających w czasie edukacji zdalnej przejawów braku higieny cyfrowej*

|                                                                                                                                                                                    | Odsetek uczniów (%) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Pozostawałem(-am) w ciągłej gotowości do odbierania połączeń i powiadomień                                                                                                         | 63                  |
| Miałem(-am) dość siedzenia przy komputerze/smartfonie                                                                                                                              | 57                  |
| Czułem(-am) się przeładowany(-a) informacjami                                                                                                                                      | 51                  |
| Czułem(-am) się rozdrażniony(-a) z powodu ciągłego używania internetu, komputera lub smartfona                                                                                     | 35                  |
| Korzystałem(-am) z narzędzi ekranowych tuż przed pójściem spać                                                                                                                     | 67                  |
| Chciałem(-am) być niedostępny(-a) w sieci dla nikogo                                                                                                                               | 34                  |
| Bolała mnie głowa od ciągłego korzystania z narzędzi ekranowych i internetu                                                                                                        | 37                  |
| Byłem(-am) niewyspany(-a) z powodu używania internetu, komputera, smartfona                                                                                                        | 34                  |
| Miałem(-am) problemy z koncentracją z powodu korzystania z internetu i narzędzi ekranowych                                                                                         | 34                  |
| Zarywałem(-am) nocki, korzystając z komputera, smartfona, telewizora, internetu                                                                                                    | 23                  |
| Podczas zajęć online korzystałem(-am) z portali społecznościowych, grałem(-am) w gry, przeglądałem(-am) internet do celów prywatnych, pisałem(-am) do kogoś bez związku z lekcjami | 28                  |
| Używałem(-am) swojego smartfona podczas e-lekcji, żeby robić coś innego                                                                                                            | 28                  |

Źródło: oprac. własne na podst.: Bigaj, Dębski (2020).



# PROBLEMY Z RELACJAMI

- Niemożność lub ograniczone możliwości bezpośrednich spotkań-  
obniżony nastrój.
- Wzrost zachowań agresywnych wobec innych osób jak i w sieci.
- Pogorszenie relacji z nauczycielami-  
w związku z ograniczoną komunikacją.
- W większości jak wskazuje J. Pyżalski pogorszenie relacji rodzinnych/  
kłótnie.



**Odbudowanie relacji w  
klasie, rodzinie, grupie  
rówieśniczej.**



Postulat:

1. Przestań mówić o pandemii, jej skutkach- uczniowie są jej świadomi, chcą wrócić do normalności.
2. Rozwiązuj problemy na bieżąco, nie odkładaj ich w czasie. Pandemia nie ma daty ważności.
3. Zadbaj jako nauczyciel o swoje zdrowie psychiczne.