

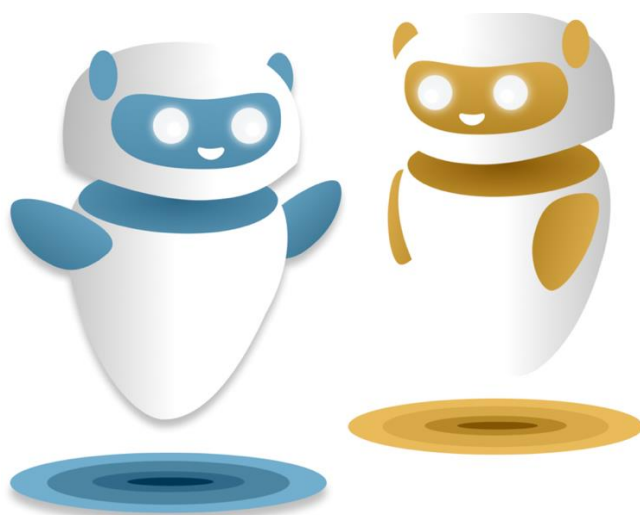
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA PRODUKTÓW INNOWACJI



Porozmawiajmy o emocjach – chatbot psychoedukacyjny

Materiał powstał w ramach projektu

POPOJUTRZE 2.0 – KSZTAŁCENIE (POWR.04.01.00-00-I108/19)



Zaczynamy!

Autorzy i autorki: prof. dr hab. n. med. Marek Masiak, dr hab. n. med. Jolanta Masiak, prof. ucz., dr Brian E. Wallace, lek. Gabriela Zdunek, Mateusz Masiak, Marcin Waryszak, Marek Masiak, Kamil Poprawa, Katarzyna Zyń

Język dokumentu: polski

Spis treści

SEKCJA I. Problem, na jaki odpowiada innowacja	3
SEKCJA II. Innowacja.....	4
SEKCJA III. Użytkownicy i odbiorcy innowacji	5
SEKCJA IV. Jak pracować z innowacją?	6
SEKCJA V. Oczekiwane efekty.....	9

SEKCJA I. Problem, na jaki odpowiada innowacja

Celem innowacji społecznej było stworzenie modelu zautomatyzowanego narzędzia, które poprzez interaktywny chatbot wyposażony w medycznie zweryfikowane treści, podniesie poziom psychoedukacji uczniów klas 7 i 8 szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Innowacja w formie chatbotu, została opracowana merytorycznie pod nadzorem autorytetów z obszaru zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Dzięki temu zintegrowano możliwości, jakie niesie nowa technologia z potrzebami edukacyjnymi społeczeństwa.

Dzieci i młodzież nie są wyizolowane od zaburzeń zdrowia psychicznego i bywają nimi dotknięte tak samo jak dorośli. Jednakże obraz zaburzeń może mieć inny charakter i przejawiać w objawach, jak: hipersomnia, wzrost masy ciała, uczucie ciężkości w kończynach, nadmierna wrażliwość na odrzucenie społeczne albo pobudzenie psychomotoryczne. Szczególny charakter zaburzeń u dzieci może mieć konsekwencje w postaci słabych wyników w nauce, trudności w kontaktach z członkami rodziny i z rówieśnikami. Depresja w okresie młodzieńczym wiąże się także ze zwiększonym ryzykiem samobójstwa. Nauka zauważa wysoką rolę kontekstu społecznego i postaw otoczenia - w tym rówieśników.

Kluczową zidentyfikowaną potrzebą uczniów szkół podstawowych w klasach 7-8 i szkół ponadpodstawowych jest uzyskanie dostępu do bezpłatnego źródła wiedzy i poznanie możliwych środków wsparcia z obszaru psychoedukacji ze szczególnym uwzględnieniem wsparcia środowiskowego i czynników wpływu otoczenia. Uczniowie nie wiedzą, jak rozpoznać objawy najczęściej występujących zaburzeń psychicznych, jak pomóc sobie i innym oraz do kogo zgłosić się z problemem – na ten problem odpowiada chatbot psychoedukacyjny.

SEKCJA II. Innowacja

Głównym elementem innowacji jest aplikacja umożliwiająca skorzystanie z chatbota psychoedukacyjnego i dająca dostęp do materiałów. Zarówno chatbot, jak i materiały obejmują sześć sekcji tematycznych:

- a. ZABURZENIA – najczęściej występujące (depresja, zaburzenia lękowe, zaburzenia odżywiania) – objawy, przyczyny, skutki, sposoby reakcji;
- b. PROFILAKTYKA I PREWENCJA – jak styl życia wpływa na występowanie zaburzeń i w jaki sposób możemy pozytywnie wpłynąć na swoją psychikę – metody radzenia sobie ze stresem, techniki mindfulness, ćwiczenia jak gratitude journal;
- c. HIGIENA SNU – wiedza dotycząca snu, ile i dlaczego potrzebujemy spać, sposoby kontrolowania jakości snu i metody pozwalające tę jakość zwiększyć;
- d. UZALEŻNIENIA – objawy, przyczyny, skutki, sposoby reakcji - ze szczególnym uwzględnieniem uzależnień od technologii, w tym mediów społecznościowych, gier i treści pornograficznych;
- e. STYGMATYZACJA – czym jest stygmatyzacja, jak czuje się osoba stygmatyzowana, jakie zachowania są zachowaniami stygmatyzującymi, w jaki sposób ograniczać stygmatyzację lub reagować, gdy jesteśmy jej świadkami;
- f. PRZEMOC w otoczeniu – w szkole, w rodzinie – jak rozpoznać przemoc, jak stawiać granice i w jaki sposób reagować gdy sami jesteśmy ofiarami przemocy lub jesteśmy jej świadkami.

SEKCJA III. Użytkownicy i odbiorcy innowacji

Uczniowie szkół podstawowych (klasy 7-8) i ponadpodstawowych

Problematyka braku psychoedukacji i występujących zaburzeń zdrowia psychicznego u dzieci ma tym groźniejsze skutki, im dziecko jest młodsze. Nielezione zaburzenia depresyjne przekładają się także na ogólny rozwój dziecka, a w okresie rozwojowym depresja cechuje się przewlekłym i nawracającym charakterem. Oprócz rozwoju dziecka, zaburzenia zdrowia psychicznego czy skutki braku psychoedukacji wpływają również na otoczenie - rodzinę, społeczeństwo, szkołę. Odzwierciedlone jest to między innymi w gorszych ocenach, trudnościach w nauce czy kontaktach z rówieśnikami i rodziną. Badania dowodzą, że depresja w młodym wieku wiąże się ze zwiększonym ryzykiem samobójstwa, ale też gorszym funkcjonowaniem w pracy czy trwałymi trudnościami interpersonalnymi w wieku dorosłym.

Nauczyciele szkół podstawowych (klasy 7-8) i ponadpodstawowych

Nauczyciel nie korzysta bezpośrednio z chatbota i aplikacji, lecz odnosi z niego szereg korzyści, jako że otrzymuje klarowną ścieżkę, którą może pokierować ucznia, gdy ten wyraża potrzebę zwiększenia swojej wiedzy z obszaru psychoedukacji – efekt edukacyjny dotyczy jednak ucznia. Nauczyciele realizują swoją pracę z misją i troską o dobro dzieci. Obecnie nie mają jednak kompleksowego źródła wiedzy, które mogliby polecić swoim uczniom do wsparcia ich w psychoedukacji. W szczególnie trudnej sytuacji są nauczyciele, którzy uczą klasy, do których uczęszcza dziecko zmagające się z zaburzeniem psychicznym. W praktyce na ich barki spada wtedy odpowiedzialność za reakcje pozostałych uczniów. Stworzona innowacja da im poczucie, że wiedzą, skąd czerpać pomoc.

SEKCJA IV. Jak pracować z innowacją?

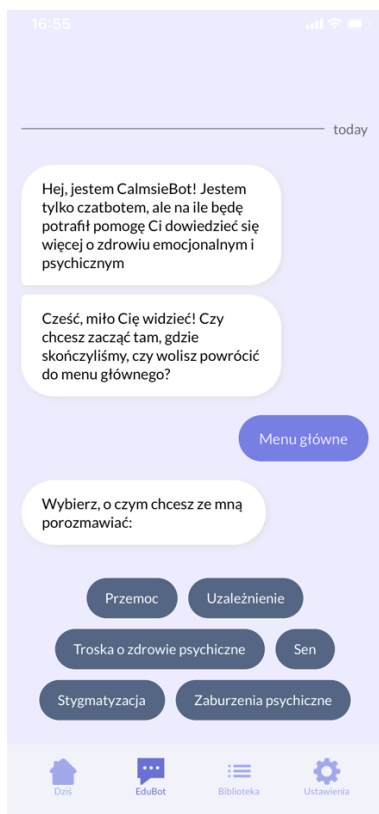
Aplikację możesz pobrać przez sklep AppStore lub Google Play wpisując w wyszukiwarkę na swoim urządzeniu „Psychoedukacja”. Znajdziesz aplikację z charakterystyczną ikoną EduBota. Do korzystania z aplikacji potrzebujesz stabilnego łącza internetowego. Możesz z niej korzystać 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Aby chronić Twoją prywatność, w aplikacji nie wymagamy od Ciebie podawania żadnych danych, nie zapisujemy też rozmów, które prowadzisz z EduBotem. W związku z tym prosimy Cię o wyrozumiałość – EduBot nie będzie zawsze pamiętać, co już mu powiedziałeś i może przez pewne ścieżki prowadzić Cię kilka razy.

Poniżej znajdziesz infografiki, które przeprowadzą Cię przez kolejne ekrany aplikacji.



Ekran główny – tu możesz wybrać, do której sekcji aplikacji chcesz przejść. Masz do wyboru ikonkę domu (dziś - ekran główny), ikonkę z dymkiem (EduBot – chatbot), ikonkę listy (biblioteka – materiały edukacyjne) i ikonkę koła zębatego (ustawienia).

Infografika 1. Ekran główny z opisem



Infografika 2. Ekran chatbota z opisem



Infografika 3.1. Ekran biblioteki z opisem

Z Edubotem możesz porozmawiać w 6 ścieżkach tematycznych. Zwykle Edubot sugeruje odpowiedzi, jednak od czasu do czasu poprosi Cię o wpisanie własnych przemyśleń. Nie obawiaj się – Edubot nie ocenia Twojej wiedzy.

W bibliotece masz do dyspozycji sześć sekcji tematycznych. Każda z nich zawiera oddzielne materiały, które pomogą Ci przyswoić wiedzę, o której rozmawiał z Tobą Edubot.



Infografika 3.2. Ekran biblioteki z opisem

Każda z sekcji tematycznych zawiera pięć materiałów audiowizualnych. Czasem są to materiały muzyczne, animacji, relaksacje mindfulness, a czasem podcasty z praktyczną wiedzą i ciekawostkami. Pamiętaj, że wszystkie materiały były tworzone pod nadzorem specjalistów zdrowia psychicznego.

SEKCJA V. Oczekiwane efekty

Narzędzie umożliwia uczniom samodzielną naukę. Wartością dodaną tworzonej innowacji jest udostępnienie narzędzia łatwego do systemowego wdrożenia, które będzie dostępne dla wszystkich uczniów niezależnie od statusu majątkowego czy wielkości szkoły. Dzieci korzystając z aplikacji zostają wyposażone w przystępną formę pozyskiwania wiedzy na temat zdrowia psychicznego i mogą do niej sięgnąć 24 godziny na dobę.

Dla rodziców świadomość, że dziecko może zmagać się z zaburzeniami psychicznymi jest trudna, przez co często może dochodzić do opóźnionej diagnozy lub wypierania tego faktu. Przyczyną może być brak odpowiedniej wiedzy lub obawa o stygmatyzację dziecka wśród rówieśników. Rozpowszechnianie innowacji będzie dla rodziców wartością dodaną, gdyż będą wiedzieli, że w szkole ich dziecko może liczyć na zweryfikowane źródło wiedzy, a poprzez to większe prawdopodobieństwo wsparcia i zrozumienia ze strony rówieśników.

W razie chęci podzielenia się przemyśleniami zapraszamy do kontaktu przez formularz na stronie www.calmsie.ai, poprzez e-mail contact@calmsie.ai, lub listownie: ul. Bartosza Głowackiego 3/5, lok. 1, 20-060 Lublin.