

Problemy psychiczne należą do jednych z głównych przyczyn chorób wśród nastolatków, a połowa wszystkich zaburzeń psychicznych ma swój początek przed ukończeniem 14. roku życia. Aby zadbać o profilaktykę zdrowia psychicznego, UNICEF Polska przygotował wyjątkowy projekt edukacyjny. Każda szkoła w Polsce może bezpłatnie wziąć w nim udział.

Okres dorastania to wyjątkowy etap w rozwoju młodych ludzi. To dobry czas, aby wspierać młodzież w rozpoznawaniu trudnych emocji, skutecznym rozwiązywaniu problemów, utrzymywaniu zdrowych relacji, komunikowaniu swoich potrzeb czy podejmowaniu decyzji, które sprzyjają zachowaniu dobrego samopoczucia. Niezwykle istotną rolę w tym procesie ogrywają relacje z rodzicami, opiekunami i nauczycielami.

UNICEF Polska przygotował wyjątkowy projekt zwracający uwagę na profilaktykę zdrowia psychicznego, zwłaszcza w okresie dojrzewania. Celem akcji „eMOCje W GŁOWIE” jest kształtowanie świadomości w zakresie zdrowia psychicznego młodych ludzi oraz pokazanie jak je chronić i o nie dbać.

We współpracy z ekspertami UNICEF Polska przygotował zestaw materiałów edukacyjnych skierowanych do nauczycieli, rodziców/opiekunów oraz uczniów, które przybliżą tematykę zdrowia psychicznego młodzieży i pomogą w zaplanowaniu zajęć dydaktycznych. Jednym z ekspertów jest dr Ewa Odachowska-Rogalska, psycholog, kierownik Zakładu Psychologii Klinicznej Dzieci i Młodzieży w Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie.

- Dziecko większość swojego czasu spędza w szkole. Może być to miejsce przyjazne i rozwojowe lub takie, w którym zdrowie psychiczne dziecka może ucierpieć. Im wcześniej będziemy działać w zakresie profilaktyki, tym lepiej. Środowisko szkolne jest tutaj niezwykle istotne - zaznacza dr Ewa Odachowska-Rogalska.

W projekcie mogą wziąć udział wszystkie szkoły podstawowe i ponadpodstawowe oraz inne placówki zajmujące się edukacją dzieci i młodzieży w Polsce. Wystarczy wejść na stronę: <https://unicef.pl/wspolpraca/wspolpraca-z-placowkami-edukacyjnymi/akcje-edukacyjne/emocje-w-glowie> i zgłosić placówkę do udziału w projekcie.

Jak wspierać dzieci z Ukrainy, które doświadczyły traumy?

Dodatkowym elementem projektu jest komponent zwracający uwagę na sytuację, z którą mierzą się dzieci i młodzież przybywające do Polski z Ukrainy. Dzieci, które doświadczyły traumy związanej z wojną, potrzebują szczególnego wsparcia, kiedy trafiają do szkół i placówek w obcym dla nich kraju. UNICEF Polska przygotował specjalny poradnik „Dziecko pod wpływem traumy”, w którym znajduje się wiele cennych wskazówek, m.in. jak rozpoznać objawy stresu traumatycznego u dziecka, jak pracować z uczniami, którzy doświadczyli traumy oraz jak przygotować klasę czy szkołę na przywitanie dzieci z Ukrainy.

- Projekt "eMOCje w GŁOWIE" odpowiada na niezwykle istotną potrzebę profilaktyki zdrowia psychicznego, o które powinniśmy zadbać tak samo jak o zdrowie fizyczne. Zwraca także uwagę na ważną kwestię walki z mitami na temat zdrowia psychicznego. Każdy z nas może potrzebować na jakimś etapie swojego życia wsparcia w kryzysie psychicznym. Warto

"eMOCje w GŁOWIE" – rusza nowy projekt edukacyjny UNICEF Polska

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: czwartek, 28, kwiecień 2022 10:03

Joanna Gryboś-Chechelska

Odsłony: 586

budować zawnazu zasoby, które pozwolą nam pokonywać trudne sytuacje. Mam nadzieję, że do akcji dołączy jak najwięcej szkół w całej Polsce. Pokażmy, że zdrowie psychiczne młodego pokolenia nie jest nam obojętne - powiedziała Małgorzata Połowniak-Dąbrowska, Manager Projektów Edukacyjnych w UNICEF Polska.

Źródło: ip