

WPROWADZENIE

„**MŁODE GŁOWY. Program profilaktyczny**” jest częścią projektu **MŁODE GŁOWY** Fundacji UNAWEZA założonej przez Martynę Wojciechowską. Projekt powstał jako reakcja na dynamiczny wzrost liczby zachowań samobójczych wśród młodych ludzi w Polsce – według danych Policji w 2022 roku odnotowano ponad 2031 prób samobójczych, czyli o 140% więcej niż w 2020 roku.

Projekt rozpoczęło badanie „**MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym**”, w którym wzięło udział **184 tysiące uczniów i uczennic** w wieku 10–19 lat ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych z całej Polski. Wyniki tego badania pokazują skalę problemu i jednoznacznie wskazują, że bez szybkich i systemowych działań w obszarze zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, w najbliższych latach możemy znaleźć się w bardzo trudnej sytuacji społecznej.

Obraz młodych ludzi, jaki wyłania się z wyników badania, to obraz pełen samotności, niskiej samooceny i braku poczucia sprawczości. Autorki i autorzy badania określili ten stan mianem „**triady kryzysu psychicznego dzieci i młodzieży**”, która przyczynia się do dramatycznego wzrostu myśli samobójczych, zachowań autodestrukcyjnych i prób samobójczych. W uproszczeniu można powiedzieć, że dzieci w kryzysie psychicznym to te, które nie wierzą, że są ważne, zdolne i potrzebne. Sytuację pogłębia niski poziom zaufania społecznego, brak wiary w skuteczność pomocy profesjonalnej, a także powszechność przemocy rówieśniczej, domowej i hejtu. W tym kontekście kluczową rolę odgrywają znaczące osoby dorosłe – rodzice, opiekunowie, nauczyciele i nauczycielki. Dlatego projekt **MŁODE GŁOWY** obejmuje również działania skierowane do dorosłych – wspierające ich w towarzyszeniu młodym ludziom w codziennych trudnościach i budowaniu systemu wsparcia opartego na zaufaniu, otwartości i empatii.

„**MŁODE GŁOWY. Program profilaktyczny**” to odpowiedź na rosnącą potrzebę rozmowy o zdrowiu psychicznym w szkołach – wśród uczniów i uczennic, nauczycieli/nauczycielek i rodziców. Został opracowany przez zespół specjalistek i specjalistów: **Aleksandrę Kuberską i Martę Jagodzińską** (emocjonalia.pl), **Weronikę Snoch i Angelikę Friedrich** (Nastoletni Azyl), **Justynę Żukowską-Gołębiewską**, psycholożkę i przedstawicielkę Ogólnopolskiego Związku Zawodowego Psychologów, oraz **Sławomira Prusakowskiego**, psychologa i wykładowcę Uniwersytetu SWPS we Wrocławiu.

Celem zespołu było stworzenie programu **intuicyjnego, praktycznego i łatwego do wdrożenia** na każdym etapie edukacji. Jego wyjątkową wartością jest fakt, że autorzy i autorki scenariuszy monitorowali przebieg zajęć i potrzeby nauczycieli/nauczycielek w trakcie pierwszego pilotażowego roku realizacji. Po dwóch latach programu, na podstawie wyników badania ewaluacyjnego, koordynatorka główna – **Justyna Żukowska-Gołębiewska** – wprowadziła aktualizacje i udoskonalenia zgodne z rekomendacjami nauczycieli i praktyków szkolnych.

OPIS PROGRAMU

Nazwa programu

MŁODE GŁOWY. Program profilaktyczny

Bezpośredni odbiorcy programu

Bezpośrednimi odbiorcami programu są uczniowie i uczennice szkół podstawowych i ponadpodstawowych, a pośrednimi – nauczyciele i nauczycielki oraz rodzice/opiekunowie.

Trenerzy programu – osoby uprawnione do szkolenia realizatorów

Szkolenia dla realizatorów programu prowadzą osoby wyznaczone przez Fundację UNaweza.

Wymagany czas trwania szkolenia przygotowującego realizatorów programu

Łączny czas szkolenia: 22 godziny (4 dni).

Dopuszczalne modyfikacje

Szkolenie składa się z dwóch części:

- **części online** – webinar w czasie rzeczywistym (3 godziny), realizowany w pierwszym półroczu,
- **pracy własnej uczestników** – łącznie 19 godzin, obejmujących odsłuchanie nagrań webinarów oraz zapoznanie się z przewodnikiem programu.

Osoby przygotowane do prowadzenia programu – realizatorzy programu

Nazwa grupy
1. Wychowawcy/wychowawczynie, pedagogzy/pedagożki, psycholodzy/psycholożki oraz inni /-e specjaliści/ specjalistki posiadający/-e przygotowanie pedagogiczne, pracujący/-e w szkołach.
2. Psycholodzy/psycholożki, pedagogzy/pedagożki oddelegowani z poradni pedagogiczno-psychologicznej.



Wymagany czas trwania programu

Dzieci/młodzież	Rodzice	Nauczyciele
8 godzin lekcyjnych, realizowanych z częstotliwością 1 godziny miesięcznie – od października do czerwca. Dodatkowo przewidziana jest 1 godzina lekcyjna (opcjonalna) o charakterze integracyjnym, realizowana we wrześniu.	Cykl 19 webinarów przygotowanych przez ekspertów i ekspertki w zakresie zdrowia psychicznego, udostępnionych na stronie projektu MŁODE GŁOWY.	Cykl 8 godzinnych webinarów szkoleniowych dotyczących tematyki zajęć, prowadzonych przez ekspertów i ekspertki Fundacji UNAWEZA. Cykl 9 szkoleń technicznych, które wskazują, jak krok po kroku przeprowadzić każdą z lekcji.



CELE PROGRAMU

Cel ogólny programu

„MŁODE GŁOWY. Program profilaktyczny” ma na celu wsparcie dzieci i młodzieży, a także nauczycieli i nauczycielek w działaniach z obszaru profilaktyki zdrowia psychicznego, realizowanych według opracowanych scenariuszy zajęć. Ich zadaniem jest tworzenie przestrzeni do otwartej rozmowy o zdrowiu psychicznym, wzmacnianie poczucia sprawczości uczniów i uczennic oraz rozwijanie umiejętności korzystania z pierwszej pomocy przedpsychologicznej (PPP) w pierwszym półroczu oraz dbałości o higienę cyfrową i bezpieczeństwo w sieci w drugim półroczu.

Cele szczegółowe programu

- Wsparcie dzieci i młodzieży w integracji zespołów klasowych oraz w nawiązywaniu i podtrzymywaniu zdrowych, bezpiecznych relacji.
- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji, potrzeb i granic.
- Wzmacnianie kompetencji w zakresie komunikowania emocji, potrzeb i granic oraz poszukiwania pomocy.
- Kształtowanie umiejętności rozpoznawania emocji w ciele, myślach i zachowaniach.
- Wspieranie rozwoju świadomości potrzeb i ich natężenia oraz umiejętności oceny granic związanych z ich zaspokajaniem.
- Rozwijanie kompetencji komunikacyjnych – umiejętności mówienia o swoich doświadczeniach i emocjach w sposób bezpieczny i konstruktywny.
- Budowanie relacji z samym sobą i środowiskiem online poprzez ćwiczenia z zakresu higieny cyfrowej i profilaktyki e-uzależnień.
- Wzmacnianie bezpieczeństwa w środowisku offline i online poprzez rozwijanie kompetencji rozpoznawania, wyznaczania i komunikowania granic, rozróżniania sytuacji wyrażania opinii od hejtu oraz reagowania na przemoc (w tym cyberprzemoc).
- Rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia i weryfikowania treści w internecie.
- Zachęcanie do aktywności offline poprzez pokazanie związku między aktywnością fizyczną a dobrostanem psychicznym („Dlaczego mózg potrzebuje ciała”).
- Nauka korzystania z pierwszej pomocy przedpsychologicznej (PPP).
- Normalizowanie rozmowy o zdrowiu psychicznym w środowisku szkolnym i domowym.

Oczekiwane efekty

Po realizacji programu autorki i autorzy zakładają, że uczniowie i uczennice:

1. Będą potrafili mówić dorosłym o tym, co czują i czego doświadczają.
2. W razie potrzeby zdecydują się skorzystać z pomocy psychologa/psycholożki.
3. Będą wiedzieli, jak wesprzeć inną osobę, która odczuwa smutek lub strach.
4. Nauczą się zauważać, gdy ktoś z ich rówieśników przeżywa trudności emocjonalne, i będą potrafili rozpocząć z nim rozmowę.
5. Będą potrafili unikać zagrożeń środowiska online.
6. Nauczą się sprawdzać wiarygodność informacji w internecie.
7. Będą bardziej uważni na przekraczanie granic – własnych i cudzych – w środowisku offline i online.
8. Będą lepiej dbać o równowagę między aktywnością online a snem, ruchem, nauką, relacjami i odpoczynkiem.
9. Będą lepiej rozpoznawać swoje granice i potrzeby.
10. Będą bardziej świadomi emocji, które przeżywają.
11. Będą częściej dzielić się z dorosłymi swoimi emocjami i przeżyciami.

Oczekiwane efekty względem nauczycieli i nauczycielek

1. Będą umieli szybciej rozpoznawać emocje, potrzeby i granice uczniów i uczennic.
2. Będą umieli skuteczniej wspierać uczniów i uczennice w sytuacjach trudnych oraz udzielać im adekwatnej pomocy.
3. Zdobędą większe zaufanie wśród uczniów i uczennic.
4. Otrzymane materiały szkoleniowe i szkolenia umożliwią skuteczne prowadzenie zajęć w ramach projektu „**MŁODE GŁOWY. Program profilaktyczny**”, w oparciu o zasoby własne szkoły.
5. Zdobędą dodatkowe kompetencje możliwe do wykorzystania także podczas innych zajęć wychowawczych i profilaktycznych.

Oczekiwane efekty względem rodziców

1. Zauważą pozytywne zmiany w postawie dziecka – np. inicjowanie rozmów o emocjach, potrzebach czy trudnościach.
2. Będą lepiej rozumieć, jak rozmawiać z dzieckiem o emocjach, potrzebach i granicach, oraz jak wspierać je w budowaniu dobrostanu psychicznego.

ZAŁOŻENIA

Wyniki badania „**MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym**” jasno wskazały na dwa najistotniejsze obszary wymagające wsparcia: obszar zdrowia psychicznego oraz higienę cyfrową. Dlatego też w głównych rekomendacjach autorek i autorów raportu znalazło się zwiększenie działań profilaktycznych właśnie w tych dziedzinach.

„**MŁODE GŁOWY. Program profilaktyczny**” jest odpowiedzią na te rekomendacje. U jego podstaw teoretycznych i metodologicznych leżą przede wszystkim wytyczne dotyczące tworzenia programów profilaktycznych, wynikające z dotychczasowych badań naukowych prowadzonych w Polsce i na świecie.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w dokumencie „Polityka ochrony zdrowia psychicznego. Plany i programy” z 2004 roku oraz Unia Europejska w Zielonej Karcie (Green Paper) z 2005 roku uznały ochronę zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży za jeden z priorytetów w polityce zdrowotnej. Oba dokumenty zawierają obszernie uzasadnienia oraz proponowane kierunki działań, spójne z tymi, które przedstawiono w raporcie z badania „**MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym**”, i które stanowiły istotne wytyczne dla naszego pilotażowego programu profilaktycznego.

Ponadto Jellinek, Patel i Froehle (2002) opisali sześć kluczowych komponentów zdrowia psychicznego dzieci i nastolatków. To właśnie one wyznaczyły kierunki wyboru poszczególnych metod, technik i narzędzi wykorzystanych w projekcie „**MŁODE GŁOWY. Program profilaktyczny**”. Z kolei liczne badania naukowe (Cahill, Holdsworth, Rowling, Garson, 2000; FDDŚ, 2022; CBOS, 2012; Chwaszcz, Niewiadomska, Fel, Palacz-Chrisidis, Wiechetek, Bartczuk, 2015; Ostaszewski, Rustecka-Krawczyk, Wójcik, 2011; Pyżalski, Zdrodowska, Tomczyk, Abramczuk, 2019) identyfikują istotne czynniki ryzyka i czynniki chroniące, które sprzyjają zdrowemu rozwojowi dzieci i młodzieży w środowisku szkolnym, a także wspierają właściwie rozumianą higienę cyfrową. Stanowiły one kolejną, empiryczną bazę do opracowania naszego programu.

Biorąc pod uwagę powyższe, autorki i autorzy programu uznali, że istotą profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w pierwszym półroczu realizacji programu będzie podnoszenie kompetencji uczniów i uczennic do przyjęcia „Pierwszej Pomocy Przedpsychologicznej” (PPP), rozumianej zgodnie z ujęciem przyjętym przez WHO, Sphere Project (2011) i IASC (2007). Pierwsza Pomoc Przedpsychologiczna (PPP) opisuje humanitarną, wspierającą reakcję na drugiego człowieka, który doświadcza cierpienia i może potrzebować wsparcia. Bywa określana również jako pierwsza pomoc emocjonalna lub pierwsza pomoc przedpsychologiczna. Można ją też opisać jako proces psychicznej stabilizacji osoby po doświadczeniu obciążającej sytuacji, poprzez doraźne przywrócenie jej możliwości działania, poczucia sprawczości i kontroli nad sytuacją.

Ważnym elementem definicji „Pierwszej Pomocy Przedpsychologicznej” jest to, że może być ona udzielana przez osoby, które nie są specjalistami w zakresie zdrowia psychicznego, a nawet przez osoby, które przypadkowo znalazły się na miejscu zdarzenia. Dla części specjalistów i specjalistek z obszaru zdrowia psychicznego takie rozumienie PPP wymaga jednak doprecyzowania, co mieści się jeszcze w zakresie pierwszej pomocy przedpsychologicznej, a co stanowi już element interwencji kryzysowej.

Literatura przedmiotu wskazuje co najmniej trzy podejścia do definiowania pierwszej pomocy przedpsychologicznej:

1. Wąskie ujęcie (analogiczne do pierwszej pomocy przedmedycznej) – obejmuje wyłącznie działania podejmowane na miejscu zdarzenia, np. uspokajanie ucznia lub uczennicy po doświadczeniu sytuacji potencjalnie kryzysowej, do momentu przybycia rodzica lub odpowiednich służb ratunkowych (jeśli sytuacja tego wymaga).

2. Szersze ujęcie – obejmuje działania podejmowane przez specjalistów i osoby niezajmujące się zawodowo zdrowiem psychicznym tuż po zdarzeniu kryzysowym lub w niedługim czasie po nim. Zakłada istnienie płynnej granicy między pierwszą pomocą przedpsychologiczną a interwencją kryzysową.

3. Ujęcie tożsame z interwencją kryzysową – traktuje pierwszą pomoc przedpsychologiczną i interwencję kryzysową jako tożsame działania.

W ramach projektu „**MŁODE GŁOWY. Program profilaktyczny**” przyjęto definicję zgodną z ujęciem WHO i UNICEF. Oznacza to, że pierwsza pomoc przedpsychologiczna to humanitarne wsparcie emocjonalne udzielane każdemu, kto tego potrzebuje, a którego może udzielić również osoba niebędąca specjalistą – zgodnie z zasadami empatii, uważności i troski o drugiego człowieka.

Zakłada ona:

- zapewnienie praktycznej opieki i wsparcia, które nie jest natarczywe;
- ocenę potrzeb i obaw osoby w kryzysie;
- pomoc w zaspokojeniu podstawowych potrzeb;
- wysłuchanie potrzebujących wsparcia bez wywierania presji, by mówili;
- pocieszanie oraz pomoc w uzyskaniu informacji, usług i wsparcia społecznego;
- ochronę osób przed dalszą krzywdą.

Ważne jest, aby zrozumieć, czym, w rozumieniu autorek i autorów scenariuszy PPP, nie jest:

- nie jest działaniem zarezerwowanym wyłącznie dla specjalistów/-tek od zdrowia psychicznego;
- nie jest doradztwem zawodowym;
- nie jest tzw. „debriefingiem psychologicznym”, ponieważ PPP nie wymaga szczegółowej dyskusji na temat wydarzenia, które spowodowało niepokój;
- nie polega na analizie tego, co danej osobie się przydarzyło, ani na porządkowaniu chronologii wydarzeń;
- chociaż PPP wiąże się z gotowością do wysłuchania historii drugiego człowieka, nie polega na wywieraniu presji, by opowiadał o swoich emocjach i reakcjach.

Bazując na definicji UNICEF – kiedy chcemy udzielić PPP, warto mieć w pamięci trzy kroki: **LOOK – LISTEN – LINK = POPATRZ – POSŁUCHAJ – POŁĄCZ.**



Zawarte w scenariuszach programu profilaktycznego **ćwiczenia w pierwszym półroczu** mają na celu wzmacnianie u dzieci i młodzieży samoświadomości w zakresie rozpoznawania emocji w ciele, myślach i zachowaniach; nabywanie i rozwijanie umiejętności nazywania potrzeb stojących za emocjami oraz wzmacnianie zdolności oceny natężenia potrzeb i rozpoznawania związanych z nimi granic.

Co za tym idzie – **rozwijają kompetencje komunikowania tego, co dzieci czują i czego doświadczają.**

Biorąc powyższe pod uwagę, program profilaktyczny w pierwszym półroczu ma przygotować uczniów i uczennice do otwartej rozmowy o zdrowiu psychicznym i korzystania z pierwszej pomocy psychologicznej, a nauczycieli/-lki i rodziców – do jej właściwego udzielania.

W drugim półroczu liderzy i liderki szkolni mogą korzystać ze scenariuszy kolejnych czterech lekcji poświęconych **higienie cyfrowej i bezpieczeństwu w sieci.**

Raport z badania „**MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym**” pokazuje wyraźnie skalę potrzeb w tym obszarze:

- co druga osoba (49,1%) dokonuje zakupów w grach,
- 54,1% ogląda gale FAME MMA,
- 39,5% ogląda materiały prezentujące przemoc,
- a 20,7% – treści pornograficzne.

Prawie połowa ankietowanych (49,8%) doświadczyła hejtu w sieci w ciągu ostatniego miesiąca, a w 42,6% przypadków hejt dotyczył wyglądu fizycznego.

Wyniki te nie pozostawiają złudzeń – profilaktyka zdrowia psychicznego **MŁODYCH GŁÓW** musi obejmować również profilaktykę e-uzależnień i bezpiecznych zachowań w internecie.

Należy pamiętać, że naukowe rozumienie profilaktyki w obszarze e-uzależnień czy bezpieczeństwa w sieci wykracza nieco poza ramy samych oddziaływań czy strategii. W ramach etiologii są wykorzystywane takie modele, jak choćby model biopsychospołeczny, który opisuje biologiczne, psychologiczne (indywidualne), społeczne i środowiskowe wymiary czynników chroniących i czynników ryzyka (Gabrhelík 2016). Aby program profilaktyczny był skuteczny, niezbędne jest tworzenie go zgodnie z metodologicznymi standardami. Powinien: mieć odpowiednią zawartość merytoryczną; być skierowany do odpowiedniej grupy odbiorców; mieć odpowiednią formę i być ewaluowany. Ponadto badacze, analizując czynniki ryzyka oraz analizy skuteczności różnych programów profilaktycznych (i pojedynczych strategii), wyodrębnili umiejętności, których rozwój ma (lub może mieć) pozytywny wpływ na brak lub obniżone angażowanie się w aktywności online.

Zgodnie z rekomendacjami dotyczącymi tworzenia programów profilaktycznych (Rowicka, 2018), w pierwszej kolejności należy wzmacniać u dzieci i młodzieży następujące kompetencje (za: Botvin, Schinke, Epstein, Diaz, 1994):

- radzenie sobie z emocjami i stresem;
- porozumiewanie się i utrzymywanie dobrych relacji interpersonalnych;
- podejmowanie decyzji i rozwiązywanie problemów;
- twórcze i krytyczne myślenie;
- samoświadomość i empatię.



Badacze **analizujący czynniki ryzyka i efektywność programów profilaktycznych**

wyodrębnili umiejętności, których rozwój sprzyja ograniczaniu angażowania się w nadmierne aktywności online (Rowicka, 2018). Należą do nich:

- umiejętności związane z korzystaniem z internetu w sposób bezpieczny i odpowiedzialny;
- umiejętności radzenia sobie ze stresem i emocjami;
- rozwijanie adaptacyjnych strategii reagowania na trudności;
- umiejętności interpersonalne – rozwijanie inteligencji emocjonalnej, umiejętności nawiązywania i utrzymywania relacji w świecie realnym, planowania oraz organizowania wspólnego czasu z rówieśnikami.

Badacze podkreślają także **kluczową rolę rodziców i opiekunów** oraz rozwój szeroko rozumianych kompetencji rodzicielskich, takich jak:

- umiejętność komunikacji między rodzicem/opiekunem/-nką a dzieckiem;
- zwiększenie ilości wspólnie spędzanego czasu;
- rozumienie potrzeb dziecka i wspieranie jego rozwoju emocjonalnego;
- umiejętność monitorowania korzystania z internetu, połączona ze zrozumieniem potrzeb dziecka związanych z aktywnością online.

Skuteczne monitorowanie oznacza **ustalenie przejrzystych zasad korzystania z sieci** dotyczących np. czasu, miejsca i celu korzystania oraz rozmowę o tym, co internet daje, a co może odbierać.

W jednym z badań przeanalizowano **skuteczność sześciu strategii**, takich jak: angażowanie się w adaptacyjne zajęcia alternatywne, rozmowa z innymi, edukacja, monitoring rodzicielski, ograniczanie dostępu do treści ryzykownych czy postrzeganie kosztów nadmiernego grania. Okazało się, że to właśnie te elementy są kluczowe w dobrze zaprojektowanych działaniach profilaktycznych dotyczących e-uzależnień.

Dlatego oprócz programu profilaktycznego projekt MŁODE GŁOWY obejmuje także **webinary i szkolenia dla rodziców**, które mają na celu podniesienie ich kompetencji wychowawczych w wielu obszarach.

Wiemy, że nie osiągniemy trwałych efektów bez współpracy rodziców i opiekunów. Z badań „**MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym**” wiemy, że to właśnie rodzice są osobami, do których młodzi ludzie zwracają się w pierwszej kolejności, gdy przeżywają trudności. Dlatego zależy nam, by młody człowiek, który po zajęciach projektu „**MŁODE GŁOWY. Program profilaktyczny**” zechce zastosować nowe umiejętności w praktyce, spotkał się w domu z uważnym i otwartym na dialog dorosłym. Podobne założenie przyświeca nam w przygotowaniu nauczycieli i nauczycielek. Z uwagi na wartości projektu chcemy stale wsłuchiwać się w głosy płynące ze szkół i dostosowywać nasze działania do realnych potrzeb środowiska edukacyjnego.

