

AKCJA NAWIGACJA

chronić siebie, wspierać innych



Nawigacja w kryzysie - chronić siebie, wspierać innych

Informacje dla rodziców

opracowanie:

zespół specjalistów Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej
pod kierunkiem dr Szymona Grzelaka



Organizator programu

Instytut Profilaktyki Zintegrowanej (dalej: IPZIN) jest fundacją, nad którą nadzór sprawuje Minister Zdrowia. Misją Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej jest wspieranie rozwoju i zapobieganie problemom dzieci i młodzieży w duchu zintegrowanego podejścia do profilaktyki problemowej oraz współpraca z rodzinami, szkołami, samorządami lokalnymi, organizacjami pozarządowymi i innymi instytucjami na rzecz wychowania, promocji zdrowia i profilaktyki. Instytut prowadzi badania naukowe, opracowuje ekspertyzy, a także tworzy programy profilaktyczne dla młodzieży, które są realizowane w szkołach w dużej skali (około 40 000 uczestników rocznie)¹.

IPZIN sprawuje merytoryczny nadzór nad działaniami prowadzonymi w ramach programu **Nawigacja w kryzysie – chroń siebie, wspieraj innych**. Do zadań Instytutu należy m.in. monitorowanie jakości, prowadzenie szkoleń i superwizji dla trenerów, a także nadzór nad prowadzeniem i raportowaniem badań online, których wyniki są wykorzystywane w ramach akcji.

Program **Nawigacja w kryzysie – chroń siebie, wspieraj innych** realizują współpracownicy Instytutu – certyfikowani trenerzy programu Archipelag Skarbów[®], którzy zostali dodatkowo przeszkoleni w realizacji nowego programu. To ludzie z pasją, którzy łączą profesjonalizm z zaangażowaniem na rzecz dobra młodzieży. Trenerzy są wiarygodni dla nastolatków, dzięki temu, że sami żyją w zgodzie z tym, co przekazują młodzieży.

Instytut Profilaktyki Zintegrowanej jest wyłącznym właścicielem praw do programu **Nawigacja w kryzysie – chroń siebie, wspieraj innych**. Akcja może być realizowana wyłącznie przez podmioty i osoby uprawnione przez IPZIN na podstawie udzielonej czasowej licencji.

Informacje wstępne o programie

Program **Nawigacja w kryzysie – chroń siebie, wspieraj innych** powstał jako odpowiedź profilaktyczna ekspertów IPZIN i środowiska trenerów programu Archipelag Skarbów[®] na potrzeby związane z trudną i dynamicznie zmieniającą się sytuacją młodzieży, rodziny, szkoły i całego społeczeństwa powstałą na skutek epidemii koronawirusa.

Podstawowym celem interwencji jest **wsparcie psychiczne młodzieży i pomoc w odnajdywaniu sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami i z życiem w czasie epidemii i kwarantanny**. Drugim celem oddziaływania jest **wsparcie dorosłych (rodziców, nauczycieli) w pełnieniu funkcji wychowawczej i profilaktycznej w nowych, nieznanych im wcześniej realiach**. Warunki kwarantanny sprawiają, że szczególnie ważnym zadaniem profilaktyków jest realizacja działań, które sprzyjają wzajemnemu zrozumieniu pomiędzy młodzieżą, rodzicami i nauczycielami, budują solidarność wobec niezależnego od wszystkich kryzysu i wskazują konkretne sposoby wzajemnej pomocy w przeżywaniu sytuacji.

Program jest skierowany do młodzieży, ale także rodziców i kadry pedagogicznej. Działanie składa się z kilku elementów. Najpierw młodzież, rodzice i wychowawcy wezmą udział w **badaniu ankietowym** (z pytaniami

¹ więcej informacji o Instytucie oraz o profilaktyce zintegrowanej na stronie: <http://ipzin.org>

dostosowanymi do każdej z tych grup). Następnie trenerzy programu spotkają się z młodzieżą z poszczególnych klas w obecności wychowawców na **spotkaniach profilaktycznych online**. Na koniec każda grupa uczestników otrzyma **materiały opracowane na podstawie wybranych wyników badań z Państwa szkoły**, zawierające wnioski i wskazówki dotyczące sposobów skutecznego radzenia sobie w kryzysowej sytuacji epidemii.

Proponowany przez nas program jest częścią szerszej, ogólnopolskiej akcji profilaktycznej pod nazwą: **Akcja Nawigacja – chroń siebie, wspieraj innych**, zainicjowanej przez zespół specjalistów Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej oraz środowisko trenerów programu Archipelag Skarbów®.

Pierwszym krokiem tej akcji było przygotowanie i przeprowadzenie w dniach 2-9 kwietnia 2020 roku pogłębionego sondażu internetowego. Sondażem objęto ponad dwa tysiące młodych ludzi (N=2475) w wieku 13-19 lat, a jego wyniki zostały opublikowane w dwuczęściowym raporcie „Młodzież w czasie epidemii” z 8 i 16 kwietnia 2020 (patrz: www.ipzin.org), który pomaga zrozumieć przeżycia nastolatków w czasie epidemii i kwarantanny oraz określić, którym młodym ludziom jest obecnie najtrudniej. Raport został nagłośniony przez media (m.in. specjalna depesza PAP) oraz rozesłany do wielu instytucji rządowych.

Instytut otrzymał **podziękowanie z Ministerstwa Zdrowia za tak szybkie przeprowadzenie i opracowanie raportu**. MZ rozesłało raport do kluczowych instytucji i osób odpowiedzialnych za zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, które mogą go wykorzystać.

Raport został doceniony przez prof. Barbarę Bremberk, Konsultanta Krajowego w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży. Dzięki szerszej publikacji, z wynikami sondażu mogą się zapoznać rodzice, nauczyciele, psychologowie i pedagodzy pracujący z nastolatkami oraz inne osoby tworzące sieć wsparcia dla młodzieży.

Akcja jako odpowiedź na realne potrzeby

Akcja Nawigacja jest odpowiedzią IPZIN i środowiska trenerów Archipelag Skarbów® na realne potrzeby wychowawcze i profilaktyczne uczniów, rodziców i nauczycieli w obecnej sytuacji. Wiemy, że w tzw. „normalnym czasie” potrzebne jest prowadzenie wśród młodzieży skutecznych działań profilaktycznych, dotyczących wielu obszarów zagrożeń.

W czasie epidemii, czasie szczególnie trudnym dla całego społeczeństwa, tym bardziej nie można zapomnieć o wsparciu młodzieży w radzeniu sobie z obiektywnie trudnymi okolicznościami i związanymi z nimi emocjami.

W świetle badań sondażowych przeprowadzonych przez IPZIN w dniach **02–09.04.2020** najbardziej dotkliwe dla młodzieży aspekty obecnej sytuacji, to m.in.:

- brak normalnych, opartych na fizycznym byciu w jednym miejscu, spotkań z rówieśnikami,
- niemożność realizacji wielu czynności w formie fizycznej – trenowania sportu, uczestnictwa w wydarzeniach kulturalnych, religijnych czy rozrywkowych,
- długotrwałe przebywanie na małej przestrzeni – czasem w ciasnocie,
- znacznie zwiększony kontakt z komputerem i internetem oraz wiążące się z tym zwiększone ryzyko kontaktu ze szkodliwymi i/lub uzależniającymi treściami,
- bardzo duże przeciążenie zadaniami szkolnymi zadawanymi przez nie mającą doświadczenia w synchronizacji e-learningu szkołę,

- silne obawy dotyczące możliwości zakażenia i choroby bliskich (zwłaszcza starszych) członków rodziny,
- obawy dotyczące utraty pracy przez rodziców i środków do życia dla rodziny,
- obawy związane z egzaminami (klasy 8, a zwłaszcza klasy maturalne),
- silna i powszechna obawa co do przyszłości (w kontekście własnego życia, pracy, funkcjonowania rodziny, a nawet przyszłości całego świata).

Wyniki sondażu IPZIN pokazują, **że łatwiej znoszą czas epidemii ci młodzi ludzie, którzy mogą liczyć na wysłuchanie i wsparcie ze strony otaczających ich dorosłych.**

Jednocześnie jednak czas epidemii i kwarantanny jest **szczególnie trudny dla rodziców**, gdyż mają oni nowe, dodatkowe troski i może być im trudno odpowiedzieć na potrzeby psychiczne dzieci – zwłaszcza tych starszych, nastoletnich, z którymi relacje są zwykle bardziej złożone niż z młodszymi dziećmi. Wielu rodziców przeżywa duże problemy adaptacyjne związane z pracą w domu i wykonywaniem zadań zawodowych na niewielkiej przestrzeni, często w hałasie.

Dla **nauczycieli jest to czas nowych, bardzo trudnych wyzwań, związanych z przestawianiem się na e-nauczanie.** Jest ono prowadzone najczęściej z własnego domu, który przez to przestaje być dla nich azylem (uczestnicząca w lekcjach młodzież może słyszeć odgłosy prywatnego życia domowego nauczyciela, co może być trudne i stresujące). Wielu nauczycieli pracuje po nocach, aby dostosować swoje zajęcia do trybu e-learningu, często bez wystarczającej pomocy technicznej i informatycznej.

W takiej sytuacji wsparcie profesjonalnych profilaktyków jest bardzo potrzebne. Ponieważ jednak opracowane wcześniej programy profilaktyczne nie nadają się do realizacji w obecnych warunkach, konieczne było sprawne opracowanie nowego oddziaływania – odpowiadającego na potrzeby czasu epidemii. Takim oddziaływaniem jest właśnie program **Nawigacja w kryzysie – chroń siebie, wspieraj innych.**

Adresaci programu i korzyści dla rodziców

Sytuacja pandemii, w jakiej się znaleźliśmy, wymaga solidarności wszystkich – zarówno młodzieży, nauczycieli, jak i rodziców. Dlatego do programu **Nawigacja w kryzysie – chroń siebie, wspieraj innych** zapraszamy:

- uczniów klas 6, 7 i 8 szkoły podstawowych oraz klas 1 i 2 szkół ponadpodstawowych,
- rodziców uczniów,
- wychowawców klas uczestniczących w programie.

Państwa jako Rodziców, chcemy wspomóc w zrozumieniu przeżyć nastolatków w czasie epidemii, abyście mogli skuteczniej wspierać Wasze dzieci w radzeniu sobie z sytuacją. Jednocześnie zależy nam na tym, by ułatwić młodzieży i nauczycielom zrozumienie punktu widzenia rodziców. W ramach naszych działań będą Państwo **zaproszeni do wypełnienia krótkiej ankiety online** (5-10 min) oraz otrzymają Państwo **raport** opracowany na podstawie badań wśród młodzieży, rodziców i nauczycieli z Państwa szkoły **ze wskazówkami** dotyczącymi skutecznego wspierania młodzieży w obecnej, trudnej sytuacji.

Przebieg działań profilaktycznych

Etapy działań:

1. Wstępny kontakt ze szkołą i zebranie zgód na udział w programie.
2. Pierwsze spotkanie online z młodzieżą i wychowawcą.
3. Badanie ankietowe online wśród młodzieży (40 min), rodziców (5-10 min) i wychowawców klas biorących udział w programie (10 min).
4. Spotkanie profilaktyczne online z młodzieżą, dotyczące sposobów radzenia sobie w kryzysowej sytuacji epidemii, z wykorzystaniem wyników ogólnopolskiego sondażu IPZIN oraz podsumowania wyników badań dla szkoły (do 1h zegarowej dla każdej klasy).
5. Przygotowanie raportów z badań ze wskazówkami dla młodzieży, rodziców i nauczycieli.

Etap I

Wstępny kontakt ze szkołą, rodzicami i wychowawcami

1. Szkoła deklaruje gotowość realizacji działań profilaktycznych w szkole.
2. Rodzice zaproszeni są do wyrażenia zgody na udział w akcji na podstawie materiałów informacyjnych w formie elektronicznej.
3. Pierwszy kontakt trenerów z pedagogiem/psychologiem szkolnym oraz z wychowawcami klas objętych działaniami.

Etap II

Pierwsze spotkanie trenerów online z uczniami i wychowawcą

1. Nawiązanie relacji i zmotywowanie uczniów do zaangażowania w kolejne etapy działań profilaktycznych – działanie realizowane przy współpracy z wychowawcą.
2. Sprawdzenie jakości połączeń oraz przetestowanie rozwiązań technicznych.

Etap III

Realizacja badań za pomocą ankiety online i analiza badań

1. Przeprowadzenie ankietowania wśród młodzieży (*do 40 minut dla każdego uczestnika*). Treść pytań zawartych w ankiecie koresponduje z sondażem ogólnopolskim akcji „**Akcja Nawigacja – chroń siebie, wspieraj innych**”. Można się z nimi zapoznać na podstawie raportów na naszej stronie (www.ipzin.org).
2. Przeprowadzenie ankietowania wśród rodziców (*ok. 5-10 minut czasu rodzica*).
3. Przeprowadzenie ankietowania wśród wychowawców (*ok. 10 minut czasu wychowawcy*).
4. Analiza ilościowych wyników badań oraz odpowiedzi na pytania otwarte.

Etap IV

Spotkanie profilaktyczne online i ewaluacja

1. Przeprowadzenie zajęć profilaktycznych z młodzieżą (*ok. 1h zegarowa dla każdej klasy*). Zajęcia oparte są na dialogu z grupą oraz na wybranych wynikach i wnioskach z sondażu ogólnopolskiego oraz badań

w szkole. Spełniają rolę wzmacniającą oraz wspierającą. Zawierają również podstawowe wskazówki pozwalające przezwyciężyć trudności obecnej sytuacji.

2. Ewaluacja zajęć profilaktycznych przez uczniów i wychowawcę.

Etap V

Przygotowanie i przekazanie raportów z badań ze wskazówkami profilaktycznymi

1. Przygotowanie krótkiego raportu ze wskazówkami dla młodzieży.
2. Przygotowanie krótkiego raportu z wnioskami i rekomendacjami dla rodziców.
3. Przygotowanie raportu końcowego z wnioskami i rekomendacjami dla nauczycieli.

Informacje organizacyjne

Zgoda rodziców na udział dziecka w akcji

Realizacja programu jest możliwa po wyrażeniu **zgody Rodziców na udział dziecka w działaniach profilaktycznych**. Zgoda obejmuje udział dziecka w badaniu oraz udział dziecka w spotkaniach profilaktycznych online. **Zgody będą zbierane przez szkołę, zgodnie z zasadami obowiązującymi w danej szkole.**

Ochrona danych osobowych podczas spotkań online i badań online

Wychowawca klasy jest jednym z moderatorów zajęć i to on, jako jedyny, będzie miał dostęp do danych osobowych uczniów (adres e-mail, numer telefonu, nazwisko ucznia). Prowadzący program trenerzy na żadnym etapie realizacji zajęć nie mają dostępu do tych informacji. Dotyczy to również badania online, które jest anonimowe i dobrowolne. Nie zbieramy i nie przechowujemy żadnych danych osobowych uczestników.

Wyrażenie zgody na udział dziecka w zajęciach wiąże się również ze zgodą na wykorzystanie w pracy z dzieckiem platformy online, która zapewnia realizację zajęć na możliwie najlepszym poziomie.

Narzędzia

Działania programu są realizowane za pośrednictwem Internetu przy wykorzystaniu narzędzi dopasowanych do platformy komunikacyjnej i oprogramowania do badań online rekomendowanych przez IPZIN. Chcemy w ten sposób zapewnić sprzyjające warunki dla uczestników wraz z szeroką możliwością prezentacji treści oraz moderowania spotkania przez prowadzących. Zapewniamy w tym zakresie niezbędne wsparcie techniczne dla wychowawców i uczniów.

W wyjątkowych sytuacjach istnieje możliwość przeniesienia naszych działań na inną platformę wykorzystywaną przez szkołę pod warunkiem, że nie ogranicza to w zasadniczy sposób realizacji zadania.

W jaki sposób i kiedy rodzic będzie mógł się włączyć w akcję?

Każdy rodzic jest zaproszony do **wypełnienia specjalnie zaprojektowanej ankiety online**. Będzie to można zrobić za pomocą komputera lub telefonu z dostępem do Internetu. Udział rodziców w badaniu jest dobrowolny. O ile tylko to możliwe, zależy nam jednak, by każdy z dwojga rodziców wypełnił ankietę. Link do ankiety dla rodziców prześle szkoła. Po zakończeniu działań w klasach każdy rodzic otrzyma za pośrednictwem szkoły plik z raportem, opartym na badaniach w Państwa szkole i zawierającym wnioski oraz wskazówki dotyczące wspierania młodzieży w radzeniu sobie z obecną sytuacją.