

Lublin, 10.12.2020 r.

dr Wiesław Poleszak

Ekspertyza dotycząca wskazań w zakresie prowadzenia działań i programów profilaktycznych adresowanych do dzieci młodzieży dotyczących zachowań ryzykownych w czasie pandemii COVID – 19, z uwzględnieniem nauczania dzieci w trybie on-line.

Plan ekspertyzy

1. Wyniki badań na temat funkcjonowania dzieci i młodzieży w okresie pandemii COVID-19 – przegląd aktualnych badań.
2. Zapotrzebowanie na działania i treści profilaktyczne
3. Kierunki działań profilaktycznych
 1. Wsparcie programów rekomendowanych
 2. Programy nowej generacji
 3. Poradnictwo zdalne
4. Zalecenia do działań profilaktycznych z uwzględnieniem odbiorców i obszarów oddziaływań
 1. Zalecenia do pracy z dziećmi i młodzieżą,
 2. Zalecenia do pracy z nauczycielami,
 3. Zalecenia do pracy z rodzicami.
5. Kryzys pandemiczny – szanse i zagrożenia
 1. Wykorzystanie nowych technologii w profilaktyce,
 2. Finansowanie programów autorskich,
 3. Adaptacja programów już istniejących.

1. Wyniki badań na temat funkcjonowania dzieci i młodzieży w okresie pandemii COVID-19 – przegląd aktualnych badań.

Pandemia COVID-19 to określenie medyczne, ale mające duże konsekwencje gospodarcze, społeczne i psychologiczne. W zakresie jednostkowego przeżywania przybiera ono postać kryzysu psychologicznego, a także społecznego i w tym kontekście należy go analizować. Kryzys w rozumieniu psychologicznym, to załamanie linii życiowej, na skutek zdarzenia, które jest dla nas przeszkodą w realizacji celów życiowych i w konsekwencji budzi silne emocje. Jak podają James i Gilliland (2006, s. 25) jest to reakcja na „przeszkodę, która w tym czasie jest nie do pokonania za pomocą zwyczajowych metod rozwiązywania problemów”. W konsekwencji, jak wyjaśnia Brammer (1984, s. 145) jest to stan dezorganizacji, w którym człowiek doświadcza poczucia lęku, szoku i trudności związanych z przeżywaniem określonej sytuacji. Kryzysy są ograniczane w czasie (trwają zwykle nie dłużej niż kilka tygodni) ale gdy nie zostały przepracowane, mogą prowadzić do poważnych zaburzeń zachowania (z samobójstwem włącznie) albo na nowo otworzyć występujące już wcześniej (ale np. zaleczone) zaburzenia (por. James i Gilliland, 2006). To co możemy zaobserwować przy drugiej fali pandemii Covid-19 nie nastroja pozytywnie. Przejście z jednej fali w drugą, niemal naturalnie (bez czasu na regenerację i powrót do normalności) pogłębia problem i podnosi poziom obciążenia stresem. W tym wypadku, należy go określić jako permanentny co utrudnia wykorzystanie podstawowej strategii radzenia sobie w kryzysie jaką jest nadzieja na zmianę. W środowisku dzieci i młodzieży stan zdalnego nauczania ogranicza zaspakajanie naturalnych potrzeb rozwojowych.

Założenia jak dzieci i młodzież poradzi sobie z sytuacją kryzysu wywołanego pandemią (przyjęte na początku pierwszej fali) koncentrowały się na tym jakimi zasobami osobistymi, rodzinnymi i środowiskowymi będą dysponować (por. Poleszak, Pyżalski 2020).

Z dostępnych badań nad funkcjonowaniem dzieci i młodzieży w okresie pandemii, powyższe założenie się potwierdziło. Raport Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę pod tytułem Negatywne doświadczenia młodzieży w trakcie pandemii. Badania [przeprowadzono metodą CAWI, między pierwszą a drugą falą pandemii Covid-19, to jest we wrześniu 2020 roku. Badania były przeprowadzone na próbie 500 młodych ludzi w wieku 13-17 lat. Wyniki mają charakter danych ilościowych (2020) wskazują na duże zagrożenia dla dzieci i młodzieży w środowisku rodzinnym, gdzie występuję choroba psychiczna lub uzależnienie (albo jedno i drugie). Około 27% młodych osób przyznało się do jakiejś z form krzywdzenia. Częściej taki

problem zgłaszają dziewczęta niż chłopcy. Częściej takie sytuacje mają miejsce na wsi niż w mieście i dotyczą zwłaszcza młodzieży w wieku 16-17 lat.

Z kolei, badania międzyuczelnianego zespołu Ptaszek, Dębski, Bigaj, Pyżalski, Stunża (2020) wskazują, że nauczanie zdalne obciążało czasowo wszystkie grupy społeczne zaangażowane w edukację, to jest nauczycieli i uczniów, ale i rodziców. Badanie te były wykonane w maju i czerwcu 2020 roku, metodą sondażu diagnostycznego na próbie 2934 badanych (uczniowie N = 1284, rodzice N = 979 i nauczyciele N = 671). Dla 90% nauczycieli zdalna edukacja wiązała się z poświęceniem dodatkowego czasu na przygotowanie się do prowadzonych lekcji. przy czym taki problem zgłosiło jedynie 62% uczniów i co drugi rodzic.

Według tych badań ponad jedna czwarta uczniów przeżywała trudności z opanowaniem materiału przekazywanego zdalnie. Na te trudności składały się zarówno deficyty koncentracji, zrozumieniu przekazywanego materiału i wykonywaniem na czas zadań w czasie trwania lekcji.

Wobec tego nie dziwi, że połowa uczniów ocenia taki sposób nauczania jako mniej atrakcyjny niż tradycyjny. Te same uczniowie wskazują też na pogorszenie się relacji z kolegami i koleżankami z klasy (przy czym jest też 5% uczniów, którzy wskazują na poprawę relacji w zdalnym nauczaniu).

Reasumując, badania te wskazują, że 13% uczniów uskarża się na pogorszenie relacji z rodzicami lub opiekunami. Główne problemy młodzieży (jeszcze w większym stopniu nauczycieli) to pozostawanie w ciągłej gotowości do odbierania połączeń i powiadomień (63% uczniów), zmęczenie wywołane siedzeniem przy komputerze bądź smartfonie (57%) oraz przeładowanie informacjami (51%).

Inne dostępne badania nad sytuacją dzieci i młodzieży w okresie pandemii przygotował Instytut Profilaktyki Zintegrowanej. Badania realizowano poprzez wysyłanie ankiety poprzez maile i media społecznościowe. Próba badawcza wyniosła 2079 osób w wieku 13-19 lat, a badania wykonano w kwietniu 2020 roku. Z badań wynika, że większość uczniów, to jest 62% dobrze sobie radzi z nastrojem w okresie pandemii. Jednakże jedna piąta badanej młodzieży wskazuje na przeżywanie złego samopoczucia i trudności w poradzeniu sobie z sytuacją. Kolejne 18% sygnalizuje umiarkowane przygnębienie. W grupie młodzieży, która przeżywa nastrój przygnębienia nieznacznie dominują dziewczęta. Z badań wynika prawidłowość, że z zdalnym nauczaniem i izolacją gorzej sobie radzą jedynacy i osoby nie praktykujące religijnie. Bardzo źle znośną pandemię młodzi ludzie z chorobą przewlekłą,

może to wynikać zarówno z większego lęku o zdrowie, jak i trudnościami w dostępie do służby zdrowia.

Wśród osób przeżywających przygnębienie jest więcej osób, którzy nie rozmawiają ze swoimi rodzicami. Czynnikiem chroniący w postaci wsparcia rodziców jest u nich o wiele słabszy. Innym czynnikiem sprzyjającym negatywnemu nastrojowi jest słabsza sieć kontaktów rówieśniczych (on-line). Młodzi ludzie nawiązujące kontakty rówieśnicze lepiej sobie radzą z poczuciem przygnębienia wynikającym z pandemii.

Młodzież, która źle ocenia swój stan psychiczny przeżywa statystycznie więcej emocji o ładunku negatywnym, a nasilenie tych emocji nie da się wytłumaczyć jedynie zmianami rozwojowymi. Koncentracja na negatywnych stanach emocjonalnych, nie pozwala też im dostrzec pozytywów płynących z doświadczanego kryzysu.

Dodatkowym czynnikiem ryzyka jest doświadczany stres wynikający z realizacji obowiązków szkolnych, który dla jednej trzeciej badanych z grupy bardzo przygnębionej jest codziennością.

Powyższe badania, niezwykle wartościowe, bo nieliczne, mają jednak pewnego rodzaju słabość. Otóż, opisują doświadczenia młodzieży jedynie z pierwszej fali pandemii. Obostrzenia były silniejsze, ale też rodzaj doświadczeń mógł być inny niż podczas drugiej fali pandemii Covid-19. Założenia te wydają się potwierdzać podłużne badania na młodzieży ponad licealnej (Poleszak, Kata, 2020). Uzyskane wyniki wskazują, że w pierwszej fali młodzież głównie obawiała się zachorowania osób bliskich, zwłaszcza dziadków. Natomiast w drugiej fali młodzi ludzie sygnalizowali lęk o swoje zdrowie i zgłaszali trudności emocjonalne w radzeniu sobie z negatywnym samopoczuciem. Potwierdzałoby to założenia sformułowane we wstępie opracowania, a mianowicie, że pierwsza fala przeżywana była jako kryzys psychologiczny. Natomiast przydłużanie się pandemii przyjęło postać permanentnego stresu, który nadszarpnął siłę i umiejętności adaptacyjnych młodzieży. Podobnych problemów można się też spodziewać u uczniów, choć brak badań obrazujących to zjawisko.

2. Zapotrzebowanie na działania i treści profilaktyczne

Z wyżej opisanego przeglądu badań wynika, że główne problemy z jakimi się mierzą dzieci i młodzież to nadmierne korzystanie z mediów, zarówno w systemie nauki szkolnej jak i rozrywki. Ograniczenie możliwości ruchu (przy i tak niewielkiej aktywności bez pandemii) to

poważne wyzwanie dla higieny psychicznej młodych ludzi. Przy czym nie chodzi jedynie o przeciążenie ciała, ale też o odreagowanie napięć związanych ze stresem związanym z nauką i dzieleniem przestrzeni z domownikami (w tym jest także dostęp do sprzętu komputerowego). Czynnikiem przeciążenia stresem to drugi z głównych czynników ryzyka, który występuje w środowisku dzieci i młodzieży. Z badań wynika, że jest on pochodną samej nauki, ale też zmiany warunków realizacji obowiązków szkolnych. Sposób podawania wiedzy jest obciążeniem dla nauczycieli, ale też dla samych uczniów. Nie wszyscy radzą sobie ze specyficzną formą zdalnego nauczania. Zwłaszcza, że metody, z których korzystają nauczyciele są wysoce zróżnicowane, jak i ich skuteczność nauczania.

Innym problemem, który się rozwija to wykluczenie rówieśnicze, niektórych uczniów, co generuje trudności w zaspakajaniu potrzeb rozwojowych, a w konsekwencji pociągnie za sobą zachowania ryzykowne (Pyżalski, Poleszak, 2020). Na ten moment do obserwowalne jest to poprzez przemoc rówieśniczą w mediach społecznościowych (cyberbullying) i wykluczanie rówieśnicze.

W ramach problemów związanych z edukacją zdalną należy oczekiwać trudności adaptacyjnych po powrocie do szkoły, dotyczyć to będzie zwłaszcza mniejszych dzieci (przedszkole i nauczanie wczesnoszkolne). Będą się one musiały powtórnie zaadaptować. A trudności z tym związane mogą być łatwo przeoczone przez specjalistów, bo przecież przeszło już ten proces wcześniej. Należy też wziąć pod uwagę fakt, jak wygląda nauka w domu. Dzieci uczą się z rodzicami (w niektórych przypadkach to rodzice wykonują zadania dzieci). Za chwilę będą musiały się same zmierzyć z wymaganiami szkolnymi. Należy się na to przygotować.

Wreszcie należy też uwzględnić fakt, iż wiele młodych ludzi przechodzi ten kryzys pandemiczny w nieodpowiedni sposób, więc przyjmie on postać traumy, z którą będą musiały sobie poradzić. do tego dodać należy rzeczywiste straty młodych ludzi – dziesiątki tysięcy dzieci straciło w sposób nagły dziadków albo rodziców. Nie wszyscy poradzą sobie w sposób naturalny z tą stratą. Pamiętać należy, że problemów nie przeżywamy w sposób rozłączny, lecz w systemie sprzężenia zwrotnego. Co prowadzi do kumulowania się i spiętrzania przeżywanych emocji.

Z powyższego przeglądu badań jawi się jeszcze jeden czynnik ryzyka, choć nie dostrzegalny w sposób bezpośredni. A mianowicie, brak bezpośredniego i fizycznego kontaktu z wychowawcami oraz przeciążenie nauczycieli zdalnym nauczaniem i płynącymi z niego problemami. Wielu nauczycieli nie jest w stanie dać takiego wsparcia dzieciom i młodzieży jakiego by chcieli. Nie wspominając już o potrzebach w tym zakresie młodych ludzi.

Przeciążony rodzic czy nauczyciel skupia się na wywiązywaniu się z obowiązków i adaptacji do nowych warunków, gubiąc z pola uwagi potrzeby i problemy młodych ludzi.

Niewątpliwie czynnikiem chroniącym, choć w wielu przypadkach nieco z przymusu jest czas spędzany z rodzicami i kontrola rodzicielska. To ważne czynniki chroniące pojawiające się w wielu badaniach (Ostaszewski, Poleszak, 2018; Poleszak 2019; Poleszak 2019).

Jeszcze innym czynnikiem chroniącym (paradoksalnie wynikającym z sytuacji pandemii) jest ograniczony dostęp do zachowań ryzykownych, wynikający z trudności w poruszaniu się i stałym przebywaniu z rodzicami. Trudniej zorganizować domówkę z alkoholem, kiedy za ścianą są rodzice. Oczywiście nie wyklucza to takich sytuacji, bo wielu rodziców lekceważy zagrożenia związane z używaniem substancji psychoaktywnych.

Kolejny paradoks, ale korzystny dla profilaktyki to zamknięcie lokali, gdzie konsumuje się alkohol na miejscu (pubów, restauracji i dyskotek). Powinno to zadziałać jako czynnik chroniący, bo dostęp do spożycia substancji psychoaktywnych jest ograniczony.

3. Kierunki działań profilaktycznych

Zapotrzebowanie na działania profilaktyczne powinno być ukierunkowane na trzy główne cele, a mianowicie:

1. Wsparcie programów rekomendowanych;
2. Programy nowej generacji;
3. Poradnictwo zdalne.

Pomimo trwającej pandemii należy pamiętać, że programy rekomendowane to programy o sprawdzonej skuteczności. Ich realizacja daje szansę na efektywność wydawanych środków. Niezależnie od specyfiki nowych problemów, które pociąga za sobą pandemia, sposoby ich rozwiązywania przez dzieci i młodzież pozostają takie same. Oprócz tych konstruktywnych pojawiają się także te dysfunkcjonalne, a więc także używanie substancji psychoaktywnych jak sposób poradzenia sobie ze stresem i negatywnymi emocjami. Stąd, profilaktyka zachowań problemowych pozostaje ciągle aktualna.

Należy pamiętać, że pandemia kiedyś się skończy, a brak zamówień na realizację tych programów sprawi, że znikną z rynku i trudno będzie wypełnić powstałą lukę. Stąd, też należy adaptować programy do warunków zdalnego nauczania. Pojawiają się oczywiście

wątpliwości (od samych autorów), czy takie modyfikacje nie zmieniają charakteru programu, jednakże działania profilaktyczne powinny mieć zachowaną ciągłość i nie można ich odłożyć na czas sprawdzenia konsekwencji tych zmian. Przy zamawianiu takiego programu należy się upewnić, czy autor wyraził zgodę na jego adaptację do warunków zdalnego nauczania.

Pandemia Covid-19 dobitnie pokazała, że nie nadążamy za młodzieżą w obszarze miejsc jej aktywności. Ewidentnie od wielu lat obserwujemy zjawisko przenoszenia się aktywności młodych ludzi do wirtualnej rzeczywistości. Niezależnie od tego, czy to tylko moda, tymczasowy trend, czy stałe zjawisko to jest to bezsporny fakt, że młodzi ludzie tam spędzają czas wolny. Stąd też, niezależnie od ocen moralnych czy narzekania, należy przygotowywać propozycje działań profilaktycznych sprofilowanych pod zainteresowania i obszar aktywności młodzieży. Analogicznie do tego co robią duże koncerny sprzedające produkty dzieciom i młodzieży. Próbą wyjścia naprzeciw temu wyzwaniu jest program profilaktyczny Dobry Temat. Spełnia on trzy zasadnicze wymogi: 1) jest przygotowany do realizacji w postaci zdalnej; 2) opracowany został w formule youtuberskiej; 3) bazuje na krótkich obrazach wywołujących refleksję młodych ludzi. To jeden z pomysłów odpowiadających na potrzeby czasów i specyfikę funkcjonowania dzieci i młodzieży. Niewątpliwie potrzeba takich rozwiązań

Niezależnie od nadziei na szybki koniec pandemii, należy pamiętać, że dzieci i młodzież przeżywa problemy emocjonalne tu i teraz. Stąd, konieczne jest większe zaangażowanie środków i działań na rzecz wsparcia dzieci i młodzieży w poradzeniu sobie z problemami wywołanymi pandemią i zdalnym nauczaniem. Wszystkie nierozwiązane problemy wrócą w postaci zaburzeń zdrowia psychicznego albo zachowań problemowych. Stąd wskazane są działania profilaktyczne o charakterze interwencji profilaktycznej i interwencji kryzysowej, aczkolwiek muszą być to działania wysoce specjalistyczne i zgodne ze sztuką (wiedzą i kompetencjami) interwencji w kryzysie. Przedłużający się czas zdalnego nauczania sprawił, że nie tylko dzieci i młodzież zaakceptowały zdalny sposób pracy, także coraz więcej specjalistów przechodzi na taki sposób pracy. Warto jednak pamiętać, że nie zastąpi on pracy w kontakcie, stąd też w przypadkach głębokiego kryzysu należy się otwierać na bezpośredni kontakt indywidualny – oczywiście przy zachowaniu wszelkich zasad bezpieczeństwa. Rekomenduje się rozwiązanie analogiczne do służby zdrowia, gdzie po wstępnej selekcji telefonicznej lub przez media społecznościowe do bezpośredniego kontaktu kierowane są osoby szczególnie potrzebujące, będące w głębokim kryzysie lub z zagrożeniem

życia. Pamiętając, że każda złotówka zainwestowana w profilaktykę przynosi piętnaście złotych oszczędności w postaci psychoterapii, należy rozważyć taki kierunek działań profilaktycznych. Potwierdzają to wyniki badań wskazujące na jedną piątą młodych ludzi, która nie radzi sobie z emocjami wywołanymi sytuacją pandemii Covid-19. Specyfiką pracy z młodzieżą jest to, że niewielka pomoc przynosi szybką i stabilną poprawę i odwrotnie – brak wsparcia przekłada się na poważne zaburzenia, z których wychodzi się długo i przy znaczących nakładach.

4. Zalecenia do działań profilaktycznych z uwzględnieniem odbiorców i obszarów oddziaływań

Odpowiadając na wynikające z badań zapotrzebowanie warto sformułować kilka konkretnych zaleceń do działań profilaktycznych. Działania te należy rozbić na działania ukierunkowane na różnych odbiorców, trzymając się założenia, że czym więcej odbiorców działać profilaktycznych w danym środowisku, tym skuteczniejsza profilaktyka.

Zalecenia do pracy z dziećmi i młodzieżą

Dzieci i młodzież to główny odbiorca działań profilaktycznych. W oparciu o obecną wiedzę na temat tego co się z nimi dzieje w okresie pandemii należy przyjąć następujące zalecenia:

- 1) Ze względu na nadmierne korzystanie z komputera, zarówno dla celów edukacyjnych, jak i rozrywkowych wskazane są następujące działania profilaktyczne:
 - programy informacyjne mówiące, rzetelnie informujące o pozytywnych i negatywnych skutkach korzystania z mediów elektronicznych. Ze szczególnym uwzględnieniem sposobów równoważenia aktywności w mediach elektronicznych i higienę korzystania z tego rodzajów mediów. W tych działaniach nie może zabraknąć treści – jak rozpoznać ryzykowne korzystanie z mediów elektronicznych.
 - zaplanowanie i przygotowanie działań aktywizujących młodych ludzi fizycznie na czas po skończeniu pandemii. Łatwo wejść w świat mediów elektronicznych, trudniej z nich wyjść. Stąd, potrzeba atrakcyjnych form aktywnego spędzania czasu wolnego, gdy będzie to już możliwe. Warto

zaplanować działania, które będą ze sobą niosły zabawę i ruch, przy jednoczesnym elemencie rywalizacji, ale w formie zabawy, a nie wyczynu. Nie chodzi tu o zawody sportowe, ale rekreację, w której każdy może się odnaleźć (np. przeciąganie liny, stanie na desce leżącej na rolce, uczenie się nieznanymi dyscyplin itp.).

- wykorzystanie strategii edukacyjnych do uczenia atrakcyjnych sposobów spędzania czasu wolnego. Warto wprowadzać modę na planszówki (wśród młodzieży w wieku akademickim) w grupie młodzieży ze szkół średnich i ostatnich klas szkoły podstawowej. Warto pomyśleć o środowiskowej promocji takiej formy spędzania czasu wolnego (np. gminne spotkania i wymiana doświadczeń gier planszowych połączone z możliwością wymiany gier lub ich zakupu).
- 2) Od wielu lat głównym czynnikiem ryzyka w środowisku dzieci i młodzieży jest stres szkolny. Do tego dochodzą statystyki zaburzeń emocjonalnych w tym środowisku. Dochodzi do tego czas pandemii, które generuje dodatkowe obciążenia emocjonalne. Wskazane są wszelkie programy ukierunkowane na rozumienie świata emocji oraz zarządzanie nimi, także w kontakcie z innymi – tak zwane programy społeczno-emocjonalnego uczenia się (CEL). Na rynku polskim nie mamy wiele takich propozycji – warto tu otworzyć się na programy autorskie, realizowane w wielu szkołach przez pedagogów i psychologów (pod warunkiem, że spełniają podstawowe standardy profilaktyczne).
 - 3) Należy uzupełnić działania profilaktyczne o programy adaptacyjne, które na nową pomocą wejść w grupę oraz usprawnią integrację i klimat społeczny grup i klas.
 - 4) Koniecznym wydaje się wprowadzenie do repertuaru działań profilaktycznych interwencji kryzysowej jako formy wsparcia i korekcji problemów dzieci i młodzieży.
 - 5) Wreszcie koniecznym wydaje się objęcie pomocą i wsparciem psychologicznym dzieci i młodzieży, która nie poradziła sobie z pandemią albo doświadczyła jakiejś formy traumy. Nie zamknięte konstruktywnie traumatyczne doświadczenia prowadzą do zachowań ryzykownych i utrwalenia dysfunkcyjnych sposobów zaspakajania potrzeb, a w dalszych konsekwencjach do uzależnienia.

Należy pamiętać, że nauczyciele i wychowawcy to cenne źródło działań profilaktycznych i wartościowy sprzymierzeniec w wychowaniu i profilaktyce (por. Poleszak, Kata, Porzak, 2018). Edukacyjne wspieranie tej grupy opłaca się całemu środowisku. Wyszkolony profilaktycznie wychowawca oddaje swoją wiedzę i kompetencję olbrzymiej grupie wychowanków. Potrzeba edukować nauczycieli w zakresie kompetencji radzenia sobie ze stresem i sytuacjami kryzysowymi oraz umiejętności rozpoznawania oraz kierowania uczniów do pomocy specjalistycznej w sytuacjach krytycznych.

Zalecenia do pracy z rodzicami

Zasadniczo zbyt mało uwagi kierujemy na edukowanie rodziców w zakresie czynników ryzyka i czynników chroniących w życiu młodych ludzi. Cennym byłoby otworzenie się na taką formę profilaktyki. Wielu rodziców (chcąc lub nie chcąc) spędzała w okresie pandemii dużo czasu ze swoimi dziećmi. Miała więc okazję zaobserwować ich deficyty. Być może to dobry czas na propozycje programów podnoszących umiejętności wychowawcze rodziców.

Kryzys wywołany koronawirusem doprowadził też do nasilenia kryzysów małżeńskich. Wydaje się koniecznym wsparcie rodzin w wyjściu z tego kryzysu z najmniejszymi negatywnymi skutkami dla ich dzieci. Warto więc przygotować programy chroniące dzieci przy rozwodzie rodziców.

5. Kryzys pandemiczny – szanse i zagrożenia

Pandemia jak każdy kryzys (w tym przypadku kryzys środowiskowy) niesie za sobą zagrożenia, ale też szanse na zmianę i rozwój. Wielu z nas musiało nabyć nowe umiejętności, zmienić nawyki i podjąć wyzwania, które określilibyśmy jako pozytywne. Na pewno, każdy z nas podjął działania adaptacyjne, które – jeśli skończyły się pozytywnie – dały nam poczucie siły.

Jedną z wielu szans na rozwój, które niesie nam kryzys związany z pojawieniem się w Polsce i na świecie pandemii Covid-19 jest docenienie przez nas wartości zdrowia. Zdrowym dzieciom i młodzieży trudno zrozumieć wagę tej wartości (w porównaniu do dorosłych), bo stosunkowo rzadko (na szczęście) spotykają się z poważną chorobą w swoim otoczeniu.

Nawet jeśli się ona pojawia, to z reguły otrzymują one jedynie szczątkowe informacje. Naturalnie chroni się je przed obciążaniem takimi informacjami. Jak ono jest ważne uczą się na przykładzie fraszki Jana Kochanowskiego.

Pandemia przyniosła wiele strat i ograniczeń, zmieniła życie dzieci i młodzieży. To doświadczenie jest okazją do uzmysłowienia (w prosty sposób) dzieciom i młodzieży jak ważną wartością jest zdrowie. Musi być ważne, skoro zatrzymujemy ludzi w domach, zamykamy firmy, ograniczamy możliwość podróżowania. To znaczy, że jest ważniejsza niż wolność wyjścia, niż zysk z gospodarki, a nawet niż walka polityczna.

Pandemia to trudny czas do życia, ale wspinały czas na wychowanie do wartości zdrowia. Niesie on za sobą też refleksję i motywację do wprowadzania zmian.

Niewątpliwie jedną z szans jakie niesie e sobą kryzys pandemiczny jest wykorzystanie nowych technologii w profilaktyce. Jak wspomniano powyżej pandemia Covid-19 pokazała, że brakuje nam narzędzi do zdalnej realizacji programów profilaktycznych. Warto wykorzystać to doświadczenie i podjąć działania zmieniające ten stan rzeczy.

Trudności związane z realizacją rekomendowanych programów profilaktycznych mogą być dla nas okazją do pochylenia się nad wsparciem programów autorskich, które dużo łatwiej zaadaptować do warunków pracy zdalnej. Odpowiedzą one na zapotrzebowanie, a w przyszłości mogą się okazać dobrym materiałem do rekomendacji i skierowania ich do banku programów rekomendowanych. Mowa tu o programach, które budują i realizują szkolni specjaliści. Wyjątkowy czas wymaga też wyjątkowych rozwiązań, więc warto wspierać takie inicjatywy i zachęcać autorów do doskonalenia tych programów.

Ostatnią propozycją, która jest odpowiedzią na wymagania pandemii jest propozycja i zachęta do pochylenia się nad adaptacją programów już istniejących do warunków zdalnej edukacji. Jest to nie tylko potrzeba chwili, ale wyzwanie przyszłości. Świat, który zastaniemy po zakończeniu pandemii postawi nam inne wymagania, niż te do których przywykliśmy.