



PsychoMEDIC.pl

Klinika psychologiczno-psychiatryczna

NZOX PsychoMedic.pl Klinika Psychologiczno-Psychiatryczna

Jastrzębowskiiego 24 lok. U2, 02-786 Warszawa

www.psychomedic.pl

NIP: 622-243-31-16

REGON: 141712292

**Recenzja treści zawartych w Programie Profilaktycznym „Godzina dla Młodych Głów”
Fundacji UNAWĘZA pod kątem ich bezpieczeństwa dla dzieci i młodzieży będących w
kryzysie psychicznym.**

Cel recenzji:

Celem tej recenzji jest ocena przedstawionego programu profilaktycznego i zapewnienie w ten sposób bezpieczeństwa psychicznego uczniów, którym może towarzyszyć kryzys psychiczny (ujawniony lub nie) podczas lekcji na temat profilaktyki zdrowia psychicznego „Godzina dla Młodych Głów”.

Recenzja:

Na podstawie przesłanego do recenzji programu profilaktycznego „Godzina dla Młodych Głów” Fundacji UNAWĘZA, rekomenduję wdrożenie i rozwijanie tego programu na szeroką skalę w celu poprawy zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce. Program ten skutecznie identyfikuje i adresuje kluczowe problemy psychiczne młodych ludzi, oferując wsparcie edukacyjne, psychologiczne oraz prewencyjne.

Niniejszy program, choć profilaktyczny, to w swoich założeniach zwraca szczególną uwagę na monitorowanie zachowań uczniów oraz konsultacje z innymi specjalistami w celu znalezienia długoterminowych rozwiązań. To co bardzo istotne, to, że autorzy programu w każdym scenariuszu podkreślają, że należy być czujnym na zmiany w zachowaniu uczniów i konsultować się z innymi specjalistami, jeśli dana emocja się utrzymuje lub pogłębia. Takie podejście wskazuje, że autorzy programu wzięli pod uwagę, że podczas zajęć z profilaktyki zdrowia psychicznego mogą uczestniczyć osoby, dla których profilaktyka może nie być wystarczającym działaniem, bo np. potrzebują

NZOX
PsychoMEDIC.pl

Klinika psychologiczno-psychiatryczna
Jastrzębowskiiego 24 lok. U2, 02-786 Warszawa
NIP: 622-243-31-16 REGON: 14171229200025
tel. 22 253 88 88
Nr księgi 00000171274

specjalistycznego wsparcia. Jest to zgodne z najlepszymi praktykami stosowanymi w psychiatrii dzieci i młodzieży, które podkreślają znaczenie wielodyscyplinarnego podejścia do zdrowia psychicznego.

Przygotowane materiały edukacyjne zawierają także konkretne instrukcje dla nauczycieli, które dotyczą prawidłowego przygotowywania lekcji. Jest to kluczowe dla zapewnienia, że przekazywane treści będą odpowiednie i bezpieczne dla młodzieży. Tego typu materiały mogą pomóc nauczycielom lepiej zrozumieć, jak radzić sobie z kryzysami psychicznymi u uczniów.

Ważnym aspektem programu jest nabywanie umiejętności rozpoznawania i informowania o kryzysie oraz zwiększenie wiedzy na temat dostępnych miejsc świadczących pomoc w kryzysie psychicznym. Jest to niezmiernie istotne, ponieważ edukacja na temat zdrowia psychicznego i dostępnych zasobów wsparcia może pomóc w zapobieganiu eskalacji kryzysów.

Przygotowany program zwraca uwagę na zagrożenia związane z dostępnością szkodliwych oraz nieodpowiednich treści w Internecie, takich jak przemoc w tym hejt, oraz na fakt, że dzieci poniżej 13. roku życia niestety często mają dostęp do takich treści. Podkreśla on również potrzebę edukowania dzieci w zakresie higieny cyfrowej i cyberbezpieczeństwa, co jest kluczowe dla ich zdrowia psychicznego.

W programie „Godzina dla Młodych Główn” przedstawiono różne narzędzia i techniki, które mogą zostać wykorzystane w trakcie jego realizacji jako narzędzie edukacyjne, między innymi bajki o zdrowiu psychicznym czy komiksy. Co prawda autorzy zwracają uwagę, iż niektóre dzieci mogą uważać takie bajki za zbyt infantylne i zalecają zbieranie ich opinii na ten temat. Tego typu podejście jest ważne, ponieważ uwzględnia ono różnorodność w percepcji treści edukacyjnych wśród młodzieży. Ponadto, zabieg ten wskazuje, że autorzy są otwarci na informacje zwrotne.

Jako psychiatra z wieloletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi i rodzinami, mogę potwierdzić, że efektywna komunikacja z dziećmi jest fundamentem ich zdrowego rozwoju psychicznego. Właściwa komunikacja wspiera poczucie bezpieczeństwa, buduje pozytywną samoocenę i rozwija umiejętności interpersonalne dzieci. Niestety, wielu dorosłych boryka się z wyzwaniami związanymi z nawiązywaniem skutecznego dialogu z dziećmi. Program ten odpowiada na te wyzwania, oferując kompleksowe podejście do poprawy komunikacji!!!

Rekomendacje dla osób prowadzących zajęcia:

W związku z tym, że nauczyciele prowadzący zajęcia w ramach programu profilaktycznego „Godzina dla Młodych Główn” mogą nie być świadomi indywidualnych trudności emocjonalnych uczniów, dlatego ważne jest, aby treści zawarte w niniejszym programie były prezentowane w sposób uwzględniający potrzeby wszystkich uczestników.

Rekomendowane działania:

1. Wstępne przygotowanie i informowanie uczniów:

- Przed rozpoczęciem zajęć należy poinformować uczniów o tematyce lekcji oraz możliwościach rozmowy z nauczycielem lub psychologiem szkolnym, jeśli uczniowie będą czuli się nieswojo.
- Zachęcanie uczniów do skorzystania z dostępnych zasobów wsparcia, takich jak szkolny psycholog, doradca lub linie telefoniczne pomocy psychologicznej.

2. Tworzenie bezpiecznego i wspierającego środowiska:

- Nauczyciel powinien podkreślić, że zdrowie psychiczne jest ważnym aspektem zdrowia ogólnego i że każdy ma prawo do wsparcia.
- Stosowanie języka inkluzywnego i empatycznego, unikanie stygmatyzujących terminów i oceniających uwag- każdy scenariusz lekcji zawiera dokładny i napisany prostym językiem instruktaż dla realizatora jak mówić, a jak nie mówić do uczniów. Zalecam stosować się do niego.

3. Prezentowanie treści w sposób uwrażliwiający:

- Materiały edukacyjne przygotowane są z uwzględnieniem różnorodności doświadczeń psychicznych. Autorzy scenariuszy wskazują, że należy zatem unikać w komunikacji z uczniem oczekiwania od niego szczegółowych opisów traumatycznych wydarzeń, które mogą wywoływać reakcje emocjonalne.
- Zrozumiałe jest to, że nauczyciel po przeprowadzeniu zajęć w ramach niniejszego programu profilaktycznego, ośmielony może zechcieć poprowadzić lekcje o tematyce związanej z kryzysem psychicznym, rekomenduję jednak, aby robić to w sposób ogólny, bez skupiania się na konkretnych przykładach, które mogą wywołać niepokój.

4. Umożliwienie przerwy i zapewnienie wsparcia:

- Choć zawarte w scenariuszach treści są neutralne dla osób w kryzysie psychicznym, to pamiętać należy, że u tych uczniów triggerem może stać się także słowo o neutralnym zabarwieniu emocjonalnym. Z tego też powodu uczniowie powinni mieć możliwość opuszczenia sali lekcyjnej w dowolnym momencie, jeśli poczują się niekomfortowo. Nauczyciel powinien zapewnić, że taka decyzja nie będzie miała negatywnych konsekwencji.
- W trakcie zajęć nauczyciel powinien przypominać uczniom o dostępności osób, do których uczniowie mogą się zwrócić w razie potrzeby, np. psycholog szkolny lub inny wykwalifikowany pracownik szkoły.

5. Monitorowanie reakcji uczniów:

- Nauczyciel powinien uważnie obserwować reakcje uczniów i być gotowym na szybkie reagowanie w przypadku zauważenia oznak niepokoju lub stresu.

- Po zakończeniu zajęć warto przeprowadzić krótką rozmowę z klasą na temat ich odczuć i doświadczeń związanych z lekcją, co pomoże zidentyfikować ewentualne trudności.

6. Dalsze wsparcie i działania po zajęciach:

- Nauczyciel powinien być przygotowany na udzielenie informacji o dostępnych zasobach wsparcia, takich jak szkolny psycholog, poradnie zdrowia psychicznego, linie wsparcia telefonicznego, itp.
- Zachęcanie uczniów do dalszej rozmowy na temat zdrowia psychicznego i przypomnianie o dostępności wsparcia w razie potrzeby.

Wnioski:

Zajęcia na temat profilaktyki zdrowia psychicznego są niezwykle ważne, jednak muszą być prowadzone z uwzględnieniem bezpieczeństwa i dobrostanu uczniów. Kluczowe zatem staje się zapewnienie bezpiecznego środowiska w jakim ten program będzie realizowany, uważnych i empatycznych dorosłych, którzy będą wrażliwi na potencjalne reakcje emocjonalne uczniów oraz dostępność wsparcia psychologicznego oraz koordynacji i monitoringu działań w ramach programu, aby przyniósł on zamierzone efekty. I choć Fundacja UNaweza słusznie uznała, że należy wzmacniać i przekazać kompetencje do prowadzenia tego programu wychowawcom klas i psychologom/pedagogom szkolnym, to należy pamiętać, że jakaś część kadry pedagogicznej może nie sprostać temu zadaniu. Powodem ewentualnej porażki w realizacji programu profilaktycznego „Godzina dla Młodych Główn” nie jest fakt, że jego realizacja wymaga wiedzy eksperckiej, bo scenariusze napisane są w sposób na tyle przystępny, że lekcje mógłby poprowadzić każdy empatyczny nauczyciel. Powodem może być wysoki stopień wypalenia zawodowego wśród nauczycieli lub wysoki poziom aduptyzmu u poszczególnych pedagogów, co powinno być przeciwwskazaniem do prowadzenia zajęć z profilaktyki zdrowia psychicznego przez takie osoby.

Podkreślenia wymaga to, że program profilaktyczny „Godzina dla Młodych Główn” zawiera szczegółowe i przemyślane instrukcje dotyczące przygotowania lekcji i pracy z dziećmi i młodzieżą także w kryzysie psychicznym. Treści są zgodne z najlepszymi praktykami w dziedzinie zdrowia psychicznego i bezpieczeństwa cyfrowego, co czyni je bezpiecznymi i odpowiednimi dla osób nieletnich, które mogły w przeszłości lub aktualnie doświadczać kryzysu psychicznego. Treści zawarte w scenariuszach zaprojektowane są z najwyższą starannością o ich bezpieczeństwo również dla dzieci i młodzieży, która być może jest w kryzysie zdrowia psychicznego, a np. tego nie ujawnia. Uważny dobór słownictwa, a także dbałość o to, aby poszczególne ćwiczenia nie uruchamiały niepotrzebnie i nadmiernie emocji dziecka czy nastolatka, sprawia, że mogą go realizować nie tylko wykwalifikowani specjaliści, ale także nauczyciele, których mocną stroną jest empatia, uważność i akceptacja dla różnic indywidualnych uczniów. Zalecam jednak ciągle monitorowanie i dostosowywanie materiałów do potrzeb indywidualnych dzieci i młodzieży, aby zapewnić ich skuteczność i bezpieczeństwo.

NZOZ
PsychoMEDIC.pl

Klinika psychologiczno-psychiatryczna
ul. Jastrzębowskiego 24 lok. U2 02-786 Warszawa
NIP: 622-243-31-16 REGON: 14171229200025
tel. 22 253 88 88
Nr księgi: 00000171274

Program Profilaktyczny „Godzina dla Młodych Główn” jest inicjatywą o ogromnym znaczeniu dla zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Poprzez zrozumienie i wdrażanie skutecznych strategii komunikacyjnych, możemy wspierać ich zdrowy rozwój i budować silniejsze, bardziej empatyczne relacje między dziećmi a dorosłymi. Jako psychiatra, gorąco rekomenduję realizację tego programu w szkołach w całej Polsce. Program ten ma potencjał przynieść znaczące korzyści zarówno dla dzieci, jak i dla całego społeczeństwa.

Z poważaniem,

lek. Anna Pankiewicz

Psychiatra dzieci i młodzieży

Kliniki PsychoMedic.pl

NZoz
PsychoMEDIC.pl

Klinika psychologiczno-psychiatryczna
ul. Jastrzębowskiego 24 lok. U2 02-786 Warszawa
NIP: 622-243-31-16 REGON 14171229200025
tel. 22 253 88 88
Nr księgi 00000171274