

Iceland
Liechtenstein
Norway



**Active
citizens fund**



OBYWATELSKI PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY W RADOMIU

**RADOM
LISTOPAD 2022**



Projekt realizowany z dotacji programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG.

Spis treści

| | |
|--|----|
| I. Wstęp do Programu | 3 |
| II. Skrócona Diagnoza Środowiska Lokalnego | 4 |
| III. Problem zaburzeń natury psychicznej i emocjonalnej dzieci i młodzieży z perspektywy mieszkańców Radomia | 15 |
| IV. Cele Obywatelskiego Programu Promocji Zdrowia Psychicznego wśród dzieci i młodzieży w Radomiu | 17 |
| V. Propozycje działań mieszkańców mające na celu efektywniejszą walkę ze skutkami zaburzeń psychicznych dzieci i młodzieży w Radomiu | 17 |

I. WSTĘP DO PROGRAMU

Blisko półtora tysiąca (!) nastolatków w 2021 roku w Polsce powiedziało BASTA – wzięło do ręki żyłkę, łyknęło garść tabletek lub w inny, równie dramatyczny sposób, postanowiło napisać ostatni etap swojego krótkiego życia. Mówiąc wprost – postanowiło popełnić SAMOBÓJSTWO. Często działając nieświadomie, pod wpływem impulsu, ale ... jakie to ma znaczenie?

Całe „szczęście”, dzieci rzadko skutecznie odbierają sobie życie. Jednak każda z tych prób to dramat. Dramat dziecka, rodziny, otoczenia. Często to dopiero początek gehenny i zderzenia dzieci oraz ich rodziców z dramatycznie niewydolnym systemem polskiej psychiatrii dziecięcej, opisywanym tak boleśnie i okrutnie przez rodziców w słynnych „Szramach” Janusza Schwertnera.

Niewielu z nas ma jakikolwiek wpływ na to, jak działa „system”. Ale jako mieszkańcy, członkowie lokalnych społeczności – obywatele – mamy prawo i obowiązek podejmować działania oddolne, wskazywać ułomności i szukać rozwiązań.

Właśnie dlatego zaprosiliśmy mieszkańców Radomia do wspólnego wypracowania Obywatelskiego Programu Promocji Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży. Efektem kilkumiesięcznej pracy wielu ludzi z różnych środowisk, jest rzetelna diagnoza naszego lokalnego, „radomskiego podwórka” oraz zbiór pomysłów na wspólne działania – tu i teraz. Ten program to nasz, obywatelski punkt widzenia. Każdemu, kto w jakikolwiek sposób zaangażował się w jego powstanie, dziękujemy z całego serca.



Mamy nadzieję, że Program pozwoli jeszcze mocniej zaangażować lokalne środowiska w walkę ze skutkami zaburzeń psychicznych dzieci i młodzieży, będzie inspiracją dla środowiska organizacji pozarządowych do powstawania kolejnych oddolnych inicjatyw, a przede wszystkim – zachęci lokalne władze samorządowe do aktywniejszego działania w tym zakresie promocji zdrowia psychicznego radomskiej młodzieży.

Autorzy Programu

3

I. SKRÓCONA DIAGNOZA ŚRODOWISKA LOKALNEGO

Poniżej przedstawiamy Państwu usystematyzowane wnioski obywatelskiego zespołu partycypacyjnego, powołanego do opracowania niniejszego Programu, które wynikały z diagnozy środowiska lokalnego w Radomiu oraz informacje zwrotne od ekspertów, instytucji oraz placówek oświatowych z Radomia. **Pełna Diagnoza Środowiska Lokalnego znajduje się w Programie opublikowanym na stronie psychologiczneinfo.pl w zakładce „Do pobrania”.**

-  Według Światowej Organizacji Zdrowia Przypadki problemów ze zdrowiem psychicznym u osób dorastających odnotowuje się u 10-20% populacji.
-  Jak podaje Rzecznik Praw Dziecka, który pod koniec 2021 roku opublikował alarmujące wyniki badań, **w stanie zagrażającym zdrowiu psychicznemu znajduje się aż 15% dzieci, 13% nastolatków oraz 13% młodzieży.** Z prostej kalkulacji wynika zatem, że co siódme dziecko w Polsce odczuwa niezadowolenie ze swojego życia w stopniu zagrażającym jego zdrowiu psychicznemu.

16%

nastolatków
samookalecza się
wg Fundacji Dajemy Dzieciom Się

4



psychologiczneinfo.pl

Iceland
Liechtenstein
Norway



**Active
citizens fund**

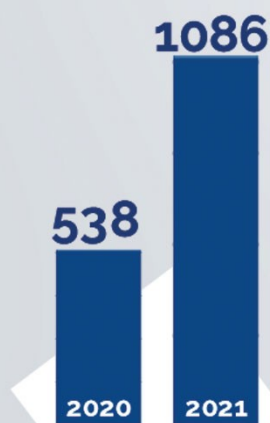


Z kolei z informacji publikowanych przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę wynika, że aż **16% nastolatków w Polsce samookalecza się.**

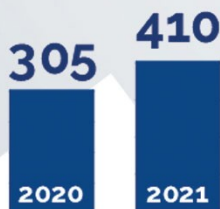


Z raportu Komendy Głównej Policji, na temat prób samobójczych dzieci i nastolatków w Polsce w 2021 roku, wyłonił się bardzo dramatyczny obraz stanu zdrowia psychicznego dzieci i nastolatków w całej Polsce: **liczba prób samobójczych tylko z roku na rok wzrosła z 843 w 2020 roku do 1496 w 2021 roku, czyli aż o 77%!** Jeszcze bardziej dramatycznie wyglądają te liczby w stosunku do dziewczynek, gdzie zanotowano blisko 100% wzrost (538 prób samobójczych w 2020 roku, 1086 prób samobójczych w 2021 roku). Z roku na rok obniża się także próg wiekowy osób podejmujących próby samobójcze.

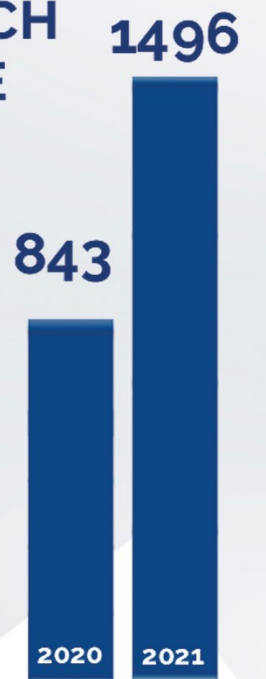
SKOK INCYDENTÓW SAMOBÓJCZYCH WŚRÓD NASTOLATKÓW W POLSCE



Liczba zarejestrowanych prób samobójczych w Polsce wśród dziewczynek do 18 rż.



Liczba zarejestrowanych prób samobójczych w Polsce wśród chłopców do 18 rż.



Liczba zarejestrowanych prób samobójczych w Polsce wśród osób do 18 rż.

5



Według danych Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej z października 2020 r. zestawionych z danymi z października 2019 r. pandemia wpłynęła na drastyczny wzrost odsetka młodzieży, która odczuwa stres szkolny. W przypadku dziewcząt jest to 57%, natomiast chłopców – 39%. Dodatkowo nastąpił znaczący wzrost odsetka dziewcząt deklarujących odczuwanie myśli samobójczych (17%) oraz **ponad dwukrotny wzrost liczby osób doświadczających cyberprzemocy.**



Według danych z 31 marca 2022 roku **w liczącym ok. 200 tys. mieszkańców Radomiu, funkcjonuje tylko ... jeden specjalista psychiatrii dziecięcej!** W mieście nie funkcjonuje też na dzień dzisiejszy Oddział Psychiatrii Dziecięcej. Trudno o bardziej sugestywny argument, świadczący o zapaści polskiej psychiatrii dziecięcej



W 2021 roku w Radomiu, Komenda Główna Policji odnotowała 54 próby samobójcze wśród dzieci i nastolatków do 18 rż. 5. z tych prób zakończyło się zgonem. Warto zwrócić uwagę, że ta statystka zawiera jedynie zgłoszone i potwierdzone przypadki prób samobójczych, eksperci szacują, że w rzeczywistości może być ich przynajmniej dwukrotnie więcej. Stosunek liczby prób samobójczych dzieci i młodzieży w Radomiu względem średniej w całym kraju jest zawyżony ponad 7 krotnie.



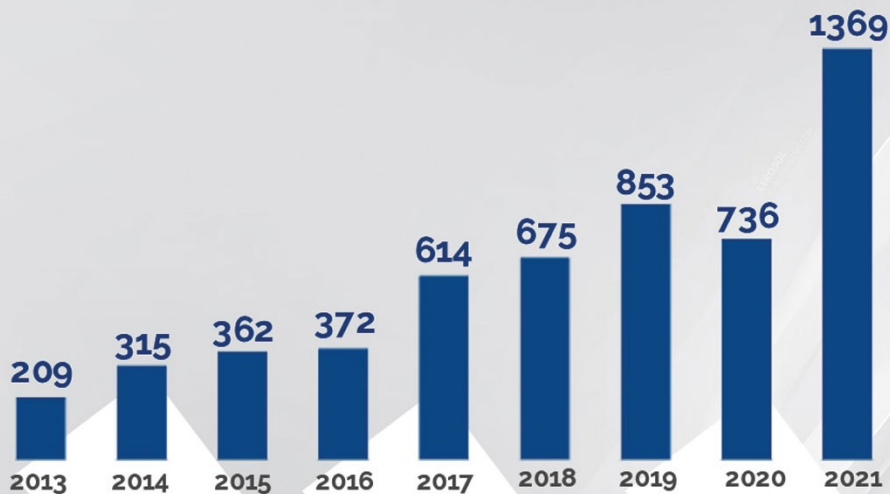
Dane: Komenda Główna Policji

6



Niepokój budzi również analiza danych z lat 2013 – 2021. **W ciągu niespełna 10 lat liczba zarejestrowanych przez KWP w Radomiu zamachów samobójczych osób do 18 roku życia wzrosła ponad dwukrotnie.** W 2013 roku odnotowano 22 zamachy samobójcze w wyżej wymienionej grupie wiekowej. Rok później było ich 26. Wprawdzie w roku 2015 odnotowano wyraźny spadek zamachów samobójczych w grupie osób do lat 18 (13), ale rok 2016 przyniósł kolejny wzrost. Próbę samobójczą podjęło wówczas 24 nastolatków. Rok 2017 to kolejny, wysoki wzrost. KWP w Radomiu odnotowała wtedy 44 zamachy samobójcze. Choć rok później było ich mniej, bo 36, to jednak tendencja wzrostowa się utrzymywała. W latach 2018 – 2021 próbę targnięcia się na swoje życie podjęło odpowiednio 36 – 38 – 43 i 52 osoby poniżej 18 roku życia.

Liczba zarejestrowanych zamachów samobójczych osób do 18 rż. zarejestrowanych przez KGP w Polsce



Dane: Komenda Główna Policji



Z badania ankietowego, przygotowanego przez obywatelski zespół partycypacyjny, którym objęto działające na terenie Radomia Poradnie Psychologiczno – Pedagogiczne, sformułowano następujące wnioski:

- Analiza danych zawartych w ankietach adresowanych do poradni pozwala stwierdzić, że w 2021 roku z usług/działań realizowanych w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 1 skorzystało 967 dzieci, z usług/działań w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 2 – 824, a w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 3 – 1722.

- Na pytanie: **Z jakimi problemami najczęściej kierowane są dzieci?** udzielona kolejno przez Poradnię nr 1, nr 2 brzmi: z problemami emocjonalnymi, dydaktycznymi, wychowawczymi i zdrowotnymi, a także z trudnościami w nauce, z problemami emocjonalnymi i wadami wymowy. Poradnia nr 3 również wskazuje na wady wymowy, problemy emocjonalno-społeczne oraz problemy edukacyjne.

- **Młody człowiek trafiający do poradni w Radomiu to częściej chłopiec (66,7%),** uczęszczający do przedszkola lub szkoły podstawowej. Żadna z poradni nie wskazała uczniów szkół ponadpodstawowych jako głównych odbiorców swoich oddziaływań.

54

osób do 18 rż. próbowało odebrać sobie życie w Radomiu w 2021 roku

5

osób do 18 rż. odebrało sobie życie w Radomiu w 2021 roku



- Poradnia nr 1 po przeprowadzeniu stosownych diagnoz wydała tym dzieciom 419 opinii i 335 orzeczeń, Poradnia nr 2 wydała ich łącznie 679, a Poradnia nr 3 – 682 opinie i 303 orzeczenia. Każdą z tych diagnoz poprzedzał wywiad środowiskowy z rodzicem dziecka skierowanego do poradni (100%). Wśród dzieci zgłoszonych do poradni są również te, które się okaleczają bądź mają za sobą próbę samobójczą. Jest to w przypadku Poradni nr 1 ok. 3% zgłoszeń, 5% zgłoszeń w przypadku Poradni nr 3. Poradnia Psychologiczno -
- Pedagogiczna nr 2 nie prowadzi tego typu statystyki. Jednocześnie wszystkie poradnie objęte badaniem udzieliły odpowiedzi twierdzącej (100%) na pytanie: **Czy zaobserwowaliście Państwo tendencje wzrostowe samookaleczeń/prób samobójczych u dzieci i młodzieży szkolnej w okresie ostatnich dwóch lat?**

- Wśród osób skierowanych do radomskich poradni byli też uczniowie mający konflikt z prawem. W Poradni nr 1 było to 1,5% badanych, w Poradni nr 3 – 1-2%. Poradnia nr 2 nie gromadzi tego rodzaju danych. Ta statystyka może niepokoić.

- Na pytanie: **Czy poradnie same wychodzą z różnymi kampaniami do szkół, placówek, organizacji?** wszystkie odpowiedziały twierdząco (100% odpowiedzi „tak”).

- Na pytanie: **W jaki sposób poradnia/przychodnia wspierają pracę pedagogów i psychologów szkolnych?** Podano następujące odpowiedzi: grupy wsparcia, wspólne szkolenia, konsultacje, porady, spotkania z Radami Pedagogicznymi, udział w tworzeniu IPET, WOPFU, cykliczne spotkania dla psychologów, pedagogów szkolnych w Poradni, udział w zespołach wychowawczych w szkole, konsultacje, udział w radach pedagogicznych, wsparcie w rozwiązywaniu konfliktów.



W wyniku badania ankietowego, przygotowanego przez obywatelski zespół partycypacyjny, którym objęto 33 placówki oświatowe działające na terenie Radomia, sformułowano następujące wnioski:

- 66,7% szkół zatrudnia psychologa w pełnym wymiarze czasu, 27,3% badanych wskazało odpowiedź „1/2 etatu”, 6% szkół nie zatrudnia psychologa. Warto zaznaczyć, że apele o zatrudnienie psychologa w każdej placówce oświatowej pojawiają się w przestrzeni publicznej nie od dzisiaj.

- Na pytanie o to, **kto korzysta z pomocy psychologa (lub pedagoga)** najczęściej uzyskano następujące odpowiedzi: 51,5% - w równym stopniu chłopcy i dziewczynki, 21,2% - trudno powiedzieć, 15,2% - przeważnie chłopcy.

- na pytanie: **Czy dzieci/młodzież z problemami natury psychicznej i emocjonalnej najczęściej przychodzi?** szkoły udzieliły następujących odpowiedzi: same – 51,5%, trudno powiedzieć – 24,2%, z nauczycielem lub na wyraźną sugestię nauczyciela – 21,2%, z rodzicami – 3,1%.

- Niepokój budzą dane uzyskane w odpowiedzi na pytanie: **Jak ocenia Pan/Pani skalę zaburzeń natury psychicznej i emocjonalnej wśród uczniów w ostatnich miesiącach?** Aż 78,8% szkół uznało, że nastąpił zdecydowany wzrost w tym zakresie.

- Najczęściej z problemami psychicznymi lub emocjonalnymi zgłaszają się uczniowie starsi: 39,4% stanowią uczniowie klas 7-8, również 39,4% uczniowie mający 15-16 lat. Problemy tego typu deklaruje 9,1% uczniów w wieku 17-18 lat



- na pytanie: **Z jakimi problemami natury emocjonalnej i psychicznej zgłaszają się dzieci i młodzież?** pozwoliły na utworzenie swego katalogu sytuacji trudnych, z którymi mają do czynienia uczniowie. Na liście tej słowo „depresja” pojawia się aż 15-krotnie (45,45% szkół postrzega depresję jako problem, z którym zgłaszają się do psychologa nastolatki). Lęki/zaburzenia lękowe/napady lęku występują tu 9 razy. 42,42% nastolatków mówi o problemach w relacjach z rówieśnikami, o problemach w domu wspomina co czwarty nastolatek. Mniej, bo 21,2% przyznaje się do kłopotów z nauką. Obok wymienionych przyczyn pojawiają się także: apatia (9%), hejt/nękanie (6%), samookaleczanie (12,12%), myśli samobójcze (6%), wycofanie/alienacja (6%), obniżona samoocena (9%), senność / bezsenność (6%), niekontrolowane wybuchy złości/agresji (15,15%), poczucie obniżonego nastroju, stres (6%), obniżony nastrój (6%), uzależnienia (3%), nieśmiałość (3%) i in. Część tych problemów występuje łącznie.

- W 60,6% szkół objętych badaniem prowadzone są treningi radzenia sobie ze stresem. Również w 60,6% uczniowie mogą się zrelaksować w miejscach do tego przeznaczonych. O tym, że w razie potrzeby mogą skorzystać z pomocy psychologa/pedagoga, uczniowie byli informowani: w czasie godzin wychowawczych lub w czasie rozmów z wychowawcą (w 48,5% szkół), poprzez dziennik elektroniczny Librus (w 45,45% radomskich szkół), podczas rozmów indywidualnych (w 6% ankietowanych szkół), przez pedagoga/psychologa (w 87,9% szkół), dyrekcję szkoły (w 3% szkół), przez innych nauczycieli niż wychowawca (w 27,3% szkół), poprzez gabloty/tablice informacyjne (w 12,12% szkół), poprzez stronę internetową / szkolnego FB (w 21,2% szkół), w czasie zajęć profilaktycznych w klasach (w 9% szkół), poprzez ulotki/plakaty w szkole (w 6% szkół), przez pielęgniarkę szkolną (w 3% szkół), poprzez informacje przekazywane mailowo rodzicom (w 6% szkół).



- Na pytanie: **Jakie działania profilaktyczne z zakresu zdrowia psychicznego podejmowane są w szkole?** uzyskano następujące odpowiedzi: pedagogizacja uczniów i rodziców (w 3% szkół), przekazywanie informacji o instytucjach wspierających (w 6% szkół), promocja działań zapobiegających depresji oraz samobójstwom (w 3% szkół), lekcje / zajęcia / pogadanki profilaktyczne/prelekcje (w 24,24% szkół), realizacja programów profilaktycznych (w 30,3% ankietowanych szkół), np. Wyspa skarbów, program radzenia sobie ze stresem, Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej, Spójrz inaczej, 7 kroków, Narkotyki albo życie, Bieg po zdrowie, Szkoła myślenia pozytywnego, Nawigacja w każdą pogodę, ANTYMINA diagnoza czynników chroniących i ryzyka (w 3% szkół), warsztaty, w tym spotkania z ANTYMINĄ, prawnikami, policją (w 6% szkół), zajęcia specjalistyczne podnoszące kompetencje - emocjonalno-społeczne (w 12,12% szkół), jedna lekcja z psychologiem w klasie pierwszej (w 3% szkół) i in.

- **Jak wygląda współpraca szkoły z rodzicami odnośnie dobrostanu psychicznego nastolatków?** - to kolejne z pytań, na które odpowiedzi udzieliły radomskie szkoły. Odpowiedzi w większości były dość podobne. Stwierdzono: kontakt rodziców z psychologiem / pedagogiem (w 12,12% szkół), konsultacje dla rodziców / porady / poradnictwo (w 39,4% szkół), prelekcje (w 3% szkół), udostępnianie linków do wartościowych linków, webinarów (w 18,18% szkół), organizowanie wydarzeń dla rodziców z udziałem specjalistów zewnętrznych (w 3% szkół). Dwie szkoły udzieliły krótkiej odpowiedzi „dobrze” (6%).

- Szkoły zapytano: **Jak ocenia Pan/Pani w szkole skalę zjawiska samookaleczeń dzieci /młodzieży?** Ponad połowa ankietowanych (65%) uważa problem samookaleczeń za zauważalny bądź istotnie widoczny. Na skali od 1 do 6 - czternaścioro oceniło problem na 3, czworo na 4 i dwoje na 5.



- **W 15,15% szkół zwrócono uwagę na niewystarczającą liczbę zatrudnionych pedagogów/psychologów** w stosunku do ilości uczniów potrzebujących pomocy, a w 15,15% podkreślono, że specjalistom trudno dotrzeć ze wsparciem do potrzebujących uczniów ze względu na brak czasu. W 15,15% szkół zaznaczono, że brak dostępności lekarzy / psychiatrów jest problemem. Szkoły zwracają również uwagę na: obciążenie biurokacją (6% szkół), brak stosownego miejsca, w którym udzielana jest pomoc (12,12%), brak miejsca, w którym uczniowie mogą się wyciszyć (3%), brak pieniędzy na specjalistyczne szkolenia (12,12%), brak pieniędzy na szkolenia dla uczniów i rodziców (3%), brak testów przesiewowych / wystandaryzowanych metod diagnostycznych (12,12%), brak pomocy dydaktycznych (18,18%)

- **Współpracę z innymi placówkami, organizacjami w zakresie ochrony zdrowia psychicznego podejmuje 78,8% szkół.** Nie podejmuje jej 12,1% szkół.

- Na pytanie: **Czy szkoła posiada dodatkowe środki na wsparcie i pomoc psychologiczno-pedagogiczną?** odpowiedzi wyglądały następująco: „trudno powiedzieć” – 51,5%, „tak” – 27,3, a „nie” – 21,2%.

- Odpowiedzi na pytanie brzmiące: **Czy szkoła podejmuje działania względem uczniów ze spektrum autyzmu? Jeśli tak, to jakie?** dadzą fragmentaryczny obraz sytuacji. Spowodowane jest to faktem, że uczniowie ze spektrum autyzmu kształcą się przede wszystkim w szkołach posiadających klasy integracyjne. Wprawdzie zdarza się, że taki uczeń uczęszcza do oddziału masowego, ale dzieje się tak zwłaszcza wtedy, gdy dziecko zostało zdiagnozowane już po rozpoczęciu edukacji i jego rodzice/opiekunowie prawni nie zdecydowali się na zmianę placówki, do czego mają prawo.



- **Z czym kadry mają największą trudność w pracy z dzieckiem w spektrum autyzmu lub innymi zaburzeniami wpływającymi na psychospołeczny rozwój dziecka?** to kolejne z pytań, do którego odniosły się radomskie placówki. Na zbyt liczne klasy uskarża się blisko 40% szkół. O niezrozumieniu sytuacji dziecka z autyzmem przez rodziców innych dzieci mówi 6% placówek. O trudnej współpracy z rodzicem dziecka autystycznego wspomina 3% placówek. Dla ponad 21% placówek problemem jest również brak szkoleń dotyczących pracy z dzieckiem z autyzmem. 9% placówek podnosi problem niewystarczającej liczby godzin dla nauczycieli wspomagających/współorganizujących proces kształcenia, a ponad 12% - kwestię braku funduszy na wyposażenie pracowni lub zakup pomocy.
- Na pytanie: **Czy szkoła bierze udział w ogólnopolskich akcjach informacyjnych na temat zaburzeń psychicznych i emocjonalnych dzieci i młodzieży?** Jeśli tak, to w jakich? 72,7% placówek potwierdziło udział w tego typu akcjach, przynajmniej w ograniczonym zakresie. Wskazano następujące projekty edukacyjne, akcje i kampanie społeczne: Forum Przeciw Depresji, Twarze Depresji, Jestem kumplem, nie dokuczam, eMOCje W GŁOWIE. 27% szkół w tego typu akcjach nie uczestniczy.

III. PROBLEM ZABURZEŃ NATURY PSYCHICZNEJ I EMOCJONALNEJ Z PERSPEKTYWY MIESZKAŃCÓW RADOMIA

22 lutego 2022 roku Stowarzyszenie Kombinat Aktywności Społecznej zaprosił mieszkańców na pierwsze spotkanie zespołu, którego celem było opracowanie Obywatelskiego Programu promocji zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Radomiu. Wśród obecnych na spotkaniu mieszkańców, byli przedstawiciele różnych środowisk: organizacji pozarządowych, psychologów, terapeutów, studentów pedagogiki i psychologii oraz rodziców.



Fot. 1. Mieszkańcy Radomia podczas pierwszego spotkania zespołu apartykacyjnego

Na pierwszym spotkaniu, uczestnicy w 3 zespołach roboczych pracowali nad 3. obszarami tematycznymi. Pierwszym z nich były potrzeby i problemy środowiska lokalnego (Czego brakuje w Radomiu? Co zrobić na poziomie lokalnym, aby skuteczniej przeciwstawiać się zaburzeniom psychicznym nastolatków? Jak zintegrować środowisko, aby podejmowało wspólne inicjatywy?)

Drugim: pomysły na zwiększenie świadomości problemów emocjonalnych wśród nastolatków oraz ich rodziców (Co zrobić, aby rodzice skuteczniej i szybciej reagowali na problemy emocjonalne nastolatków? Jak edukować dzieci i młodzież na temat zaburzeń emocjonalnych? Jakiego rodzaju inicjatywy podejmować?) Trzeci obszar dotyczył pomysłów na działania bezpośrednio w szkołach (Co należy zmienić, aby szkoły lepiej reagowały na problemy emocjonalne nastolatków? Jak radzić sobie z hejtem, rosnącą agresją elektroniczną wśród nastolatków?)

Efekty pracy zespołu obrazuje tabela opublikowana w pełnej Diagnostyce Środowiska Lokalnego, dostępnego na stronie: psychologiczneinfo.pl w zakładce „Do Pobrania”.



Fot. 2. Mieszkańcy Radomia wypracowują pomysły podczas jednego ze spotkań

III. CELE OBYWATELSKIEGO PROGRAMU PROMOCJI ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY W RADOMIU

Nadrzędnym celem Obywatelskiego Programu Promocji Zdrowia Psychicznego wśród dzieci i młodzieży w Radomiu **jest ograniczenie prób samobójczych podejmowanych przez dzieci i młodzież w Radomiu.**

Cele szczegółowe Programu zostały przedstawione w pełnej Diagnozie Środowiska Lokalnego, dostępnego na stronie psychologiczneinfo.pl w zakładce „Do Pobrania”.

IV. PROPOZYCJE DZIAŁAŃ MIESZKAŃCÓW MAJĄCE NA CELU EFEKTYWNIJSZĄ WALKĘ ZE SKUTKAMI ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH DZIECI I MŁODZIEŻY W RADOMIU

Poniżej znajdują się wykaz wypracowanych w ramach projektu propozycji rozwiązań, przez zespół partycypacyjny, złożony z mieszkańców Radomia.

W pełnej Diagnozie Środowiska Lokalnego, dostępnej na stronie psychologiczneinfo.pl w zakładce „Do pobrania”, znajduje się uzasadnienie oraz oczekiwane rezultaty dla każdego, poniższego rozwiązania.

To przykłady tego w jaki sposób wykorzystując, konkretne rozwiązania, przeobrazić środowisko społeczne tak, by było bardziej przyjazne zdrowiu psychicznemu dzieci i młodzieży.

Propozycje działań zostały podzielone na 3 grupy:

- działania skierowane do ogółu społeczeństwa
 - **Działanie 1.1.** Szkolny gabinet przyjazny uczniom - odpowiedni wystrój gabinetów psychologa i pedagoga szkolnego
 - **Działanie 1.2.** Organizacja cyklicznej imprezy w Radomiu z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego, przypadającego na dzień 10 października



- **Działanie 1.3.** Realizacja cyklicznego, miejskiego konkursu grantowego dla organizacji działających na rzecz zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

- **Działanie 1.4.** Rozwój serwisu internetowego psychologiczneinfo.pl , zawierającego treści (informacje prasowe, wywiady, etc) na temat zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

- **Działanie 1.5.** Wprowadzenie do szkół, w ramach godzin wychowania fizycznego, zajęć fizycznych ukierunkowanych na poprawę zdrowia psychicznego (specjalne skomponowane ćwiczenia służące np. wyciszeniu lub poprawie nastawienia psychicznego), skierowane szczególnie do dzieci nieuczestniczących w zajęciach Wfu

- **Działanie 1.6.** Realizacja warsztatów dla dzieci i rodziców z nauki wyrażania uczuć oraz komunikacji z dzieckiem

- **Działanie 1.7.** Współzależności wyników indywidualnych i wysiłków grupowych w szkole

- **Działanie 1.8.** Mediacje rówieśnicze

- **Działanie 1.9.** Nauka dawania i otrzymywania pozytywnych informacji zwrotnych

- **Działanie 1.10.** Szkolenia nauczycieli, zmiana organizacji i etosu pracy nauczycielskiej

- **Działanie 1.11.** Mental health days - dni wolne w celu opieki nad zdrowiem psychicznym



- **Działanie 1.12.** Rozbudowanie społeczności szkolnej w oparciu o zagadnienia zdrowia psychicznego
- **Działanie 1.13.** Inklusywna kultura życia.
- **Działanie 1.14.** Szkolne miejsca wyciszenia.
- **Działanie 1.15.** Biofilia i restoracyjna funkcja kontaktu z naturą
- **Działanie 1.16.** Realizacja kampanii społecznych na terenie Radomia, służących poprawie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

- działania adresowane do grup podwyższonego ryzyka:

- **Działanie 2.1.** Doposażenie Poradni Pedagogiczno-Psychologicznych w Radomiu.
- **Działanie 2.2.** Doposażenie psychologów pracujących w placówkach szkolnych.
- **Działanie 2.3.** Uruchomienie sprawnego narzędzia on-line, ułatwiającego możliwość uzyskania szybkiej, „pierwszej pomocy psychologicznej”

- działania kierowane do pojedynczych osób zmagających się z problemami związanymi ze zdrowiem psychicznym:

- **Działanie 3.1.** Stworzenie systemu wsparcia dla przeszkolonych wolontariuszy, świadczących tzw. pierwszą pomoc psychologiczną
- **Działanie 3.2.** Uruchomienie i Prowadzenie Punktu Informacyjno - Edukacyjnego (PIE) dla dzieci i młodzieży w Radomiu,

Niniejszy Program został stworzony przez zespół partycypacyjny, powołany w ramach projektu pn. „**Obywatelski Program promocji zdrowia psychicznego w Radomiu**” realizowanego z dotacji programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy, finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG.

Mieszkańcy Radomia, którzy dobrowolnie weszli w skład zespołu partycypacyjnego, reprezentowali różne środowiska: **organizacji pozarządowych, psychologów, terapeutów, studentów pedagogiki i psychologii oraz rodziców.**

Dziękujemy każdemu za wkład w powstanie niniejszego opracowania.

Pełna wersja Programu dostępna jest na stronie:
www.psychologiczneinfo.pl

Nadzór merytoryczny:
Stowarzyszenie Kombinat Aktywności Społecznej w Radomiu

Redakcja, korekta:
Philipp Zalewski, Konrad Budzyński, Agnieszka Sekulska

Radom, Listopad 2022

psychologiczneinfo.pl