Informacja prasowa, 15.09.2023

**Nowy rok szkolny, stare zmartwienia – czy jesteśmy gotowi wspierać uczniów w kryzysie psychicznym?**

**[badanie świadomości na temat problemów psychicznych dzieci]**

**Dla jednych ponowne, radosne spotkanie z przyjaciółmi, dla innych powrót do traum. Rozpoczęcie roku szkolnego to dla wielu dzieci jeden z najbardziej stresujących momentów w roku. To właśnie problemy w szkole (69% wskazań) i problemy z rówieśnikami (77%) znalazły się wśród dwóch najczęściej wskazywanych źródeł problemów psychicznych dzieci w Polsce - wynika z badania przeprowadzonego w ramach programu „POLećmy ze wsparciem”\*. Sprawdzono jak do tej sytuacji przygotowani są rodzice i opiekunowie oraz jak na początku roku szkolnego 2023/24 kształtuje się u nich świadomość na temat problemów psychicznych najmłodszych.**

**Problemy występują częściej, ale jesteśmy ich bardziej świadomi**

Z badania przeprowadzonego przez POL, wynika, że ponad 2/3 dorosłych uważa, że w dzisiejszych czasach problemy psychiczne wśród dzieci występują częściej niż w latach ich młodości. Paradoksalnie większość rodziców uważają swoje dzieci za odporne psychicznie. Jedynie 13% uważa, że ich pociechy mają słabą odporność psychiczną. Wyraźnie można zauważyć, że społeczeństwo staje się coraz bardziej świadome i akceptujące wobec problemów psychicznych/psychologicznych u dzieci – to obserwacja 43% badanych osób. Niemal połowa opiekunów deklaruje, że reaguje na każdy niepokojący symptom zaobserwowany u swojego dziecka. Wydaje się że do lamusa odchodzi także filozofia: „co cię nie zabije, to cię wzmocni”: tylko 16% badanych wysoko ocenia samodzielne radzenie sobie z problemami psychicznymi jako czynnik pomagający kształtować charakter.

Zapytano rodziców na jakie niepokojące objawy w zachowaniu swoich dzieci zwróciliby uwagę. 48% badanych w pierwszej kolejności wskazało na agresywne lub autodestrukcyjne zachowanie dziecka. Dla 41% rodziców wycofanie się swojego dziecka z życia społecznego oraz unikanie kontaktów stanowi alarmujący objaw. Rodzice uważający swoje dzieci za silne psychicznie, z większym niepokojem reagują na obniżone oceny w szkole, traktując je jako potencjalna oznaka problemów psychicznych (27% vs 12%).

**Karolina Isio-Kurpińska**, psychoterapeutka oraz autorka poradnika dla nauczycieli i rodziców Pierwszy Dzwonek, przez większość życia zawodowego związana z oświatą, zwraca z kolei uwagę na sygnały alarmowe, które najłatwiej zauważyć w szkole. Nie zawsze są one oczywiste:

* intensywne przeżywanie emocji (wybuchy złości, rzucanie przedmiotami, codzienny/częsty niekontrolowany płacz, nieuzasadniona agresja),
* trudności ze skupieniem uwagi podczas zajęć przy jednoczesnej negatywnej reakcji na bodźce (np. staje się agresywny, gdy w klasie robi się głośno),
* zmiany w wyglądzie i zachowaniu:
	+ zadbana dziewczynka, która się malowała i dbała o wygląd, nagle zmieniła styl ubierania, nosi długie i zakrywające ubra­nia nawet, gdy jest ciepło,
	+ chłopak, który zwracał uwagę atrakcyjnym wyglądem i strojem, zaczyna wyglądać niechlujnie i sprawia wrażenie zaniedbanego,
	+ uczeń szczupły nagle przybiera na wadze, a pulchny chudnie,
	+ chłopcy i dziewczyny odmawiają wspólnych zajęć sportowych lub wymagających przebierania się w obecności innych osób.

- *Rozpoznawanie niepokojących symptomów, zwłaszcza wśród dojrzewających nastolatków, nie jest takie proste. Żadna z wymienionych zmian nie musi świadczyć o poważnych problemach. Niektóre wręcz mogą wydawać się pozytywne. W każdym przypadku warto zainteresować się tematem, zagadnąć dziecko lub skonsultować się z innymi dorosłymi mającymi z nim kontakt i dowiedzieć się, co może być przyczyną tych zmian* – komentuje Karolina Isio-Kurpińska, autorka pomocnika dla nauczycieli i opiekunów „Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży”, który powstał w ramach kampanii „POLećmy ze wsparciem”, realizowanej przez markę POL oraz PAH.

**Tematy tabu w XXI wieku, czyli o czym nie lubimy rozmawiać ze swoimi dziećmi**

Zauważenie alarmujących sygnałów to dopiero pierwszy krok. Drugim jest właściwa reakcja. To jest moment, w którym sprawy przestają wyglądać tak optymistycznie.

**-** *Mimo znaczenia problemów zdrowia psychicznego we współczesnym świecie, jedynie 17% rodziców regularnie rozmawia na ten temat ze swoimi dziećmi. Omijanie tematów zdrowia psychicznego pomimo globalnego trendu zwiększającego ogólną świadomość może odzwierciedlać wewnętrzne bariery, lęki i brak wiedzy w tym temacie. Mimo to jednak próbujemy, gdy pojawia się problem – 43% badanych wskazuje, że rozmowa z dzieckiem to ich pierwsza reakcja.**Zaraz po wzięciu sprawy w swoje ręce, badani wskazywali także kontakt ze szkołą – z pedagogiem szkolnym (33%) i szkolnym psychologiem (29%). To pokazuje olbrzymią rolę nie tylko rodzica, ale też szkoły. Nietrudno wyobrazić sobie sytuację, w której rodzic lub nauczyciel rozpoczyna „poważną” rozmowę, ale nie potrafi dotrzeć do dziecka. Zaufanie i relację buduje się codziennie. O tym warto pamiętać* – mówi Karolina Isio-Kurpińska.

Z dziećmi rozmawiamy często, ale …unikamy trudnych tematów. Jak pokazują badania, aż 72% rodziców rozmawia z dzieckiem codziennie, jednak aż ¼ badanych rodziców przyznaje, że nie dłużej niż godzinę. Okazuje się, że 50% robi to znacznie rzadziej (21% - rozmawia codziennie, ale mniej niż 30 minut, 23% - kilka razy w tygodniu, ale nie codziennie, 6% - mniej niż raz w tygodniu).

Rodzice najczęściej podejmują tematy lekkie – pasje i zainteresowania (o nich rozmawia regularnie 52% rodziców), rozmowy o tym jak minął dzień (46% rodziców) czy relacje z przyjaciółmi (45%). Kłopotliwe dla połowy rodziców są tematy związane ze śmiercią lub rozwodem (stratą), problemy psychiczne, te związane z przemocą rówieśniczą (tzw. Bullying) oraz z negatywnymi zachowaniami szkolnych kolegów i koleżanek.

Są też tematy tabu. Co piąty rodzic nie rozmawia w ogóle na takie tematy jak tożsamość płciowa (28%), seksualność i związane z nią pytania (24%), sytuacja społeczna – rozumiana jako polityka, środowisko, ekonomia) (24%).

**Jak nauczyć się „dobrej” rozmowy?**

O ile lekkie tematy są podejmowane regularnie, tak trudniejsze dyskutowane są rzadko lub w ogóle. Warto podnieść swoje kompetencje i – choć brzmi to banalnie - nauczyć się rozmawiać oraz dowiedzieć się jakie są doświadczenia innych. Widząc potrzebę edukacji, a także realnego wsparcia z zakresu zdrowia psychicznego, powstał program „POLećmy ze wsparciem”. W jego ramach, pod patronatem Polskiej Akcji Humanitarnej, opracowano specjalny bezpłatny poradnik, który w praktyczny sposób podpowiada jak na co dzień budować relacje z dziećmi, uczniami i rozmawiać z nimi w sytuacjach trudnych i stresujących.

Poradnik został opracowany na podstawie faktycznych doświadczeń dorosłych w relacjach z dziećmi i młodzieżą. Omówione w nim zostały najczęściej występujące zaburzenia u najmłodszych m.in. zaburzenia odżywiania, depresja, samookaleczenia oraz zachowania, które powinny być sygnałem alarmowym. Poradnik zawiera również wskazówki jak przeprowadzić konstruktywną rozmowę z rodzicami o zachowaniu ich pociech. Poradnik zawiera także listę telefonów zaufania, gdzie można szukać specjalistycznego wsparcia. Materiał powstał z myślą o nauczycielach, jego zawartość pomoże także rodzicom i opiekunom, którzy na co dzień pracują z dziećmi i młodzieżą i chcą wiedzieć, jak mądrze i skutecznie reagować, gdy dzieje się coś niepokojącego. Poradnik można bezpłatnie pobrać ze strony www: <https://polecmyzewsparciem.pl/./>

Publikacja poradnika oraz badanie „Opinie o problemach psychicznych dzieci wśród rodziców uczniów szkoły podstawowej w Polsce” są elementami kolejnej odsłony kampanii „POLećmy ze wsparciem”. POL oprócz działań na rzecz zwiększenia świadomości na temat zdrowia psychicznego, wspiera także finansowo Polską Akcję Humanitarną. W tym roku już po raz kolejny przekazał 100.000 PLN na rzecz akcji Pajacyk Pomoc Psychospołeczna, która wspiera różne formy zajęć psychoterapeutycznych dla dzieci i młodzieży w wieku 6-18 lat, tym samym zwiększając dostęp do kontaktu ze specjalistami.

\*\*\*\*

**Karolina Isio-Kurpińska** – psychoterapeutka, przez większość życia zawodowego związana z oświatą, edukatorka prowadząca szkolenia dla rad pedagogicznych w całej Polsce z zakresu metodyki oraz psychologicznych aspektów nauczania: motywacji, pracy z uczniami trudnymi, komunikacji z rodzicami i zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

Badanie **„Opinie o problemach psychicznych dzieci wśród rodziców uczniów szkoły podstawowej w Polsce”**, 31.07-4.08.2023, zrealizowane na zlecenie producenta papieru POL. Badanie zostało zrealizowane techniką CAWI w ramach panelu internetowego. Łącznie przeprowadzono 600 wywiadów, 220 wśród rodziców uczniów klas (1-3), oraz 380 rodziców uczniów klas (4-8).