# Młodzież w niestabilnym świecie

**Nastolatkowie dojrzewają w świecie, którego stabilność zburzyła pandemia, wojna i ich konsekwencje. Wyniki badań i relacje psychiatrów jednoznacznie pokazują, że niestabilność zewnętrznego świata odciska się szczególnie silnie na wrażliwej psychice nastoletnich dziewcząt i chłopców. Wielu młodych nie potrafi się zaadaptować do zmian, przeżywa zagubienie, zmaga się z lękami i depresją. Jak ich zrozumieć? Jak skutecznie im pomóc? A co nie mniej ważne, jak sprawić, by aktualne problemy młodego pokolenia nie miały długofalowych, negatywnych konsekwencji dla przyszłości Polski i polskiego społeczeństwa?**

Nie jest za późno na tę refleksję. Właśnie ukazał się [najnowszy raport](https://ipzin.org/raport-instytutu-profilaktyki-zintegrowanej-mlodziez-w-niestabilnym-swiecie/) Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej (IPZIN) pt. „Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie? Wyzwania i rekomendacje dla wychowania, profilaktyki i ochrony zdrowia psychicznego po trudnych latach 2020–2022”. Publikacja zawiera 62 konkretne wnioski i 33 praktyczne rekomendacje oparte na wynikach badań przeprowadzonych w latach 2021-2022 wśród ponad 80 000 uczniów, rodziców i nauczycieli.

W raporcie „Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie” Instytut stawia sobie dalekosiężny cel. Opracowując wnioski z badań, a zwłaszcza tworząc oparte na nich rekomendacje, chcieliśmy, aby sumowały się w receptę, która wytrzyma próbę czasu. Zależało nam nie tylko na tym, by wskazać sposoby skutecznego reagowania na aktualną sytuację, ale także, by sformułować uniwersalne i ponadczasowe zasady skutecznego wspierania młodzieży w świecie, którego stałą cechą jest niestabilność i zmienność. Wnioski z badań i działań prowadzonych w latach 2020-2022, wykorzystaliśmy, aby podpowiadać kierunki i strategie, które pomogą rodzicom, wychowawcom i specjalistom mądrze prowadzić i wspierać młodzież niezależnie od tego, czy i kiedy pojawi się kolejny niespodziewany kryzys.

Zgodnie z założeniami zintegrowanego podejścia do profilaktyki, w raporcie uwzględniliśmy szerokie spektrum zagrożeń wraz z kontekstem ich wzajemnych powiązań. Jako odpowiedź proponujemy działania, które przeciwdziałają wielu różnym zagrożeniom oraz wzmacniają czynniki chroniące przed wieloma zagrożeniami jednocześnie.

## Obraz stanu psychicznego młodzieży wynikający z badań

W okresie pandemii doszło do obniżenia kondycji psychicznej młodzieży, którego skutki wciąż trwają. **Zamiast siły witalnej charakterystycznej dla okresu intensywnego rozwoju, wielu młodych doświadcza braku energii, obniżenia motywacji oraz nasilonych przez niestabilność współczesnego świata obaw o przyszłość. Niska kondycja psychiczna i osłabienie motywacji do rozwoju przekłada się na wymierne straty rozwojowe i edukacyjne. Wśród młodych osób cechujących się szczególnie wysoką wrażliwością oznacza to znaczny wzrost depresji, prób samobójczych i samobójstw w statystykach psychiatrycznych i suicydologicznych.**

Szczególnie niepokoi obniżenie kondycji psychicznej dziewcząt, u których depresyjność może być niezauważana przez dorosłych, gdyż często nie wiąże się z łatwymi do zaobserwowania objawami, takimi jak problemy w nauce czy zachowaniu.

## W jaki sposób na stan młodzieży wpłynęła pandemia i wojna?

Czas pandemii spowodował wzrost problemów i zaległości w nauce. Zaległości w nauce i trudności w ich przezwyciężeniu są silnie powiązane ze stresem szkolnym i słabą kondycją psychiczną młodzieży. Źródłem problemu było nie tyle samo zdalne nauczanie, ile kolejne zmiany trybu nauczania ze stacjonarnego na zdalny i odwrotnie. Znaczna część uczniów nie potrafi się dobrze zaadaptować do takich zmian. W najtrudniejszej sytuacji są uczniowie, którzy nie są w stanie przezwyciężyć problemów adaptacyjnych o własnych siłach, a zarazem nie mogą liczyć na wsparcie najbliższego otoczenia.

## Kto i co najlepiej chroni młodzież?

Najważniejszym źródłem ochrony zdrowia psychicznego młodzieży zarówno w okresach stabilności i spokoju, jak i w okresie ostatnich kryzysów jest wielkość, jakość i dostępność sieci wsparcia.

Podstawową rolę odgrywa wsparcie rodziców, dalszej rodziny, rówieśników oraz nauczycieli i wychowawców.

W niestabilnym świecie lepiej radzą sobie psychicznie nastolatkowie:

* dla których najważniejszymi przewodnikami życiowymi są rodzice (rodzic-autorytet)
* którzy czują się wysłuchani i zrozumiani w rozmowach z rodzicami o swoich problemach (rodzic-powiernik)
* którzy często doświadczają miłych, życzliwych gestów ze strony rodziców (rodzic okazujący miłość)
* którzy mają rodzeństwo
* którzy nie mając oparcia w rodzicach, mogą liczyć na wsparcie ze strony dalszej rodziny, zwłaszcza babć
* którzy mają nauczycieli gotowych poświęcić im osobistą uwagę, umiejących docenić i okazujących życzliwe gesty
* którzy posiadają gęstszą sieć kontaktów społecznych z przyjaciółmi i rówieśnikami
* którzy czują się akceptowani w klasie, a klasę opisują jako życzliwą
* dla których ważna jest wiara/religia

Badania pokazują, że gdy nastolatek znajdzie się w sytuacji kryzysowej, przyjaciele są najczęstszymi (częstszymi nawet niż rodzice) osobami, którym zwierza się ze swojego problemu. Co ciekawe, pomocność wsparcia od rówieśników, jest oceniana podobnie wysoko, jak rodziców.

## Jak być lepiej przygotowanym na kolejny kryzys? Co zrobić, by dorastające pokolenie chciało mieć dzieci? Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie?

Odpowiedzią na te pytania, w tym na tytułowe pytanie raportu, jest zbiór 33 rekomendacji opartych na wynikach przeprowadzonych badań. Raport z rekomendacjami zostanie przekazany wszystkim najważniejszym instytucjom, które mają wpływ na wychowanie i profilaktykę problemów dzieci i młodzieży. Będziemy o nich mówić na licznych konferencjach i szkoleniach. Na 13 czerwca planowana jest ogólnopolska konferencja organizowana przez IPZIN we współpracy z Ministerstwem Edukacji i Nauki oraz Ośrodkiem Rozwoju Edukacji. Liczymy na to, że rekomendacje raportu staną się przedmiotem dyskusji w środowisku profesjonalistów. Mamy nadzieję, że najważniejsze wyniki i wnioski z badań, dzięki popularyzacji przez media, dotrą do szerokiej grupy rodziców i wychowawców.

Z pełną treścią raportu można zapoznać się [na stronie Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej](https://ipzin.org/raport-instytutu-profilaktyki-zintegrowanej-mlodziez-w-niestabilnym-swiecie/)

Raport jest dostępny także w formie książki drukowanej (w Ośrodku Rozwoju Edukacji).

Kontakt do autorów raportu za pośrednictwem biura Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej: tel. 692822302  
email: IPZIN Biuro <biuro@ipzin.org>