

---

# Zdrowa szkoła. O potrzebach uczniów

Szkoła Odpowiedzialna Cyfrowo  
Konferencja 13 – 14.11.23  
Opracowane na podstawie  
wykładów z konferencji

---

# Co w czasie wolnym uczniowie robią wyraźnie częściej niż przed pandemią i nauką zdalną?

2/3  
częściej korzysta z  
internetu słucha  
muzyki

48,4% uczniów  
częściej spędza czas  
z rodziną

50% uczniów  
częściej gra w gry  
cyfrowe i gry wideo

41,8% częściej  
ogląda materiały  
video na youtube

45,7% częściej  
korzysta z portali  
społecznościowych

50% częściej ogląda  
filmy i serie na  
platformach  
streamingowych

38,4% uczniów  
częściej uprawia  
sport

# Jakie problemy wyraźnie nas niepokoją u uczniów w związku z doświadczeniem pandemii i nauki zdalnej?

43,8% brak motywacji do nauki

41,7% obniżony nastrój

37,4% problemy z koncentracją

35,4% kłopoty ze snem

34,9% samotność

34,1% przemęczenie ekranowe

32,4% kłopoty w nauce

28,1% brak chęci do życia

---

# Jaka jest kondycja zdrowia psychicznego młodych ludzi?

---

38,8% uczniów przyznała, że aktualnie - w porównaniu do czasu sprzed pandemii - czuje się gorzej psychicznie i fizycznie

Co piąty uczeń uważa, że jego stan zdrowia jest doskonały i że jest osobą szczęśliwą

40% uczniów przyznaje, że ich stan jest dużo lepszy lub trochę lepszy niż rok wcześniej

41,5% uczniów przyznaje, że gdy myślą o sobie samych, to oceniają siebie, że są za grubi

40,6% uczniów ma objawy depresji i powinna być dalej diagnozowana w tym kierunku

# Najczęstsze problemy młodych głów

52,4% odczuwa brak motywacji do działania

1/3 ma problemy ze snem

28% nie ma chęci do życia

37,5% młodych czuje się samotna

32,5% nie akceptuje tego kim jest i jak wygląda

1/3 zgłasza problemy w nauce

# Samooce młodych głów

Niemal połowa młodych głów to osoby o skrajnie niskiej samoocenie

58,4% uczniów czasami czuje się bezużytecznie

31 % nie lubi siebie

1/3 uczniów ocenia się przez pryzmat swojego ciała

26% uczniów uważa, że jest mniej wartościowa od innych ludzi

65,9% uczniów chciałoby mieć więcej szacunku do samego siebie

# Akceptacja społeczna młodych głów

48,6% uczniów deklaruje, że ich wartość wzrasta, gdy rodzina jest z nich dumna

10,5% uczniów czuje, że nie ma ani jednej osoby, która w pełni go akceptuje

37% uczniów uważa, że osoby posiadające realnych przyjaciół są bardziej wartościowe od tych, którzy ich nie posiadają

34,1% uczniów regularnie używa filtrów do swoich zdjęć w sieci

# Rzeczywistość cyfrowa młodych głów

8 na 10 uczniów zadeklarowało, że przed ukończeniem 13 roku życia miało konto w mediach społecznościowych

49,8% uczniów w ciągu ostatniego miesiąca doświadczyła hejtu w sieci

41,9% uczniów przyznało, że **doświadcza hejtu od rówieśników z klasy**

33,3% uczniów silnie odczuwa FOMO, czyli lęk przed odłączeniem od sieci

17,5% uczniów odczuwa przemęczenie kranowe

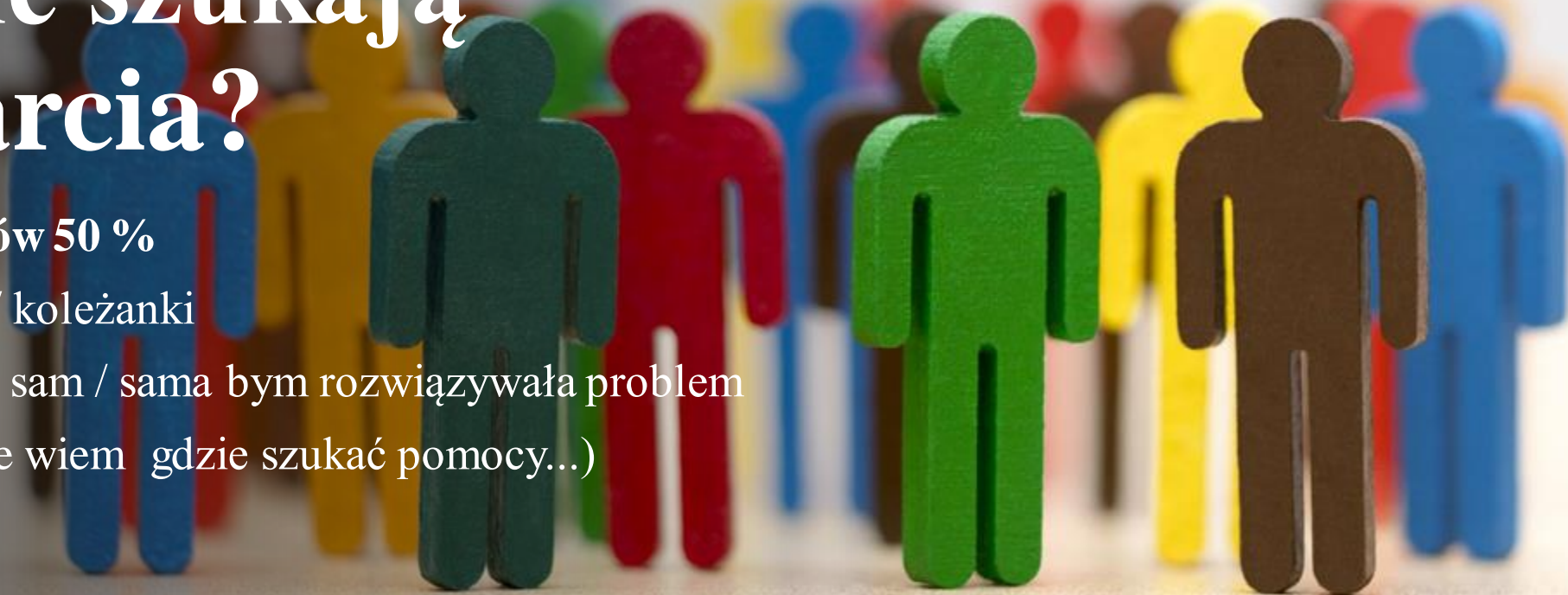
22,7% czuje się **uzależnionych od nowoczesnych technologii**



---

# Gdzie młodzi ludzie szukają wsparcia?

- U rodziców 50 %
- U kolegi / koleżanki
- Nigdzie – sam / sama bym rozwiązywała problem  
(nie ufam, nie wiem gdzie szukać pomocy...)





# **Triada kryzysu psychicznego młodych**

**NIC NIE ZNACZĘ**

**NICZEGO NIE POTRAFIĘ**

**DLA NIKOGO NIE JESTEM WAŻNY /  
WAŻNA**

---

# #AlwaysOn

- Ponad połowa w wieku 12-19 lat ma nieograniczony dostęp do internetu i zasobów sieci
- 1/3 sięga po telefon kilkadziesiąt razy dziennie
- 60% z telefonów komórkowych korzysta z taką samą częstotliwością w ciągu dni roboczych jak w weekend
- Czas spędzony w sieci prawie wszyscy młodzi ludzie poświęcają głównie na korzystanie z portali społecznościowych i na komunikację z innymi

---

# Relacje

Kiepski kontakt z rodzicem / rodzicami  
jest większym predyktorem depresji niż  
internet

---



To nie media cyfrowe niszczą więzi, ale słabe więzi lub ich brak otwierają przestrzeń na nowe, ale w istocie obce człowiekowi, bycie online

---

**Przynosisz mi wstyd**

---



---

Użalasz się nad sobą

---



Mało robisz dla rodziny

---



Wypierda... do pokoju

---

Nie myśl, bo Ci to nie  
wychodzi

---

Jesteś leniwa nic nie robisz

Nie poradzisz sobie

---

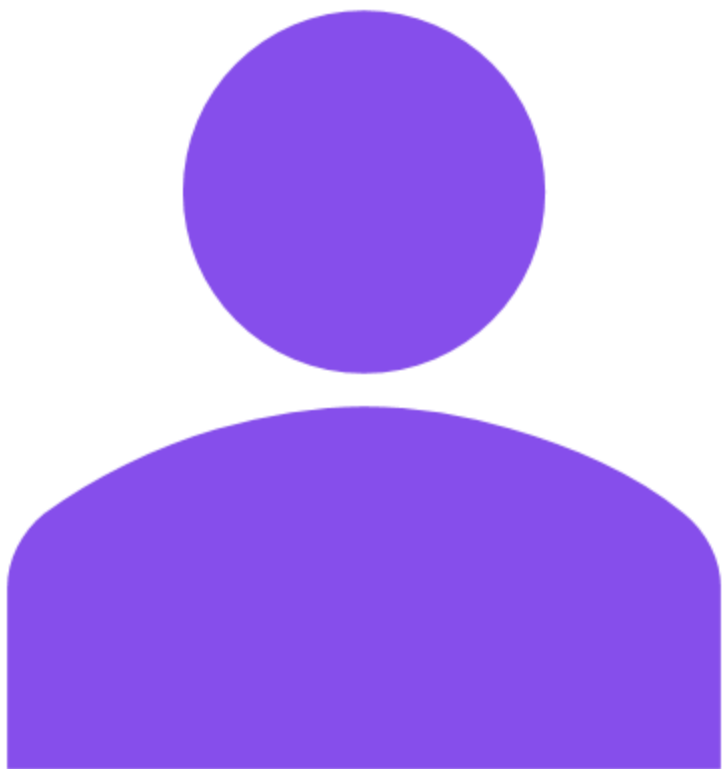
---

Słowa mają  
moc ...

---



---



# Kto korzysta z sieci dysfunkcyjnie a kto z korzyścią

- W bardzo mocne zachowania dysfunkcjonalne wchodzi kilka procent młodych ludzi
  - Kilkanaście procent młodych ludzi wchodzi w umiarkowane zachowania ryzykowne w sieci
-

# Algorytmy

Algorytmy tworzą się na podstawie zdjęć, zakupów, przeglądanych stron, oglądanych filmów

To nie Internet pokazuje młodym niewłaściwe treści

To młodzi ludzie szukają tych treści a potem algorytmy je podpowiadają

Mamy wpływ na zmianę tych algorytmów

Nie ma w internecie  
młodych ludzi,  
którzy w Internecie  
robią dobre rzeczy a  
złych nie robią.  
Robią i dobre  
i niedobre rzeczy

- Co mówią algorytmy: internet jest taki jak TY. Dostosowuje się do Ciebie. Lubisz filmy przemocowe, to to się wyświetla. Szukasz wartości, to będą pozytywne treści
- Polepszanie algorytmów - proponowanie dobrych treści
- Rozmowa o źródłach z których korzystają



---

# Czy rodzice mają wpływ na to co dzieci oglądają ?

---

---

Nie

---

Podejście kontrolujące nie przekłada się na pozytywne rzeczy

---

Wspierający / kontrolujący - korelacja 0,46

---

Rodzic wspierający - korelacja 0,1

---

Czasami trzeba nazwać rzeczy po imieni i mówić, że pewne działania są złe

---

Producentów  
treści pato jest  
niewielu, to jest  
powielane i stąd  
to widzimy

72,4% młodych ludzi wskazało,  
że widziało pato treści

**Ale**

- 4 na 10 szuka tych treści
- 9 na 10 napotyka choć nie szuka
- Dużo bardziej dotyka to tych, co nie szukają

---

Miłość, która  
leczy

---



---

W mózgu wzbudzone są obszary, kiedy jesteśmy blisko kogoś, kto jest dla nas ważny

Jeśli są więzi, to jest zdrowy rozsądek między emocjami, rozwojem poznawczym a zachowaniem

---

# Więzi



- Łatwiej się myśli
- Łatwiej przewiduje
- Ma się większą nadzieję
- Wszystko wydaje się prostsze

# Oksytocyna, serotonina i dopamina

Oksytocyna – wydziela się przy bliskich, w mniejszym stopniu odczuwamy lęk, hamuje neurony w ciele migdałowatym (obszar, który generuje emocje związane z zagrożeniem). Jeśli jesteśmy z kimś bliskim, to ten obszar się wygasza

Oksytocyna - działa na korę mózgową, uruchamia procedury prospołeczne - mamy ochotę na spotkania z ludźmi, jesteśmy nastojeni

---

# Oksytocyna, serotonina i dopamina

Serotonina wzmacnia oksytocynę. Pod wpływem oksytocyny wzrasta poziom dopaminy. Kontakt z ludźmi jest naturalnie korzystny dla ludzi. Serotonina tłumi emocje, które są nieprzyjemne.

Dopamina poprawia funkcjonowanie kory mózgowej, to wpływa pozytywnie na znajdowanie rozwiązań, poprawia uwagę.

**Mały poziom dopaminy** - mózg się chowa, bo nie widzi w niczym korzyści

# Wystarczy być



Im częściej jesteśmy wśród ludzi na których nam zależy, tym lepiej to działa na te osoby.

Być I widzieć się - patrzeć na te osoby

Trzeba zwracać na siebie uwagę, pokazywać emocje - **UŚMIECHAĆ SIĘ**



## Najważniejsze kompetencje

Uczenie naszych dzieci  
nawiązywania relacji,  
podtrzymywania relacji,  
dbania o relacje

Dbanie o relacje z dziećmi