Informacja prasowa, 3.09.2024

**W szkole jak na karuzeli - emocjonalny rollercoaster nastolatków a zdrowie psychiczne.**

**[badanie świadomości emocji wśród nastolatków]**

**Początek roku szkolnego to czas niezwykle emocjonalny dla nauczycieli, rodziców, ale przede wszystkim dla uczniów. Co trzeci nastolatek deklaruje, że radzi sobie z trudnymi emocjonalnie sytuacjami całkowicie samodzielnie. Aż 81% młodych ludzi potwierdza, że zdarza się im ukrywać uczucia przed otoczeniem. Jednocześnie 39% przyznaje, że nigdzie nie uczyła się jak radzić sobie z emocjami, 8% wskazuje szkołę jako miejsce, z którego taką naukę wyniosło, wynika z badania przeprowadzonego w ramach programu „POLećmy ze wsparciem”\*. Czego jeszcze możemy dowiedzieć się o umiejętnościach radzenia sobie z emocjami młodzieży w wieku 14-18 lat u progu nowego roku szkolnego? I jak możemy wspierać młodych w trudnym okresie dorastania?**

**Pokolenie uświadomione.**

Polskie nastolatki są świadome odczuwanych emocji i potrafią je nazwać. Ponad połowa (53%) zawsze bądź często zastanawia się nad własnymi uczuciami, jedynie 7% je ignoruje. 46% nastolatków deklaruje, że niemal zawsze panuje nad emocjami. Prawie połowa badanych (44%) przyznaje, że w ich domu rodzinnym otwarcie rozmawia się o uczuciach i to właśnie tam nabywa się umiejętności radzenia sobie z emocjami. Jednak temat jest bardziej złożony.

**Samotny jak nastolatek.**

Mimo że w wielu domach otwarcie mówi się o emocjach (przynajmniej na poziomie deklaracji), aż 81% nastolatków przyznaje, że zdarza się im ukrywać uczucia przed otoczeniem. Co trzeci młody człowiek robi to, ponieważ nie chce zamartwiać innych, a co czwarty (24%) obawia się negatywnej oceny.

W trudnych emocjonalnie sytuacjach nastolatki wybierają samotność. Zdecydowanie najczęściej uciekają wówczas w muzykę – to sposób aż 65% badanych. Muzyka pomaga nastolatkom zarówno podczas napadów złości (59%), jak i smutku (61%). Co czwarty uprawia sport (znacznie częściej są to chłopcy). Dziewczyny chętniej rozmawiają z przyjaciółką bądź dają upust emocjom, płacząc. Na „smutki” pomagają też seriale (32%). Co trzeci nastolatek odreagowuje… grając na komputerze.

*- Badania pokazują jak wiele jeszcze zostało do zrobienia przez nas, dorosłych w kontekście wagi zdrowia psychicznego. Młodzi wprawdzie są bardzo świadomi znaczenia dobrostanu (73% badanych nastolatków uważa, że zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne, a dla 1/5 jest nawet ważniejsze), ale często nie są wyposażeni w wiedzę, jak do niego dążyć, jak o emocjach rozmawiać „tak naprawdę”. A to właśnie jeden z kluczowych elementów. Nastolatek, który lepiej rozumie siebie, przestaje być tykającą bombą. To rola nas, dorosłych, by o edukację na temat emocji zadbać –* mówi Sylwia Wyszyńska (pedagog specjalny, terapeuta) na co dzień pracujący z młodzieżą w sieci szkół TEB Edukacja.

**Edukacja psychologiczna.**

Niemal 40% pokolenia Zet wskazało, że zgadza się ze stwierdzeniem… „co cię nie zabije, to cię wzmocni”. A to pokazuje jak wiele jest jeszcze do zrobienia w kontekście psychoedukacji i stereotypowych stwierdzeń utrwalanych z pokolenia na pokolenie.

POL, widząc tę potrzebę, w kolejnej odsłonie programu „POLećmy ze wsparciem”, wspólnie z merytorycznym wsparciem Polskiej Akcji Humanitarnej przygotował karty edukacyjne dla nastolatków.

*- Bez względu na odcień i stopień intensywności wszystkie emocje i uczucia są okej, a przeżywanie ich jest nieodłączną częścią bycia człowiekiem. Emocje są w nas codziennie i dostarczają nam ważnych informacji o tym, jak się mamy z tym, co dzieje się wokół nas albo jakie myśli nam towarzyszą. Pracując na co dzień z młodzieżą, widzimy, jak ważne jest by im o tym przypominać, nawet jeśli zapewniają, że o tym wiedzą. Dlatego Polska Akcja Humanitarna we współpracy z POL opracowała specjalne „Karty EmocJA”, które pomogą zarówno pedagogom jak i opiekunom rozmawiać z młodzieżą o emocjach -* mówi Yuliia Tkachuk - ekspertka merytoryczna programu Pajacyk Pomoc Psychospołeczna.

Zestaw składa się z 10 kart, dotyczących takich emocji jak smutek, wstyd, złość czy strach. Są uzupełnione o praktyczne wskazówki dotyczące tego, jak sobie z nimi radzić i jak prosić o pomoc. Można z nich korzystać w dowolnej kolejności – a refleksje zapisywać lub odpowiadać tylko w myślach. Karty mają atrakcyjną formę i sprawdzą się zarówno w pracy indywidualnej, jak i z bliską osobą.

*- Karty stworzyliśmy na bazie doświadczeń z 3 lat programu Pajacyk Pomoc Psychospołeczna. Wierzymy, że to materiał, który świetnie sprawdzi się w praktyce**psychologicznej* - dodaje Julia Włodarska - koordynatorka programu Pajacyk Pomoc Psychospołeczna.

Karty EmocJA oraz badanie świadomości emocji wśród nastolatków są elementami kolejnej odsłony kampanii „POLećmy ze wsparciem” realizowanej przez POL, przy zaangażowaniu Polskiej Akcji Humanitarnej. POL oprócz działań na rzecz zwiększenia świadomości na temat zdrowia psychicznego, wspiera PAH także finansowo. W tym roku już po raz kolejny przekazał 100.000 PLN na rzecz programu 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.

Początek roku szkolnego to dobry moment, by przypomnieć sobie o tym, że kluczem do bycia ogólnego dobrostanu psychicznego są emocje. Jednym z pierwszych kroków jest umiejętność ich rozpoznawania. Karty, które w tym pomogą można bezpłatnie pobrać ze strony www: <https://polecmyzewsparciem.pl/materialy>

\*\*\*

**Badanie świadomości emocji wśród nastolatków**, przeprowadzone w dniach 3-20.06.2024, zrealizowane przez TEB Research na zlecenie producenta papieru POL. Badanie zostało zrealizowane techniką CAWI w całej Polsce. Łącznie przeprowadzono 1000 wywiadów wśród uczniów szkół średnich (LO i Technikum), w wieku 14-18 lat. Baza respondentów TEB Edukacja.