



ME-Health

PODREĆCZNIK DOBRYCH PRAKTYK



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Tytuł projektu: Wsparcie zdrowia psychicznego młodzieży w dobie koronawirusa

Akronim: ME-Health

Numer referencyjny projektu: 2021-1-PL01-KA220-SCH-000023968

Wydawca: Województwo Lubelskie (Polska)

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Narodowej Agencji (NA). Unia Europejska ani NA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Niniejszy dokument jest objęty licencją CC BY-NC-SA 4.0. Licencja jest dostępna na stronie internetowej: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Spis treści

Wstęp	5
I. Identyfikacja i opis najczęstszych problemów psychologiczno-pedagogicznych, które pojawiły się wśród młodzieży w kontekście kryzysu związanego z COVID-19 i zmianami w edukacji	9
II. Rozwiązania najczęstszych problemów psychologiczno-pedagogicznych, które pojawiły się wśród młodzieży w kontekście kryzysu związanego z COVID-19 i zmianami w edukacji	19
III. Narzędzia	30
Dobre praktyki	39
Podsumowanie	45
Wykaz instytucji – Województwo Lubelskie (Polska)	49
Wykaz instytucji – Styria (Austria)	50
Wykaz instytucji – Kraj morawsko-śląski (Czechy)	51
Wykaz instytucji – Region Grand Est (Francja)	52
Wykaz instytucji – Prowincja Gelderland (Holandia)	53
O projekcie ME-Health: Wsparcie zdrowia psychicznego młodzieży w dobie koronawirusa	54



ME - Health

Wstęp



Wszystkie kraje uczestniczące w projekcie (Austria, Czechy, Francja, Polska i Holandia) zostały w znacznym stopniu dotknięte kryzysem związanym z COVID-19. Życie wszystkich ludzi całkowicie zmieniło się od marca 2020 roku. W latach 2020-2021 powszechne było zamykanie szkół i nauka zdalna. Przez większość roku szkolnego szkoły podstawowe, średnie i wyższe nie działały lub realizowały hybrydowy model kształcenia, łączący naukę na odległość z prowadzonymi w ograniczonym zakresie zajęciami stacjonarnymi w małych grupach. Część egzaminów końcowych w latach 2020-2021 odwołano lub przełożono, co spowodowało dodatkowy stres wśród młodych osób, niepewnych przyszłości własnej i swoich rodzin.

Kryzys sanitarny i konieczność oparcia się na edukacji zdalnej ujawniły nierówności społeczne, a znajdujący się w niekorzystnej sytuacji uczniowie dodatkowo zmagali się z brakiem dostępu do zasobów cyfrowych. To wszystko zmusiło kraje i społeczności lokalne do stawienia czoła poważnemu wyzwaniu, jakim był niedobór niezbędnego sprzętu, w tym notebooków, tabletów i laptopów, zarówno wśród nauczycieli, jak i uczniów. Szkoły, samorządy lokalne i rządy ustanowiły szereg programów wsparcia w tym obszarze, aby zapewnić młodym ludziom sprzęt, który umożliwiłby im dostęp do edukacji. Nauczanie na odległość okazało się również sporym wyzwaniem dla nauczycieli, rodziców i wychowawców, którzy musieli dostosować się do nowych warunków nauczania i wspierania młodych ludzi za pomocą narzędzi cyfrowych.

Kryzys związany z COVID-19 wpłynął nie tylko na szkoły, ale także na życie prywatne. Zamknięto publiczne obiekty rekreacyjne, takie jak kina, teatry i kawiarnie, a w niektórych krajach wprowadzono godziny policyjne, ograniczając prawo do podróży krajowych. Ludzie musieli zmierzyć się z nową sytuacją w domu, przebywając ze swoimi rodzinami 24 godziny na dobę i spędzając większość swojego życia zawodowego, edukacyjnego i prywatnego przed ekranem komputera. Było to szczególnym wyzwaniem dla gospodarstw domowych znajdujących się w trudnym położeniu społecznym, z ograniczonym dostępem do przestrzeni prywatnej i sprzętu cyfrowego.

Badania przeprowadzone w trakcie pandemii ujawniły negatywny wpływ zamknięcia szkół na samopoczucie dzieci, ich możliwości nauki i bezpieczeństwo. Sytuacja ta niekorzystnie wpłynęła na zdrowie psychiczne uczniów i pogłębiła nierówności społeczne, między innymi w Polsce, Czechach i Francji. Badania prowadzone na całym świecie potwierdzają nasilenie zaburzeń, zwłaszcza lękowych i depresyjnych, wśród dzieci i młodzieży w związku z pandemią i jej konsekwencjami. Coraz więcej dzieci i młodzieży w wieku do lat 18 wymaga pomocy psychiatrycznej i/lub psychologicznej¹.

¹ UNICEF, (2020). Zapobieganie utracie pokolenia wskutek koronawirusa. Sześciopunktowy plan reagowania, odbudowy i odtworzenia świata dziecka po pandemii. <https://www.unicef.org/media/86881/file/Averting-a-lost-covid-generation-world-childrens-day-data-and-advocacy-brief-2020.pdf>

Odnotowano także wzrost liczby przyjęć dzieci i młodzieży do szpitali na początku roku szkolnego (zjawisko nieobserwowane w poprzednich latach) oraz hospitalizacji w trybie nagłym, głównie z powodu myśli i prób samobójczych (Austria)². Mniej poważne problemy psychologiczne i pedagogiczne również stały się bardziej powszechne. Strach o przyszłość, strach przed zachorowaniem, niezadowolenie z braku możliwości samodzielnego wychodzenia z domu i spotykania się z rówieśnikami, poczucie izolacji i osamotnienia, frustracja z powodu braku możliwości sprostania oczekiwaniom szkoły, problemy z nauką na odległość, w tym brak przygotowania technicznego lub niewystarczające wsparcie ze strony rodzin, brak motywacji, problemy z koncentracją, niższa pewność siebie, obniżony nastrój, stres wywołany niepewnością w kwestii przyszłych egzaminów i przebiegu rekrutacji do szkół średnich i wyższych – to tylko niektóre z nich. W związku z powyższym **najczęstsze problemy pedagogiczne i psychologiczne** występujące w krajach partnerstwa ME-Health stały się przedmiotem wymiany doświadczeń między partnerami i zostaną szerzej omówione w niniejszym poręczniku.

Pandemia uwypukliła również ogromne znaczenie **narzędzi cyfrowych** dla edukacji szkolnej. To wyzwanie pozostaje aktualne. Konieczne jest ciągłe wsparcie, szkolenia i rozwój wiedzy fachowej, aby umożliwić nauczycielom radzenie sobie z trudnościami w nauce wśród młodych ludzi oraz wspieranie ich edukacji i dobrostanu psychicznego poprzez narzędzia cyfrowe.

Niniejszy podręcznik, który stanowi **zbiór obserwacji wszystkich partnerów**, przedstawia doświadczenia krajów partnerskich, które przyniosły zmiany w metodach nauczania i sposobach wsparcia psychologicznego dla młodzieży. Zgodnie z głównym celem projektu ME-Health skupiono się przede wszystkim na grupach wiekowych od 13 do 18 lat. Podręcznik zawiera wyczerpujący opis **stosowanych rozwiązań oraz wykaz instytucji psychologiczno-pedagogicznych** we wszystkich uczestniczących w projekcie regionach.

Publikacja jest przeznaczona przede wszystkim dla nauczycieli, rodziców i wychowawców pracujących z młodymi ludźmi i zapewniających im wsparcie psychologiczne i edukacyjne. Szereg elementów w nim przedstawionych można ponownie wykorzystać w kontekście zdarzeń o podobnych konsekwencjach.

² <https://pfllege-professionell.at/at-psihiatrische-versorgung-in-oesterreich-prekaer>

ROZDZIAŁ

1

Identyfikacja i opis

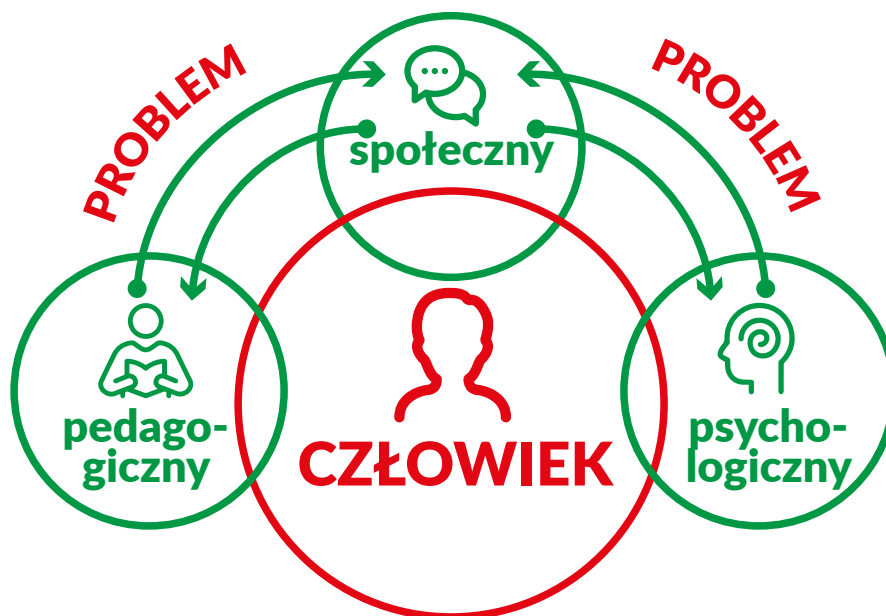
**najczęstszych problemów psychologiczno-
pedagogicznych, które pojawiły się wśród
młodzieży w kontekście kryzysu związanego
z COVID-19 i zmianami w edukacji**



Wiek 13-18 lat to istotny okres dla rozwoju człowieka³. Jest to czas socjalizacji i dążenia do niezależności, stanowiący etap przejściowy między dzieciństwem a dorosłością. Wszelkie nierozwiązane w tym okresie problemy mogą rzutować na dalsze życie i rozwój danej osoby.

Rozwój człowieka jest ściśle powiązany z trzema kluczowymi czynnikami:

- **Kontekstem społecznym:** Obejmuje interakcje z innymi, w tym rówieśnikami, rodziną i ogółem społeczeństwa. Interakcje te dogłębnie kształtują postrzeganie świata przez daną osobę i jej rolę w nim.
- **Kontekstem pedagogicznym:** Dotyczy zdolności danej osoby do uczenia się i funkcjonowania w systemie edukacyjnym i środowisku. Szkoły i doświadczenia edukacyjne odgrywają znaczącą rolę w kształtowaniu rozwoju poznawczego i społecznego.
- **Wewnętrzными czynnikami psychologicznymi:** Są unikalne dla danej osoby i obejmują jej myśli, emocje, przekonania i cechy osobowości. Wewnętrzne czynniki psychologiczne w znacznym stopniu wpływają na to, jak dana osoba postrzega i reaguje w kontekście społecznym i pedagogicznym.



³ David R. Shaffer, Katherine Kipp: Psychologia rozwojowa: dzieciństwo i okres dorastania, Cengage Learning, 2020

Podejmowanie wyzwań i zapewnianie wsparcia w okresie dojrzewania ma kluczowe znaczenie, ponieważ czas ten jest fundamentalny dla rozwoju człowieka i odkrywania siebie. Wspieranie pozytywnego rozwoju nastolatka może prowadzić do ukształtowania bardziej wszechstronnego i zaradnego dorosłego.

Pandemia koronawirusa była pierwszym globalnym kryzysem zdrowotnym w XXI wieku. **W związku z wprowadzonymi restrykcjami młodzi ludzie musieli znosić okresy izolacji i kwarantanny, co skutkowało ciągłym strachem i stresem.** Te niekorzystne warunki przyczyniły się do zahamowania ich rozwoju.

Osoby dorosłe, w tym nauczyciele, rodzice, wychowawcy, psychologowie i pracownicy socjalni, którzy wspierają młodzież w wieku 13-18 lat, czuli się nieprzygotowani do radzenia sobie z problemami powstałymi w wyniku pandemii. Sami doświadczali niepokoju i dezorientacji, wymagając poradnictwa i wsparcia. Sytuacja ta sprawiła, że młodzi ludzie mieli poczucie, iż nie mogą polegać na dorosłych, nawet jeśli próbowali szukać ich wsparcia.

Pandemia koronawirusa stanowiła globalny (katastroficzny) kryzys i jako taki ją postrzegamy podejmując próby omówienia najczęstszych problemów psychologicznych i pedagogicznych, które pojawiły się w tym okresie w pięciu regionach należących do partnerstwa. Zastosowaliśmy w tym celu podział na trzy odrębne fazy, które odpowiadają przebiegowi kryzysu⁴:

1. **Faza zagrożenia/heroiczna**
2. **Faza organizacji pomocy**
3. **Faza odbudowy**

Biorąc pod uwagę skomplikowany układ często przeplatających się ze sobą problemów, ustalenie wyraźnych granic nastęrczyło problemów. Podzieliliśmy jednak wszystkie problemy na trzy główne kategorie:

- A. **Problemy psychologiczne**
- B. **Problemy społeczne**
- C. **Problemy edukacyjne/pedagogiczne**

Zastosowany podział pomaga nam lepiej zrozumieć tę wieloaspektową sytuację.

⁴ Richard James, Burl Gilliland: Strategie interwencji kryzysowych, Cengage Learning Inc, 2020

1. FAZA ZAGROŻENIA/HEROICZNA

W tej fazie kluczowe były trzy główne priorytety społeczne: ratowanie życia, minimalizowanie szkód i przewidywania dotyczące rozpoczęcia kolejnej fazy. Początkowa faza kryzysu związanego z COVID-19 rozpoczęła się od ogłoszenia pierwszego lockdownu, po którym nastąpiły kolejne.

1. A. PROBLEMY PSYCHOLOGICZNE

Na początku kryzysu związanego z COVID-19 kraje poszukiwały optymalnego sposobu walki z pandemią. Restrykcje nałożone przez władze ograniczyły aktywność fizyczną i bezpośrednie interakcje. Wiele decyzji, takich jak ograniczenie wstępu do parków publicznych, a nawet lasów, było niejasnych dla opinii publicznej i doprowadziło do chaosu organizacyjnego. Ponadto pojawiły się sprzeczne argumenty dotyczące lockdownu i szczepień. Media społecznościowe załatała bezprecedensowa fala fake newsów, co przyczyniło się do niepokoju emocjonalnego. Silne emocje, w tym **strach przed chorobą, brak poczucia bezpieczeństwa, niepewność co do przyszłości, dezorientacja, frustracja, a nawet złość** stały się częścią codziennego życia nastolatków. Jednocześnie coraz częściej korzystano z mediów. Wszystko to doprowadziło do trzech głównych problemów: zaburzeń rytmu dnia i nocy, zaburzeń snu i odżywiania oraz problemów z poczuciem własnej wartości.

1. B. PROBLEMY SPOŁECZNE

Ze względu na zbyt małą ilość danych nie było pewności co do zakaźności COVID-19. Aby ograniczyć rozprzestrzenianie się koronawirusa i zmniejszyć liczbę przypadków zachorowań i zgonów, we wszystkich krajach uczestniczących w projekcie ME-Health wprowadzono lockdowny. Środki te były jednak często inicjowane bez odpowiedniego informowania opinii publicznej. Jak już wspomniano, tego rodzaju działania miały wpływ na dobrostan psychiczny młodych ludzi. Ponadto brak kontaktu z rówieśnikami i członkami rodziny (z powodu braku sprzętu cyfrowego lub z obawy przed zakażeniem) doprowadził do **zwiększonej awersji do interakcji społecznych** i stał się źródłem problemów społecznych. Nakazy zachowania dystansu skutkowały również **deprywacją dotyku i spadkiem umiejętności społecznych**. Część nastolatków utraciła poczucie bezpieczeństwa, jakie zapewnia środowisko szkolne. Niektórzy zamiast w szkole spędzali czas na ulicach. Inni z kolei stale przebywali z rodzicami, tracąc cenny czas, który w innej sytuacji spędziliby z rówieśnikami.

Tak istotne zmiany w codziennym życiu skutkowały nieposłuszeństwem, **buntem, a nawet agresją i przemocą wobec innych lub samookaleczaniem**. Zaobserwowano także wzrost nadużywania narkotyków i alkoholu wśród nastolatków.

1. C. PROBLEMY EDUKACYJNE/PEDAGOGICZNE

Naszą grupę docelową stanowią młode osoby w wieku 13-18 lat. Pandemia koronawirusa i kolejne lockdowny przeniosły edukację z sal lekcyjnych do przestrzeni wirtualnej, a ta gwałtowna zmiana wywołała u uczniów różne reakcje. Zawieszenie zajęć szkolnych i egzaminów bez zapewnienia odpowiednich alternatyw, niedobór cyfrowych zasobów edukacyjnych oraz zakłócony przebieg dnia i czasu wolnego wprowadziły znaczne zamieszanie w życiu codziennym. Rutyna dnia codziennego została zaburzona, prowadząc do dużego **uzależnienia od technologii**. Nieodpowiednia infrastruktura technologiczna instytucji edukacyjnych stanowiła jednak przeszkodę dla skutecznej nauki online. **Uczniowie mierzyli się z wyzwaniami związanymi z motywacją, umiejętnościami technicznymi i współpracą z rówieśnikami i grupami podczas wirtualnych zajęć**. Częste problemy techniczne dodatkowo pogłębiały te trudności, powodując frustrację i problemy z koncentracją podczas lekcji online.

2. FAZA ORGANIZACJI POMOCY

Jest to faza, która rozpoczyna proces odbudowy poczucia bezpieczeństwa. Społeczeństwo uczy się, jak radzić sobie z konsekwencjami katastrofy, zabezpieczać podstawowe potrzeby i zapewniać wsparcie materialne, informacyjne i emocjonalne.

W kontekście pandemii koronawirusa fazę tę można było obserwować od kwietnia 2020 roku do marca 2022 roku.

2. A. PROBLEMY PSYCHOLOGICZNE

W drugiej fazie obserwowano pogłębianie się problemów, które pojawiły się w fazie pierwszej. Obejmowały one nasilone poczucie niepewności i chaosu w wyniku zmieniającego się systemu, a także **postępujący spadek pewności siebie i niższą samoocenę**. Zachowania unikające stały się bardziej widoczne, a uczniowie byli w jeszcze większym stopniu pochłonięci mediami cyfrowymi. Czas spędzany w internecie był często niekontrolowany i nieograniczony.

Pojawiły się także nowe problemy. **Zmęczenie, wyczerpanie i zwiększona stymulacja emocjonalna** stawały się coraz bardziej powszechne. Wielu uczniów doświadczało **frustracji, złości, smutku i odczuwało potrzebę wyrażania buntu**. Uczniowie zaczęli łączyć się w grupy w oparciu o to, jak radzili sobie z nowymi wyzwaniami.

Pojawiły się jednak pewne pozytywne zmiany. Nauczyciele i rodzice stali się bardziej wyczuleni na wyzwania psychologiczne, przed którymi stanęli uczniowie i dzieci, co umożliwiło wcześniejsze i skuteczniejsze wsparcie. W miarę trwania pandemii i kolejnych lockdownów pojawiły się nowe zasady i przepisy, które zapewniły młodym ludziom poczucie stabilności.

2. B. PROBLEMY SPOŁECZNE

Lockdown zmusił wiele rodzin do spędzania znacznie większej ilości czasu pod jednym dachem niż wcześniej. Dla nastolatków, którzy zwykle na tym etapie życia poszerzają swoje kręgi znajomych i odkrywają nowe role społeczne, okres ten okazał się niezwykle trudny. Nawiązywanie nowych kontaktów i kształtowanie tożsamości poza rodziną to istotne aspekty rozwojowe. Niestety podczas lockdownu **interakcje społeczne były poważnie ograniczone** i sprowadzały się zasadniczo do interakcji z rówieśnikami online.

Ponadto konflikty w rodzinach, między rodzicami czy rodzeństwem oraz obserwowanie ich zmagania i bezradności, zasadniczo ograniczyły zaufanie nastolatków do dorosłych.

W 2022 r. w Unii Europejskiej aż 96% osób w wieku 16-29 lat, w porównaniu z 84% w przypadku dorosłych, zadeklarowało codzienne korzystanie z internetu⁵. Chociaż większość mediów społecznościowych wymaga, aby użytkownicy mieli co najmniej 13 lat, prawie połowa dzieci w wieku 9-16 lat korzysta z tych aplikacji co najmniej raz dziennie⁶. Kontakty online stały się najłatwiejszym i najbezpieczniejszym sposobem utrzymywania relacji podczas pandemii koronawirusa, a co za tym idzie **proces przejścia od relacji fizycznych do cyfrowych uległ przyspieszeniu**. Skutkowało to również zmianą w sposobie nawiązywania znajomości i przyjaźni przez dzieci.

Zazwyczaj na tym etapie życia młodzi ludzie zaczynają zdobywać pierwsze doświadczenia zawodowe i budować umiejętności społeczne w środowisku pracy, jednak ze względu na wstrzymanie prac sezonowych i zatrudnienia w niepełnym wymiarze godzin wielu

⁵ <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20230714-1>

⁶ <https://www.eukidsonline.ch/files/Eu-kids-online-2020-international-report.pdf>

nastolatków nie miało takiej szansy. Uniemożliwiło im to uzyskanie dodatkowego dochodu i utrudniło podjęcie pierwszych kroków w kierunku niezależności finansowej.

2.C. PROBLEMY EDUKACYJNE/PEDAGOGICZNE

Nastolatki napotykały wiele wyzwań w środowisku szkolnym, takich jak przejście z poziomu podstawowego do wyższego, dostosowanie się do nowych grup rówieśniczych i nowej rutyny szkolnej, czy też wdrożenie się w nowe metody uczenia się. Zmagają się również z presją rówieśników, stresem związanym z egzaminami, a niekiedy z nękaniami. Jednak podczas pandemii zjawiska te przeniosły się do internetu i pojawiły się nowe wyzwania.

Uczniowie stosunkowo szybko przystosowali się do edukacji zdalnej, co często prowadziło do oszukiwania na większą skalę. **Zmniejszony wysiłek podczas zajęć, obniżona satysfakcja z nauki i spadek wartości ocen, które nie odzwierciedlały nabytej wiedzy (z powodu powszechnego oszukiwania) można wymienić wśród najczęstszych problemów.** Rozpraszenie uwagi treściami dostępnymi w internecie dodatkowo potęgowało te problemy, powodując zmniejszenie koncentracji podczas lekcji. Osoby, które rozpoczęły naukę w nowej szkole lub klasie z nieznanymi rówieśnikami, stanęły przed dodatkowymi wyzwaniami adaptacyjnymi związanymi z przejściem na naukę na odległość, co ograniczyło ich fizyczne interakcje z kolegami i koleżankami z klasy.

Zajęcia przez internet również generowały problemy. Uczniowie często zmagali się ze spadkiem motywacji i zaangażowania w związku z fizyczną nieobecnością nauczyciela lub opiekuna. Powszechnie występowały problemy z komunikacją między nauczycielami i uczniami, a także między rówieśnikami. **Brak bezpośrednich interakcji i informacji zwrotnych,** często spowodowany wyłączonymi kamerami, znacznie utrudniał naukę.

Co więcej, nauka zdalna miała znaczący wpływ na zdrowie fizyczne. **Postawa ciała młodych ludzi uległa pogorszeniu, ich rytm snu został zakłócony, a ogólna sprawność fizyczna spadła.** Długie okresy spędzane przed ekranem mogły prowadzić do bólu całego ciała, zmęczenia oczu i bólów głowy.

3. FAZA ODBUDOWY

W trzeciej fazie kryzysu skupiono się na wspieraniu osób w radzeniu sobie z trudnościami, odzyskiwaniu poczucia kontroli nad przyszłością i rozwiązywaniu problemów, które powstały we wcześniejszych fazach. Fazę tę można dodatkowo podzielić na dwa okresy – fazę

krótkoterminową, trwającą zazwyczaj od sześciu miesięcy do co najmniej jednego roku, oraz fazę długoterminową, która może trwać przez dziesięciolecia.

W kontekście pandemii koronawirusa faza ta rozpoczęła się po zniesieniu ostatniego lockdownu i trwa do dziś.

3. A.

PROBLEMY PSYCHOLOGICZNE

Wiele problemów, które pojawiły się podczas pandemii, utrzymało się po zakończeniu ostatniego lockdownu i powrocie uczniów do szkół. Stany lękowe i depresyjne w niektórych przypadkach prowadziły do uzależnień czy zaburzeń odżywiania. Przedłużające się okresy izolacji skutkowały ciągłymi problemami związanymi z obniżonym poczuciem własnej wartości, a istotnym czynnikiem stał się lęk społeczny.

Zmęczenie psychiczne potęgowane przez niepewność co do przyszłości oraz strach przed chorobą i śmiercią dodatkowo pogłębiało problemy. Skutkiem był wyraźny **spadek motywacji, ograniczona kreatywność oraz ogólne wyczerpanie**. W niektórych przypadkach pogorszenie zdrowia psychicznego doprowadziło do **zaostrzenia poważnych zaburzeń psychicznych**, przyczyniając się do takich problemów jak nadużywanie substancji psychoaktywnych czy samookaleczanie.

3. B.

PROBLEMY SPOŁECZNE

Jeśli chodzi o sferę społeczną, w życiu nastolatków zaszło wiele zmian. Jedną z tych najbardziej zauważalnych była ogólna zmiana stylu życia, charakteryzująca się znacznie mniejszą aktywnością fizyczną i ograniczonym kontaktem fizycznym. Przejście na cyfrowe formy interakcji między rówieśnikami miało znaczące konsekwencje – nastolatki stali się **bardziej podatni na fałszywe wiadomości i teorie spiskowe**, które zazwyczaj mnożą się w mediach społecznościowych.

Ponadto gwałtowny wzrost interakcji cyfrowych przyniósł różne wyzwania. Młodzież zmagająca się z trudnościami w rozwijaniu swoich umiejętności komunikacyjnych, a zwłaszcza w rozwiązywaniu problemów w relacjach rówieśniczych. To z kolei skutkowało kolejnymi podziałami i aspołecznymi zachowaniami w szkołach, w tym nieprzestrzeganiem zasad obowiązujących w klasie, które były mniej powszechne podczas lockdownu.

Nastąpił również **spadek umiejętności efektywnej pracy w grupach**. Nadmierne zaangażowanie w mediach społecznościowych może prowadzić do ograniczenia indywidualności, ponieważ wiele aplikacji społecznościowych ma na celu promowanie określonych trendów, które przyczyniają się do budowania „kultury konformizmu”. Chęć dopasowania się do innych jest bardzo silna wśród nastolatków, zwłaszcza tych młodszych, często prowadząc do tego, że stają się częścią większego trendu lub grupy, która może nie być związana z ich klasą, szkołą czy kręgiem przyjaciół sprzed pandemii. Dynamikę tę powiązano z zaobserwowanymi problemami z empatią i współpracą podczas pracy zespołowej w klasie.

3. C.

PROBLEMY EDUKACYJNE/PEDAGOGICZNE

Podczas pandemii koronawirusa szkoły musiały dostosować się do nowych warunków, **przechodząc od nauczania stacjonarnego do formatów cyfrowych**. Nauczyciele borykali się z trudnościami związanymi ze sprzętem, brakiem umiejętności w zakresie technologii informacyjno-komunikacyjnych oraz wyzwaniem, jakim było zainteresowanie uczniów zajęciami online. **Pandemia ujawniła również przepaść cyfrową w społeczeństwie**, uwypuklając rolę, jaką szkoły odgrywają w rozwijaniu umiejętności cyfrowych u dzieci.

Jednak pomimo tych wysiłków większość uczniów straciła znaczną ilość czasu, którą w zwykłych okolicznościach poświęciliby na naukę. Wiele kwestii społecznych wspomnianych wcześniej miało również wpływ na sferę edukacyjną i pedagogiczną, jako że szkoły odgrywają kluczową rolę w rozwoju nastolatków.

W czasie pandemii większość uczniów nauczyła się mniej niż w typowym roku szkolnym. Przechodząc do następnej klasy, często nie mieli odpowiedniego przygotowania i kluczowej wiedzy. Może to prowadzić do luk edukacyjnych, które będą potencjalnie rzutować na dalszą naukę, wyniki na egzaminach końcowych, a w efekcie również na wyniki na rynku pracy.

ROZDZIAŁ

2

Rozwiązania

**najczęstszych problemów psychologiczno-
pedagogicznych, które pojawiły się wśród
młodzieży w kontekście kryzysu związanego
z COVID-19 i zmianami w edukacji**



Kryzys związany z COVID-19 spowodował znaczące zmiany w systemie edukacji skutkujące różnymi problemami psychologicznymi i pedagogicznymi wśród młodzieży, co zostało opisane w rozdziale I.

W oparciu o badania, najlepsze praktyki i opinie ekspertów, bieżący rozdział ma na celu przedstawienie, **jak wdrażać praktyczne rozwiązania**, które mogą pomóc szkołom, rodzinom i społecznościom wspierać zdrowie psychiczne i sukcesy szkolne młodych ludzi w trudnych czasach.

Proponowane zalecenia i strategie można wykorzystać na różnych etapach kryzysu i dostosować je do różnego rodzaju nieoczekiwanych wyzwań, niezależnie od tego, czy jest to pandemia, wojna czy inna sytuacja kryzysowa. Rozdział ten skupia się na udzieleniu wskazówek interesariuszom, którzy będą mogli je wykorzystać i dostosować do swoich konkretnych potrzeb w przyszłości.

Ponadto w odniesieniu do poprzedniego rozdziału i wyjątkowego kontekstu projektu ME-Health, warto zaznaczyć, iż znajdujemy się obecnie w trzeciej fazie kryzysu, tj. w fazie odbudowy. Naszym wspólnym celem jest odtworzenie tego, co uważamy za „normalność”, a także pomoc młodym ludziom w odzyskaniu równowagi psychicznej, konstruowanie pozytywnego środowiska szkolnego oraz zapewnienie optymalnych warunków uczenia się i możliwie najlepszego wsparcia ze strony dorosłych.

Proponowane **rozwiązania podzieliłiśmy na cztery grupy**, z których każda odpowiada konkretnym interesariuszom w dziedzinie edukacji i dobrostanu młodych ludzi. Nie dotyczą one wyłącznie tych grup przedstawicieli, ale są dla nich zalecane, biorąc pod uwagę ich możliwości i kompetencje w rozwiązywaniu krytycznych kwestii.

1. RODZICE

Rodzice są głównymi opiekunami i odgrywają kluczową rolę w wychowaniu i rozwoju dzieci. Są odpowiedzialni za udzielanie wsparcia i wskazówek, w tym za edukację swoich dzieci.

PROAKTYWNE WSPARCIE, ZACHOWYWANIE SPOKOJU I UTRZYMYWANIE KONTAKTU

Rodzice mogą przyczynić się do dobrostanu swoich dzieci, wykazując odporność emocjonalną i zachowując spokój w obliczu kryzysu. Dawanie przykładu w zakresie pozytywnych strategii postępowania, w tym poprzez umiejętności skupiania uwagi, techniki relaksacyjne oraz wspieranie pozytywnego mówienia o sobie, może pomóc dzieciom w skutecznym radzeniu

sobie ze stresem i lękiem. Otwarta i szczerza rozmowa między rodzicami i dziećmi na temat ich zmartwień i obaw może stworzyć wspierające środowisko.

Rodzice powinni ponadto podtrzymywać komunikację zarówno ze swoimi dziećmi, jak i szkołami. Regularny kontakt z nauczycielami i kierownictwem szkół umożliwia rodzicom monitorowanie postępów, identyfikowanie pojawiających się problemów lub obaw oraz bycie na bieżąco z edukacją i zdrowiem psychicznym dzieci. Współpraca ta może być kluczowa w rozwiązywaniu wszelkich wyzwań, jakie mogą się pojawić.

ZAPEWNIENIE I UTRZYMANIE RUTYNY

Rutyna może być pomocna w czasach nieprzewidywalności, niepewności i stresu. Ustalenie określonej struktury dnia może stworzyć poczucie kontroli i zwiększyć poczucie bezpieczeństwa. I odwrotnie, brak rutyny może nasilać uczucie niepokoju i sprawiać, że ludzie będą rozpamiętywać negatywne sprawy. Może również rzutować na zdolność koncentracji i uczenia się. W związku z tym rodzice powinni pomóc dzieciom w ustaleniu struktury i harmonogramu ich codziennego życia. Pozwoli to młodym ludziom pozostać na bieżąco, jeśli chodzi o naukę, i zachować poczucie „normalności”. Może to obejmować wyznaczenie konkretnych godzin na naukę, ćwiczenia, sport, jedzenie, kontakty towarzyskie oraz sen i utrzymanie higieny.

WZMOCNIENIE ZAANGAŻOWANIA W CZYNNOŚCI DNIA CODZIENNEGO

Przy wprowadzeniu i utrzymaniu rutyny ważne jest, aby nie zapominać o istotnej roli, jaką odgrywa czas spędzany wspólnie z dziećmi. Rodzice mogą wzmocnić zaangażowanie swoich dzieci w codzienne czynności, traktując priorytetowo czas spędzany z rodziną, angażując dzieci w podejmowanie decyzji, rozwijając ich zainteresowania i wspierając współpracę. Może to dotyczyć codziennych obowiązków domowych, czasu wolnego i zajęć edukacyjnych. Działania te mogą pomóc w podtrzymywaniu więzi rodzinnych, zwiększać poczucie przynależności i zaangażowania oraz wspierać ogólny dobrostan dzieci.

WSPARCIE ROZWOJU WSZYSTKICH UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH LUB DZIAŁAŃ STYMULUJĄCYCH INTERAKCJE

Umiejętności społeczne są niezbędne dla rozwoju i równowagi młodych ludzi. Podczas lockdownów interakcje między nastolatkami ulegały znacznemu ograniczeniu. Rodzice mogą wspierać rozwój umiejętności społecznych i stymulować interakcje poprzez promowanie kreatywności, np. zachęcanie dzieci do angażowania się w sztukę, muzykę lub kreatywne

pisanie. Mogą także wspierać umiejętności komunikacyjne poprzez otwarte rozmowy o uczuciach i aktywne słuchanie.

Kolejną ważną umiejętnością społeczną jest rozwijanie empatii. Można ją wzmocnić poprzez interakcję rodziców z dziećmi. W trakcie lockdownu rodzice mogą pomagać im analizować różne perspektywy i uczucia innych. A po jego zakończeniu mogą zapewnić możliwości wolontariatu, przekazywania darowizn na cele charytatywne lub angażowania się w usługi społeczne.

SIĘGANIE PO POMOC Z ZEWNĄTRZ (PSYCHOLOGÓW/PSYCHIATRÓW/PEDAGOGÓW/NAUCZYCIELI)

Dorostym może być trudno rozpoznać, kiedy dziecko potrzebuje wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego. Rodzice polegają na swojej wiedzy o dziecku, zmianach obserwowanych w jego zachowaniu, pojawieniu się nowych problemów związanych ze szkołą lub środowiskiem, a także na swojej intuicji. Jeśli jednak czują, że nie są w stanie sami zadbać o dobrostan psychologiczny lub edukacyjny swoich dzieci, powinni poszukać pomocy. Pomoc ta może być udzielona w szkołach lub wyspecjalizowanych instytucjach oferujących wsparcie psychologów, terapeutów, psychiatrów czy pedagogów. Dobrostan rodziców ma również kluczowe znaczenie dla zdrowia i bezpieczeństwa ich dzieci. Jeśli więc czują się przytłoczeni własnymi emocjami, frustracją, stresem lub niepokojem, powinni sami sięgnąć po pomoc specjalistów.

OGRANICZENIE EKSPOZYCJI NA MEDIA

W okresie kryzysu dostęp młodych ludzi do mediów i informacji powinien być monitorowany i ograniczony. Informacje są często przytłaczające i zawierają dramatyczne materiały filmowe, które łatwo zapadają w pamięć dziecka, zwiększając niepokój i traumę. Rodzice powinni starać się monitorować ekspozycję na media, ograniczać ją i w miarę możliwości realistycznie wyjaśniać sytuację. Należy być szczerym, a jednocześnie podchodzić do kryzysu z nadzieją i optymizmem. Pozytywne spojrzenie na przyszłość pomoże młodym ludziom dostrzegać dobre rzeczy wokół nich i przetrwać trudny okres. Należy pamiętać, że po każdej burzy wychodzi słońce.

2. NAUCZYCIELE

Nauczyciele są odpowiedzialni za zapewnienie edukacji oraz wspieranie rozwoju edukacyjnego i osobistego swoich uczniów. Odgrywają oni kluczową rolę w identyfikowaniu i rozwiązywaniu problemów psychologicznych i pedagogicznych, z którymi borykają się młodzi ludzie.

TYMCZASOWE OBNIŻENIE WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH

Pandemia koronawirusa spowodowała bezprecedensowe wyzwania dla nauczycieli i uczniów, co skutkowało tymczasowym obniżeniem wymagań edukacyjnych. Nauczyciele mogą dostosować swoje metody dydaktyczne, aby uwzględnić te ograniczenia. Poniżej przedstawiono kilka rozwiązań, które można wykorzystać podczas zajęć prowadzonych online.

Nauczyciele mogą korzystać z alternatywnych sposobów oceniania, takich jak projekty, eseje i prezentacje, które można wykonać online lub w domu. Proponowane metody pracy mogą koncentrować się na pozytywnych aspektach rówieśników i wzmacniać pozytywne informacje zwrotne i interakcje społeczne. Przykładem może być przygotowanie przez uczniów krótkiego tekstu lub rysunku podkreślającego konkretną/najlepszą cechę ich rówieśników w ramach zajęć z języka angielskiego, doradztwa lub zajęć plastycznych.

Pandemia doprowadziła również do zwiększenia luk w wiedzy uczniów. Ocena potrzeb indywidualnych ucznia i zindywidualizowane podejście, czy wręcz stworzenie indywidualnego planu nauczania mogą być praktycznym/optymalnym rozwiązaniem służącym eliminacji braków.

POZOSTAWANIE W KONTAKCIE Z RODZICAMI

Relacja nauczyciel-rodzic ma kluczowe znaczenie w kontekście skutecznej edukacji. Pozostawanie w kontakcie z rodzicami może wpłynąć na dobrostan ucznia poprzez regularną wymianę informacji o postępach dziecka, jego mocnych i słabych stronach, czy też porady dotyczące wspierania jego nauki. W ten sposób nauczyciele mogą budować zaufanie i poczucie wzajemnego wsparcia, co jest szczególnie ważne w przypadku braku zajęć stacjonarnych.

CIĄGŁA WSPÓŁPRACA Z PEDAGOGAMI SZKOLNYMI I/LUB PSYCHOLOGAMI

Pozostawanie w kontakcie ze specjalistami z zakresu psychologii i pedagogiki jest równie ważne, jak utrzymywanie kontaktu z rodzicami. Wszelkie kwestie związane z nagłymi i drastycznymi zmianami w zachowaniu lub stanach emocjonalnych ucznia powinny być rozwiązywane w porozumieniu z wyspecjalizowaną kadrą zatrudnioną w szkole. W niektórych placówkach oświatowych nie ma jednak bezpośredniego dostępu do psychologów czy pedagogów. W takim przypadku nauczyciele powinni szukać pomocy w specjalistycznych ośrodkach psychologiczno-pedagogicznych. Jeśli uczeń zgłosi się do psychologa lub innego specjalisty poza szkołą, obie strony powinny pozostawać w kontakcie w kwestii działań niezbędnych do rozwiązania problemu. Takie podejście ułatwi udzielenie pomocy i bezpośrednio wpłynie na rozwój edukacyjny i psychologiczny ucznia.

ZAJĘCIA GRUPOWE DLA UCZNIÓW, KTÓRYCH RELACJE DOMOWE ZOSTAŁY ZABURZONE

Nauczyciele mogą organizować zajęcia grupowe/gry kooperacyjne, które pomagają budować relacje, promują uczenie się społeczne i emocjonalne oraz zapewniają bezpieczne i wspierające środowisko. Uczniowie mogą również tworzyć grupy dyskusyjne, aby wspierać się nawzajem i omawiać tematy związane z kryzysem/pandemią, strategie radzenia sobie ze stresem, metody dbania o siebie.

TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH UCZNIÓW

Trening umiejętności społecznych może być niezwykle cenny. Pokazuje uczniom, jak skutecznie angażować się w kontakty z innymi, podtrzymywać relacje oraz wyrażać swoje myśli i emocje. Nauczyciele mogą włączyć taki trening do programu nauczania, aby sprostać wyzwaniom wynikającym z ograniczonych interakcji osobistych.

W ramach treningu umiejętności społecznych nauczyciele mogą kłaść nacisk na aktywne słuchanie, zachęcając uczniów do zadawania pytań i rozważania tego, co usłyszeli. Można również zastosować odgrywanie ról, aby umożliwić uczniom ćwiczenie umiejętności społecznych w rzeczywistych scenariuszach. Takie podejście pomaga w rozwijaniu ważnych cech, takich jak empatia, biegłość komunikacyjna i umiejętność rozwiązywania problemów.

ZAJĘCIA POZALEKCYJNE STYMULUJĄCE INTERAKCJE I UMOŻLIWIAJĄCE ROZWÓJ TALENTÓW

Wszelkie zajęcia pozalekcyjne ukierunkowane na tematy interesujące uczniów w danym wieku lub pozwalające im rozwijać talenty są korzystne w czasie kryzysu. Pozwalają młodym ludziom zapomnieć o trudnościach, skupić się na innych zajęciach, własnych zainteresowaniach, a także na interakcjach społecznych w prawdziwym życiu lub w internecie, w zależności od okoliczności. Ten rodzaj zajęć jest zawsze owocny i mile widziany, zwłaszcza po lockdownie podczas kryzysu sanitarnego. Dodatkowe zajęcia i konkursy tematyczne skupiające grupy uczniów wokół tematów związanych z robotyką, cyrkiem, gotowaniem itp. pozwalają im ponownie przystosować się do środowiska szkolnego. Uczniowie mogą pracować w grupach, zdobywać nowe umiejętności i kompetencje oraz odkrywać nowe talenty i możliwości rozwoju.

WSPARCIE ŚRODOWISKA

Udzielając pomocy i wsparcia młodym ludziom w czasie kryzysu nauczyciele powinni konsultować się i wymieniać wiedzę i doświadczeniem z kolegami w środowisku szkolnym i poza nim. Konsultacje pozwalają zyskać szerszą perspektywę i wspierają nieszablonowe

podejście do problemów i kwestii, które wydają się przytłaczające. Mają one również korzystny wpływ na samopoczucie nauczyciela. Jest to kluczowe w kontekście zdolności pomagania innym. Ważne jest przyjęcie otwartej postawy i gotowość do niesienia i otrzymywania pomocy, zwłaszcza w kryzysowych sytuacjach. Można również organizować warsztaty i spotkania „Nauczyciele dla nauczycieli”.

3. KADRY ZARZĄDZAJĄCE SZKOŁĄ

Szkoły odgrywają kluczową rolę zarówno w zapobieganiu kryzysom, jak i w reagowaniu na nie. Są one odpowiedzialne za zaspokajanie potrzeb uczniów i udzielanie wsparcia pracownikom, rodzinom, a często także szerszej społeczności lokalnej. Szkoły zapewniają bezpieczne i integracyjne środowisko dla uczniów z różnych środowisk i gospodarstw domowych, dzięki czemu pełnią kilka kluczowych funkcji:

- **Rozpowszechnianie informacji:** Szkoły są głównym kanałem dystrybucji ważnych informacji, zwłaszcza w sytuacjach kryzysowych. Pomagają przekazywać istotne informacje uczniom, rodzinom i całej społeczności.
- **Identyfikacja osób zagrożonych:** Pracownicy szkoły, w tym nauczyciele i doradcy, posiadają umiejętności w zakresie identyfikowania osób zagrożonych podczas kryzysów. Wczesna identyfikacja ma kluczowe znaczenie dla zapewnienia wsparcia w odpowiednim czasie.
- **Usługi w zakresie zdrowia psychicznego:** Szkoły często oferują usługi w zakresie zdrowia psychicznego lub kierują uczniów i pracowników do specjalistów w tej dziedzinie, dostrzegając istotną rolę dbania o tę kwestię.
- **Współpraca z ośrodkami pomocy społecznej:** Szkoły działają jako pomost łączący osoby prywatne z lokalnymi ośrodkami i zasobami pomocy społecznej, w razie potrzeby zapewniając dostęp do odpowiedniego wsparcia.
- **Łączenie rozdzielonych rodzin:** W czasach kryzysów, takich jak klęski żywiołowe, szkoły odgrywają ważną rolę w odnajdywaniu członków rozdzielonych rodzin, łączeniu ich i zapewnianiu niezbędnej pomocy.
- **Wspieranie długotrwałego procesu odbudowy:** Oprócz bezpośredniej reakcji, szkoły wspierają długotrwały proces odbudowy swoich społeczności, oferując poczucie stabilności i wsparcie.
- **Budowanie poczucia normalności:** Szkoły są ostoją normalności w trudnym czasie, stanowiąc zorganizowane środowisko, w którym uczniowie mogą odnaleźć porządek i stabilność mimo niepewnych okoliczności.

Kierownictwu szkoły powierza się kompleksowy nadzór nad szkołą lub instytucją edukacyjną. Dyrektorzy zarządzają zarówno procesami edukacyjnymi, jak i funkcjami administracyjnymi, dopilnowując, aby potrzeby uczniów były zaspokajane w skuteczny i wspierający sposób.

Rola szkoły jest kluczowa w tworzeniu środowiska sprzyjającego rozwojowi edukacji, zdrowia i wsparcia społeczności.

ORGANIZOWANIE SZKOLEŃ DLA NAUCZYCIELI W ZAKRESIE WCZESNEGO WYKRYWANIA I INTERWENCJI W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH

Aby skutecznie wypełniać swoją rolę szkoły muszą posiadać kompleksowe plany kryzysowe i wykwalifikowane zespoły do realizacji szeregu działań: proaktywnych inicjatyw, opracowania strategii prewencyjnych, identyfikowania kryzysów, reagowania oraz do wdrażania krótko- i długoterminowych działań naprawczych.

Duże znaczenie mają tu regularne szkolenia dla nauczycieli i innych pracowników zaangażowanych w proces edukacyjny. Sesje szkoleniowe powinny obejmować różne aspekty, koncentrując się na zdrowiu psychicznym, identyfikacji ryzyka, budowaniu odporności i zwiększaniu zdolności radzenia sobie ze stresem u osób dotkniętych kryzysem, zwłaszcza uczniów i nauczycieli. Takie przygotowanie pozwoli szkołom skutecznie zarządzać kryzysami i wspierać społeczności w trudnych sytuacjach.

ORGANIZOWANIE WARSZTATÓW DLA RODZICÓW W CELU ZWIĘKSZENIA ICH ZAANGAŻOWANIA W DZIAŁANIA PODEJMOWANE PRZEZ ICH DZIECI

Proces edukacyjny jest skuteczny dzięki ścisłej współpracy z rodzicami, którzy mają ogromny wkład w naukę i rozwój swoich dzieci. Szkoły powinny zatem podejmować aktywne działania na rzecz wzmocnienia relacji z rodzicami i zachęcać ich do aktywnego angażowania się w działania związane z edukacją, psychologiczną równowagą i ogólnym rozwojem ich dzieci.

Jednym ze sposobów wspierania zaangażowania rodziców jest organizowanie wspólnych warsztatów i wydarzeń. Mogą one obejmować festiwale szkolne, obchody świąt i inne spotkania, które mają na celu stworzenie relaksującego i przyjemnego środowiska dla rodziców uczestniczących w nich wspólnie z dziećmi.

W czasach kryzysu, takich jak pandemia koronawirusa, jeszcze ważniejsze staje się wzmocnienie i dostosowanie tej współpracy do okoliczności. Wydarzenia i warsztaty można przenieść na platformy internetowe, wykorzystując dostępne narzędzia cyfrowe, aby zapewnić ciągłe zaangażowanie i wsparcie dla rodziców w trudnym okresie.

TWORZENIE MOŻLIWOŚCI WOLONTARIATU DLA UCZNIÓW

Nie ma lepszej metody na zmniejszenie stresu niż wartościowa relacja z drugim człowiekiem. Tym samym wolontariat stanowi skuteczny sposób na łagodzenie skutków stresu i niepokoju. Szkoły powinny aktywnie promować i organizować możliwości wolontariatu dla uczniów, ułatwiając im angażowanie się w życie społeczności i wspierając interakcje społeczne.

Jednym z przykładów takich działań może być tworzenie grup wsparcia rówieśniczego skoncentrowanych na pomocy w nauce. Kiedy uczniowie biorą na siebie odpowiedzialność za pomoc rówieśnikom, odwraca to ich uwagę od własnych problemów i wyzwań. Doświadczenie to pomaga również wzmocnić poczucie własnej wartości i przynależności. Wszystkie te czynniki są niezbędne do budowania pozytywnego wizerunku samego siebie.

STWORZENIE INFRASTRUKTURY I ZASOBÓW NIEZBĘDNYCH DO ZAPEWNIENIA UCZNIOM ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Przyjazne środowisko i nowoczesna infrastruktura są niezbędne do zapewnienia wysokiej jakości edukacji i zaspokojenia potrzeb psychopedagogicznych uczniów. Kryzys związany z COVID-19 uwypuklił znaczenie dostępu do sprzętu teleinformatycznego, szczególnie w okresach nauczania na odległość. Narzędzia te okazały się również nieocenione w podtrzymywaniu kontaktów społecznych podczas lockdownu.

Szkoły mają za zadanie wspierać uczniów poprzez udostępnianie im takiego sprzętu w możliwie najszerszym zakresie. Ponadto powinny wspomagać uczniów w skutecznym korzystaniu z tych narzędzi, aby wspierać ich psychiczną równowagę i zwiększać umiejętności uczenia się. To dwukierunkowe podejście zaspokaja najpilniejsze potrzeby i wyposaża uczniów w cenne umiejętności na przyszłość.

Dodatkowo każda szkoła powinna zatrudniać na potrzeby uczniów co najmniej jednego specjalistę w dziedzinie psychologii. Wymóg ten istnieje w Polsce od sierpnia 2022 r. i odgrywa istotną rolę we wspieraniu zdrowia psychicznego i rozwoju uczniów.

4. ORGANY KRAJOWE I REGIONALNE

Organy krajowe i regionalne odgrywają istotną rolę w kształtowaniu doświadczeń i możliwości młodych ludzi. Proces ten obejmuje kluczowe aspekty, takie jak dostęp do edukacji, opieki zdrowotnej i usług społecznych. Współpracując ze szkołami, specjalistami ds. zdrowia psychicznego i organizacjami społecznymi, samorządy lokalne mogą odgrywać kluczową

rolę w opracowywaniu i wdrażaniu programów, które dotyczą wyzwań psychologicznych i pedagogicznych, z jakimi borykają się młodzi ludzie w czasie kryzysu.

Programy te powinny być zaprojektowane tak, aby zapewnić kompleksowe wsparcie młodym ludziom, realizując ich potrzeby w zakresie edukacji, zdrowia psychicznego, usług społecznych i ogólnego dobrostanu. Dzięki skutecznej koordynacji i współpracy między różnymi podmiotami na szczeblu lokalnym organy administracyjne mogą stworzyć przyjazne środowisko, które sprzyja odporności i rozwojowi młodych ludzi, nawet w obliczu trudności.

USTANOWIENIE KRAJOWYCH I REGIONALNYCH STRATEGII I POLITYKI WSPARCIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Samorządy regionalne są często odpowiedzialne za wdrażanie programów z zakresu zdrowia psychicznego i tworzenie kluczowych regionalnych strategii. Dokumenty te powinny uwzględniać problemy wynikające z kryzysu sanitarnego i kształcenia na odległość. Biorąc pod uwagę problemy powszechnie spotykane wśród młodych ludzi, powinni oni stanowić jedną z grup docelowych w zakresie różnych form wsparcia. Regionalne instytucje służby zdrowia i ośrodki psychologiczno-pedagogiczne powinny być wspierane przez organy krajowe, regionalne i lokalne na wszelkie możliwe sposoby.

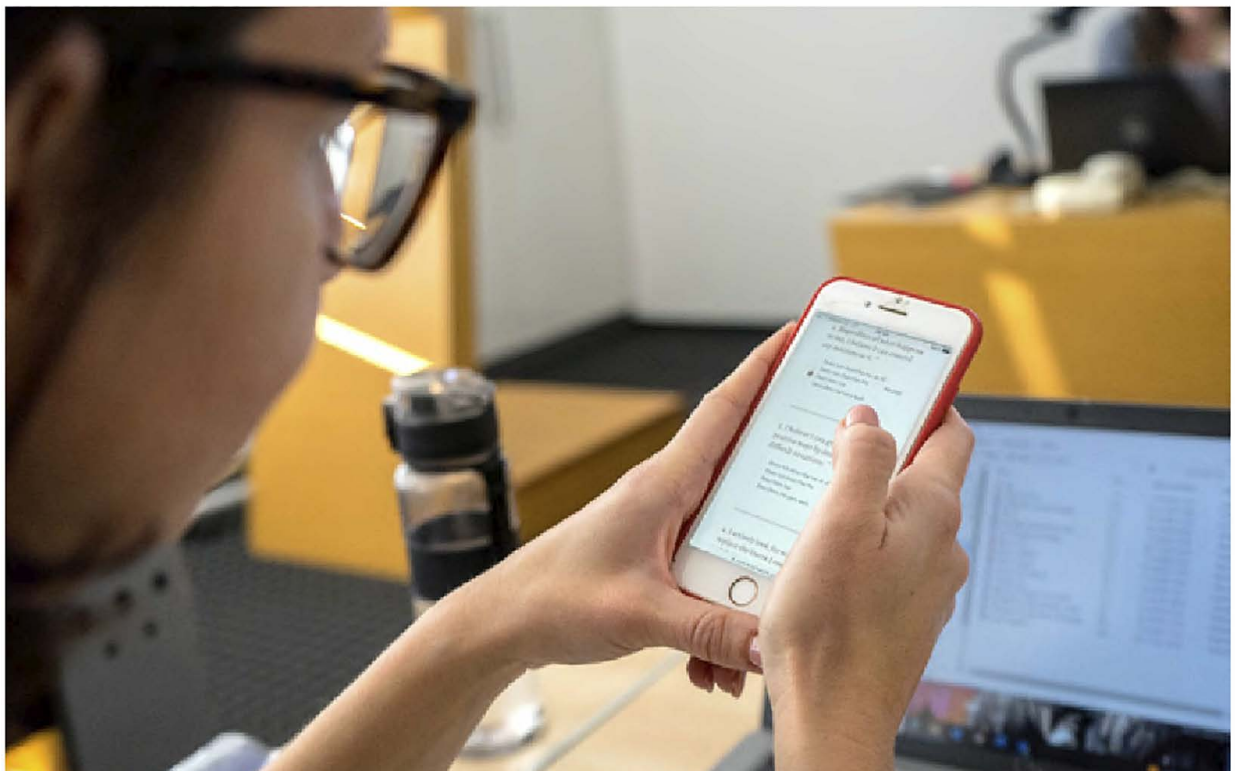
TWORZENIE SIECI SKUPIAJĄCYCH RÓŻNYCH INTERESARIUSZY

Władze regionalne mogą również ułatwiać współpracę i koordynację między interesariuszami. Łącząc szkoły, specjalistów ds. zdrowia psychicznego, organizacje społeczne i inne podmioty, organy samorządu terytorialnego mogą tworzyć sieci wsparcia, aby pomóc młodym ludziom sprostać wyzwaniom związanym z pandemią. Sieci te mogą angażować lokalnych partnerów, rozszerzać swój zasięg na większe grupy oraz podejmować współpracę międzynarodową w ramach struktur lub projektów europejskich.

ROZDZIAŁ

3

Narzędzia



W ramach projektu ME-Health partnerzy poszukiwali rozwiązań cyfrowych, które mogłyby zapewnić młodym ludziom pomoc psychologiczną i pedagogiczną. Zidentyfikowano szereg aplikacji internetowych i praktyk cyfrowych. W oparciu o problemy wymienione wcześniej jako najbardziej rozpowszechnione wśród młodzieży, która doświadczyła kryzysu pandemicznego, wybrano 21 narzędzi⁷.

Z wymienionych poniżej zasobów cyfrowych mogą korzystać rodzice, nauczyciele i inni specjaliści, indywidualnie (w domu) lub w klasie. Większość z nich ma na celu zmniejszenie presji, wyciszenie, uwolnienie napięcia i zapobieganie atakom paniki lub lęku. Dodatkowo lista zawiera narzędzia, które pozwolą wprowadzić elementy rozrywki i zabawy do procesu nauczania, a tym samym zwiększyć zaangażowanie uczniów.

Większość opisanych narzędzi dostępna jest w kilku wersjach językowych lub ma swoje krajowe odpowiedniki. Niemniej jednak zdecydowaliśmy się również na prezentację rozwiązań dostępnych wyłącznie w językach narodowych partnerów projektu. Stanowią one przykłady dobrych praktyk.

Nacisk położono na języki członków partnerstwa, zaś angielski uznano za dodatkowy wspólny język. Ponadto zdecydowaliśmy się nie zamieszczać informacji na temat kosztów poszczególnych aplikacji, ponieważ ulegają one częstym zmianom.

⁷ W procesie doboru narzędzi partnerzy zidentyfikowali teoretyczne i techniczne zasoby, takie jak Skala depresji Kutchera dla młodzieży (ang. Adolescent Depression Scale, KADS), ale postanowili nie skupiać się na nich w tym podręczniku, ponieważ wydają się one bardziej przydatne dla wykwalifikowanych specjalistów (psychologów, terapeutów).



Nazwa: Rootd – Panic Attack Relief

Link: <https://www.rootd.io/>

Języki: EN, FR, PL

Główna kategoria:

Poradnictwo

Dla kogo?

Dla każdego, a w szczególności dla młodych dorosłych

Wyrażenia kluczowe:

Uwalnianie lęku, techniki self-care, zarządzanie stresem, strategie radzenia sobie ze stresem, rozwiązywanie problemów, wsparcie dla nastolatków, poradnictwo behawioralne, grywalizacja

Skrótowy opis i przykłady zastosowania

Podstawowe opcje są darmowe. Wersja Premium jest dostępna odpłatnie w ramach subskrypcji.

Nauczyciele:

Aplikacja może być wykorzystywana do wprowadzania technik radzenia sobie ze stresem, zwłaszcza przed sprawdzianami, stresującymi wydarzeniami lub podczas zajęć integracyjnych w klasie. Nauczyciele mogą korzystać z opcji dziennika w klasie, aby zaznaczać rozpoczęcie i zakończenie pracy w ciągu dnia szkolnego. Aplikacja zachęca uczniów do dzielenia się/rozmawiania z nauczycielem lub rówieśnikami o tym, jak się czują.

Rodzice:

Mogą korzystać z tej aplikacji, aby wspierać młodych ludzi podczas ataków paniki. Korzystanie z dziennika aplikacji może ułatwiać wyrażanie emocji lub zapewnić szybką pomoc.

Młodzi ludzie:

Mogą korzystać z aplikacji podczas ataków paniki lub w stresujących sytuacjach w celu

uzyskania wsparcia i zastosowania technik relaksacyjnych. Funkcja dziennika pozwala wyrażać emocje, obserwować swoje uczucia i zwiększać samoświadomość.



Nazwa: Nie panikuj!!!

Link: <https://nepanikar.eu/>

Języki: CZ, DE, EN, FR, PL

Główna kategoria:

Wsparcie zdrowia psychicznego

Dla kogo?

Dla osób w wieku powyżej 12 lat, które doświadczają kryzysu lub zmagają się z różnymi problemami.

Wyrażenia kluczowe:

Uwalnianie lęku, wsparcie w depresji, zarządzanie stresem, odporność emocjonalna, strategie radzenia sobie ze stresem, telefony zaufania w nagłych przypadkach, wsparcie dla nastolatków

Skrótowy opis i przykłady zastosowania

Nauczyciele:

Nauczyciele mogą włączyć to narzędzie do zasobów klasowych i polecać jego stosowanie w stresujących okresach egzaminów lub gdy uczniowie wykazują oznaki niepokoju.

Rodzice:

Narzędzie może pomóc diagnozować problemy związane ze zdrowiem psychicznym u młodych osób i zapewnić wskazówki dotyczące ich skutecznego wspierania.

Młodzi ludzie:

Dzięki przyjaznemu dla użytkownika interfejsowi młodzi ludzie w trudnych chwilach mogą z łatwością korzystać z narzędzia w ramach techniki self-care.



Nazwa: Headspace

Link: <https://www.headspace.com>

Języki: DE, EN, FR

Główna kategoria:

Poradnictwo

Dla kogo?

Dla każdego

Wyrażenia kluczowe:

Zarządzanie stresem, techniki self-care, ćwiczenia uważności, uwalnianie lęku, strategie radzenia sobie ze stresem

Skrótowy opis i przykłady zastosowania

Aplikacja dostępna odpłatnie w ramach subskrypcji.

Nauczyciele:

Nauczyciele mogą pomóc uczniom w opanowaniu technik uważności, dzięki którym będą mogli lepiej się skupić, radzić sobie ze stresem i regulować emocje. Headspace zawiera ćwiczenia, które są szczególnie przydatne w tym zakresie. Nauczyciele mogą stosować narzędzie w ramach techniki self-care i łagodzenia własnego stresu.

Rodzice:

Mogą korzystać z aplikacji, aby wspierać dzieci w zarządzaniu emocjami lub lękiem i przeprowadzić je przez ćwiczenia uważności lub medytację. Aplikacja może być również pomocnym narzędziem dla rodziców w zarządzaniu własnym stresem i zdrowiem psychicznym.

Młodzi ludzie:

Mogą korzystać z aplikacji, aby radzić sobie ze stresem związanym ze szkołą, presją społeczną lub osobistymi wyzwaniem. W chwilach stresu lub niepokoju mogą wykorzystać ćwiczenia uważności, aby

wyostrzyć koncentrację, lub techniki relaksacyjne, aby poprawić jakość snu.



Nazwa: VOS.HEALTH

Link: <https://vos.health/en/>

Języki: CZ, DE, EN, FR, PL

Główna kategoria:

Wsparcie zdrowia psychicznego

Dla kogo?

Dla każdego

Wyrażenia kluczowe:

Uwalnianie lęków, wsparcie w depresji, ćwiczenia uważności, zarządzanie stresem, odporność emocjonalna

Skrótowy opis i przykłady zastosowania

Nauczyciele:

Nauczyciele mogą korzystać z tego narzędzia, aby lepiej się skupić, zmniejszyć stres i utrzymać równowagę psychiczną. Mogą także wprowadzić VOS jako narzędzie dla uczniów.

Rodzice:

Rodzice mogą używać VOS w ramach radzenia sobie ze stresem, wspierania lepszych nawyków związanych ze snem i wzmacniania relacji w rodzinie. Mogą również rozmawiać o zdrowiu psychicznym i korzyściach płynących z wykorzystania VOS jako narzędzia wsparcia emocjonalnego.

Młodzi ludzie:

Młodzi ludzie mogą korzystać z treningu uważności, medytacji i wskazówek dotyczących self-care, aby zmniejszyć stres i poprawić jakość snu. Aby rozwinąć samoświadomość i kontrolę emocjonalną, mogą również monitorować swój nastrój pod kątem emocjonalnych wyzwaczy i schematów.



Nazwa: Infolinia dla dzieci
Anytime Any Reason
Link: <https://kidshelpline.com.au/>

Język: EN

Główna kategoria:

Poradnictwo

Dla kogo?

Dla dzieci, nastolatków, młodych dorosłych, rodziców, nauczycieli

Wyrażenia kluczowe:

Uwalnianie lęków, wsparcie w depresji, zarządzanie stresem, odporność emocjonalna, strategie radzenia sobie ze stresem, nauka zdalna, pomoc z poszczególnych przedmiotów, narzędzia do nauki, więzi społeczne, porady rodzicielskie, wskazówki behawioralne, wsparcie dla nastolatków, infolinia alarmowa, lista kontrolna w zakresie bezpieczeństwa, reagowanie kryzysowe, natychmiastowe wsparcie

Skrótowy opis i przykłady zastosowania

Nauczyciele:

Strona internetowa zawiera wykaz lekcji i ćwiczeń do przeprowadzenia w klasie, gdy istnieje potrzeba wsparcia zdrowia psychicznego. Strona może być również wykorzystana jako punkt wyjściowy do dyskusji na temat zdrowia psychicznego i sposobów jego wspierania. Wykaz tematów jest obszerny. Podzielono je według grup wiekowych i obejmują takie aspekty jak zdrowie psychiczne i fizyczne, relacje i seks, życie rodzinne oraz bezpieczeństwo w sieci. Strona posiada konto na Instagramie (@kidshelplineau) zawierające treści, które mogą zainteresować młodych ludzi.

Rodzice i młodzi ludzie:

Przewodniki, porady i nagrania na różne tematy (napięcia w rodzinie, myśli samobójcze itp.), a także link do dyskusji online.



Nazwa: Mentimeter
Link: <https://www.mentimeter.com/>
Języki: DE, EN

Główna kategoria:

Wsparcie edukacyjne

Dla kogo?

Dla nauczycieli i uczniów

Wyrażenia kluczowe:

Korepetycje, nauka zdalna, pomoc z poszczególnych przedmiotów, narzędzia do nauki, pomoc w odrabianiu prac domowych, interaktywne lekcje

Skrótowy opis i przykłady zastosowania

Nauczyciele i młodzi ludzie:

Jest to narzędzie wykorzystywane podczas tzw. burzy mózgów, na początku zajęć i służy do „przełamywania lodów”. Może pomóc zaangażować grupę osób / uczniów w zajęcia w klasie. Uczniowie i nauczyciele mogą go używać do tworzenia prezentacji i przedstawiania wniosków/ wyników. Narzędzie zachęca do wypowiedzi i umożliwia ocenę wiedzy. Oferuje różne działania: wspólne odrabianie zadań domowych przez internet, tworzenie pól słownych, pozyskiwanie informacji zwrotnych i anonimowe dzielenie się opiniami.



Nazwa: Calm
Link: <https://www.calm.com/>
Języki: EN, FR

Główna kategoria:

Wsparcie zdrowia psychicznego

Dla kogo?

Ogół odbiorców (dzieci i rodzice)

Wyrażenia kluczowe:

Emocjonalna równowaga, ćwiczenia uważności i zarządzanie stresem

Skrótowy opis i przykłady zastosowania

Aplikacja dostępna odpłatnie w ramach subskrypcji.

Nauczyciele:

Mogą używać aplikacji do wykonywania ćwiczeń oddechowych w okresach napięcia i wspierania uczniów w powrocie do równowagi, zwiększając koncentrację i produktywność. Mogą również odtwarzać historie lub dźwięki podczas przerw, aby ponownie pobudzić uczniów.

Rodzice:

Mogą korzystać z bajek do snu dostępnych w aplikacji Calm lub kojących dźwięków, aby pomóc dzieciom wyciszyć się przed snem, wspierając tym samym lepsze nawyki związane z zasypianiem. Mogą zaangażować się w medytacje z przewodnikiem lub rodzinne ćwiczenia relaksacyjne, aby zmniejszyć stres i wzmacniać więzi rodzinne.

Młodzi ludzie:

Mogą korzystać z krótkich ćwiczeń uważności podczas przerw lub okresów wzmożonej nauki, jak również z medytacji lub uspokajającej muzyki. Mogą zachęcać znajomych do grupowej relaksacji lub ćwiczeń uważności, aby wspólnie się odstresować.



Nazwa: Projekt SAVE
Link: <https://osf.io/vguf4>
Język: EN
Główna kategoria:

Wsparcie zdrowia psychicznego

Dla kogo?

Dla nastolatków

Wyrażenia kluczowe:

Zarządzanie stresem, odporność emocjonalna, strategie radzenia sobie ze stresem, natychmiastowe wsparcie

Skrótowy opis i przykłady zastosowania

Nauczyciele:

Nauczyciele mogą zdobyć wiedzę na temat rozpoznawania oznak zachowań lub działań autodestrukcyjnych u uczniów. Mogą zapoznać się z technikami zapewniającymi początkowe wsparcie i wskazówki dla uczniów przejawiających podobne zachowania lub działania.

Rodzice:

Rodzice mogą uzyskać wiedzę pozwalającą zrozumieć zachowania autodestrukcyjne u nastolatków i znaleźć rozwiązania pozwalające zapewnić im odpowiednie wsparcie w domu. Mogą nabyć wiedzę na temat metod komunikacji, aby rozmawiać na delikatne tematy i zapewnić dziecku bezpieczne środowisko do wyrażania swoich emocji. Narzędzie to może pomóc w określeniu, kiedy i w jaki sposób zapewnić dziecku profesjonalną pomoc lub leczenie.

Młodzi ludzie:

Narzędzie może służyć jako punkt wyjścia dla młodych osób, które potrzebują pomocy lub wskazówek w kontrolowaniu swoich myśli lub zachowań.



Nazwa: Gratitude – Journal Prompts

Link: [https://apps.apple.com/us/app/gratitude-journal-](https://apps.apple.com/us/app/gratitude-journal-prompts/id1372575227)

[prompts/id1372575227](https://apps.apple.com/us/app/gratitude-journal-prompts/id1372575227)

Język: EN (ten rodzaj aplikacji jest dostępny w każdym języku)

Główna kategoria:

Wsparcie zdrowia psychicznego

Dla kogo?

Dla każdego

Wyrażenia kluczowe:

Uwalnianie lęków, zarządzanie stresem, odporność emocjonalna, ćwiczenia uważności, strategie radzenia sobie ze stresem

Skrótowy opis i przykłady zastosowania

Nauczyciele:

Na rozpoczęcie lub zakończenie dnia szkolnego nauczyciele mogą zachęcić uczniów do zapisania jednej rzeczy, za którą są wdzięczni. Następnie mogą zaproponować cotygodniową sesję wdzięczności, podczas której uczniowie będą dzielić się wpisami w dzienniku, budując poczucie wspólnoty i pozytywne nastawienie. Nauczyciele mogą używać dziennika wdzięczności w ramach techniki self-care, aby przywołać pozytywne aspekty dnia i zwiększyć odporność na stres.

Można go też wykorzystać do omówienia z uczniami korzyści płynących z wyrażania wdzięczności i dzielenia się osobistymi doświadczeniami, aby zachęcić ich do przyjęcia tej praktyki.

Młodzi ludzie:

Młodzi ludzie mogą używać dziennika do wyrażania emocji, podkreślając pozytywne aspekty życia, równoważąc negatywne uczucia. Może to być również

sposób na zwiększenie uważności, co pomoże młodym ludziom wyrobić w sobie pozytywne nastawienie i odporność.



Nazwa: Wheeldecide

Link: <https://wheeldecide.com/>

Język: EN

Główna kategoria:

Wsparcie edukacyjne

Dla kogo?

Dla nauczycieli i rodziców

Wyrażenia kluczowe:

Nauka zdalna, narzędzia do nauki, interaktywne lekcje, grywalizacja, nauka na odległość

Skrótowy opis i przykłady zastosowania

Nauczyciele:

Nauczyciele mogą korzystać z tego narzędzia, aby w interesujący sposób pomóc uczniom komunikować swoje emocje. Na przykład na początku lekcji nauczyciel może poprosić ucznia o zakręcenie kołem i podzielenie się swoimi odczuciami. Na lekcji muzyki uczeń może wykorzystać koło do wyboru muzyki i opisanie emocji, jakie ona wywołuje.

Rodzice:

Wybierając wspólną aktywność, rodzice mogą wykorzystać ją do poprawy relacji społecznych i komunikacji w rodzinie.



Nazwa: IFightDepression

Link: <https://ifightdepression.com/pl/mlodziez>

Języki: CZ, DE, EN, FR, PL

Główna kategoria:

Wsparcie zdrowia psychicznego

Dla kogo?

Dla każdego

Wyrażenia kluczowe:

Wsparcie w depresji, strategię radzenia sobie ze stresem, odporność emocjonalna

Skrótowy opis i przykłady zastosowania

Nauczyciele:

Nauczyciele mogą uzyskać dostęp do kompleksowych informacji na temat depresji, aby zrozumieć jej przyczyny, oznaki i objawy. Mogą uzyskać wgląd w rozpoznawanie oznak depresji i oferowanie odpowiedniego wsparcia lub wskazówek. Dostarczone materiały powinny być wykorzystywane do edukowania uczniów w kwestii zdrowia psychicznego, wspierania dobrego samopoczucia

i zmniejszania stygmatyzacji. Strona internetowa pozwala zrozumieć, w jaki sposób i gdzie kierować uczniów lub kolegów, aby uzyskali pomoc w przypadku depresji.

Rodzice:

Za pośrednictwem strony internetowej mogą dowiedzieć się więcej o depresji, jej objawach i konsekwencjach. Mogą nauczyć się rozpoznawać objawy depresji u dzieci lub członków rodziny i zaoferować im odpowiednie wsparcie.

Młodzi ludzie:

Uzyskują dostęp do informacji na temat depresji, jej objawów i dostępnych strategii wspierania zdrowia psychicznego. Mogą zapoznać się z tym narzędziem, aby poznać i wprowadzać strategię radzenia sobie z depresją o nasileniu od łagodnego do umiarkowanego oraz zrozumieć, gdzie i w jaki sposób szukać pomocy dla siebie lub przyjaciół, którzy mogą zmagać się z depresją.

DOBRE PRAKTYKI



Nazwa: MENTAAL VITAAL

Link: <https://www.mentaalvitaal.nl>

[mentaalvitaal.nl](https://www.mentaalvitaal.nl)

Język: NL

Główna kategoria:

Poradnictwo

Dla kogo?

Dla uczniów, nauczycieli, rodziców i nastolatków

Wyrażenia kluczowe:

Uwalnianie lęków, wsparcie w depresji, zarządzanie stresem, odporność emocjonalna, ćwiczenia uważności, strategie radzenia sobie ze stresem, wskazówki dla rodziców, wskazówki behawioralne, rozwój dziecka, wsparcie dla nastolatków, rozwiązywanie problemów, techniki self-care, emocjonalna równowaga, chat

Skrótowy opis i przykłady zastosowania

Nauczyciele:

Narzędzie może być wykorzystywane w klasach jako materiał edukacyjny lub sposób na rozpoczęcie dyskusji na temat zdrowia psychicznego. Może przyczynić się do podniesienia świadomości na temat zdrowia psychicznego, w tym rozpoznawania oznak i objawów problemów oraz miejsc, w których można szukać pomocy. Narzędzie zawiera również informacje na temat chorób psychicznych, które można wykorzystać do zapoznania uczniów z najczęstszymi problemami psychicznymi.

Rodzice:

Strona zawiera sekcję poświęconą rozwiązywaniu problemów. Znajduje się tam również obszerna baza kontaktów

do wszystkich instytucji, które mogą pomóc w sytuacjach kryzysowych.

Młodzi ludzie:

Młodzi ludzie mogą skorzystać z testów dostępnych na stronie, aby samodzielnie ocenić swoje samopoczucie psychiczne. Dostępne są również informacje o tym, jak wspierać długotrwałą sprawność psychiczną.



Nazwa: Raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego za rok 2023

Link: <https://mlodeglowy.pl/>

Język: PL

Główna kategoria:

Wsparcie zdrowia psychicznego

Dla kogo?

Dla rodziców, dzieci/nastolatków, nauczycieli/wychowawców

Wyrażenia kluczowe:

Strategie radzenia sobie ze stresem, wsparcie w depresji, zarządzanie stresem, odporność emocjonalna, wskazówki dla rodziców i nauczycieli, wsparcie dla nastolatków, techniki self-care, telefony zaufania, środki nadzwyczajne, pomoc całodobowa

Skrótowy opis i przykłady zastosowania

Nauczyciele:

Strona zawiera kompendium wiedzy dla młodzieży, rodziców i nauczycieli. W oparciu o zasoby udostępnione na stronie nauczyciele mogą przygotować warsztaty dla rodziców i uczniów. Dane statystyczne zawarte w raportach mogą zostać wykorzystane podczas zajęć lekcyjnych do podjęcia rozmów na temat zdrowia psychicznego.



Nazwa: Interaktywny przewodnik

Link: <https://przewodnik.wychowaniewszkole.pl/>

Język: PL

Główna kategoria:

Poradnictwo

Dla kogo?

Dla dyrektorów szkół, wychowawców i nauczycieli

Wyrażenia kluczowe:

Wskazówki dla rodziców, wskazówki behawioralne, rozwój dziecka, wsparcie dla nastolatków, rozwiązywanie problemów, techniki self-care

Skrótowy opis i przykłady zastosowania

Nauczyciele:

Mogą wykorzystać przewodnik do zorganizowania przestrzeni służącej wspieraniu zdrowia psychicznego w klasie. Narzędzie to może również pomóc we włączeniu środków zapobiegawczych i strategii opieki do codziennych praktyk nauczania. Nauczyciele mogą ponadto wykorzystać je w celu budowania więzi między rodzicami, uczniami i społecznością szkolną.

Rodzice:

Informacje zawarte w przewodniku mogą pomóc rodzicom uzyskać wgląd w tworzenie wspierającego psychicznie środowiska domowego. Przewodnik przedstawia również praktyki rodzicielskie, które mogą sprzyjać pozytywnym kontaktom w szkole i wspierać aspiracje edukacyjne dzieci.

Młodzi ludzie:

Przewodnik zawiera praktyczne informacje na temat skutecznego angażowania się w obowiązki szkolne, zajęcia pozalekcyjne

i zachowania normatywne. Młodzi ludzie mogą zapoznać się z alternatywnymi działaniami i zasobami opisanymi w przewodniku, aby poprawić swoje doświadczenia edukacyjne i samopoczucie. Mogą również skorzystać ze wskazówek dotyczących bezpieczeństwa psychologicznego i emocjonalnego, aby zrozumieć zagadnienie i wspierać swoje samopoczucie w środowisku szkolnym.



Nazwa: Test je leefstijl

Link: <https://www.testjeleefstijl.nl/>

Język: NL

Główna kategoria

Poradnictwo/Wsparcie edukacyjne

Dla kogo?

Dla uczniów i nauczycieli

Wyrażenia kluczowe:

Korepetycje, pomoc z poszczególnych przedmiotów, narzędzia do nauki, techniki self-care, rozwiązywanie problemów, wsparcie dla nastolatków

Skrótowy opis i przykłady zastosowania

Nauczyciele:

Dzięki temu narzędziu nauczyciele mogą ocenić postawy uczniów dotyczące stylu życia, wykorzystać wyniki do zainicjowania dyskusji i włączyć je do swoich planów lekcji. Strona internetowa zawiera również informacje o tym, jak prowadzić zdrowy tryb życia.

Młodzi ludzie:

Strona internetowa może pomóc młodym ludziom w rozwijaniu zdrowego stylu życia w wielu aspektach życia osobistego i społecznego. Młodzi ludzie mogą nauczyć się rozwijać zdrowe nawyki i włączać je do swojej codziennej rutyny.



Nazwa: Strona internetowa
FCPE
Link: <https://www.fcpe.asso.fr/les-conseils-aux-parents>

Język: FR

Główna kategoria:

Poradnictwo

Dla kogo?

Dla rodziców i dzieci

Wyrażenia kluczowe:

Uwalnianie lęków, wsparcie w depresji, zarządzanie stresem, więzi społeczne, rozwiązywanie problemów, wsparcie dla nastolatków

Skrótowy opis i przykłady zastosowania

Rodzice:

Mogą uzyskać dostęp do artykułów i poradników dotyczących rozpoznawania i rozumienia oznak problemów ze zdrowiem psychicznym wśród dzieci. Strona zawiera użyteczne porady dotyczące otwartej komunikacji, tworzenia wspierającego środowiska i promowania zdrowych nawyków. Zapewnia też liczne wydarzenia online, takie jak webinaria i warsztaty poświęcone zdrowiu psychicznemu, z udziałem ekspertów udzielających wskazówek rodzicom.



Nazwa: Ommetje
Link: <https://www.hersenstichting.nl/ommetje/>
Języki: NL, EN

Główna kategoria:

Wsparcie zdrowia
psychicznego

Dla kogo?

Dla każdego

Wyrażenia kluczowe:

Poradnictwo behawioralne, ćwiczenia fizyczne, grywalizacja

Skrótowy opis i przykłady zastosowania

Nauczyciele i rodzice:

Nauczyciele mogą wykorzystać aplikację do zwiększenia aktywności fizycznej w klasie, tj. ustanowić wyzwania klasowe, aby przejść określoną liczbę kroków w ciągu tygodnia lub miesiąca. Podobną metodę można zastosować dla członków rodziny. Ponadto nauczyciele mogą wykorzystać aplikację do podjęcia dyskusji na temat korzyści płynących z aktywności fizycznej dla zdrowia psychicznego. Istnieje również możliwość skonfigurowania działań grupowych, aby wspólnie osiągać kamienie milowe i cele w zakresie budowania kondycji fizycznej.



Nazwa: Youth Health
Wire Health Prevention 3.0
Link: www.filsantejeunes.com

Język: FR

Główna kategoria:

Poradnictwo

Dla kogo?

Dla nastolatków i młodych dorosłych (w szczególności dla osób w wieku 12-25 lat)

Wyrażenia kluczowe:

Wsparcie dla nastolatków, techniki self-care, rozwój dziecka, wskazówki behawioralne

Skrótowy opis i przykłady zastosowania

Nauczyciele:

Dostępne artykuły oferują nauczycielom alternatywne i bardziej interesujące sposoby omawiania trudnych tematów i informowania uczniów o konsekwencjach ich działań, takich jak oszukiwanie w szkole.

Młodzi ludzie:

Młodzież może znaleźć informacje o tym, jak wyrażać swoje uczucia (w tym przewodnik po emocjach), jak podejmować decyzje oraz o autodiagnozie psychologicznej. Strona porusza różne tematy np. różnice pokoleniowe i konflikty, jak radzić sobie z dojrzewaniem, jak mądrze wybierać przyjaciół, fakty i mity na temat marihuany itp. Jest to również przewodnik dla nastolatków w zakresie szukania pomocy, jeśli jej potrzebują. Platforma oferuje wsparcie 7 dni w tygodniu w godzinach od 9:00 do 23:00.



Nazwa: App První
psychická pomoc
Link: [https://play.google.com/store/apps/](https://play.google.com/store/apps/details?id=cz.nic.ppp&hl=pl&gl=US)

[details?id=cz.nic.ppp&hl=pl&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=cz.nic.ppp&hl=pl&gl=US)

Język: CZ

Główna kategoria:

Interwencja kryzysowa

Dla kogo?

Dla służb pierwszej pomocy i osób zatrudnionych w organizacjach typu non-profit oraz nauczycieli i rodziców

Wyrażenia kluczowe:

Reagowanie kryzysowe, strategie radzenia sobie ze stresem, odporność emocjonalna, zarządzanie stresem, techniki self-care

Skrótowy opis i przykłady zastosowania

Darmowe narzędzie

Nauczyciele:

Aplikacja pomaga w identyfikacji i zrozumieniu kryzysów u uczniów. Oferuje podstawowe wskazówki dla nauczycieli, aby zapewnić uczniom wsparcie psychologiczne w początkowym okresie.

Rodzice:

Aplikacja zapewnia wsparcie w zarządzaniu sytuacjami kryzysowymi w obszarze zdrowia psychicznego dzieci oraz wskazówki, w jaki sposób opiekunowie mogą zadbać również o siebie po udzieleniu pomocy w trudnych sytuacjach.



Nazwa: Wychowanie i profilaktyka

Link: <https://www.ore.edu.pl/2023/03/zdrowie->

[psychiczne-dzieci-i-mlodziezy-materialy-do-pobrania](#)

Języki: PL, EN

Główna kategoria:

Poradnictwo

Dla kogo?

Dla rodziców i nauczycieli

Wyrażenia kluczowe:

Wskazówki dla rodziców, wskazówki behawioralne, rozwój dziecka, wsparcie dla nastolatków, rozwiązywanie problemów, techniki self-care

Skrótowny opis i przykłady zastosowania

Nauczyciele:

Nauczyciele mogą korzystać z materiałów udostępnionych na stronie internetowej w celu organizowania zajęć szkolnych, wdrażania procedur i ustalania wytycznych postępowania korzystnych dla zdrowia psychicznego uczniów. Narzędzie to może zwiększyć wiedzę i kompetencje nauczycieli w zakresie radzenia sobie z problemami natury psychicznej. Udostępnione

scenariusze i wskazówki mogą zostać wykorzystane w celu ułatwienia dyskusji i sesji edukacyjnych.

Rodzice:

Mogą korzystać ze strony internetowej, aby poznać skuteczne techniki i strategie wychowawcze, które promują zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie u dzieci. Ponadto strona oferuje dostęp do narzędzi ułatwiających identyfikowanie i rozwiązywanie potencjalnych problemów ze zdrowiem psychicznym dzieci.

Zamieszczone dane kontaktowe służą jako przewodnik kierujący uczniów i rodziców do odpowiednich systemów wsparcia lub organizacji udzielających pomocy w zakresie zdrowia psychicznego.

Młodzi ludzie:

Strona zapewnia dostosowane do wieku zasoby do samodzielnej edukacji w zakresie zdrowia psychicznego. Młodzi ludzie mogą zrozumieć i odnieść się do wszelkich kwestii związanych ze zdrowiem psychicznym, wykorzystując sytuacje i przypadki podane jako przykłady. W przypadku problemów, dostępne są dane kontaktowe do grup wsparcia lub instytucji świadczących pomoc.



Nazwa: Psycom

Link: www.psycom.org

Język: FR

Główna kategoria:

Wsparcie zdrowia psychicznego

Dla kogo?

Dla każdego

Wyrażenia kluczowe:

Pomoc całodobowa, telefony zaufania, wsparcie dla nastolatków, przeciwdziałanie stygmatyzacji

Skrótowy opis i przykłady zastosowania

Darmowe narzędzie

Nauczyciele:

Strona internetowa stanowi platformę do inicjowania rozmów i uświadamiania uczniów o tym, jak ważna jest otwarta rozmowa o zdrowiu psychicznym. Nauczyciele mogą również wykorzystywać historie opisywane i udostępniane na platformie, aby zachęcać do dyskusji na temat zdrowia psychicznego.

Rodzice:

Strona zawiera szczegółowe informacje na temat wydarzeń i warsztatów związanych ze zdrowiem psychicznym we Francji oraz informacje o organizacjach oferujących pomoc i wsparcie w całym kraju.

Podsumowanie



W 2022 roku partnerzy ME-Health podjęli się trudnego zadania oceny wpływu kryzysu związanego z COVID-19 na zdrowie psychiczne młodych ludzi, a także zbadania, w jaki sposób nauczanie hybrydowe i zdalne wpłynęło na proces edukacji. Szereg interesariuszy, w tym nauczyciele, rodzice, pracownicy administracji regionalnej, psychologowie, pedagodzy, terapeuci i dyrektorzy szkół, podzielili się **swoimi doświadczeniami i spostrzeżeniami poczynionymi w trakcie kryzysu sanitarnego. Głównym obszarem analizy były zachowania, problemy i wyzwania nastolatków związane z życiem codziennym, rodziną, związkami, zdrowiem, edukacją i mediami społecznościowymi.**

Wszyscy członkowie europejskiego partnerstwa zgodzili się, że pandemia i jej konsekwencje dla edukacji i życia codziennego miały poważny wpływ na samopoczucie młodych ludzi. COVID-19 należy postrzegać jako wieloaspektowy kryzys postępujący etapami. Skutki i długoterminowe reperkusje pandemii są odczuwalne do dziś. Ponadto niektóre z nich pozostają nienazwane i niezdefiniowane.

Najnowsze dane Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD) wskazują, że w niektórych państwach Unii Europejskiej odsetek młodych osób doświadczających objawów lęku lub depresji wzrósł ponad dwukrotnie w porównaniu z poziomem sprzed pandemii⁸. Według badań UNICEF samobójstwo jest drugą najczęstszą przyczyną śmierci młodych ludzi w Europie, zaraz po wypadkach samochodowych⁹. Co więcej, aż 49% młodych ludzi – w porównaniu z 23% dorosłych – nie ma dostępu do usług w zakresie zdrowia psychicznego¹⁰.

Te liczby są bardzo niepokojące. Aby zwalczyć niekorzystny wpływ COVID-19 na zdrowie psychiczne uczniów i ich zdolność do sprostanania wymaganiom edukacyjnym, potrzebna jest silna współpraca różnych interesariuszy. W ramach projektu ME-Health skupiliśmy się na działaniach, które mogłyby zostać wdrożone przez osoby najbliższe młodym ludziom: rodziców, nauczycieli i wychowawców. Opracowaliśmy wykaz zaleceń, które mogą być traktowane jako wytyczne w przypadku pojawienia się kryzysu.

Liczne czynniki społeczne, ekonomiczne, geopolityczne i środowiskowe mogą być źródłem stresu, wyzwań psychologicznych i zaburzeń wśród młodych ludzi i całej populacji. Pandemia, rosnące koszty życia, klęski żywiołowe, zmiany klimatyczne, konflikty zbrojne i napięcia w różnych częściach świata mogą zwiększać ryzyko wystąpienia problemów związanych ze zdrowiem psychicznym. Dlatego specjaliści pracujący z młodymi ludźmi i ich rodzicami muszą mieć dostęp do wszelkich możliwych zasobów, które pozwolą zminimalizować wpływ stresujących sytuacji na zdrowie psychiczne młodych ludzi. Strategię tę należy traktować jako prewencyjną i mającą na celu zapewnienie dobrostanu dzieci, młodzieży i młodych

⁸ Publikacja Health at a Glance: Europe 2022, 507433b0-en.pdf (oecd-ilibrary.org)

⁹ SOWC-2021-Europe-regional-brief.pdf (unicef.org)

¹⁰ Mental health - Consilium (europa.eu)

dorostych. Zajęcie się problemem zdrowia psychicznego jest niczym innym jak sposobem na zapobieganie chorobom psychicznym i wsparcie zdrowych psychicznie społeczności. Jest to szczególnie istotne z uwagi na fakt, iż około 50% problemów ze zdrowiem psychicznym dorosłych rozpoczyna się w okresie dojrzewania lub wcześniej¹¹.

Przy utrudnionym dostępie do profesjonalnej pomocy w różnych państwach członkowskich i regionach Unii Europejskiej wszystkie kompetencje i doświadczenia, które mogą zdobyć członkowie społeczności odpowiedzialni za edukację i wychowanie młodych ludzi, są nieocenione. Udzielanie młodym ludziom wsparcia psychologicznego i pedagogicznego jest dla nauczycieli i rodziców wyzwaniem, które wymaga czasu, energii i wiedzy. Dlatego konieczna jest też pomoc ze strony innych podmiotów i zapewnienie stabilnego, przyjaznego środowiska wsparcia. Nauczyciele i rodzice mogą korzystać z łatwo dostępnych materiałów, zwłaszcza w formatach cyfrowych. Z tego względu skupiliśmy się na przeanalizowaniu aplikacji i narzędzi cyfrowych, które mogą być przydatne w zapewnianiu młodym ludziom wsparcia psychologicznego i pedagogicznego. Wierzimy, że narzędzia wymienione w niniejszym przewodniku okażą się pomocne w uczynieniu nauki bardziej przyjemną, fascynującą i angażującą. Posłużą również wprowadzeniu tematów zdrowia psychicznego do codziennego życia szkolnego lub rodzinnego, wesprą w radzeniu sobie z codziennym stresem i pośpiechem, a także z epizodami paniki, stresu i niepokoju.

Niemniej jednak żadne z zaleceń zawartych w niniejszej publikacji ani sugerowanych narzędzi nie jest i nie będzie samo w sobie rozwiązaniem problemów natury psychicznej, które wymagają profesjonalnej pomocy i wsparcia. Dlatego poniżej zamieściliśmy wykaz instytucji zlokalizowanych w każdym z regionów partnerskich projektu. Można się z nimi skontaktować w razie potrzeby zasięgnięcia fachowej porady. Nie są to jedyne instytucje, ale można je uznać za podmioty pierwszego kontaktu.

Podsumowując, problemy i sytuacje omówione w ramach niniejszego projektu nie stanowią wyczerpującej listy okoliczności, z którymi może wiązać się kryzys. Kwestie zdrowia psychicznego z pewnością będą nieustannie wpływać na nasze społeczeństwo, dlatego podejmowanie i planowanie wspólnej polityki i strategii UE jest nieodzowne. W listopadzie 2023 roku 27 państw członkowskich UE uzgodniło konkluzje dotyczące zdrowia psychicznego i szczególnych potrzeb młodych ludzi. Uzgodniono, że należy podjąć środki w celu poprawy warunków życia i pracy, ułatwienia młodym ludziom dostępu do opieki w zakresie zdrowia psychicznego, zachęcania do badań nad wpływem zdrowia psychicznego na młodych ludzi, zwalczania stygmatyzacji, dzielenia się dobrymi praktykami w krajach UE oraz promowania bezpieczniejszej i zdrowszej przestrzeni cyfrowej, w tym walki z mową nienawiści, przemocą oraz nadużyciami w mediach tradycyjnych i społecznościowych¹²

¹¹ [Adolescent and young adult health \(who.int\)](https://www.who.int)

¹² [Mental health - Consilium \(europa.eu\)](https://www.europa.eu)

WYKAZ INSTYTUCJI – WOJEWÓDZTWO LUBELSKIE (POLSKA)

Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży w Szpitalu Neuropsychiatrycznym im. Prof. M. Kaczyńskiego Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Lublinie

<https://www.snzoz.lublin.pl/index.php?s=2>

ul. Abramowicka 2, 20-442 Lublin,

budynek A

+48 81 728 65 22

Poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży NZOZ Sanus

www.sanus.lublin.pl

ul. Magnoliowa 2, 20-143 Lublin

+48 81 747 19 99

Zespół Poradni Nr 2 w Lublinie

<https://zp2.lublin.eu>

ul. Żołnierzy Niepodległej 1, 20-078 Lublin

+48 81 532 63 40/ +48 81 532 48 22

Centrum Psychologii i Psychoterapii Euro-Medica

www.euro-medica.pl

ul. Garbarska 20, 20-340 Lublin oraz ul. W.

Reymonta 2, 22-400 Zamość

+48 519 059 242

Centrum Interwencji Kryzysowej

<https://cik.lublin.eu/>

ul. Probstwo 6a, 20-089 Lublin

+48 81 466 55 46

Ośrodek Leczenia Uzależnień

<https://olu.lublin.pl/>

ul. Karłowicza 1, 20-027 Lublin

+48 81 532 29 79

Towarzystwo Nowa Kuźnia

<https://www.nowakuznia.org/>

ul. Samsonowicza 25, 20-485 Lublin

+48 81 443 43 13/ +48 602 79 63 68

Specjalistyczne Centrum Psychoneurologii Modus

<https://placowki.mp.pl/unit/index?id=506812>

ul. Jana Sawy 8/14, 20-632 Lublin

+48 81 528 00 69

NZOZ Ośrodek Profilaktyki, Diagnostyki i Terapii Zdrowia Psychicznego Małgorzata Prystupa

– Psychiatryczna Poradnia Psychologiczna

ul. Konrada Wallenroda 2f, 20-607 Lublin

+48 518 644 922/ +48 81 728 65 22

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży - NZOZ Marmed

[https://www.nzoz-marmed.pl/index.php/](https://www.nzoz-marmed.pl/index.php/component/content/article/poradnia-zdrowia-psychicznego-dla-dzieci-i-mlodziezy?catid=24&Itemid=101)

[component/content/article/poradnia-](https://www.nzoz-marmed.pl/index.php/component/content/article/poradnia-zdrowia-psychicznego-dla-dzieci-i-mlodziezy?catid=24&Itemid=101)

[zdrowia-psychicznego-dla-dzieci-i-](https://www.nzoz-marmed.pl/index.php/component/content/article/poradnia-zdrowia-psychicznego-dla-dzieci-i-mlodziezy?catid=24&Itemid=101)

[mlodziezy?catid=24&Itemid=101](https://www.nzoz-marmed.pl/index.php/component/content/article/poradnia-zdrowia-psychicznego-dla-dzieci-i-mlodziezy?catid=24&Itemid=101)

ul. Jarzębinowa 4, 21-040 Świdnik

+48 577 113 999/ +48 81 468 92 51

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży – NZOZ Viamed

<https://nzozlublin.viamedline.pl/>

ul. Szewska 6a, 20-086 Lublin

+48 81 506 58 58

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

www.116111.pl

116 111

WYKAZ INSTYTUCJI – STYRIA (AUSTRIA)

Schulpsychologie der Bildungsdirektion
Steiermark

<https://www.bildung-stmk.gv.at/service/schulpsychologie.html>

Körblergasse 23, 8010 Graz

+43 800 211 320

RAINBOWS Steiermark – Unterstützung für
Kinder und Jugendliche nach Trennung/
Scheidung/Tod

<https://www.rainbows.at/steiermark/>

Grabenstraße 88, 8010 Graz

+43 316 678783

GFSG Gesellschaft zur Förderung seelischer
Gesundheit GmbH

<https://gfsg.at/>

Kilka lokalizacji

Kilka numerów telefonu

BfP – Beratung für Pädagog*innen

<https://bfp-stmk.at/>

Kilka lokalizacji

+43 670 552 81 87

Institut für Familienberatung und
Psychotherapie

<https://www.beratung-ifp.at/>

Kirchengasse 4/2, 8010 Graz

+43 316 825 667

Dachverband der sozialpsychiatrischen
Vereine und Gesellschaften Steiermarks

<https://www.dachverband-stmk.at/>

Grieskai 52/2, 8020 Graz

+43 676 847 886 101

GO-ON Suizidprävention Steiermark

<https://suizidpraevention-stmk.at/>

Grieskai 52/2, 8020 Graz

+43 676 847 886 100

Infolinie

Rat auf Draht

<http://www.rataufdraht.at>

147

Ö3 Kummernummer

[https://www.rotekreuz.at/steiermark/](https://www.rotekreuz.at/steiermark/freiwillig-beim-blutspendedienst-1-1-1-1#:~:text=Die%20C3%963%20)

freiwillig-beim-blutspendedienst-1-1-1-1#:~:text=Die%20C3%963%20

Kummernummer%20ist%20eine,%3A%20

Karin%20Rainer%2C%20eine%20

Kummernummermitarbeiterin

116 123

PsyNot, psychiatrisches Krisentelefon

<https://psynot-stmk.at/>

+43 800 44 99 33

WYKAZ INSTYTUCJI – KRAJ MORAWSKO-ŚLĄSKI (CZECHY)

Centrum duševního zdraví Ostrava
[Centrum duševního zdraví Ostrava | Další web používající WordPress \(cdzostrava.cz\)](#)
 Kafkova 1116/13, 702 00 OSTRAVA
 +420 595 223 166

Centrum duševního zdraví Opava
[CENTRUM DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ OPAVA – www.cdzopava.cz](#)
 Olomoucká 2520/74, 746 01 Opava
 +420 721 858 044

Beskydské centrum duševního zdraví,
 FrýdekMístek
[Beskydské centrum duševního zdraví \(charitafm.cz\)](#)
 Elišky Krásnohorské 249, Frýdek-Místek
 738 01 (budova bývalé lékárny, přízemí),
 u zastávky MHD „Frýdek, nemocnice“
 Sociální úsek: +420 603 977 988 5441/ +420 704 987 719

Krizové centrum pro děti a rodinu
[Krizové centrum pro děti a rodinu | Centrum sociálních služeb Ostrava, o.p.s. \(css-ostrava.cz\)](#)
 Syllabova 1161/19, 703 00 Ostrava - Vítkovice
 +420 778 111 281

Linka bezpečí
[Linka bezpečí | Pomáháme dětem a studentům \(linkabezpeci.cz\)](#)
 Pro děti a studenty +420 116 111, Pro rodiče
 +420 606 021 021

Duševní zdraví (edu.cz) NPI
[duševní zdraví \(edu.cz\)](#)

Česká odborná společnost pro inkluzivní vzdělávání, z.s.
<https://cosiv.cz/cs/>
 Krásný život 286, Stará Huť 262 02

Centrum inkluze o.p.s.
[Centrum Inkluze, o.p.s.](#)
 Švermova 249, 749 01 Vítkov
 +420 728 343 747

Centrum Anabell, z. ú.
[Knihovna Anabell - Knihovna Anabell](#)
 Masarykova 506/37, 602 00 Brno
 +420 542 214 014

Na vlně změny, z.ú.
[BNA Ostrava – Na vlně změny | Blázníš? no a! \(blaznis-no-a.cz\)](#)
[Blázníš? no a! - Program primární prevence pro školy \(blaznis-no-a.cz\)](#)
 +420 601 243 099

Spirála o.p.s.
[Spirála Ostrava - Podpora & příležitost \(spirala-ops.cz\)](#)
 Čujkovova 3165/40a, 700 30 Ostrava - Jih
[Kontakt \(spirala-ops.cz\)](#)

WYKAZ INSTYTUCJI – GRAND EST (FRANCJA)

Wydział MDA Meuse

www.resadom.fr

8 rue Theuriet - 55000 Bar-Le-Duc + kilka lokalizacji (jedna MDA na wydział)

+ 33 329 45 02 88

MDA w Strasburgu

<http://www.maisondesados-strasbourg.eu/>

23 rue de la Porte de l'Hôpital - 67000

STRASBURG

+ 33 388 11 65 65

CMPP Meurthe-et-Moselle – Nancy

<https://www.peplorest.org/>

73 rue Isabey – 54000 Nancy + kilka lokalizacji w różnych miastach

+ 33 383 27 31 70

POINTS ECOUTE JEUNES REIMS

<https://www.reims.fr/enfance-jeunesse-education/laccompagnement-des-jeunes/le-point-ecoute-jeunes>

11 rue Eugène Wiet - 51100 Reims

+ 33 326 35 60 52

CSAPA ADDICTIONS FRANCE

<https://www.drogues-info-service.fr/>

0800 23 13 13

FCPE

<https://www.fcpe-marne.fr/>

5 rue Charrière – 51000 Châlons-en-Champagne

+ 33 326 64 66 19

FIL SANTE JEUNES

<https://www.filsantejeunes.com/>

0 800 235 236

WYKAZ INSTYTUCJI – PROWINCJA GELDERLAND (HOLANDIA)

GGD Noord- en Oost Gelderland

www.ggd.nl

Rijksstraatweg 65, 7231 AC Warnsveld

+31 (0)88-4433000

GGD Gelderland-Midden

www.ggd.nl

Eusebiusbuitensingel 43, 6828 HZ Arnhem

0800-8446000

GGD Gelderland-Zuid

www.ggd.nl

Groenewoudseweg 275, 6524 TV Nijmegen

+31 (0)88-1447144

Bindkracht 10

www.bindkracht10.nl

Stichting Bindkracht10, Boekweitweg 6, 6534

AC Nijmegen

Bezoekadressen: <https://www.bindkracht10.nl/locatie-overzicht/>

MIND

www.wijzijnmind.nl

Stationsplein 125, 3818 LE AMERSFOORT

+31 (0)33 - 303 2333

Wijkteams Arnhem

<https://www.wijkteamsarnhem.nl/>

Mr E.N. van Kleffensstraat 12, 6842 CV

Arnhem

+31 (0)88-2260000

Pactum

Hoofdvestiging Gelderland & Overijssel

www.pactum.org/

Wageningsestraat 104, 6671 DH Zetten

+31 (0)88 - 19 91 299

Diversion

<https://www.diversion.nl/>

Max Euweplein 36, 1017 MB Amsterdam

+31 (0)20 578 79 97

O projekcie ME-Health:

**Wsparcie zdrowia psychicznego młodzieży
w dobie koronawirusa**



Projekt ME-Health powstał z potrzeby udzielenia wsparcia osobom zmagającym się z wszelkiego rodzaju problemami psychologicznymi i pedagogicznymi, które pojawiły się w trakcie pandemii koronawirusa i utrzymują się do dziś. Pomaganie młodym ludziom oznacza także wspieranie osób, które są z nimi na co dzień: rodziców, nauczycieli, pedagogów, psychologów itd., w zrozumieniu ich problemów i ich kontekstów. Skutki pandemii i wyzwania, które powstały w związku z nią, dotknęły i wciąż dotyczą wielu krajów europejskich. Dostrzegliśmy zatem potrzebę wypracowania rozwiązań w ramach międzynarodowego partnerstwa. W ten sposób powstał zespół ME-Health, który połączył regiony i organy administracyjne, w tym:

- **Województwo Lubelskie (Polska, Lider Projektu),**
- **Kraj morawsko-śląski (Czechy),**
- **Region Grand Est (Francja),**
- **Dyrekcja ds. Edukacji w Styrii (Austria);**

a także ośrodki pomocy psychologicznej, szkoły i stowarzyszenia rodziców:

- **Zespół Poradni nr 2 w Lublinie (Polska),**
- **Poradnia Pedagogiczno-Psychologiczna w Bruntálu (Czechy),**
- **Stowarzyszenie Terytorialne PEP Lor’Est (Francja),**
- **Szkoła Podstawowa nr 51 im. Jana Pawła II w Lublinie,**
- **Gimnazjum Josefa Bozka w Czeskim Cieszynie (Czechy) oraz**
- **Union Chalonnaise FCPE w Chalons-en-Champagne (Francja).**

Do powyższych instytucji dołączył **partner stowarzyszony: Rijn IJssel**, szkoła zawodowa z Holandii.

Naszym celem była wymiana doświadczeń, wiedzy teoretycznej i fachowej w zakresie problemów psychologicznych i pedagogicznych, które pojawiły się wśród młodzieży podczas kryzysu związanego z COVID-19 i jego konsekwencji dla edukacji. Projekt stanowił również okazję do omówienia i podzielenia się bardziej efektywnymi sposobami wykorzystania technologii informacyjno-komunikacyjnych w edukacji zdalnej i wspierania młodych ludzi za pomocą narzędzi cyfrowych. Niniejszy podręcznik zawiera kluczowe wnioski, ustalenia i obserwacje.

Wszystkie te cele zostały zrealizowane dzięki działaniom podejmowanym w ramach projektu ME-Health. Zasadniczym elementem tej inicjatywy była seria trzydniowych szkoleń, które odbyły się w czterech krajach europejskich: Austrii, Czechach, Francji i Polsce. Wzięli w nich udział nauczyciele, psychologowie, dyrektorzy szkół, urzędnicy, rodzice, lekarze, psychiatrzy, wolontariusze z organizacji pozarządowych, specjaliści IT i uczniowie. Łączna liczba uczestników wyniosła ponad 140, a udział prawie połowy z nich był finansowany ze środków programu Erasmus+. Ponadto działania szkoleniowe zostały uzupełnione przez międzynarodowe

spotkania z udziałem mniejszych grup uczestników, tzw. koordynatorów regionalnych. Ich zadaniem było dopilnowanie, aby projekt był wdrażany i zarządzany w sposób efektywny. Ponadto czuwali oni nad organizacją wydarzeń promocyjnych we wszystkich uczestniczących regionach. Wydarzenia te służyły promowaniu rezultatów projektu, w tym przede wszystkim niniejszego podręcznika, wśród szerokiej liczby instytucji i podmiotów pracujących z młodymi ludźmi. Należy zauważyć, że działania podejmowane w ramach projektu były promowane i rozpowszechniane przez cały okres jego trwania (od lutego 2022 roku do maja 2024 roku).

Jest takie powiedzenie – **„Jeśli chcesz iść szybko, idź sam. Jeśli chcesz zajść daleko, idź z innymi”**. W związku z powyższym pragniemy skierować słowa wdzięczności do wszystkich partnerów, w tym stowarzyszonych, i ich przedstawicieli zaangażowanych w realizację projektu. Dziękujemy za Waszą aktywność i ciężką pracę, a w szczególności za chęć dzielenia się doświadczeniem i wiedzą z kolegami ze społeczności europejskiej. Szczególne podziękowania kierujemy do wszystkich naszych lokalnych partnerów, którzy w znacznej mierze przyczynili się do przygotowania wszystkich wydarzeń szkoleniowych w regionach, wyczerpujących dyskusji oraz wymiany pomysłów i dobrych praktyk. Liczymy na współpracę z Wami przy innych europejskich projektach!



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**