

"Młoda Warszawa" - wsparcie emocjonalne dla nastolatków

Kategoria: Edukacja, Kultura i Sport

Opublikowano: środa, 21, styczeń 2026 12:30

Tomasz Smaś

Odśloni: 386

Warszawa uruchamia nową inicjatywę skoncentrowaną na zdrowiu psychicznym młodych mieszkańców. Program „Młoda Warszawa”, którego realizację zatwierdzili stołeczni radni, ma wspierać młodzież w wieku 15-19 lat w radzeniu sobie z emocjami, stresem i wyzwaniem okresu dojrzewania. Na jego wdrożenie przeznaczono 480 tys. zł z miejskiego budżetu.

Nowy program wpisuje się w rosnącą potrzebę działań profilaktycznych skierowanych do młodych ludzi. Coraz częściej zwraca się uwagę, że zdrowie psychiczne w okresie dorastania ma kluczowe znaczenie dla dalszego funkcjonowania – wpływa na relacje społeczne, poczucie własnej wartości, zdolność uczenia się oraz przyszłą aktywność zawodową. W tym kontekście samorząd stawia na wczesne wsparcie i rozwijanie kompetencji emocjonalnych jeszcze zanim pojawią się poważniejsze kryzysy.

„Młoda Warszawa” to program promocji zdrowia oparty na treningach inteligencji emocjonalnej. Zaplanowano łącznie 60 cykli zajęć, z których każdy potrwa dziesięć godzin. Udział w projekcie ma wziąć od 350 do 500 młodych osób mieszkających lub uczących się w stolicy. Zajęcia będą prowadzone w formie warsztatowej, z naciskiem na praktyczne umiejętności rozpoznawania emocji, radzenia sobie z napięciem, budowania odporności psychicznej oraz konstruktywnej komunikacji.

Założeniem programu jest wzmocnienie emocjonalne i społeczne uczestników, tak aby lepiej radzili sobie z codziennymi trudnościami, presją szkolną i relacyjną oraz niepewnością, która coraz częściej towarzyszy młodemu pokoleniu. Inteligencja emocjonalna traktowana jest tu jako fundament dobrostanu – umiejętność rozumienia własnych emocji i reagowania na nie w sposób bezpieczny i adekwatny.

Miasto podkreśla, że młodzież jest grupą szczególnie wrażliwą. Silne emocje, wahania nastroju, stres i frustracja są naturalnym elementem procesu dojrzewania, jednak bez odpowiedniego wsparcia mogą prowadzić do pogorszenia samopoczucia psychicznego. Dlatego coraz większy nacisk kładzie się na działania profilaktyczne, które mają wzmacniać młodych ludzi, zanim problemy przybiorą formę wymagającą długotrwałej terapii.

Rekrutacja do programu będzie miała charakter otwarty. Zgłoszenia będą przyjmowane telefonicznie, mailowo oraz osobiście. Do udziału w zajęciach młodzież będą mogli kierować również specjaliści pracujący na co dzień z młodymi ludźmi, m.in. psychologowie, pedagodzy, terapeuci, pielęgniarki czy lekarze. Ma to ułatwić dotarcie do osób, które szczególnie mogą skorzystać z takiego wsparcia.

„Młoda Warszawa” to kolejny sygnał, że samorząd coraz poważniej traktuje kwestie zdrowia psychicznego młodego pokolenia. Program pokazuje zmianę podejścia – od reagowania na kryzys do systemowego wzmacniania kompetencji emocjonalnych, które w dłuższej perspektywie mogą przełożyć się na lepszą jakość życia całej społeczności.

Źródło: um.warszawa.pl