

# AKCJA NAWIGACJA

chronić siebie, wspierać innych

# NAWIGACJA W KRYZYSIE

## Raport dla rodziców

z realizacji programu profilaktyki zintegrowanej  
w Szkole Podstawowej nr 2 w Ostrołęce

grudzień 2020



MINISTERSTWO  
SPRAWIEDLIWOŚCI

[www.ms.gov.pl](http://www.ms.gov.pl)



Zadanie współfinansowane ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości

*Szanowni Państwo!*

Zapraszamy do zapoznania się z raportem powstałym w ramach programu „Nawigacja w kryzysie. Chroń siebie, wspieraj innych.”, realizowanego przez Instytut Profilaktyki Zintegrowanej i środowisko trenerów programu Archipelag Skarbów® w Państwa szkole.

Przygotowaliśmy go według poniższego planu:

**1. Wprowadzenie**

**2. Jak czytać raport**

**3. Rodzice w czasie pandemii**

**4. Młodzież w czasie pandemii**

**5. Sposoby radzenia sobie w kryzysie**

**6. Sposoby radzenia sobie w kryzysie - wskazówki dla młodzieży**

**7. Kilka słów na zakończenie**

## Wprowadzenie

**Nawigacja w kryzysie. Chroń siebie, wspieraj innych.** to działanie profilaktyczne, opracowane jako odpowiedź ekspertów Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej (IPZIN)<sup>1</sup> i środowiska trenerów programu Archipelag Skarbów® na potrzeby związane z trudną sytuacją młodzieży, rodziny i szkoły w okresie trwania epidemii koronawirusa (COVID-19).

**Nawigacja w kryzysie** to program obejmujący ankietowanie całego środowiska szkolnego (młodzieży, rodziców, nauczycieli) pod kątem przeżywania czasu epidemii oraz zajęcia profilaktyczne dla młodzieży oparte na wynikach tego ankietowania.

Podstawowym celem programu jest **wsparcie psychiczne młodzieży oraz nauka sposobów radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych (w tym także z trudnymi emocjami i z życiem w czasie epidemii i kwarantanny)**. Drugim celem oddziaływania jest **wsparcie dorosłych (rodziców, nauczycieli) w pełnieniu funkcji wychowawczej i profilaktycznej w nowych, nieznanym im wcześniej realiach**.

Wszystkie elementy programu realizowane były zdalnie, przez trenerów programu, w ścisłej współpracy ze szkołą. Spotkania online z młodzieżą prowadzone były z udziałem wychowawców klas oraz pedagoga szkolnego w ramach lekcji wychowawczych.

Program został zrealizowany w Państwa szkole na jesień 2020 roku. W pierwszej części uczniowie zostali zapoznani z treściami i celami zajęć oraz wprowadzeni w zasady techniczno-organizacyjne. Następnie młodzież, rodzice i wychowawcy wzięli udział w badaniu ankietowym (z pytaniami dostosowanymi do każdej z tych grup), które bezpośrednio posłużyło do realizacji programu.

**W Państwa szkole ankiety wypełniło 28 uczniów, 22 nauczycieli oraz 10 rodziców.**

W drugiej części trenerzy programu spotkali się z młodzieżą z poszczególnych klas w obecności wychowawców na spotkaniach profilaktycznych online. Ostatnim elementem programu jest przekazanie młodzieży oraz dorosłym uczestnikom programu (rodzicom i nauczycielom) raportów opracowanych na podstawie wybranych wyników badań z Państwa szkoły. Raporty te zawierają wskazówki dotyczące sposobów skutecznego radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych. Niniejszy raport jest materiałem, który otrzymują wszyscy rodzice uczniów biorących udział w programie.

## Jak czytać raport

Przedstawiamy Państwu wybrane wyniki badań przeprowadzonych w Państwa szkole. Pokazują one aktualny czas epidemii, kwarantanny i zdalnego nauczania od strony przeżyć i opinii rodziców, młodzieży i nauczycieli.

**W trakcie lektury zachęcamy do refleksji:**

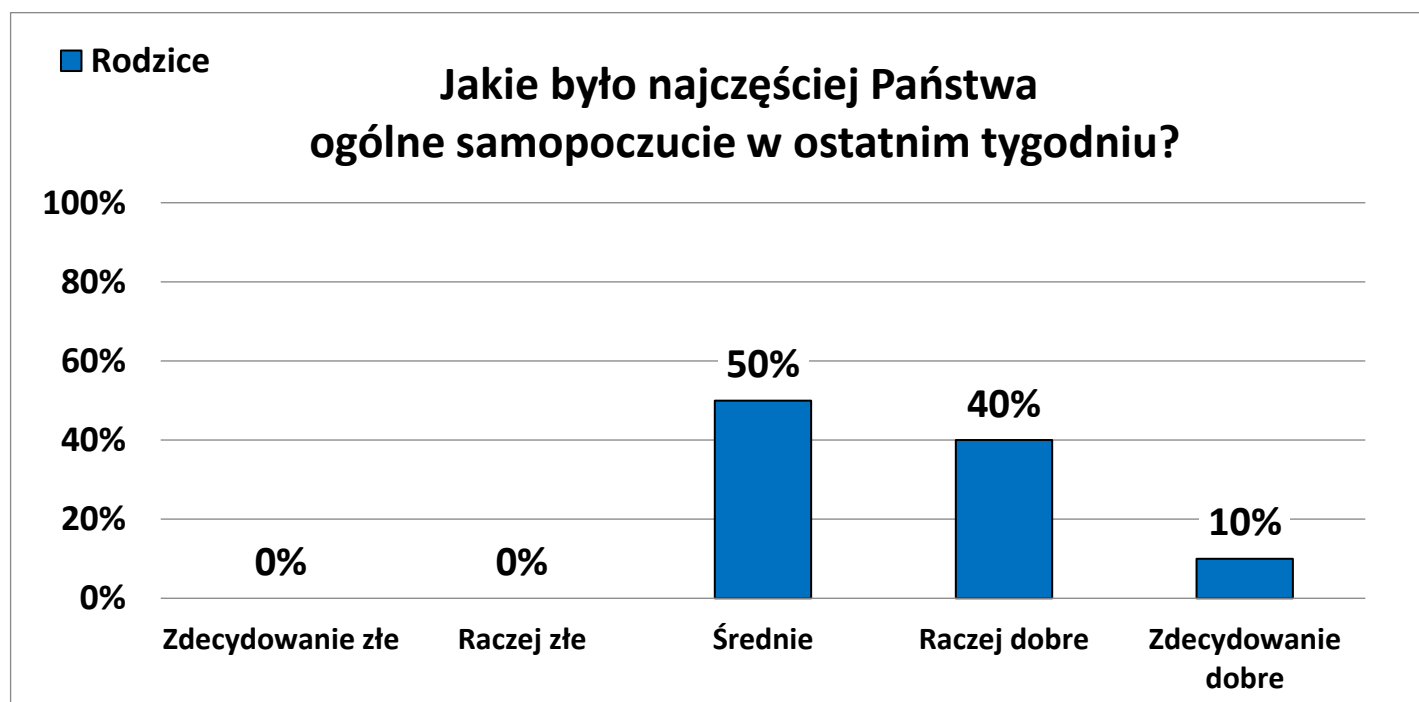
- które odpowiedzi są mi najbliższe i najlepiej opisują sytuację mojej rodziny?
- które odpowiedzi mogą mi, mojemu dziecku i wychowawcy pomóc w lepszym wzajemnym zrozumieniu i współpracy?
- które z umieszczonych na końcu raportu wskazówek mogą być szczególnie pomocne dla mnie i mojej rodziny?

Pisaliśmy ten raport i zawarte w nim wskazówki, korzystając nie tylko z wiedzy psychologicznej i pedagogicznej oraz wyników badań z Państwa szkoły, ale też z własnych bieżących doświadczeń. My także jesteśmy rodzicami. Nas również sytuacja epidemii i zdalnego nauczania zaskoczyła i zmusiła do szukania rozwiązań przydatnych dla naszych własnych rodzin. A zatem z własnego doświadczenia wiemy, że proponowane sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach pomagają w codziennym życiu w relacjach z bliskimi oraz z innymi osobami pozostającymi z nami w kontakcie. Szczególnie pomocne okazują się w zapobieganiu konfliktom i napięciom oraz ich łagodzeniu, czyli po prostu w „dogadywaniu się”.

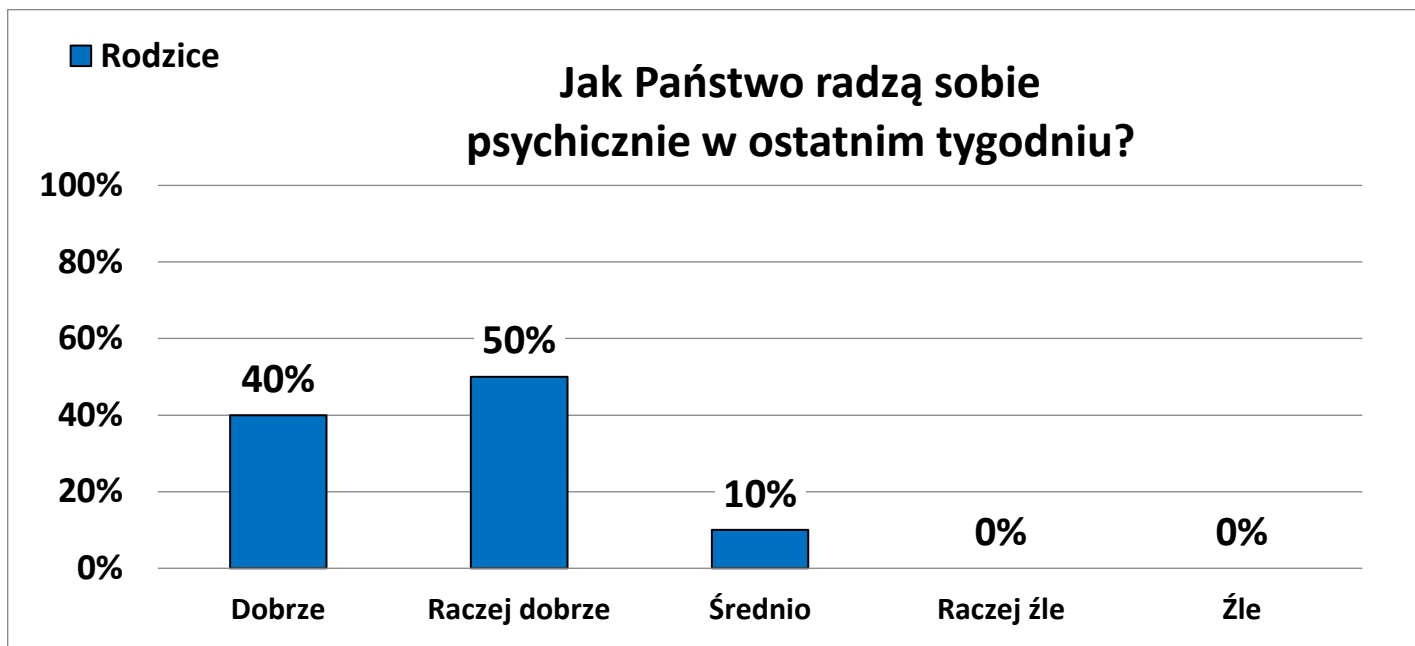
## Rodzice w czasie pandemii

W trudnym czasie pandemii wielu osobom jest trudno. Także rodzice zmagają się z wieloma wyzwaniami, uciążliwościami i stresem.

Poniższe wykresy mówią o tym, jak przeżywają obecną sytuację rodzice z Państwa szkoły.



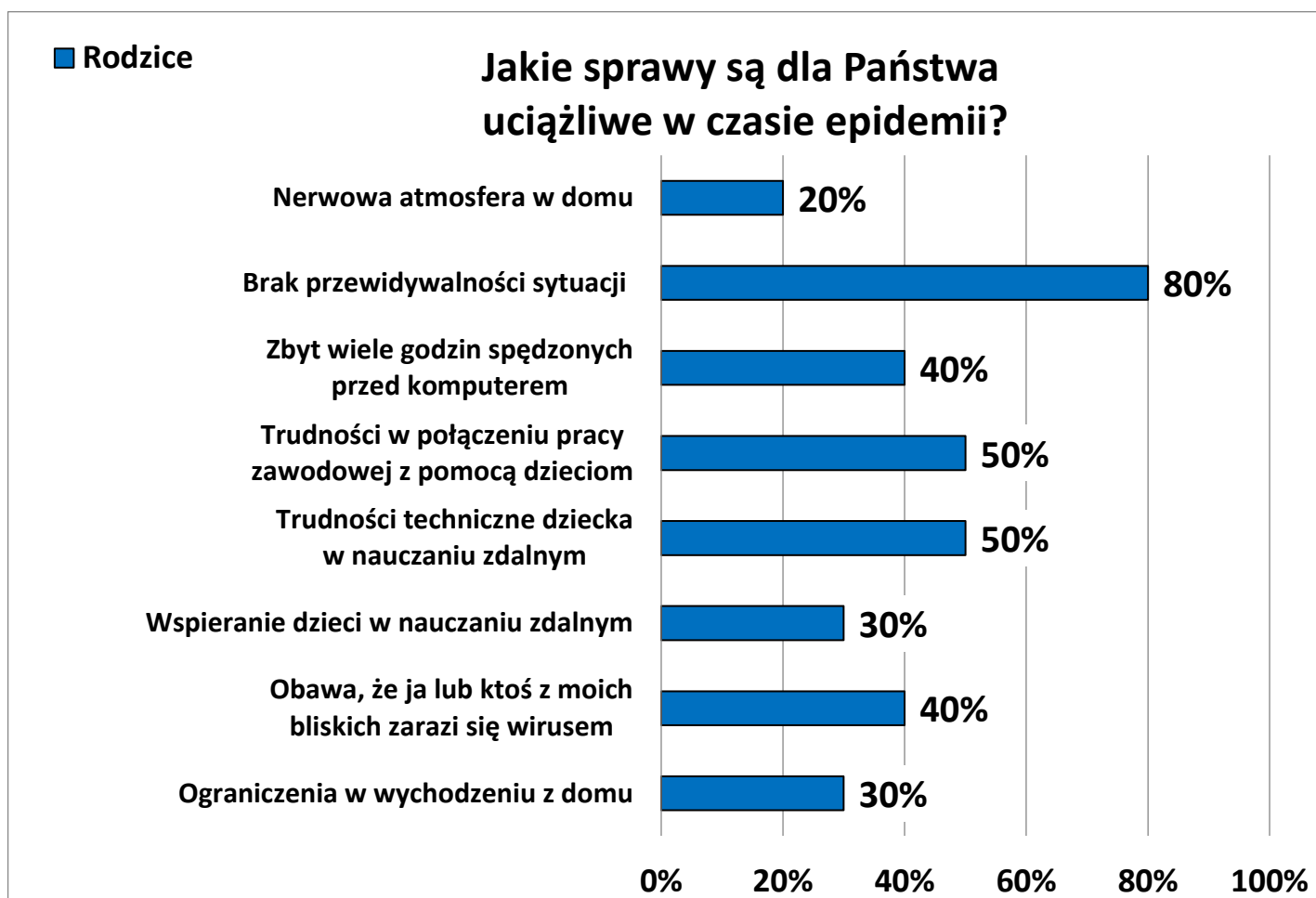
Wykres 1.



Wykres 2.

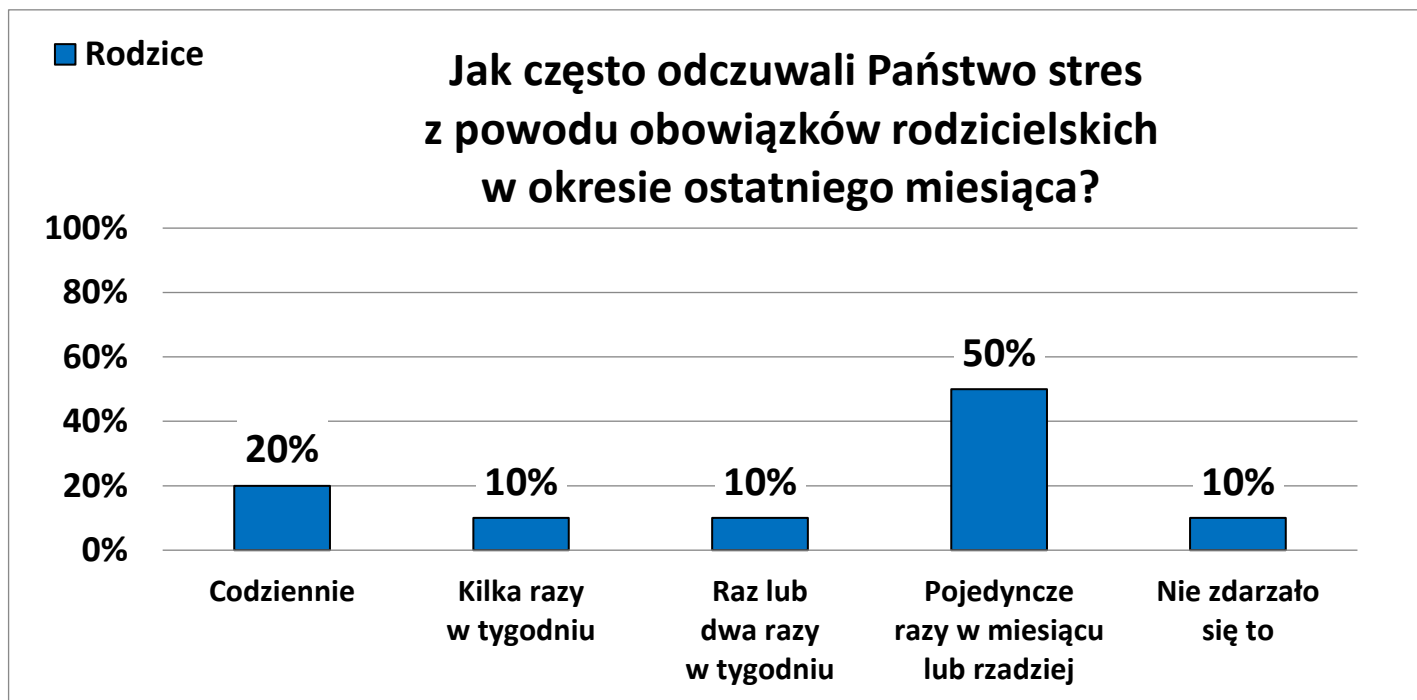
Jedni rodzice znoszą czas epidemii trochę lepiej, innym jest trochę trudniej. To zależy od wielu okoliczności. Na część z nich nie mamy wpływu.

Poniższy wykres pokazuje co rodzice uznali za najbardziej uciążliwe w ostatnim okresie:

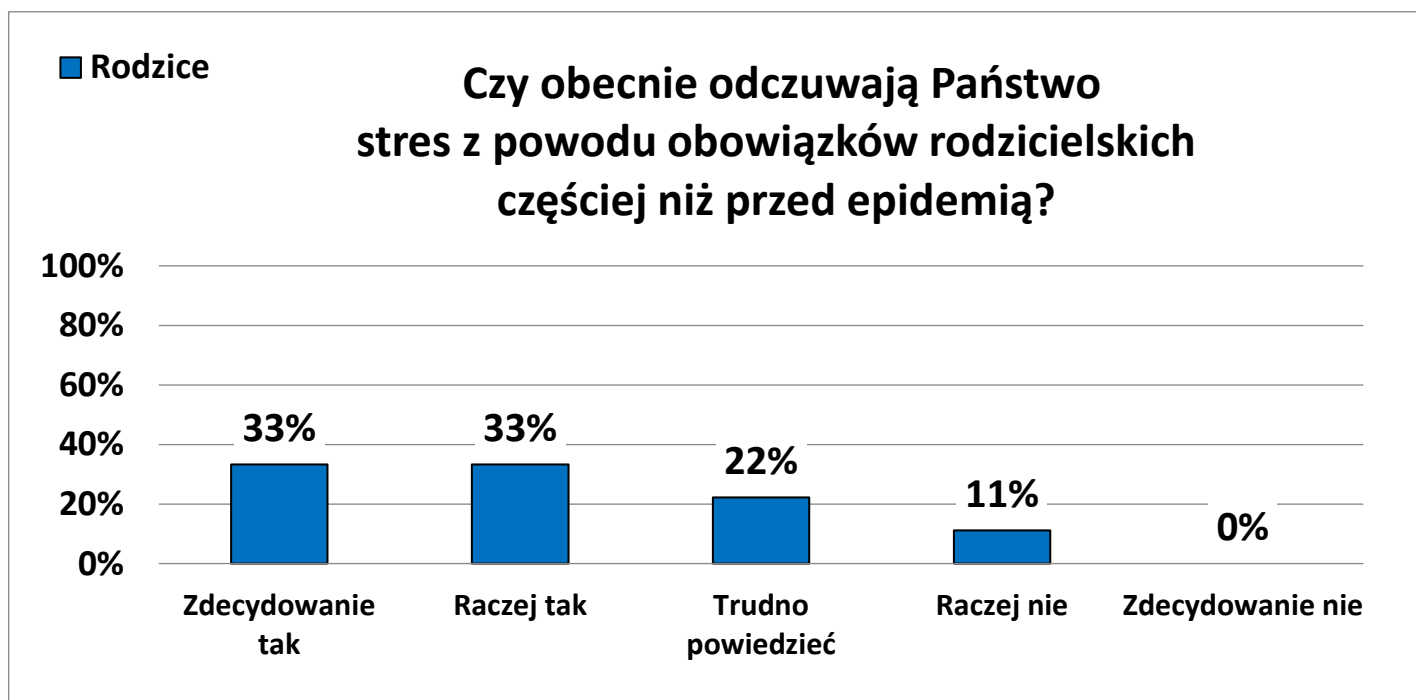


Wykres 3.

Obowiązki rodzicielskie są wymagające nawet w zwykłym czasie. Są powodem stresów dla wielu rodziców. Czas epidemii wiąże się z dodatkowymi obciążeniami



Wykres 4.



Wykres 5.

Przedłużający się czas epidemii oraz ogrom zadań związanych z dopilnowaniem i wychowywaniem dzieci, które uczą się zdalnie w domu, to dla większości rodziców duży stres i obciążenie.

Tego, co jest dla rodziców najtrudniejsze w obecnej sytuacji, dotyczyło także pytanie otwarte. Prezentujemy Państwu najczęściej powtarzające się typy odpowiedzi. Aby zachować anonimowość, cytujemy tu **wypowiedzi rodziców z różnych szkół**.

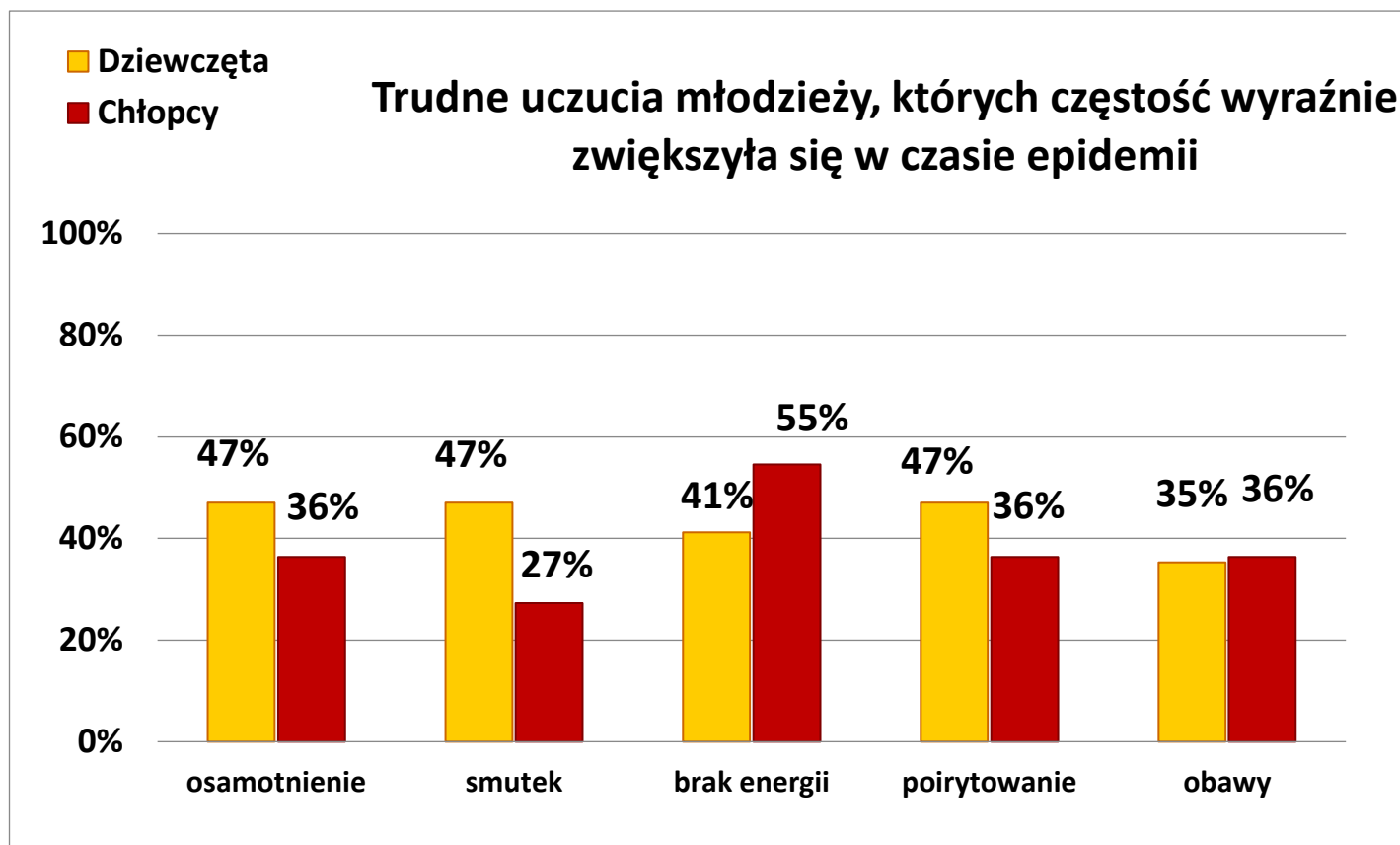
## Co jest dla Pan(i), jako rodzica, najtrudniejsze w obecnej sytuacji?

- *Pomoc dzieciom przy nauce (za dużo zadań do wykonania w krótkim czasie).*
- *Połączenie roli rodzica i pracy zawodowej (obecnie praca zdalna).*
- *Dopilnowanie obowiązków szkolnych oraz tłumaczenie materiału.*
- *Ogrom zadań domowych, nie wytłumaczenie przez nauczycieli w ogóle tematu lekcji.*
- *Motywowanie dzieci do nauki, kontrola ich postępów w nauce.*
- *Cały czas spędzany z dzieckiem wiąże się tylko ze szkołą i odrabianiem lekcji. Po całym dniu nie ma się ochoty najnormalniej pobyć z dzieckiem.*
- *Obawa o przyszłość dzieci w związku z egzaminami i rekrutacją do szkół.*
- *Ograniczony kontakt dzieci rówieśnikami.*
- *Ograniczona aktywność na świeżym powietrzu, brak aktywności szkolnej dzieci, brak swobodnych kontaktów międzyszkolnych dzieci, nauka w tym systemie wymaga samokontroli co nie zawsze ma miejsce. Dzieci nie mają gdzie spalić nadmiaru swej energii.*
- *Utrzymanie właściwej kondycji psychicznej i fizycznej dzieci siedzących przed monitorem.*
- *Stres moich dzieci.*
- *Niewiedza co dalej i kiedy powrót do normalności.*
- *Niepewność w aspekcie zawodowym.*
- *Niewystarczająca, w stosunku do liczby dzieci liczba komputerów.*
- *Słaba znajomość obsługi programów komputerowych.*

## Młodzież w czasie pandemii

Czas pandemii i związanej z nią izolacji jest trudny dla wielu nastolatków. Pisaliśmy o tym w ogólnopolskim raporcie „Młodzież w czasie epidemii<sup>2</sup>” przygotowanym przez nasz Instytut i docenionym przez ekspertów Ministerstwa Zdrowia oraz Ministerstwa Rodziny. Dla młodzieży trudne są ograniczenia kontaktu z rówieśnikami, przeciążenie nauką szkolną, ogólne obawy co do przyszłości (zarówno jeśli chodzi o naukę i egzaminy, jak i o zdrowie osób starszych w rodzinie czy też o pracę zawodową rodziców).

Także uczniowie ze szkoły Państwa dzieci zmagają się z czasem epidemii. Poniżej widzimy trudne uczucia, których przeżywanie nasiliło się w ostatnim okresie.



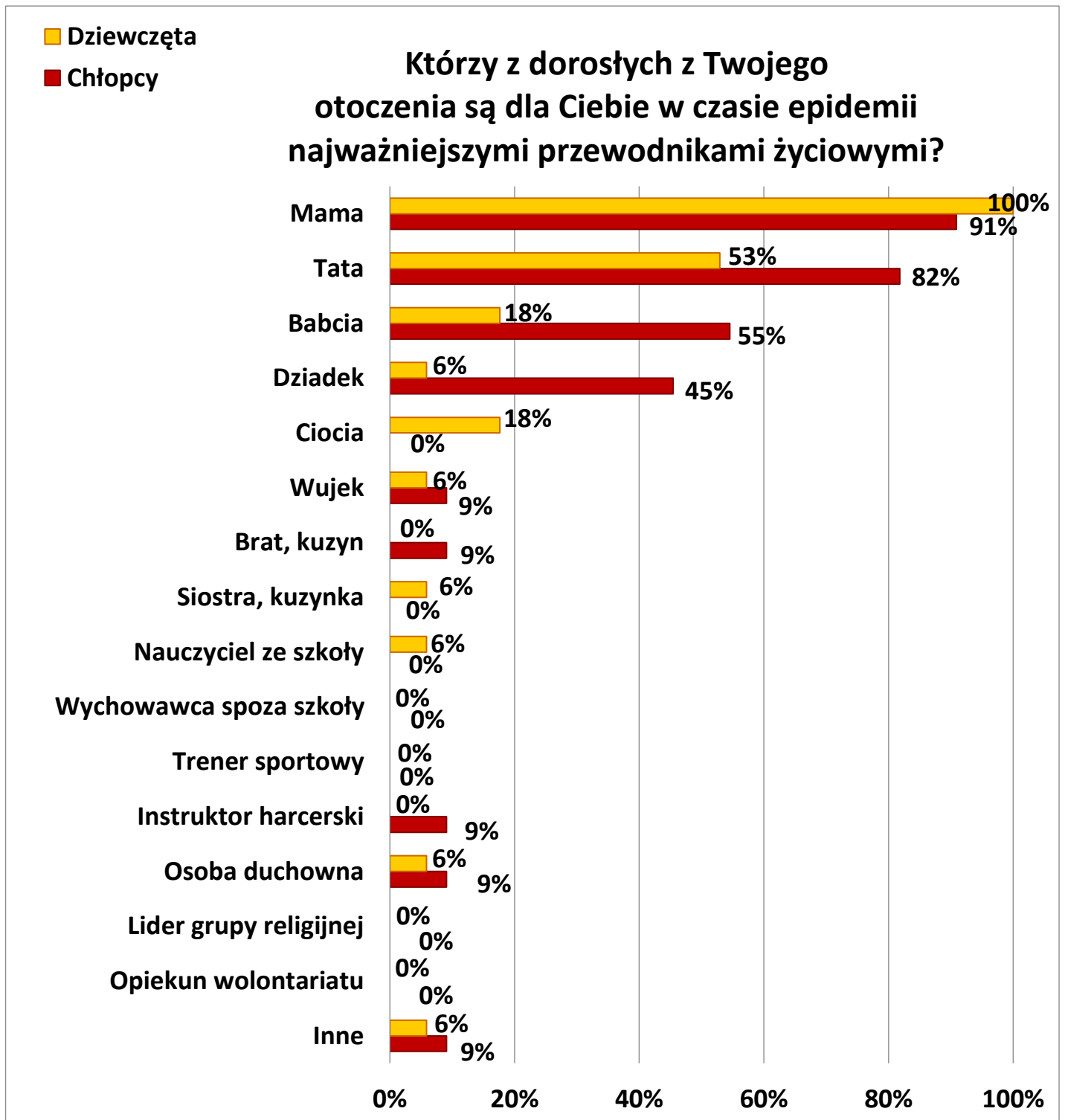
Wykres 6.

Dodatkowym problemem dla części uczniów są trudności w możliwości korzystania z nauki zdalnej. 10% rodziców stwierdziło, że ich dziecko ma problemy w dostępie do internetu i/lub urządzeń elektronicznych (smartfona, laptopa, komputera). Bardzo często nauczyciele także wiedzą o tym problemie. Nawet jeśli nie udaje się go technicznie rozwiązać, to warto pamiętać, że dziecko potrzebuje w takiej sytuacji emocjonalnego wsparcia i zrozumienia.

Każdy młody człowiek w okresie dorastania potrzebuje kogoś, na kim może się wzorować, kto jest dla niego autorytetem, życiowym przewodnikiem. Żeby taki autorytet miał wpływ na życie dziecka, musi być to osoba, którą zna, z którą ma kontakt. Zapytaliśmy Państwa dzieci, „którzy z dorosłych z ich otoczenia są dla nich najważniejszymi przewodnikami życiowymi” – także teraz, w czasie epidemii. Mogli wskazać co najwyżej trzy osoby, które są dla nich „przykładem dobrego postępowania, sposobu życia, charakteru, posiadanych umiejętności lub wiedzy”.



Oto odpowiedzi młodzieży:



Wykres 7.

Zadajemy podobne pytanie nastolatkom od wielu lat. I zawsze zdecydowanie na pierwszym miejscu są rodzice, a na kolejnym babcia i dziadek. Bliska rodzina to najważniejsze wsparcie dla nastolatków. Oni sami przyznają to w badaniach. Jednak w wieku dojrzewania bardzo rzadko to okazują, przez co wielu rodziców myśli, że odkąd skończyło się dzieciństwo, przestali być dla swoich dzieci autorytetem. To nieprawda. I będąc rodzicem warto o tym pamiętać.

Warto też pamiętać, że gdy w rodzinie jest trudna sytuacja i nie wszystkie osoby są dla dziecka dobrym przykładem, ogromnego znaczenia nabiera wsparcie nauczyciela, instruktora harcerskiego i innych osób spoza rodziny.

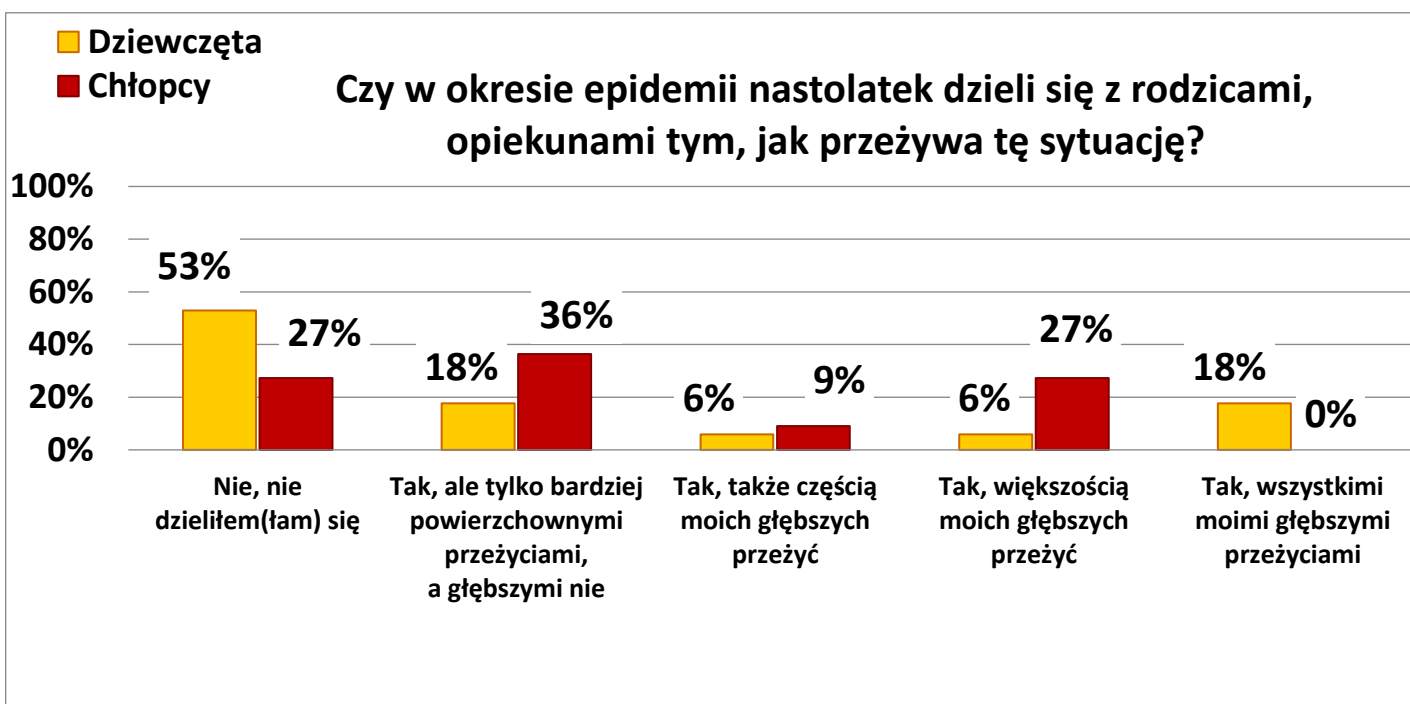
Oto jak Państwa dzieci oceniają wsparcie ze strony rodziców i innych dorosłych przewodników w okresie epidemii. Bardzo wielu z nich uważa, że otrzymuje wystarczające wsparcie. Są też nieliczne osoby, którym go brak.



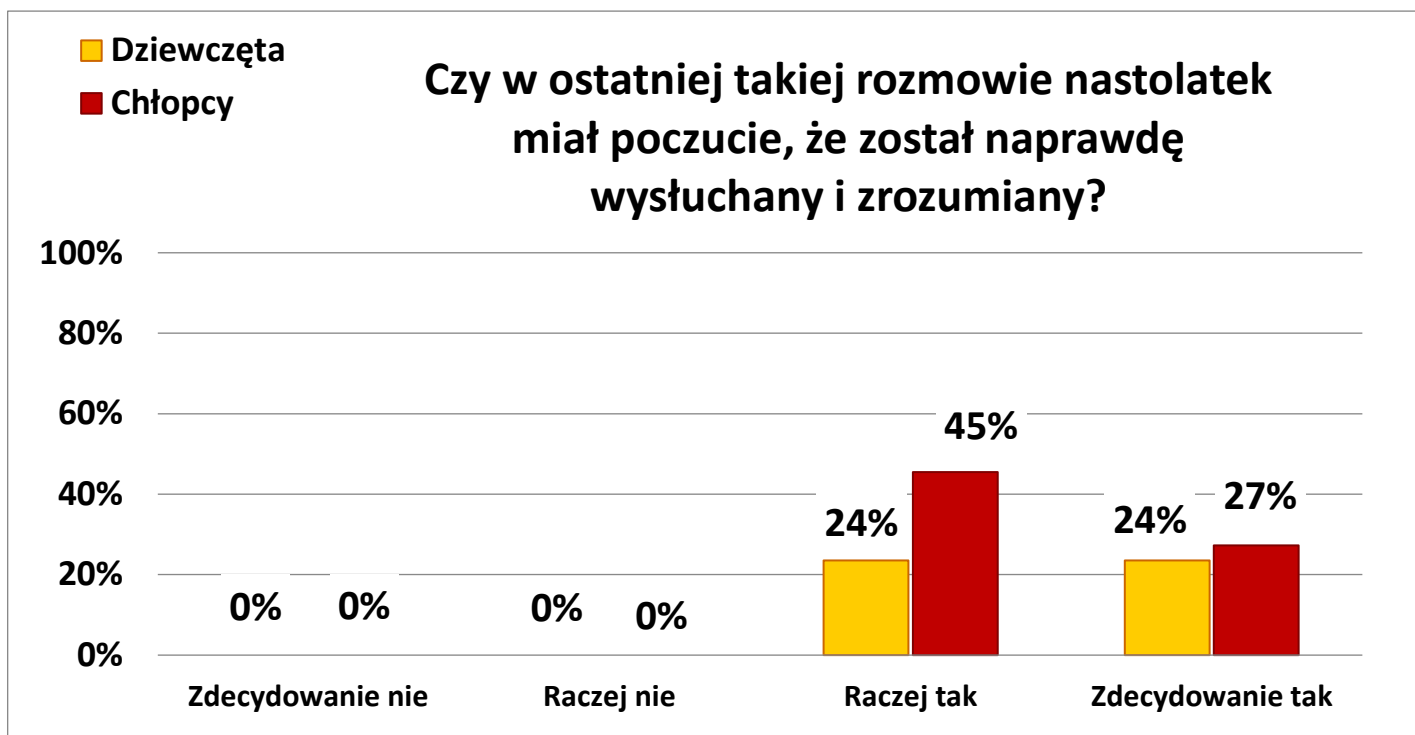
Wykres 8.

Jedną z ważnych form wsparcia dziecka, których znaczenia często nie doceniamy, jest po prostu rozmowa. Rozmowa, w której dziecko może podzielić się swoimi przeżyciami, myślami, uczuciami i czuje się życzliwie wysłuchane – bez ocen i komentarzy.

Oto odpowiedzi uczniów z Państwa szkoły dotyczące tej kwestii.



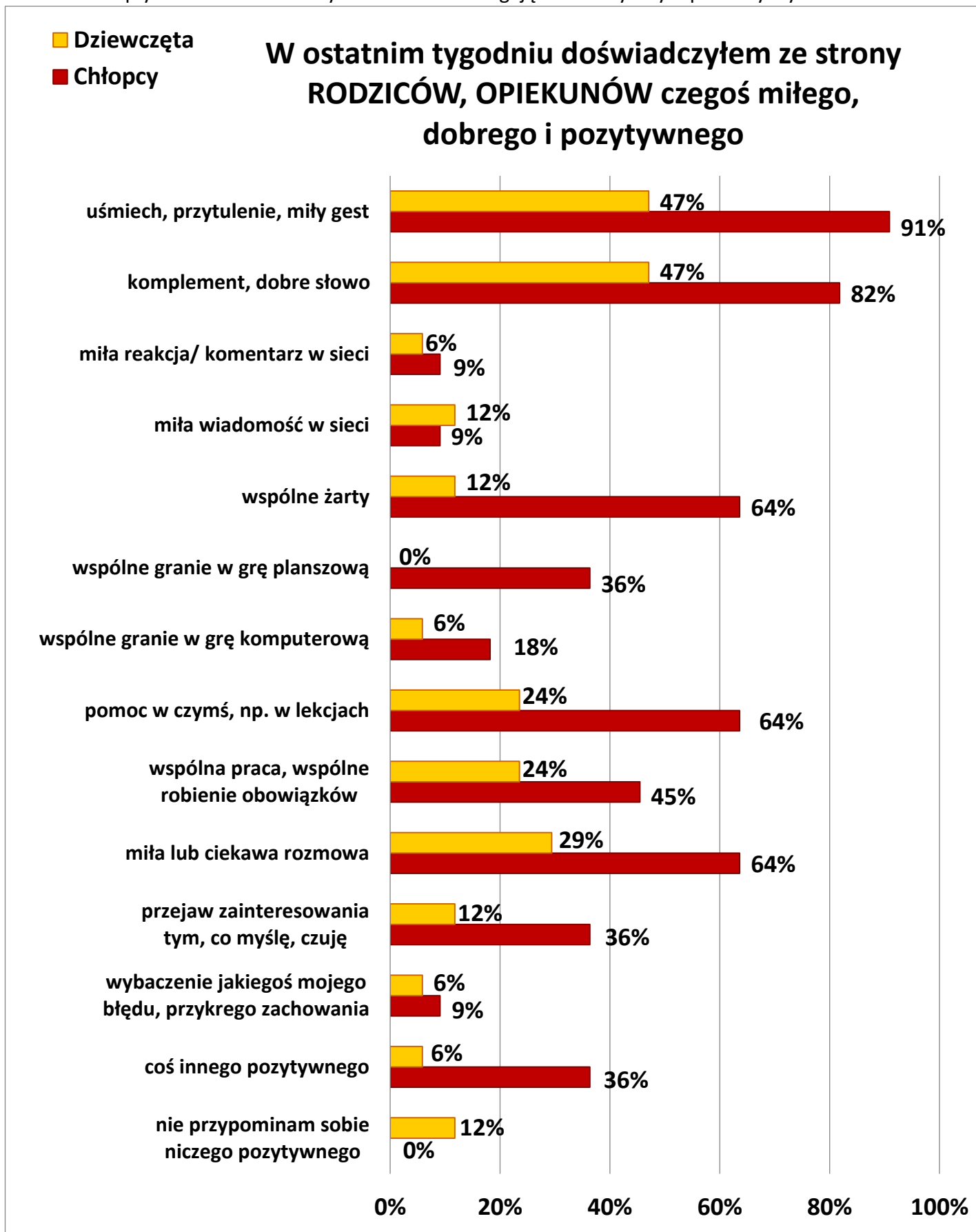
Wykres 9.



Wykres 10.

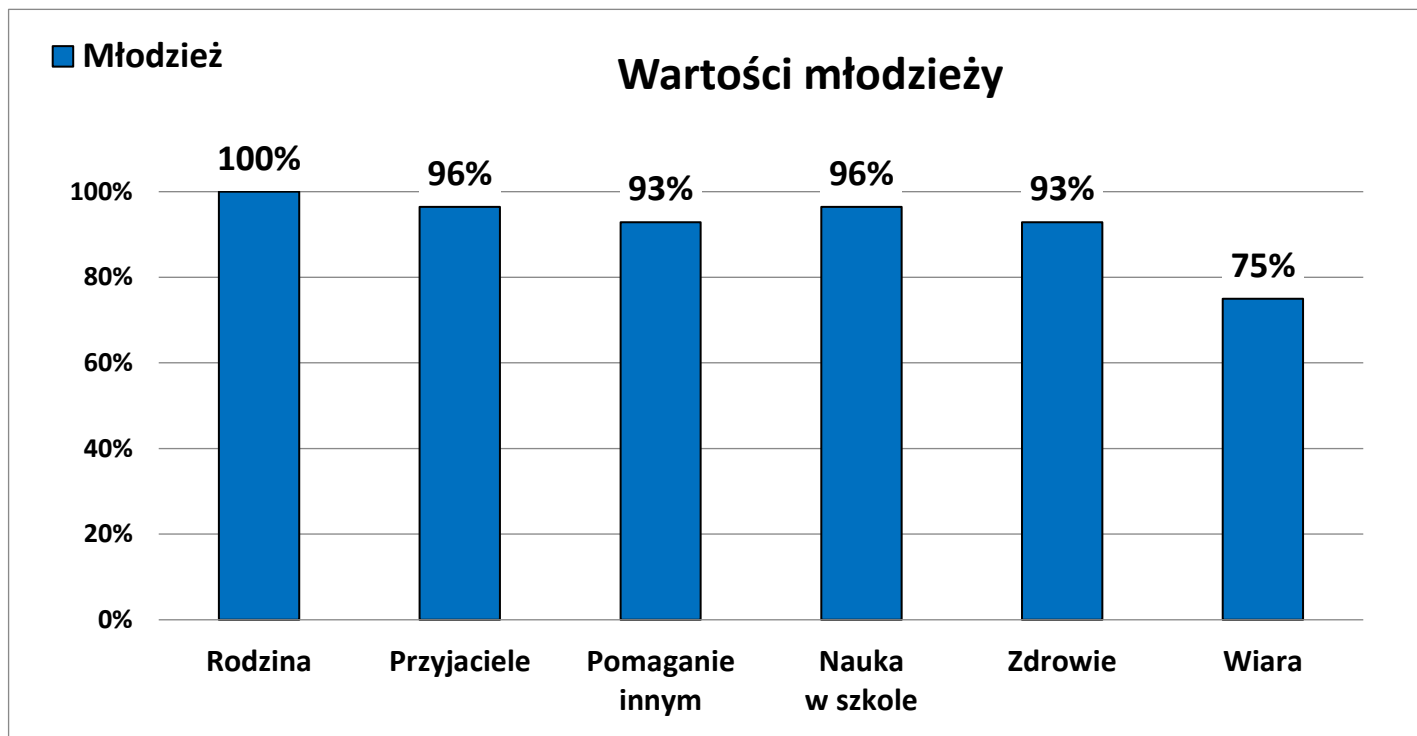
Wykresy te pokazują, że spora część młodzieży dzieli się swoimi przeżyciami z rodzicami. Dość często są to jednak te bardziej powierzchowne przeżycia, a nie te głębsze. Z drugiej strony, większość nastolatków, którzy zdecydowali się porozmawiać z rodzicami, czuła się przez nich wysłuchana i zrozumiana. Z badań naszego Instytutu wiemy, że rozmowy z rodzicami, w których młodzi ludzie czują się naprawdę wysłuchani, to jeden z najważniejszych „domowych sposobów”, który chroni nastolatków przed poważnymi problemami emocjonalnymi i depresją.

Wiele dobra płynie z Państwa strony i dzieci to dostrzegają. Świadczy o tym poniższy wykres.



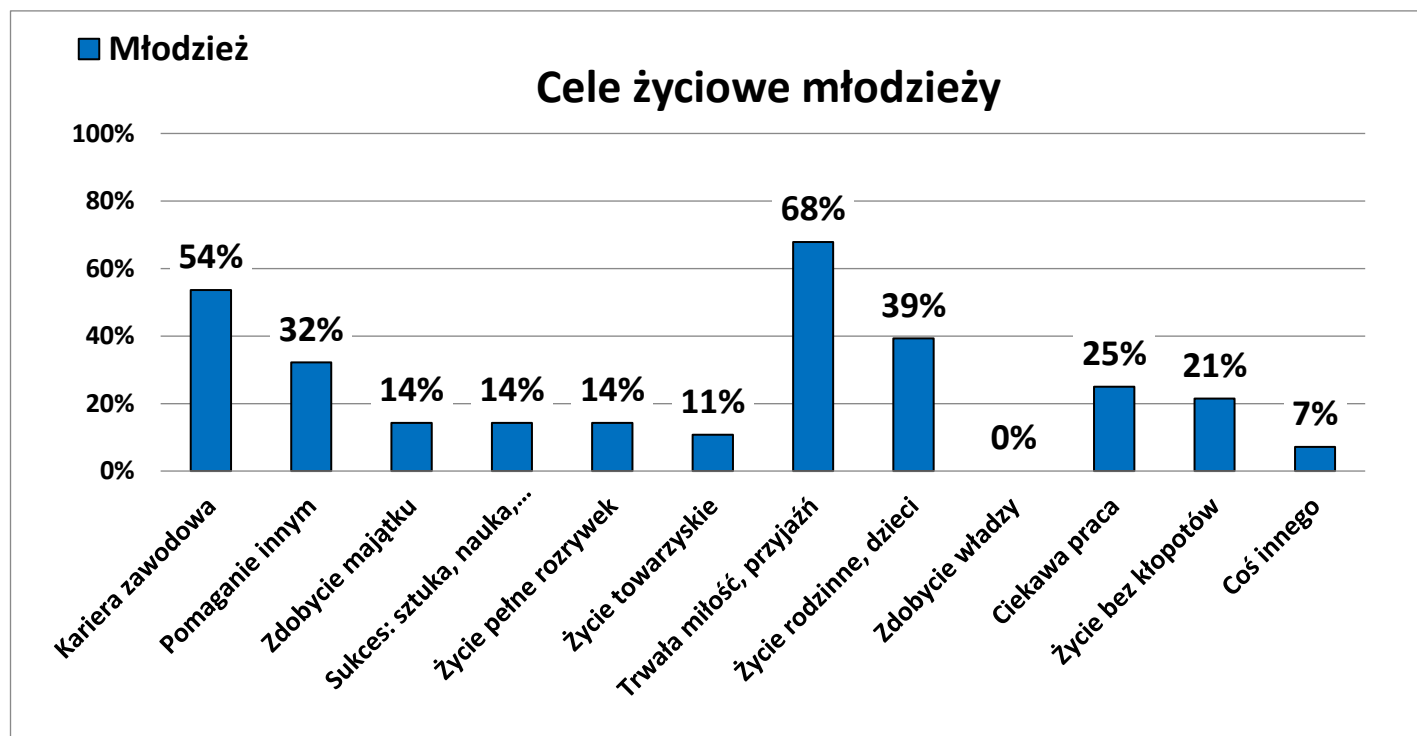
Wykres 11.

Opracowując program „Nawigacja w kryzysie”, nie chcieliśmy skupiać wyłącznie na trudnościach czasu epidemii. W jednej ze wskazówek dawanych młodzieży, zachęcamy do wybiegania myślą ku ważnym dla nich wartościom, marzeniom i celom.



Wykres 12.

Z odpowiedzi widać, że Państwa dzieci cenią sobie ponadczasowe wartości. Rodzina, przyjaciele, pomaganie innym, zdrowie, czy nauka w szkole, to sprawy ważne dla ogromnej większości z nich. Dla sporej części ważna jest także wiara.



Wykres 13.

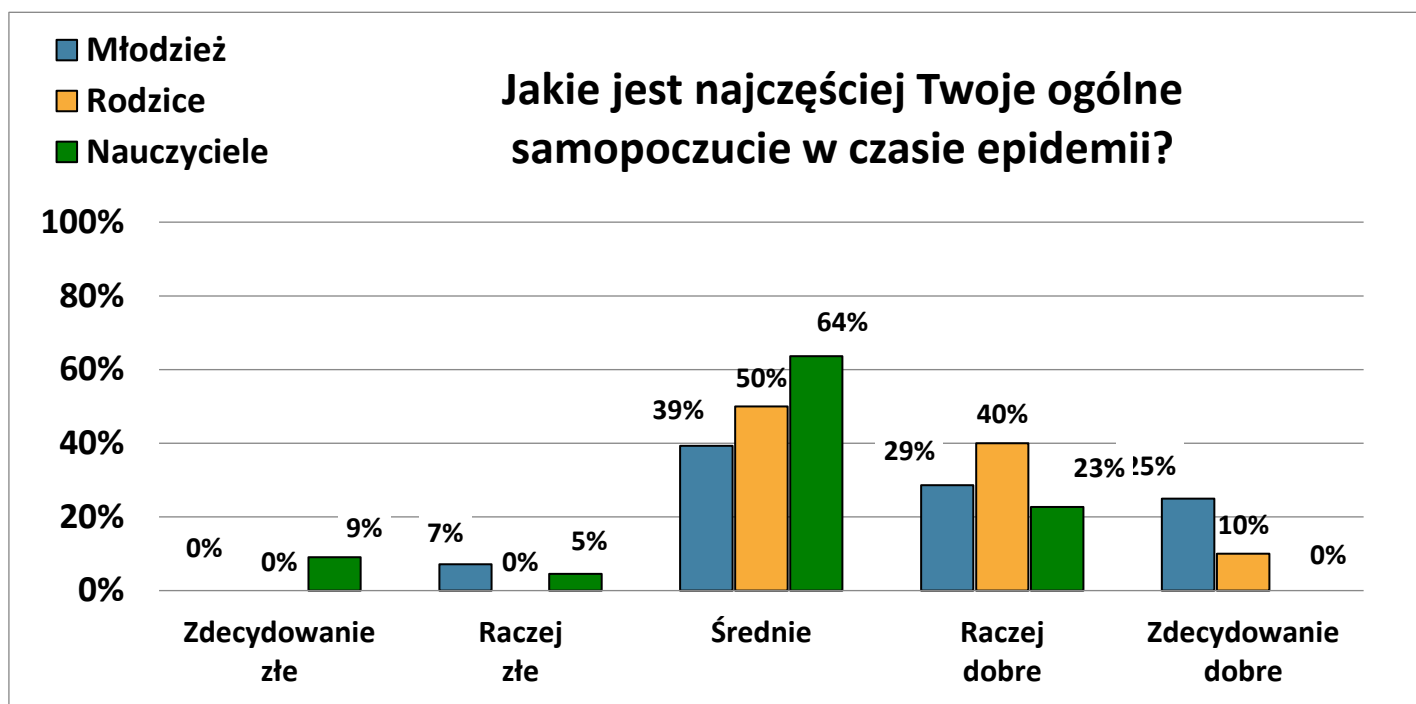
Od wielu lat w ogólnopolskich badaniach wśród najważniejszych dążeń młodych ludzi na pierwszym miejscu są marzenia o trwałej miłości, pięknej przyjaźni, a na drugim o szczęśliwej rodzinie, dzieciach. Na kolejnych miejscach: pragnienie ciekawej pracy zgodnej z zainteresowaniami i kariery zawodowej. Marzenia Państwa dzieci są bardzo zbliżone. Dodatkowo, w czasie epidemii, większego znaczenia nabiera dla nich pragnienie „spokojnego życia bez kłopotów”.

To są piękne, dobre i ważne pragnienia. Istotną częścią spotkania z młodzieżą w ramach naszego programu było zachęcenie młodych ludzi, by wykorzystali obecną sytuację do rozwijania swoich pasji, talentów, ale także cech charakteru, które mogą się przydać w dalszej drodze ku marzeniom.

## O współpracy z nauczycielami

Dzieci spędzają w szkole dużo czasu. Nauczyciel, to osoba, która ma istotne znaczenie w życiu ucznia. Dla dobra dziecka ważna jest także współpraca między rodzicami a nauczycielami. Im bardziej się rozumieją, tym lepiej.

Poniższy wykres pokazuje, że wszyscy podobnie przeżywamy czas epidemii.



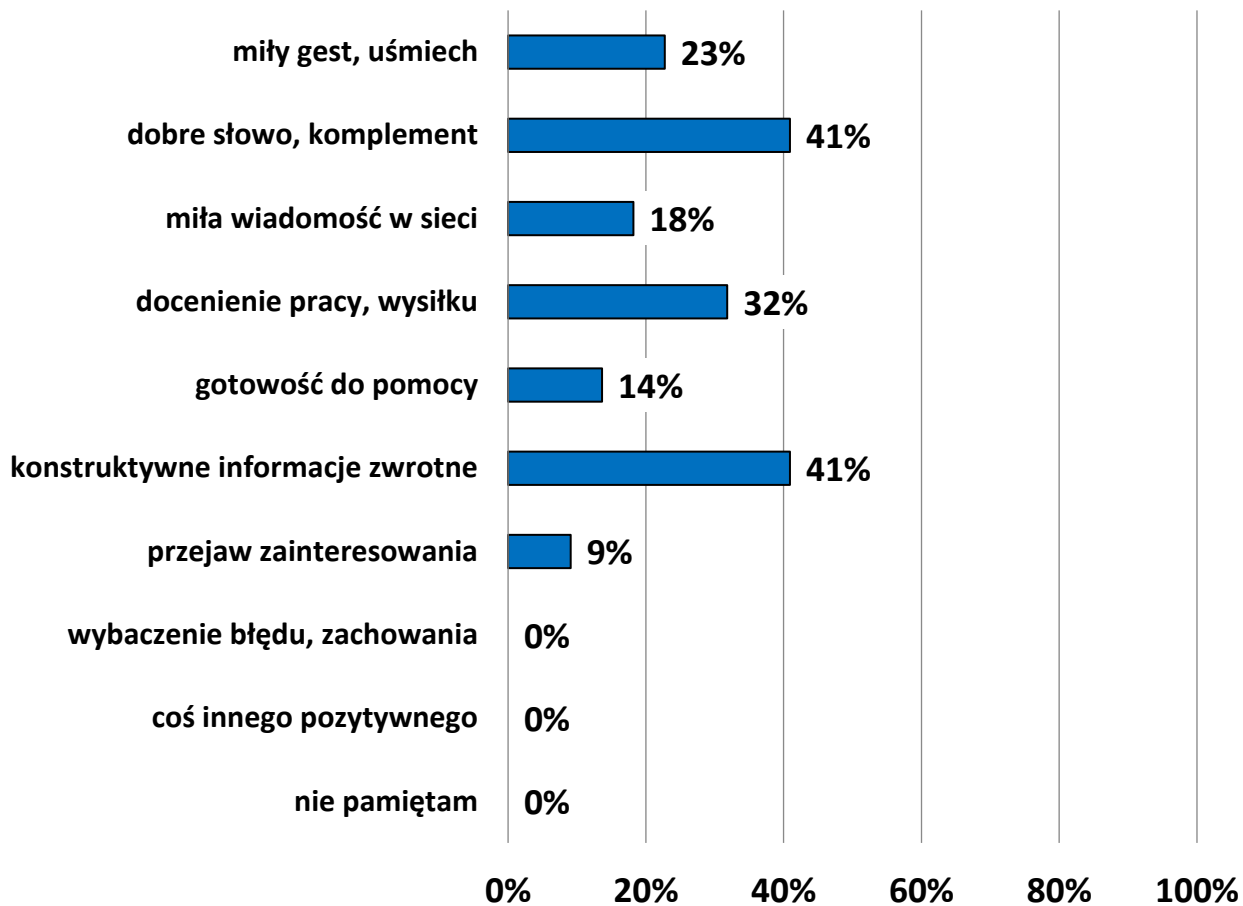
Wykres 14.

Początek epidemii był trudny dla nauczycieli, którzy musieli w krótkim czasie dostosować się do nowej rzeczywistości zdalnego nauczania, co wymagało dodatkowego wysiłku, czasu, nauczania się nowych umiejętności i było bardzo stresujące. Dla wielu z nich brak bezpośredniego kontaktu z uczniami jest wciąż dużą trudnością wychowawczą, trudniej jest im wypełnić swoją rolę. Jednak na tym etapie epidemii nauczycielom jest już łatwiej.

Z naszych badań wynika, że nauczyciele dostrzegają bardzo wiele różnych pozytywnych gestów, których doświadczyli od Państwa w ostatnim okresie. Pokazuje to poniższy wykres.

■ Nauczyciele

## Czy doświadczyli Państwo w kontaktach Z RODZICAMI uczniów czegoś dobrego, miłego lub pozytywnego w ostatnim czasie?



Wykres 15.

Dla wielu nauczycieli ważne były otrzymane od rodziców proste, miłe gesty w sieci i w realu, dobre słowo, przyjazne opinie, docenienie ich pracy i wysiłku. Cenne są też dla nich konstruktywne informacje zwrotne od Państwa.

W raporcie dla nauczycieli zamieściliśmy wykres pokazujący, jakie gesty z ich strony cenią sobie rodzice. W ten sposób chcemy pomóc Waszej społeczności szkolnej w lepszym wzajemnym zrozumieniu.

W odpowiedziach na pytanie otwarte nauczyciele wskazali miłe gesty rodziców, które były dla nich **szczególnie ważne** w ostatnim czasie.

Oto kilka przykładów:

- *Odpowiedzi rodziców na wiadomości, telefony.*
- *Wsparcie mnie w prowadzeniu nauki zdalnej. Sumiennosc.*
- *Zrozumienie, że chcę dla dziecka jak najlepiej.*
- *Podziękowanie za pomoc w rozwiązaniu problemu.*
- *Podziękowanie za wsparcie.*

- Podziękowanie za pomoc w zainstalowaniu programu informatycznego.
- Podziękowanie za zaangażowanie w edukację uczniów, szczególnie przygotowywanie ich do egzaminu.
- Wyrażenie wdzięczności przez rodziców, że mogą zawsze liczyć na moją pomoc.
- Informacje że rodzice dopiero w czasie pandemii docenili nasz wkład w wychowanie i edukację ich dzieci. Np. stwierdzenia, że bez nauczycieli nie ma prawdziwej edukacji, że jesteśmy bardzo potrzebni, to jest budujące.
- Pochwała ze strony rodziców odnośnie przygotowanych zajęć.
- Docenienie tego, co robię.
- Miłe i życzliwe odpowiedzi rodziców po przesłaniu wiadomości z materiałem i ocen.
- Okazanie zrozumienia, że także i dla nauczycieli obecna sytuacja jest trudna.
- Przekazywanie życzeń (z jakiejś okazji lub w ogóle zdrowia).
- Zapewnienie o gotowości pomocy ze strony rodzica, gdyby była potrzebna.
- Sygnał gotowości do pomocy ze strony członków trójki klasowej, świetna współpraca.

## Sposoby radzenia sobie w kryzysie - wskazówki dla młodzieży

Przedstawimy teraz Państwu sposoby radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych przygotowane przez nas dla uczniów. Przybliżyliśmy je młodzieży na spotkaniach online zachęcając do ćwiczenia i wykorzystania w różnych codziennych sytuacjach. Wiele z tych wskazówek przydatnych jest również dla nas, dorosłych.

- 1. Akceptuj to, co czujesz.**
- 2. Panuj nad tym, co robisz.**
- 3. Bądź czujny/czujna.**
- 4. Odpuść sobie i innym.**
- 5. Odkrywaj źródła wsparcia.**
- 6. Patrz daleko.**
- 7. Szukaj tego, co dobre.**
- 8. Buduj z tego, co masz.**
- 9. Wyjdź naprzeciw.**

Warto dać sobie prawo do odczuwania różnych, także trudnych emocji. **Akceptacja uczuć**, nie oznacza przyzwolenia reakcje, które zranią innych. Uczciwe i szybkie rozpoznawanie uczuć i stanów wewnętrznych (**czujność**) może pomóc w powstrzymaniu negatywnych zachowań, czyli w **panowaniu nad tym, co robimy**. W czasie kryzysu, gdy wszystkim jest trudno, zdarzają się sytuacje, w których lepiej jest **odpuścić sobie i innym**, nie czepiać się drobiazgów. To dotyczy także nas, rodziców. Np. nie każde trudne bądź niezrozumiałe dla nas zachowanie nastolatka musi być przez nas głośno krytykowane lub napiętnowane (zwłaszcza w formie jakichś gwałtownych reakcji). Czasem trzeba postawić granicę, ale czasem lepiej odpuścić, nie dać się sprowokować.



Zachęcamy uczniów, aby **odkrywali źródła wsparcia**, aby w trudnych momentach szukali wsparcia u dorosłych, do których mają zaufanie – rodziców, dziadków, wychowawców. Ta sama wskazówka może pomóc także nam. Gdy nam ciężko – poszukajmy wsparcia ze strony bliskich, by z trudnymi sprawami nie być samemu.

W trakcie spotkania profilaktycznego z uczniami zachęcamy ich do tego, by mimo uciążliwości czasu epidemii **„patrzyli daleko”**. Pomagamy im uświadomić sobie i wyobrazić marzenia, cele życiowe. Łatwiej jest przetrwać czas kryzysu, gdy pamięta się o swoich najgłębszych pragnieniach. Dążenie do nich nadaje sens trudnej codzienności. Także rodzicom potrzebne jest „patrzenie daleko”. Cele wychowania nie zmieniają się, wciąż chodzi o to, by nasze dzieci były dobre, mądre i dały sobie radę w życiu. Czas epidemii może pomóc w uczeniu postaw i cech, które w zwykłym czasie bywają niedostrzegane i niedoceniane. Okazuje się, że czasem warto widzieć pewne sprawy wybiegając nieco do przodu, bo daje to inną, bardziej optymistyczną ocenę teraźniejszości.

**Skupianie się na tym, co dobre**, nawet na drobiazgach, to kolejna strategia przydatna w czasie kryzysu. Ważne, by przebłytki dobra zauważać w innych i także w sobie. To naturalne, że w trudnym czasie kryzysu czasem coś się nie udaje. Wtedy dążenie do bycia perfekcyjnym może być dodatkowym obciążeniem dla nas samych i dla innych.

W czasie epidemii i kwarantanny środki i możliwości są ograniczone. Tym trafniejsza jest wskazówka **„buduj z tego, co masz”**. Zasoby i umiejętności, jakimi dysponujemy, to najlepsze, co mamy. Często okazuje się, że są one wystarczające, aby osiągnąć cel.

Ostatnią wskazówką dla uczniów jest hasło **„wyjdź naprzeciw”**. Chodzi w nim o spojrzenie z perspektywy drugiego człowieka i zrobienie pierwszego kroku. Chodzi o świadomość, że w trudnym czasie kryzysu wszyscy stoimy wobec wspólnego problemu i łatwiej nam będzie ten czas dobrze przeżyć, gdy będziemy się starać o wzajemną życzliwość i gotowość do udzielenia pomocy. Dotyczy to w tej samej mierze uczniów, rodziców i nauczycieli.

## Kilka słów na zakończenie

Pisząc ten raport wyszliśmy z założenia, że nie chcemy pouczać. Przedstawiliśmy wyniki badań. Daliśmy krótkie komentarze. Jesteśmy przekonani, że znaleźli Państwo przydatne dla siebie inspiracje.

Na koniec jeszcze kilka punktów do refleksji.

**Relacja z dzieckiem jest ważniejsza niż jego osiągnięcia.** Nauka jest ważna. Do tego nie trzeba nikogo przekonywać. Jeśli jednak dziecko przeżywa jakiś głęboki kryzys życiowy, emocjonalny, to trzeba zmienić priorytety. Ważniejsze jest to, by z dzieckiem być, by mu pomóc, by dać mu do zrozumienia, że je kochamy, niezależnie od jego sukcesów i porażek. Zaległości w nauce można nadrobić. Relację z dzieckiem buduje się latami i w krytycznych sytuacjach to ona jest ważniejsza.

**Rodzina była, jest i będzie ważna.** Widać to szczególnie w czasie epidemii. W wielu rodzinach czas kwarantanny społecznej stał się okazją do wspólnego spędzania czasu, głębszych rozmów, wzajemnej pomocy. Pomogło to na nowo odkryć ile dla siebie wzajemnie znaczymy. W niektórych rodzinach długie przebywanie razem w małej przestrzeni zaostrzyło konflikty i zwiększyło nerwowość. W czasie izolacji trudno było te konflikty rozwiązywać. Jednak, aby poprawić relacje rodzinne, najpierw trzeba zobaczyć problemy. Widząc je, możemy poszukać rozwiązań, a może także zewnętrznej pomocy.

**Dobra współpraca rodziców i nauczycieli to korzyść dla dziecka.** Relacje między nauczycielami i rodzicami bywają bardzo różne. Epidemia postawiła nas wszystkich przed podobnymi problemami. A nasze badania ankietowe w Państwa społeczności szkolnej pokazały, że pomiędzy młodzieżą, nauczycielami i rodzicami dzieje się bardzo wiele dobra. Warto je dostrzegać. Warto za nie dziękować.

Drodzy Państwo,

Zachęcamy Was do kontaktu z nami. Na naszej stronie [www.ipzin.org](http://www.ipzin.org) jest, między innymi, możliwość zapisania się na nasz Newsletter.

Czy raport był dla Państwa przydatny? Czy udział dzieci w programie „Nawigacja w kryzysie” przyniósł jakieś dobre owoce? Zachęcamy Państwa do wyrażenia swojej opinii na adres:

**[akcjanawigacja@ipzin.org](mailto:akcjanawigacja@ipzin.org)**

Zespół ekspertów Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej

## Przypisy

1) Instytut Profilaktyki Zintegrowanej (IPZIN) jest fundacją, nad którą nadzór sprawuje Minister Zdrowia. Jesteśmy grupą osób, którym leży na sercu wspieranie rozwoju i zapobieganie problemom dzieci i młodzieży w duchu zintegrowanego podejścia do profilaktyki problemowej oraz współpraca z rodzinami, szkołami, samorządami lokalnymi, organizacjami pozarządowymi i innymi instytucjami na rzecz wychowania, promocji zdrowia i profilaktyki. Oprócz tego, że jesteśmy specjalistami z zakresu socjologii, profilaktyki, pedagogiki, psychologii, psychoedukacji czy nauk o rodzinie, w wielu przypadkach sami też jesteśmy rodzicami. Jako Instytut prowadzimy badania naukowe, opracowujemy ekspertyzy, a także tworzymy programy profilaktyczne dla młodzieży, które są realizowane w szkołach w dużej skali (około 40 000 uczestników rocznie). Więcej na [www.ipzin.org](http://www.ipzin.org)

2) Sondaż IPZIN „AKCJA NAWIGACJA - chroń siebie, wspieraj innych”. Raport "Młodzież w czasie epidemii. Komu jest najtrudniej?"

<https://ipzin.org/index.php/87-mlodziez-w-czasie-epidemii-komu-jest-najtrudniej>