

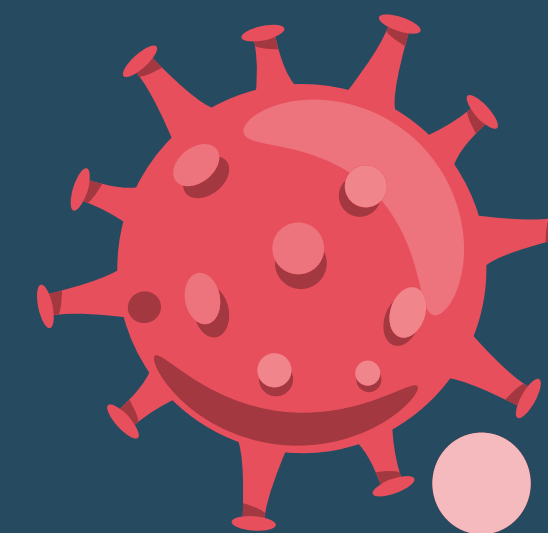
Młodzież w czasach pandemii?



czyli jak sobie radzą
nastolatki



O co tutaj chodzi?



Ta prezentacja pokazuje jak Twoi rówieśnicy w wieku 11–18 lat radzą sobie w czasach pandemii koronawirusa.

2 500 z nich wzięło udział w ankiecie na temat tego jak sobie radzi młodzież w czasie przymusowej izolacji związanej z ograniczeniami dotyczącymi zmniejszenia ryzyka zakażenia się wirusem.

Pytania przygotowali eksperci z Instytutu Matki i Dziecka, było ich 12 i dotyczyły najważniejszych problemów i potrzeb nastolatków w tym trudnym czasie oraz tego jakie mają sposoby radzenia sobie w tej niespodziewanej sytuacji.

Ankieta była dostępna online w kwietniu tego roku.

„Gram często całą rodziną w gry planszowe, a wcześniej robiłem to bardzo rzadko.”

Co u Ciebie słychać?

! Zobacz jak radzą sobie Twoi rówieśnicy

„Rzeczą, która również łagodzi mój stres i negatywne emocje są muzyka i sport...”



„Nauczyłem się smażyć i robić tortille. Z nudy w okresie wielkanocnym stałem się bardziej twórczy.”

	11-12 lat	13-14 lat	15-16 lat	17-18 lat
Większa aktywność w mediach społecznościowych	✓	✓	✓	✓
Spotkania online ze znajomymi	✓	✓	✓	✓
Realizowanie swoich pasji inaczej niż online	✓	✓	✓	✓
Pomaganie innym, aby lepiej radzili sobie z problemami		✓	✓	✓
Granie na komputerze	✓	✓	✓	✓
Rozmawianie o COVID-19 z rodzicami/opiekunami/nauczycielami	✓			

„... Bardzo ważna jest aktywność fizyczna, sam trenuję, ale nie z przymusu tylko dla przyjemności... Dobre emocje spowodowane treningiem zajmują miejsce negatywnych, więc prawie wcale się nie stresuję...”

Co u Ciebie słychać? Jak sobie radzi młodzież w czasach pandemii?

„Zaczęłam ćwiczyć i dbać o siebie, mam więcej czasu więc staram się odnaleźć to co lubię - to mój sposób na stres, sprzątam, gotuję, kwarantanna to czas, aby polubić spędzać czas sam ze sobą - to daje spokój.”

„Docenianie tego, co się w tej chwili ma, to daje mi nadzieję, że będzie lepiej. Przed życiem w kwarantannie myślałam, że moje życie jest nudne i dopiero teraz widzę, jak bardzo się myliłam...”



Czego potrzebują nastolatki w trakcie epidemii?

- ! 34% nastolatków potrzebuje rozmowy z bliskimi na temat Covid-19
- ! 53% młodzieży potrzebuje wiedzy gdzie zwrócić się z problemami

„Ogromnego wsparcia i pozytywnej kontroli dorosłych. Jesteśmy bardzo zagubieni”

„...swojego kąta do nauki”

„Mieszkam na wsi i mam bardzo słaby zasięg Internetu.”



	11-12 lat	13-14 lat	15-16 lat	17-18 lat
Częstszych kontaktów online z kolegami	✓	✓	✓	✓
Wydzielenia czasu i miejsca tylko dla siebie w domu			✓	✓
Posiadania własnego komputera	✓	✓	✓	✓
Informacji, jak chronić siebie i innych przed chorobą	✓	✓		
Informacji, jak prowadzić zdrowy styl życia będąc w domu		✓		
Wiedzy o tym, do kogo można się zwrócić w razie poważnych problemów	✓			
Poprawy umiejętności gospodarowania czasem			✓	✓
Poczucia, że jest się potrzebnym innym osobom	✓	✓	✓	✓
Wspierania innych osób	✓	✓	✓	✓

„wsparcia nauczycieli a nie naskakiwania na nas :)
oraz wsparcia rodziców.”

„Moim zdaniem bardzo ważny jest
fakt posiadania własnego komputera”

„Myślę, że bardzo wielu z nas
jest już zmęczonych psychicznie.
Teraz dojrzewamy i potrzebujemy
kontakty z rówieśnikami... ,



Czego potrzebują nastolatki w trakcie epidemii?


„Jakiś plan, żeby łatwiej było nam się poczuć
jak w szkole, że mamy coś organizowane,
bo niektórych trochę przestrasza to,
że sami musimy organizować czas,
nie wiedzą jak to zrobić”

„Brakuje nam przede wszystkim poczucia
bezpieczeństwa i wsparcia, ze względu na brak
możliwości spotkania się ze znajomymi.
Brakuje nam wiedzy na temat naszej przyszłości,
matur, studiów...”



Jakie macie największe problemy?

- ! $\frac{3}{4}$ z Was ocenia brak spotkań ze znajomymi za największą trudność w czasie pandemii
- ! 70% nastolatków obawia się o zdrowie bliskich
- ! Tylko co czwarty nastolatek boi się zakażenia koronawirusem



„Najbardziej brakuje mi aktywnego trybu życia i sportu oraz otwartej przestrzeni. W domu czuję się jak w więzieniu, zamknięta, bez możliwości wyjścia.”



	11-12 lat	13-14 lat	15-16 lat	17-18 lat
Brak możliwości spotkania się ze znajomymi	✓	✓	✓	✓
Brak możliwości spotykania się z rodziną, z którą nie mieszkaś na co dzień (np. z dziadkami, kuzynami)	✓	✓	✓	✓
Konieczność pozostania w domu	✓	✓	✓	✓
Brak możliwości chodzenia do kina, na koncerty itp.			✓	
Nuda	✓	✓	✓	✓
Obawa o zdrowie bliskich osób	✓	✓		✓
Brak ruchu na świeżym powietrzu	✓	✓	✓	✓
Brak możliwości wyjazdu poza miejsce zamieszkania	✓	✓	✓	✓

„Przez lekcje online za dużo czasu spędzam przy komputerze.”

„Brak śmiania się z kolegami tak obok siebie siedząc przy jednej ławce to duży problem.”

Jakie macie największe problemy

! NUDA! 60% Twoich rówieśników ma z nią problem

! 67% potrzebuje wsparcia od innych

! 70% nastolatków potrzebuje własnego komputera

„Brak internetu, stałego łącza.”

„Brak możliwości korzystania z medycznej opieki specjalistycznej np.: stomatolog, ginekolog.”

„Rodzice mają większy problem ode mnie. Nie wiem jak im pomóc i się o nich martwię. Nie wiem jak ich wspierać.”



„Brak szkolnej atmosfery motywującej do działania i myślenia.”

Co z nauką?

! 32 % nastolatków narzeka na brak możliwości skonsultowania zadań szkolnych



„Zbyt wiele miejsc spotkań na lekcjach online (mamy lekcje na classroomie, dzienniku, Messengerze, zoomie i wiele innych).”

	11-12 lat	13-14 lat	15-16 lat	17-18 lat
Słaba organizacja nauki zdalnej w mojej szkole	✓	✓	✓	✓
Dużo większe wymagania niż wcześniej	✓	✓	✓	✓
Brak możliwości skonsultowania, jeśli czegoś nie rozumiem	✓	✓	✓	✓
Problem z odpowiedzią zwrótną od nauczyciela dotyczącą moich postępów		✓	✓	✓
Brak możliwości porównania moich postępów i osiągnięć z kolegami z klasy	✓	✓		

„Wymagają od nas więcej niż wcześniej – tak mówi 57% młodzieży”

„... Tak siedzę ciągle przed laptopem i od ostatniego czasu bolą mnie oczy, mam wrażenie, że pogorszyła mi się wada wzroku. Przez brak możliwości przebywania na dworze boli mnie głowa oraz nie mogę się coraz bardziej skupić.”

„Rodzice zbyt mało nas wspierają – tak sądzi 12 % nastolatków”

Co z nauką?

! 16% młodzieży ma problem z Internetem podczas nauki online



„Lekcje online czasami trwają do 14 - 15, jest problem, aby każdy w domu znalazł swoje miejsce w tym czasie i żeby nie przeszkadza (...) W dużej części jednak pracujemy sami i nie rozumiemy dobrze materiału a nie są to jednak najłatwiejsze przedmioty.”

„Mieszkam na wsi i mam bardzo słaby zasięg Internetu.”



„Spędzanie z nimi czasu w domu, nie odizolowanie się od rodziny np. w własnym pokoju,…”

„Pisanie pocieszających postów na mediach społecznościowych”

„Wspieranie przyjaciół poprzez rozmowy telefoniczne.”

Czy pomagacie innym?

- ! Ponad połowa młodzieży pomaga w gotowaniu i sprzątaniu
- ! 67% pomaga innym w utrzymywaniu kontaktów z osobami w izolacji
- ! 48% nastolatków zajmuje się rodzeństwem



„Rozmowa to ona jest najważniejsza”

„Rozmowa o zupełnie innych rzeczach niż wirus.”

	11-12 lat	13-14 lat	15-16 lat	17-18 lat
Uczenie obsługi komputera lub smartfona (np. seniorów, rodziców itp.)	✓	✓	✓	✓
Gotowanie	✓	✓	✓	✓
Sprzątanie	✓	✓		✓
Pomoc kolegom/rodzeństwu w odrabianiu lekcji			✓	
Utrzymanie regularnego kontaktu telefonicznego lub przez Internet z osobami, które muszą być odizolowane (np. osoby starsze, na kwarantannie itp.)	✓	✓	✓	✓