

Program profilaktyczny „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW”

Lekcje, które mogą ratować życie

10 października 2023 roku w Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego rusza pilotażowy program profilaktyczny „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW” Fundacji UNAWEZA, który jest odpowiedzią na rosnący kryzys psychiczny wśród młodych osób i zapotrzebowanie osób uczniowskich, rodziców oraz nauczycieli i nauczycielek na otwartą rozmowę o zdrowiu psychicznym.

Jest to cykl lekcji, które będą się odbywały raz w miesiącu od października do końca roku szkolnego 2023/24. **Do udziału w pierwszym pilotażowym roku realizacji programu zgłosiło się 1330 szkół i placówek oświatowych.** Program będzie ewaluowany i rozwijany.

Program profilaktyczny jest ogólnopolski, ogólnodostępny, dobrowolny i całkowicie bezpłatny. Jego zaletą jest przejrzystość, prostota i intuicyjność. Punktem wyjścia do jego powstania były wyniki badań „MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym”, w którym wzięło udział 184 tys. osób uczniowskich z całej Polski (raport z tych badań jest dostępny na stronie www.mlodeglowy.pl).

Program profilaktyczny „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW” ma na celu wsparcie dzieci i młodzieży, a także nauczycieli i nauczycielek w działaniach z obszaru profilaktyki zdrowia psychicznego, które będą prowadzone podczas roku szkolnego według ośmiu opracowanych scenariuszy. Program został stworzony przez specjalistki: Aleksandrę Kuberską i Martę Jagodzińską – psycholożki tworzące Emocjonalia, a także Weronikę Snoch i Angelikę Friedrich z Nastoletniego Azylu oraz Justynę Żukowską-Gołębiowską – psycholożkę, reprezentantkę Ogólnopolskiego Związku Zawodowego Psychologów i główną Koordynatorkę programu profilaktycznego „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW”.

Pierwsza Pomoc Psychologiczna – PODAJ DALEJ!

W pierwszym półroczu zapoznamy osoby uczniowskie, nauczycieli i nauczycielki z zasadami Pierwszej Pomocy Psychologicznej (PPP), które są zgodne z wytycznymi UNICEF (Look, Listen, Link). Zajęcia będą wzmacniać u młodych ludzi takie kompetencje jak: rozpoznawanie emocji, nazywanie potrzeb, stawianie granic czy komunikowanie potrzeby wsparcia. W drugim zaś semestrze skupimy się na higienie cyfrowej i bezpieczeństwie w sieci.

– Dziś, w Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego, oficjalnie rozpoczynamy program profilaktyczny „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW”. Wszyscy wiemy, że sytuacja młodych ludzi w kontekście zdrowia psychicznego jest dramatyczna. Jako zatroskana mama nastoletniej córki i prezeska Fundacji UNaweza postanowiłam działać. Dokładnie rok temu rozpoczęliśmy pierwszy etap projektu, czyli badania zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych. A teraz, na podstawie uzyskanych wyników, w grupie ekspertów i specjalistów tworzymy system wczesnego reagowania i skupiamy się na prewencji. Wierzę, że każdy z nas powinien znać zasady PPP, czyli Pierwszej Pomocy Psychologicznej. Odpowiednio wdrożona profilaktyka i reagowanie na wczesnych etapach kryzysu psychicznego u młodych ludzi naprawdę mogą ratować życie. Właśnie po to powstał ten program. Jest ogólnopolski, ogólnodostępny i całkowicie bezpłatny. Cieszę się, że już w pierwszym pilotażowym roku zarejestrowało się do niego ponad 1300 szkół.

Startujemy w wyjątkowym dla mnie dniu, w którym odbieram odznaczenie Przyjaciela Szkoły, przyznane mi przez Kapitułę Konkursu Nauczyciel Roku, co traktuję jako wyraz zaufania i zobowiązanie na przyszłość. Nasze działania mają być wsparciem właśnie dla nauczycieli i nauczycielek, dla rodziców i przede wszystkim dla młodych osób. Dziękuję wszystkim, którzy zaangażowali się w ten projekt. Bez Was zmiany nie byłyby możliwe. A dziś są realne – mówi Martyna Wojciechowska, prezeska Fundacji UNaweza oraz inicjatorka projektu MŁODE GŁOWY, która niedawno odebrała również Order Uśmiechu, międzynarodową nagrodę przyznaną przez dzieci.

Jakie są cele Programu profilaktycznego „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW”?

- przygotowanie dzieci i młodzieży do rozmowy o towarzyszących im emocjach – rozwijanie umiejętności rozpoznania czterech podstawowych emocji i określenia własnych potrzeb;
- budowanie samoświadomości i dobrostanu wśród osób uczniowskich;
- normalizacja tematu sięgania po specjalistyczną pomoc (każde dziecko otrzyma informację, gdzie i w jaki sposób może szukać pomocy);
- zaopatrzenie dzieci i młodzieży oraz ich opiekunów i wychowawców w narzędzia, dzięki którym udzielanie komuś i osobiste korzystanie z pomocy będzie prostsze;
- profilaktyka dotycząca zachowań autodestrukcyjnych wśród dzieci i młodzieży;
- edukacja i działania profilaktyczne.

– W dobie zalewu poppsychologicznej wiedzy wracamy w tym programie do podstaw. Ufamy nauczycielom i dlatego bazujemy na ich autentycznej relacji z osobami uczniowskimi, a nie na gadżetach. Wierzmy, że szkoła może być miejscem uczącym Pierwszej Pomocy Psychologicznej, wymaga to jedynie wsparcia prostym i łatwym w realizowaniu narzędziem – mówi Justyna Żukowska-Gołębiowska.

Wsparcie Liderów w szkołach i Koordynatorek wojewódzkich

Program „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW” wspiera także osoby zaangażowane w jego realizację. Liderzy Szkolni przez cały czas trwania projektu będą mogli korzystać z pomocy Koordynatorek wojewódzkich (koordynatorki poznacie na stronie programu profilaktycznego www.mlodeglowy.pl).

– Program profilaktyczny „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW” wpisuje się w kierunki realizacji polityki oświatowej państwa na rok 2023/2024. Jest to program dopasowany do potrzeb każdej szkoły, ponieważ realizować go będą nauczyciele i nauczycielki, którzy podlegają nadzorowi pedagogicznemu i najlepiej znają potrzeby środowiska, w którym pracują – dodaje Aleksandra Rodzewicz, Koordynatorka ds. programu profilaktycznego „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW”.

Złoty Standard Pomocy Psychologicznej, czyli 10 przydatnych narzędzi wspierających ochronę zdrowia psychicznego

Naszym celem jest, aby w szkołach uczestniczących w projekcie działać na rzecz zdrowia psychicznego młodych, korzystając z tych samych spójnych i ujednoczonych praktyk postępowania. Dlatego opracowaliśmy Złoty Standard Pomocy Psychologicznej, czyli 10 narzędzi, które pomogą stworzyć szkole środowisko szczególnie uwrażliwione na zdrowie psychiczne młodych.

– Proponowane w tym semestrze narzędzia mają praktyczne zastosowanie i stanowią punkt wyjścia do dalszej pracy nad responsywnym charakterem szkoły. Dzięki Złotemu Standardowi nie tylko realnie zmieniamy przestrzeń szkoły, ale wyraźnie dajemy sygnał, że zdrowie psychiczne jest czymś, co wymaga uwagi i troski wszystkich osób tworzących środowisko wychowawcze, zarówno nauczycieli, jak i rodziców, bowiem bez współpracy wspieranie młodych ludzi jest bardzo ograniczone – tłumaczy Joanna Flis, psycholożka, ekspertka w projekcie MŁODE GŁOWY i współautorka Złotego Standardu Pomocy Psychologicznej.

Projekt MŁODE GŁOWY to inicjatywa długofalowa. Autorkami Złotego Standardu Pomocy Psychologicznej są: Barbara Chojnacka, Joanna Flis, Patrycja Orłowska, Edyta Sielicka, Agnieszka Tomasiak. Złoty Standard jest dostępny dla wszystkich bezpłatnie na stronie www.mlodeglowy.pl, a więcej o nim opowiemy 12 października o godz. 18.00 podczas Q&A na Facebooku MŁODYCH GŁÓW.

Wspieramy rodziców

Z przeprowadzonych przez nas badań „MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym” wynika, że wzrasta liczba zachowań autoagresywnych, prób samobójczych i samobójstw wśród młodych. Mamy świadomość, że wychowywanie i dbanie o dziecko wymaga zaangażowania wielu osób, dlatego chcemy pomóc nie tylko środowisku szkolnemu, ale myślimy także o rodzicach i opiekunach. W ramach dodatkowych działań przygotowujemy program wspierający umiejętności rodzicielskie, który pomoże wzmocnić relacje rodzinne, towarzyszyć dzieciom i młodzieży w radzeniu sobie z wyzwaniami dzisiejszego, dynamicznie zmieniającego się świata; innymi słowy – doda rodzicielstwu mocy. Materiały z nagraniami będą ogólnodostępne na stronie www.mlodeglowy.pl jeszcze w tym roku.

MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym

Zainicjowany przez Fundację UNaweza Martyny Wojciechowskiej projekt MŁODE GŁOWY ma na celu rozwijanie u młodych ludzi poczucia sprawczości, wzmocnienie u nich poczucia własnej wartości oraz zachęcenie ich do korzystania z pomocy. Głęboko wierzymy, że cele te można osiągnąć tylko wtedy, gdy zaangażuje się w działanie zarówno młodych, jak i rodziców oraz nauczycieli. Bez współpracy osiągnięcie zmiany nie będzie możliwe. Zależy nam również na wspieraniu systemowych zmian, które przyczynią się do poprawy kondycji psychicznej dzieci i młodzieży oraz usprawnienia sektora wsparcia psychicznego młodych.

Projekt MŁODE GŁOWY opiera się na trzech kluczowych filarach, które mają ogromne znaczenie dla zdrowia psychicznego młodych ludzi. Te trzy filary razem tworzą bazowy program, który ma na celu poprawę kondycji psychicznej młodych ludzi i przezwyciężanie kryzysu psychicznego, z którym my jako społeczeństwo musimy się zmierzyć.

1. **ODDAJEMY MŁODYM GŁOS.** Chcemy usłyszeć, poznać i zrozumieć młodych ludzi.
2. **NORMALIZUJEMY SIĘGANIE PO POMOC.** Zachęcamy do sięgania po pomoc.
3. **DOSTARCZAMY NARZĘDZI POTRZEBNYCH DO PRZEZWYCIĘŻANIA KRYZYSU PSYCHICZNEGO MŁODYCH.** Naszym celem jest uświadamianie młodym ludziom, czym jest pierwsza pomoc psychologiczna i dlaczego może ona uratować czyjeś życie.

Więcej informacji znajdą Państwo na stronie www.mlodeglowy.pl

Kontakt:

Manager Projektu MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym

Marta Ciastoch

marta.ciastoch@unaweza.org

+ 48 691 891 161

Martyna Wojciechowska

Mama piętnastoletniej Marysi, dziennikarka, podróżniczka i autorka książek. Założycielka Fundacji UNaweza, która działa w Polsce i na krańcach świata. Inicjatorka projektu MŁODE GŁOWY. Otwarcie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Związana z telewizją TVN od 1998 roku. Z wykształcenia ekonomistka z dyplomem MBA, z zamiłowania dziennikarka. Przez 10 lat pełniła funkcję redaktor naczelnej polskiej edycji magazynów „National Geographic” i „NGTraveler”. Podróżniczka, zrealizowała ponad 100 odcinków autorskiej serii podróżniczej „Kobieta na krańcu świata”, która emitowana jest w ponad 60 krajach. Autorka cyklu podcastów i wideo na YouTube DALEJ. Jako druga Polka zdobyła Koronę Ziemi, jako pierwsza kobieta z Europy środkowo-wschodniej ukończyła rajd Dakar.

Justyna Żukowska-Gołębiowska

Koordynatorka główna Programu profilaktycznego „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW”, Liderka Koalicji na rzecz MŁODYCH GŁÓW przy Fundacji UNaweza. Psycholożka, psychotraumatolożka, absolwentka Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie na kierunku psychologia kliniczna. Absolwentka studiów podyplomowych m.in. z psychotraumatologii, zarządzania oświatą i przygotowania pedagogicznego oraz wielu szkoleń z zakresu psychologii i psychoterapii, w tym Studium Integracyjnej Terapii Osób po Traumatycznym Stresie oraz całościowego szkolenia certyfikującego I i II stopnia Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. Ukończyła także Studium Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Niebieskiej Linii oraz Studium Interwencji Kryzysowej i Studium Terapii Uzależnień. Mediatorka w sprawach rodzinnych, terapeutka rodzin i dzieci w nurcie TSR.

Joanna Flis

Psycholożka o specjalności psychologia kliniczna i zdrowia, pedagożka resocjalizacyjna, pedagożka prewencji patologii społecznej, psychopedagożka. Specjalistka psychoterapii uzależnień i współuzależnienia, psychoterapeutka systemowa, doktorantka na Uniwersytecie Szczecińskim. Członkini Rady Ekspertów ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Urzędzie Marszałkowskim w Szczecinie. Autorka książek i podcastu Madame Monday. Ekspertka w projekcie MŁODE GŁOWY.

Aleksandra Rodzewicz

Koordynatorka ds. programu profilaktycznego „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW”. Opiekuje się Liderkami, Liderami i Koordynatorkami wojewódzkimi. Właścicielka inicjatywy: Edukacja Rozwój Innowacje, ekspertka merytoryczna w projektach podnoszących jakość edukacji włączającej województwa małopolskie i mazowieckie, członkini Zarządu Fundacji Hybrydowa Szkoła. W latach 2007-2021 dyrektorka poradni psychologiczno-pedagogicznej, logopedka, tyflopedagożka, surdopedagożka, nauczycielka dyplomowana. Liderka WWRD dla województwa warmińsko-mazurskiego. Trenerka wiodąca w ogólnopolskich projektach rozwijania kompetencji kluczowych uczniów skierowanych do kadr zarządzających placówkami oświatowymi w latach 2018-2020. Autorka programów edukacyjnych oraz artykułów, m.in. dla „Rzeczpospolitej”. Twórczyni profilu #Facetka_z_Poradni.