

Mgr Marek Rawski
Nauczyciel-konsultant
Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego
w Skierniewicach
tel. 46 833 20 04 wew. 203
e-mail: m.rawski@creskierniewice.edu.pl

Pomoc i wsparcie psychiczne inwestycją w przyszłość

Specjaliści są zgodni, że wczesne lata życia mają wielki wpływ na zdrowie psychiczne oraz dobre funkcjonowanie poznawcze, emocjonalne i społeczne człowieka. Dobre zdrowie psychiczne w okresie dzieciństwa jest warunkiem optymalnego rozwoju, efektywnego uczenia się, budowania satysfakcjonujących relacji z ludźmi, dbania o własne zdrowie fizyczne i samodzielnego radzenia sobie w dorosłym życiu. Ochrona zdrowia psychicznego młodych ludzi jest więc inwestycją w ich przyszłość.¹

Fundacja UNaweza² w ramach projektu MŁODE GŁOWY opublikowała raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród dzieci oraz młodzieży w wieku 10-19 lat. Wniosek - stan zdrowia psychicznego dzieci w Polsce jest alarmujący.

Wyniki badania MŁODE GŁOWY³ ujawniają dramatycznie niski poziom samooceny dzieci i młodzieży w Polsce. 65,9% uczniów biorących udział w badaniu chciałoby mieć więcej szacunku do samego siebie, 58,4% uczniów czasami czuje się bezużyteczna, 46% to osoby o skrajnie niskiej samoocenie, 31,6% uczniów nie lubi siebie, a 26,4% uważa siebie za osobę mniej wartościową od innych.

Według głównych wyników opublikowanego przez Fundację Raportu⁴:

- Połowa uczniów ma skrajnie niską samoocenę a, co trzeci jest swoim największym krytykiem, odchudza się lub ćwiczy ponad swoje siły.

¹ Por. Szymańska J., *Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkole*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2014

² [O FUNDACJI UNaweza](#)

³ MŁODE GŁOWY to ogólnopolski projekt edukacyjny dotyczący zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi. Jest inicjatywą Fundacji UNaweza założonej przez Martynę Wojciechowską.

⁴ Raport dostępny na stronie Fundacji UNaweza

- Co trzecie dziecko nie ma chęci do życia.
- Co czwarty nastolatek nie akceptuje tego, kim jest lub jak wygląda.
- Stres dnia codziennego przerasta 81,9 % osób.
- Blisko 9% dzieci w Polsce deklaruje, że podjęło próbę samobójczą (szacunkowo może to być aż 340 tysięcy młodych osób, według GUS w Polsce jest 3 863 630 osób w wieku 10-19 lat, stan z 31.12.2021 r.), a myślało o niej 39,2% uczniów (można szacować, że to nawet 1,5 miliona osób)
- Co szóste dziecko się okalecza (16%), a blisko połowa ma zaburzenia odżywiania - kompulsywnie się objada lub głodzi.
- Prawie 40% ogląda materiały prezentujące przemoc w sieci.
- Prawie 70% badanych, nigdy nie korzystało ze wsparcia psychologa w szkole i poza szkołą.

Nie można przejść do porządku dziennego nad zaistniałą sytuacją. Czas najwyższy podjąć pilne działania zaradcze. W piątek 7 czerwca 2024 r. w Muzeum Historii Polski w Warszawie odbyła się ogólnopolska konferencja „MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym”, skierowana m.in. do dyrektorów, nauczycieli, pedagogów i psychologów szkolnych. Wśród gości i prelegentów znaleźli się między innymi Izabela Leszczyńska – Ministra Zdrowia, Izabela Ziętka – Podsekretarz Stanu w Ministerstwie Edukacji Narodowej. Tematem konferencji była przyszłość profilaktyki zdrowia psychicznego, rola edukacji oraz kreowanie polityki państwa przyjaznej dzieciom i młodzieży. Podczas paneli podkreślono też kluczową rolę uważności na potrzeby młodych ludzi oraz znaczenie wsparcia społecznego.

Uczestnicy konferencji poznali wyniki częściowej ewaluacji programu profilaktycznego „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW”⁵, którego pilotażowa edycja prowadzona jest przez Fundację UNaweza od października 2023 r. Efekty wdrażanego programu dają nadzieję na jego upowszechnienie. Zgodnie z wynikami ewaluacji 74,5% przebadanych uczniów deklaruje, że po zajęciach z programu wie, jak pomóc innej osobie, gdy czuje smutek lub strach, z którymi sobie nie radzi. Jednocześnie aż 65% uczniom zdarzyło się zauważyć, że ktoś może mieć problem ze

⁵ Więcej o programie profilaktycznym [MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym \(unaweza.org\)](https://unaweza.org)

swoimi emocjami i porozmawiać. Prawie 92% rodziców cieszy się, że program jest realizowany w szkołach ich dzieci.

W konkluzji raportu autorzy podkreślali, m.in.: konieczność wzmocnienia bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w rzeczywistości cyfrowej, wprowadzenia oddziaływań profilaktycznych przeciwdziałających osamotnieniu i autoagresji, zwiększenie działań na rzecz profilaktyki zachowań związanych z kryzysem psychicznym i suicydalnym. Proponują wprowadzenie procedury stosowania testów przesiewowych w kierunku depresji na terenie placówek oświatowych, przygotowanie nauczycieli, szkolnych specjalistów i rodziców do udzielania pomocy w zakresie wspierania dzieci i młodzieży zmagających się z kryzysem psychicznym, udzielania pierwszej pomocy emocjonalnej. W zamyle autorów zaprezentowane wyniki raportu dają podstawę do realizacji ogólnopolskiej kampanii społecznej, mającej na celu wspieranie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce.

Wśród priorytetów na rok szkolny 2024/2025 MEN wymienia m.in. edukację prozdrowotną, wspieranie dobrostanu uczniów i ich zdrowia psychicznego. 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 przez specjalistów scenariuszy obejmujących następującą tematykę:

- przygotowanie dzieci i młodzieży do rozmowy o towarzyszących im emocjom;
- 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.

Propozycje Fundacji UNAWEZA mogą skutecznie wesprzeć działania szkół i placówek w ochronie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Zainwestujmy w przyszłość naszych dzieci z korzyścią dla nas wszystkich.

Bibliografia

Ambroziak K., Kołakowski A., Siwek K., *Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2018.

Bogucka E. (red.), Odachowska E., *Kryzys psychologiczny. Poradnik dla rodziców i dzieci*, Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej, Warszawa 2018.

Flis J., Dębski M., *Młode głowy. Raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi*, Fundacja UNaweza, Warszawa 2023.

Szymańska J., *Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkole*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2014.

Strony internetowe:

<https://mlodeglowy.pl/kompendium/jestem-nauczycielem/>

https://mlodeglowy.pl/wp-content/uploads/2023/04/MLODE-GLOWY.-Otwarcie-o-zdrowiu-psychicznym_-Raport-final.pdf