­­

**Cyfrowe narzędzia wspierające naukę empatii i komunikacji w klasach integracyjnych**

**Według szacunków UNICEF, około 13% nastolatków w wieku od 10 do 19 lat na świecie zmaga się ze zdiagnozowanymi problemami zdrowia psychicznego. Nie dziwi więc, że jednym z priorytetów polskiej prezydencji w Unii Europejskiej jest zdrowie psychiczne dzieci. Ministerstwo Zdrowia uruchomiło nabór na projekty szkoleniowe dedykowane dla pracowników, którzy zajmują się wsparciem zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Na realizację tych inicjatyw przewidziano budżet w wysokości 55 mln zł. W ramach budowania odporności psychicznej, już na wczesnych etapach rozwoju powinno się zaczynać naukę rozpoznawania emocji i radzenia sobie z nimi. Świadomość własnych emocji pozwala na budowanie umiejętności, które wspierają odporność emocjonalną, poprawiają komunikację i pomagają w tworzeniu zdrowych relacji z rówieśnikami i dorosłymi.**

**Dlaczego emocje są tak ważne?**

Emocje mają kluczowe znaczenie w życiu każdego człowieka, pomagając zarówno w zrozumieniu siebie, jak i ludzi wokół. Znajomość własnych emocji pozwala lepiej zinterpretować swoje reakcje oraz zachowania innych, co wspiera rozwijanie empatii. Umiejętność efektywnego wyrażania emocji jest z kolei fundamentem zdrowej komunikacji i relacji międzyludzkich.

Zrozumienie emocji jest także nieocenionym narzędziem w radzeniu sobie z konfliktami, co ma duże znaczenie w różnych sytuacjach, zarówno w szkole czy domu. Dzięki temu możliwe jest konstruktywne rozwiązywanie problemów i poprawa relacji. Systematyczna edukacja w zakresie zdrowia emocjonalnego nie tylko zwiększa świadomość młodych ludzi na temat ich emocji, ale również daje im narzędzia do skutecznego radzenia sobie z wyzwaniami, jakie mogą napotkać w przyszłości.

**Zdrowie nie tylko fizyczne**

Wiele mówi się na temat korzyści, jakie daje uczniom aktywność ruchowa i zdrowie fizyczne. To oczywiście prawda, jednak twierdzenie, że w zdrowym ciele, zdrowy duch, jest znacznym uproszczeniem. Stan psychiczny dzieci i młodzieży w Polsce sukcesywnie się pogarsza. Z danych wynika, że 2% dzieci w wieku 6-12 lat oraz aż 20% młodzieży zmaga się z depresją. W latach 2020-2021 liczba zachowań samobójczych wzrosła o 77%, a śmierci samobójczych o 19%. Eksperci wskazują, że w przeciętnej klasie liczącej 28 uczniów statystycznie dwoje podejmuje taką próbę.

W latach 2022 i 2023 liczba prób samobójczych wśród dzieci przekroczyła 2 tysiące. Wiele z nich nie otrzymuje pomocy w domu. – Dlatego to przedszkole czy szkoła często stają się miejscem, gdzie uczniowie znajdują opiekę, zrozumienie oraz poczucie bezpieczeństwa – zauważa Joanna Elmanowska z wydawnictwa Nowa Era, twórcy platformy eduSensus, czyli pierwszego specjalistycznego rozwiązania online dla specjalistów i nauczycieli pracujących z uczniami o zróżnicowanych indywidualnych potrzebach edukacyjnych – Doceniając rolę tych placówek, wykraczającą niejednokrotnie daleko poza edukację w zakresie podstawy programowej, stworzyliśmy platformę do terapii i wspierania rozwoju eduSensus, w której zadbaliśmy także o obszar związany z emocjami. W banku dostępnych materiałów można znaleźć m. in. ćwiczenia poświęcone rozpoznawaniu, nazywaniu i radzeniu sobie z emocjami. Wychowawcy skorzystają z gotowych scenariuszy na lekcje wychowawcze, np. na zajęcia o hejcie, cyberprzemocy, agresji, dojrzewaniu – zdradza.

**Czy łatwo jest uczyć o emocjach?**

Aby wprowadzać dzieci w świat emocji, warto – oprócz pokładów cierpliwości i empatii – sięgać po różnorodne metody, które pomagają w naturalny sposób zrozumieć emocje i je rozpoznawać. Nowe technologie stosowane w edukacji umożliwiają skuteczniejsze dotarcie do uczniów, komunikując się z nimi „ich językiem”, czyli w sposób, który naprawdę odpowiada ich potrzebom.

– W ramach platformy eduSensus specjaliści i nauczyciele znajdą różnego rodzaju materiały multimedialne, scenariusze zajęć, ale też karty obserwacji i materiały do przekazywania rodzicom. Mogą przy tym korzystać z gotowych ćwiczeń i zasobów z całej platformy, czerpać z banku ponad 2000 materiałów dodatkowych, a także tworzyć na platformie własne materiały, dostosowując je do indywidualnych potrzeb. – wylicza Joanna Elmanowska.

**Znaczenie profilowania terapeutycznego**

W 2023 roku Wydawnictwo Nowa Era przeprowadziło badanie dotyczące sytuacji uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE) w polskich szkołach. Raport z tego badania, zatytułowany "Sytuacja uczniów ze SPE w polskiej szkole i największe wyzwania na rok szkolny 2023/2024", wskazuje, że 52% respondentów, a wśród nauczycieli i terapeutów aż 58%, najbardziej obawia się kryzysu zdrowia psychicznego uczniów. Według nich kryzys ten stanowił największe wyzwanie w roku szkolnym 2023/2024. Obawy te nie zniknęły. Młodzi ludzie wciąż mierzą się z trudnymi doświadczeniami, które mogą przekraczać ich zdolność samodzielnego poradzenia sobie z problemem. W takich chwilach wsparcie dorosłych może mieć kluczowe znaczenie. Najlepszymi sposobami na rozpoznanie kryzysowej sytuacji ucznia są rozmowa i wnikliwa obserwacja, które pozwolą na dostosowanie wsparcia do indywidualnych potrzeb młodego człowieka.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Platforma eduSensus to specjalistyczne rozwiązanie online dla specjalistów i nauczycieli, które można dopasować   
do indywidualnych potrzeb uczniów. Innowacyjne programy z serii eduSensus od ponad 20 lat wspierają terapeutów   
i pedagogów w diagnozowaniu i terapii dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Są interaktywne, motywują do nauki, przynoszą radość – i dlatego dzieci uwielbiają elektroniczne pomoce edukacyjne.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175