

Projekt

z dnia

**INFORMACJA NR
PREZYDENTA MIASTA OPOLA**

z dnia 2026 r.

**Zdrowie psychiczne uczniów opolskich szkół (podstawowych i ponadpodstawowych):
problemy, przyczyny, programy wsparcia, wnioski na przyszłość dotyczące działań na
rzecz dzieci i młodzieży w tym zakresie.**

**Zdrowie psychiczne uczniów opolskich szkół
(podstawowych i ponadpodstawowych):
problemy, przyczyny, programy wsparcia,
wnioski na przyszłość dotyczące działań na rzecz dzieci
i młodzieży w tym zakresie.**

Urząd Miasta Opola
Wydział Oświaty
Wydział Polityki Społecznej
marzec 2026 r.

WSTĘP

Analiza uwarunkowań i dynamiki zdrowia psychicznego młodych opolan oraz działania instytucjonalne na rzecz dzieci i młodzieży.

Prezentowane opracowanie stanowi kompleksowe przedstawienie stanu działań na rzecz zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Opolu, przygotowane w oparciu o rzetelną diagnozę sytuacji szkolnej oraz sprawozdawczość placówek oświatowych. Współczesna szkoła przestała być jedynie miejscem transferu wiedzy, stając się przestrzenią, w której jak w soczewce skupiają się globalne i lokalne kryzysy: od skutków izolacji społecznej, przez presję cyfrową, aż po zapaść państwowego systemu psychiatrii dziecięcej.

Istotną częścią niniejszego opracowania jest przegląd realizowanych działań na rzecz dobrostanu młodych opolan, obejmujący zarówno szeroko zakrojoną profilaktykę, jak i konkretne inicjatywy wzmacniające kondycję psychiczną uczniów. Opole wyróżnia się na mapie kraju skalą zaangażowania: w każdej miejskiej szkole zapewniony jest stały dostęp do specjalistów – psychologów, pedagogów i terapeutów – którzy na co dzień monitorują potrzeby wychowanków. Dokument szczegółowo opisuje również system interwencji kryzysowych oraz procedury zapobiegające eskalacji trudnych sytuacji, udowadniając, że opolska oświata to system naczyń połączonych, nastawiony na szybką i skuteczną pomoc.

Poniższa analiza nie jest jedynie statystycznym zestawieniem problemów, lecz przede wszystkim głosem środowiska oświatowego, który wskazuje na konieczność ewolucji wsparcia w stronę modelu proaktywnego i międzyresortowego. Zgromadzone dane rzucają światło na narastające zjawiska lękowe, depresyjne oraz trudności adaptacyjne, przybierające na sile w obliczu wysokich wymagań społecznych i edukacyjnych. Dokument ten służy nie tylko zrozumieniu skali wyzwań, przed którymi stoją opolscy uczniowie, ale stanowi również punkt wyjścia do prezentacji unikalnego w skali kraju systemu synergii działań opolskich szkół oraz Miejskiego Centrum Wspomagania Edukacji, a przede wszystkim działalność Pogotowia Psychologicznego dla Uczniów ZIK, które powstało z inicjatywy Prezydenta Miasta Opola w odpowiedzi na pogorszenie stanu kondycji psychicznej młodych ludzi.

W prezentowanym materiale w końcowej części opisano również działania na rzecz poprawy zdrowia psychicznego, realizowane w obszarze polityki społecznej.

I. Występujące w szkołach problemy uczniów w zakresie zdrowia psychicznego i ich przyczyny opracowane na podstawie informacji przesłanych przez szkoły.

1. Wysoki poziom stresu i przeciążenia

- Uczniowie często funkcjonują pod presją ocen, egzaminów, oczekiwań rodziców i własnych ambicji.
- Wielu z nich łączy naukę z pracą dorywczą (uczniowie szkół ponadpodstawowych) lub intensywnymi zajęciami dodatkowymi (artystyczne, sportowe, wolontariat ale i korepetycje).
- Skutkiem są trudności z koncentracją, zmęczenie, drażliwość i spadek motywacji.

2. Obniżony nastrój i poczucie bezradności

- Młodzież zgłasza poczucie przytłoczenia, braku sensu, niskiej samooceny.
- Często pojawia się przekonanie, że „nie dają rady”, co wpływa na funkcjonowanie szkolne i relacje rówieśnicze.
- Myśli samobójcze pojawiają się już u uczniów szkół podstawowych.
- Depresja.

3. Zaburzenia lękowe

- Lęk przed oceną, wystąpieniami publicznymi, kontaktami społecznymi.
- Ataki paniki, somatyzacja (ból brzucha, kołatanie serca, napięcie mięśniowe).
- Unikanie szkoły lub konkretnych sytuacji, które wywołują lęk.
- Fobie.

4. Trudności adaptacyjne i kryzysy rozwojowe

- Przejście ze szkoły podstawowej do ponadpodstawowej jest dużym wyzwaniem.
- Uczniowie mierzą się z nowym środowiskiem, nowymi często wyższymi wymaganiami edukacyjnymi, większą samodzielnością i koniecznością podejmowania decyzji dotyczących przyszłości.

5. Problemy w relacjach rówieśniczych

- Konflikty, wykluczenie, presja grupy.
- Trudności w budowaniu zdrowych, wspierających relacji.
- Przemoc rówieśnicza.
- Agresja słowna i fizyczna.
- Wycofanie społeczne, samotność.

6. Uzależnienia behawioralne

- Nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego, gier, mediów społecznościowych.
- Problemy z regulacją czasu ekranowego, zaburzenia snu, spadek koncentracji.
- U niektórych uczniów – ryzykowne zachowania online.

7. Zaburzenia snu

- Nieregularny rytm dobowy, „zarywanie” nocy, przewlekłe zmęczenie.
- Przyjmowanie leków nasennych przeznaczonych dla osób dorosłych.
- Sen jest jednym z kluczowych czynników wpływających na zdrowie psychiczne, a jego brak pogłębia inne trudności.

8. Eksperymentowanie z substancjami psychoaktywnymi

- Alkohol, papierosy, e-papierosy, marihuana.
- Często jako sposób radzenia sobie ze stresem lub presją rówieśniczą.

9. Problemy rodzinne wpływające na funkcjonowanie ucznia

- Konflikty domowe, rozwody, przemoc emocjonalna.
- Choroby, wypadki, śmierć najbliższej osoby
- Brak wsparcia lub nadmierna kontrola.
- Trudności finansowe w rodzinie, które zwiększają obciążenie psychiczne.

10. Trudności z planowaniem przyszłości

- Lęk przed wyborem szkoły ponadpodstawowej i profilu klasy.
- Lęk przed wyborem studiów lub zawodu.
- Lęk przed porażką.

11. Zaburzenia rozwojowe i zachowania

- Zachowania opozycyjno-buntownicze wykraczające poza typowy etap rozwojowy (objawiają się częstymi napadami złości, kłótniowością, celowym irytowaniem innych, obwinianiem otoczenia za własne błędy oraz mściwością).

- ADHD.
- Bunt młodzieńczy nie zawsze akceptowany przez rodziców.
- Spektrum autyzmu i wszystkie trudności z tym związane (brak umiejętności komunikacyjnych, samotność, izolacja, brak zrozumienia zachowania i potrzeb ze strony rówieśników, rodziców).
- Impulsywne działania zagrażające zdrowiu lub bezpieczeństwu.
- Niepełnosprawność umysłowa (uczniowie Zespołu Szkół Specjalnych).
- Schizofrenia (uczniowie Zespołu Szkół Specjalnych).
- OCD – zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne.

12. Zaburzenia odżywiania i samookaleczenia

- Zaburzenia odżywiania (bulimia i anoreksja i inne).
- Zachowania autodestrukcyjne, będące próbą radzenia sobie z napięciem (cięcia).

13. Trudności związane z kształtowaniem się tożsamości płciowej

- Lęk przed odrzuceniem i stygmatyzacją.
- Stany depresyjne.
- Obniżone poczucie własnej wartości.

14. Problemy edukacyjne i cyfrowe

- Trudności z koncentracją.
- Niska motywacja.
- Niska frekwencja, wybiórcze uczęszczanie na zajęcia związane z lękiem przed nagromadzonymi zaległościami.
- Przewlekły stres wynikający z presji na wyniki.
- Przebodźcowanie nowymi technologiami.
- Uzależnienie od mediów społecznościowych.
- Cyberprzemoc – wykluczanie uczniów z grup na komunikatorach społecznościowych, naruszanie lub ośmieszanie wizerunku w sieci, uporczywe wysyłanie wiadomości o charakterze nękania.

II. Realizowane przez Szkoły działania w zakresie wsparcia/pomocy dla ucznia z problemem w zakresie zdrowia psychicznego.

1. Wczesna identyfikacja trudności

- Szkoły prowadzą systematyczną obserwację funkcjonowania uczniów w środowisku klasowym.
- Po uzyskaniu zgody rodziców przeprowadzane są badania przesiewowe wśród uczniów (Test Niedokończonych Zdań Rottera, Test Matryc Ravena, skala Samooceny Rosenberga).
- Nauczyciele, wychowawcy zgłaszają niepokojące sygnały do psychologa, pedagoga szkolnego lub pedagoga specjalnego.
- Przeprowadzane są indywidualne badania psychologiczne np. CDI-2 (depresja), STAIC (lęk), D2-R (uwaga i koncentracja), NPSR (stres i radzenie sobie), SOP (funkcjonowanie rodziny).
- W razie potrzeby przeprowadzane są rozmowy indywidualne z uczniem, mające na celu rozpoznanie jego samopoczucia, trudności i potrzeb.
- W szkołach ponadpodstawowych przeprowadzane są ankiety wśród uczniów klas 1-3 „na wejściu” tzw. diagnoza czynników wspierających i ryzyka.
- Przeprowadzane są ankiety ewaluacyjne pod koniec roku szkolnego.

2. Indywidualne wsparcie psychopedagogiczne

- Uczniowie mogą korzystać z regularnych konsultacji z psychologiem, pedagogiem szkolnym i pedagogiem specjalnym.
- Spotkania w szkołach obejmują rozmowę wspierającą, psychoedukację, pomoc w regulacji emocji, budowaniu poczucia bezpieczeństwa i wzmacnianiu kompetencji społecznych.
- W przypadku uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi wsparcie jest dostosowane do ich indywidualnych możliwości, potrzeb i ograniczeń.
- Realizowane są zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne dla uczniów z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego.
- Realizowane są zajęcia rewalidacyjne dla uczniów z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego.
- Prowadzona jest terapia biofeedback.

3. Tworzenie i realizacja indywidualnych planów pomocy

- W zależności od potrzeb ucznia szkoła opracowuje Indywidualny Program Edukacyjno – Terapeutyczny (IPET) lub dostosowania wynikające z opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej – Karta Indywidualnego Wsparcia Ucznia (KIWU)
- Realizowana jest indywidualna ścieżka kształcenia.
- Prowadzone jest nauczanie indywidualne.

4. Współpraca z nauczycielami i wychowawcami

- Specjaliści szkolni udzielają nauczycielom wskazówek dotyczących pracy z uczniem, który doświadcza trudności emocjonalnych lub psychicznych.
- Organizowane są spotkania zespołów nauczycieli/wychowawców, na których omawia się sytuację uczniów i ustala spójne działania wspierające.
- Omawianie na radach pedagogicznych trudności identyfikowanych u uczniów, a także wskazywanie obszarów wymagających dalszej pracy.
- Organizacja zajęć dydaktyczno-wyrównawczych.

5. Współpraca z rodzicami/opiekunami prawnymi

- Szkoła prowadzi rozmowy z rodzicami, informując ich o obserwowanych trudnościach i proponując formy wsparcia.
- Rodzice otrzymują wskazówki dotyczące wspierania dziecka w domu oraz informacje o możliwościach uzyskania pomocy specjalistycznej poza szkołą.
- W sytuacjach wymagających intensywniejszej interwencji szkoła zachęca rodziców do kontaktu z poradnią psychologiczno-pedagogiczną lub lekarzem specjalistą.

6. Kierowanie do specjalistycznej pomocy zewnętrznej

- Opieka pielęgniarki szkolnej, stałe monitorowanie zdrowia, badania przesiewowe, pomoc doraźna.
- W przypadku poważniejszych trudności szkoła wspiera ucznia i rodzinę w uzyskaniu pomocy psychologicznej, psychiatrycznej lub terapeutycznej.
- Specjaliści szkolni pomagają w przygotowaniu dokumentacji oraz w kontakcie z instytucjami wspierającymi.

7. Tworzenie bezpiecznego i wspierającego środowiska

- Szkoła dba o atmosferę akceptacji, szacunku i otwartości.
- Reaguje na przejawy przemocy, wykluczenia i cyberprzemocy.
- Uczniowie mają możliwość korzystania z miejsc wyciszenia oraz wsparcia w sytuacjach kryzysowych.

- Likwidacja dzwonek, zmniejszenie hałasu,
- Działania Samorządu Uczniowskiego, których celem jest integracja społeczności szkolnej, zapewnienie uczniom możliwości pokazania własnych umiejętności i talentów.
- Dni Promocji Zdrowia, spotkania i warsztaty dla uczniów ze specjalistami w dziedzinie ochrony zdrowia (lekarz, psycholog, dietetyk, studenci psychologii, fizjoterapii).
- Obchody Dni Zdrowia Psychicznego – akcje plakatowe w szkole, motywatory rozwieszane w szkole.
- Tydzień przeciwdziałania przemocy rówieśniczej – akcja plakatowa w szkołach, gazetki ścienne w szkołach, materiały dydaktyczno – informacyjne dla nauczycieli, rodziców oraz uczniów rozsyłane poprzez e-dziennik.
- Organizowanie zajęć integracyjnych, wycieczek integracyjnych sprzyjających budowaniu pozytywnego klimatu zespołów klasowych oraz wzmacnianiu poczucia bezpieczeństwa uczniów.
- Wspólne akcje np. sadzenie lasu – nauka odpowiedzialności za losy naszej planety, integracja, aktywne spędzanie czasu razem, zajęcia na świeżym powietrzu.
- Udział uczniów w szkolnym wolontariacie (liczne zbiórki w szkole dla potrzebujących dzieci z Domu Dziecka, osób starszych, zwierząt w schroniskach, organizowane rokrocznie Koncerty Charytatywne na rzecz potrzebujących, konkretne instytucje lub osoby).
- Aktywna przerwa (ćwiczenia ruchowe, taniec).
- Rozgrywki sportowe, turnieje koszykówki, siatkówki, tenisa stołowego, rozgrywki szachowe, wyjścia na Wyspę Bolko, lodowisko, kręgle.
- Liczne wycieczki edukacyjno - krajoznawcze, wyjścia na wystawy, do kina, teatru, muzeum, wycieczki zagraniczne międzyoddziałowe – integracja uczniów z różnych klas.

8. Podnoszenie kwalifikacji w zakresie ochrony zdrowia psychicznego poprzez udział w szkoleniach, konferencjach, debatach

- Udział szkolnych specjalistów w Forum Pedagogów i Psychologów w MPPP w Opolu.
- Udział w Opolskim Forum Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży – Ogólnopolskiej Konferencji organizowanej przez Uniwersytet WSB Merito w Opolu.
- Udział nauczycieli w szkoleniach o tematyce ochrony zdrowia psychicznego w ramach WDN – u.
- Udział w Konferencjach dla uczniów, np. dla Samorządów Uczniowskich „Już nie daję rady... Jak budować siłę psychiczną w trudnych czasach?” organizowanych w MDK w Opolu.
- Udział w Debatach dla młodzieży „Nic o nas bez nas – młodzi o zdrowiu psychicznym” organizowanych przez Miasto Opole.
- Udział w konferencji „Gdy chorują emocje – problemy związane z traumą i ich wpływ na funkcjonowanie człowieka”.
- Udział w warsztatach „Kryzys zdrowia psychicznego wśród młodzieży. Jak możemy wspólnie odwrócić niepokojące trendy”.

9. Monitorowanie postępów i ewaluacja działań

- Specjaliści szkolni regularnie analizują efekty podejmowanych działań i w razie potrzeby modyfikują formy wsparcia.
- Współpraca z uczniem, rodzicami i nauczycielami pozwala na bieżące reagowanie na zmieniające się potrzeby.

III. Realizowane przez szkoły programy w zakresie profilaktyki zdrowia psychicznego.

- Debata – profilaktyka uzależnień od alkoholu.

- Smak Życia, czyli debata o dopalaczach – profilaktyka używania dopalaczy i innych substancji psychoaktywnych.
- Program ABS – Anty Bullying dla Szkół – program realizowany we współpracy z MEN i UNICEF, którego celem jest opracowanie i przetestowanie skutecznych strategii przeciwdziałania przemocy rówieśniczej.
- Włącz pozytywne myślenie – radzenie sobie ze stresem, profilaktyka depresji.
- LUSTRO – rekomendowany program profilaktyczny, którego celem jest wspieranie rozwoju uczniów i wzmacnianie postaw i umiejętności sprzyjających podejmowaniu konstruktywnych decyzji i radzeniu sobie w trudnych sytuacjach.
- Szkoła Pozytywnego Myślenia – promocja zdrowego stylu życia w szkole, kształtowanie postaw i zachowań prozdrowotnych, wspieranie aktywności fizycznej uczniów.
- Szkoła Odpowiedzialna Cyfrowo – program edukacyjny wspierający szkoły we wdrażaniu równowagi między technologią a realnymi relacjami, kształtujący higienę cyfrową, zapobiegając e-uzależnieniom, promując świadome korzystanie z Internetu i rozwijając kompetencje cyfrowe.
- Rówieśnicy – przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej ze szczególnym uwzględnieniem cyberprzemocy poprzez wzmacnianie kompetencji społecznych i emocjonalnych młodzieży.
- Godzina dla Młodych Główn – ogólnopolski program profilaktyczny Fundacji UNAWĘZA, mający na celu wsparcie zdrowia psychicznego młodzieży, rodziców i nauczycieli poprzez cykl lekcji z Pierwszej Pomocy Psychologicznej i higieny cyfrowej, rozwijający samoświadomość emocjonalną i umiejętność radzenia sobie z kryzysami, bazujący na wynikach badań nad zdrowiem psychicznym młodych Polaków.
- Spójrz Inaczej - program profilaktyczny, którego główne kierunki działań edukacyjnych są nastawiane na wspieranie prawidłowego rozwoju psychospołecznego, rozwijanie umiejętności, które pomagają uczniom w nawiązywaniu zdrowych relacji z rówieśnikami oraz w radzeniu sobie z trudnymi emocjami i sytuacjami życiowymi.
- Archipeląg Skarbów - program profilaktyczny dla młodzieży, skupiający się na zapobieganiu zachowaniom ryzykownym (alkohol, narkotyki, przemoc, wczesna seksualność) poprzez promowanie wartości, budowanie zdrowych relacji, asertywności i odpowiedzialności, wspierając przy tym rodziców i nauczycieli. Program łączy warsztaty dla młodzieży z działaniami dla dorosłych, wykorzystując metody aktywizujące i multimedialne, aby pomóc nastolatkom odnaleźć sens w życiu i zrealizować marzenia.
- Iskra Odporności – program profilaktyki i promocji zdrowia psychicznego mający na celu wspieranie odporności psychicznej rozumianej jako umiejętność kontrolowania sposobu reagowania na trudne wydarzenia.
- Unplugged – program profilaktyki uniwersalnej mający na celu ograniczenie inicjacji używania alkoholu, tytoniu i narkotyków poprzez rozwój umiejętności życiowych (asertywność, radzenie sobie z presją).
- "Hazard, nie daj się wciągnąć!" - to ogólnopolska akcja edukacyjna organizowana przez Krajową Administrację Skarbową (KAS), skierowana do uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Celem programy jest podniesienie świadomości młodych ludzi na temat zagrożeń związanych z hazardem, w tym uzależnieniem behawioralnym, problemami finansowymi oraz izolacją społeczną.
- Zobacz Emocje – innowacyjny program profilaktyki zdrowia psychicznego.
- Ratownicy Marzeń – program profilaktyczny mający na celu wzmacnianie poczucia wartości i wiary we własne siły, rozwijanie empatii oraz kompetencji społecznych, wzmacnianie odporności psychicznej oraz emocjonalnej.
- RESQL – innowacyjny system wspierający szkoły w rozwiązywaniu problemów przemocy rówieśniczej.
- "Sztuka rozwiązywania konfliktów, czyli jak się dogadać." - zajęcia profilaktyczne prowadzone przez pracowników Pogotowia Psychologicznego dla Uczniów "ZIK" - zespołu interwencji kryzysowej, działającego przy MCWE w Opolu.

- - „Mów do mnie TokToMe na jednym się nie kończy” (Fundacja „Mentalnie równi”) - pierwszy ogólnopolski, wielopoziomowy i skoordynowany program na rzecz zdrowia psychicznego oraz profilaktyki uzależnień dzieci i młodzieży.
- Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej – program wspierający rozwój umiejętności radzenia sobie ze stresem, wzmacniający optymizm, empatię, wytrwałość i poczucie własnej wartości.
- ARS, czyli jak dbać o miłość – rekomendowany program profilaktyczny koncentrujący się na przeciwdziałaniu uzależnieniom, odwołuje się do takich wartości jak miłość, rodzina i zdrowie promując asertywność oraz uświadamiając zdrowotne i społeczne skutki uzależnień.
- KONKRET – program profilaktyczno-edukacyjny, którego celem jest pomoc uczniom w rozwiązywaniu trudności z koncentracją, nadruchością, planowaniem, pamięcią, motywacją i regulacją emocji.
- Moc relacji, siła bez przemocy – program, którego celem jest budowanie bezpiecznych i pozytywnych relacji rówieśniczych, rozwijanie umiejętności rozpoznawania i wyrażania emocji, wzmacnianie postaw prospołecznych.
- Program redukcji przeciążenia obejmujący cykl warsztatów antystresowych oraz trening organizacji czasu wolnego.
- Lekcje on-line prowadzące przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę pt. "Poczuj się bezpiecznie – po co nam zasady w klasie?"
- Lekcje autorskie dot. zgłaszanych problemów prowadzone przez psychologa i pedagoga szkolnego.
- Spotkania z prawnikiem/adwokatem – Nauka konstruktywnych metod rozwiązywania konfliktów, w tym mediacji; zwiększenie wiedzy uczniów o prawnych aspektach hejtu i cyberprzemocy.
- Warsztaty:
 - „Na dobrej drodze ku dorosłości” (Fundacja Nowe Horyzonty) - na warsztatach poruszano problemy uzależnień od narkotyków, alkoholu, czy innych substancji psychoaktywnych oraz rozwijaniu czynników przed nimi chroniących.
 - „Oblicza Przemocy” (Fundacja Nowe Horyzonty) - podczas warsztatów uczniowie poznają definicje agresji, różnorodne jej rodzaje oraz sposoby wyrażania. Opracowują własne sposoby pokonania problemu przemocy oraz zjawisk jej towarzyszących. Dzięki ciekawym, dostosowanym do wieku i możliwości poznawczych metodom pracy uświadamiają sobie szkodliwość stosowania przemocy, propagując alternatywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami.
 - Dezinformacja i bezpieczeństwo informacyjne w Internecie – realizowane w ramach społecznego programu „Młodzież w Centrum”.
 - „Sztuka dobrej zabawy” – warsztaty podczas których poruszano zagadnienia nudy, czasu wolnego oraz dobrej asertywnej zabawy i akceptacji postaw asertywnych, korzyści płynących z rezygnacji z używania substancji psychoaktywnych.
 - „Siła empatii i różnorodności” – warsztaty przeciwdziałające dyskryminacji.
 - ART. – Trening Zastępowania Agresji – warsztatowe zajęcia podczas których trenowane są umiejętności społeczne.
 - „Wnikasz w co klikasz” – dezinformacja w sieci.
 - „Team building” – rozwijanie różnorodnych umiejętności współpracy, komunikacji i kreatywności.
 - Warsztaty antystresowe dla maturzystów.
 - Warsztaty o sensie życia (szkoła ponadpodstawowa).
 - „Blaski, trzaski sieci” – dot. higieny cyfrowej i bezpiecznego poruszania się w sieci.
 - Akademia rodzica – cykliczne warsztaty dla rodziców.
- Kampanie:
 - Dzieciństwo bez przemocy.
 - Zdrowie ? Ogarniam TO!
 - Słowa mają moc.

Jednocześnie należy podkreślić, że oprócz programów profilaktycznych, bardzo ważną rolę w zakresie profilaktyki zdrowia psychicznego uczniów, jak również w budowaniu ich dobrostanu, odgrywają lekcje wychowawcze, wycieczki klasowe i wyjazdy integracyjne. Lekcje wychowawcze dają przestrzeń do rozmowy o emocjach, relacjach i radzeniu sobie ze stresem, co wzmacnia poczucie bezpieczeństwa i zrozumienia. Wycieczki oraz wyjazdy integracyjne pozwalają oderwać się od szkolnej rutyny, sprzyjają budowaniu więzi, uczą współpracy i dają okazję do pozytywnych doświadczeń poza klasą. Razem tworzą środowisko, w którym młodzi ludzie mogą rozwijać zdrowe relacje, poczucie przynależności i lepszą samoświadomość – kluczowe elementy wspierające zdrowie psychiczne.

IV. System ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Opolu oparty na działaniach Miejskiego Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu jako placówki proaktywnej i wspomagającej działania szkół.

1. Organizacja systemu: Model "naczyní połączonych"

System opolski nie jest zbiorem przypadkowych inicjatyw. To przemyślana struktura, w której **Miejskie Centrum Wspomagania Edukacji (MCWE)** pełni rolę centralnego punktu, ponieważ w pierwszej kolejności dzieci i młodzież z problemami psychicznymi trafiają do Miejskiej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, działającej w MCWE.

- **Miejska Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna (MPPP):** stanowi kluczowy filar systemu, który zabezpiecza bazę diagnostyczną poprzez precyzyjne identyfikowanie barier rozwojowych, takich jak spektrum autyzmu, ADHD czy narastające zaburzenia nastroju u dzieci i młodzieży. Dzięki wnikliwej analizie klinicznej placówka ta nie tylko rozpoznaje deficyty, ale przede wszystkim wyznacza strategiczne kierunki terapii, które stają się fundamentem dla dalszych działań rewalidacyjnych i edukacyjnych. Działalność poradni wykracza poza ramy statycznej oceny, aktywnie wspierając szkoły w procesie wdrażania zaleceń oraz oferując merytoryczne wsparcie dla nauczycieli i specjalistów pracujących bezpośrednio z uczniem. Tak sformułowana diagnoza pełni rolę profesjonalnego łącznika między potrzebami dziecka a możliwościami systemu oświatowego, co zapewnia niezbędną spójność i ciągłość oddziaływań pomocowych. W rezultacie MPPP tworzy bezpieczną przestrzeń merytoryczną, w której proaktywne podejście do zdrowia psychicznego pozwala na szybką i skuteczną interwencję, zanim trudności rozwojowe przerodzą się w głęboki kryzys adaptacyjny.
- **Miejski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli (MODN):** pełni strategiczną funkcję przygotowania „frontu” działań, wyposażając kadre pedagogiczną w praktyczne kompetencje niezbędne do skutecznego wdrażania zaleceń diagnostycznych w codziennej praktyce szkolnej. Poprzez systematyczne szkolenia i warsztaty, placówka ta transformuje teoretyczne wytyczne poradni w konkretne narzędzia dydaktyczne i wychowawcze, które pozwalają nauczycielom na profesjonalne wsparcie uczniów z ADHD, spektrum autyzmu czy zaburzeniami nastroju. MODN aktywnie buduje świadomość rady pedagogicznej w zakresie tworzenia bezpiecznego, inkluzywnego środowiska klasowego, w którym każdy uczeń może liczyć na zrozumienie swoich indywidualnych barier rozwojowych. Dzięki takiemu podejściu ośrodek niweluje lukę kompetencyjną między diagnozą a realizacją procesu nauczania, co bezpośrednio przekłada się na dobrostan psychiczny wychowanków oraz pewność działania nauczycieli w sytuacjach trudnych. W ten sposób jednostka ta staje się proaktywnym ogniwem systemu, które zapewnia, że pomoc udzielana dziecku nie jest jedynie sformalizowanym zapisem, lecz żywą i efektywną praktyką realizowaną w każdej szkolnej ławce.
- **Zespół Interwencji Kryzysowej (ZIK):** pełni w opolskim systemie rolę mobilnego „bezpiecznika”, który wkracza do akcji w momentach krytycznych, gdy standardowe procedury rutynowe okazują się niewystarczające. Jako dynamiczny łącznik między diagnozą a realnym działaniem w terenie, reaguje natychmiastowo na sytuacje zagrażające stabilności

emocjonalnej uczniów. ZIK wypełnia **kluczową lukę systemową, oferując profesjonalne wsparcie psychologiczne w obszarach, w których resort zdrowia nie jest w stanie zapewnić bezzwłocznej pomocy medycznej**. Dzięki swojej mobilności i gotowości do pracy bezpośrednio w środowisku dziecka, zespół ten skutecznie deeskaluje napięcia i zapobiega pogłębianiu się kryzysów, zanim przerodzą się one w traumy wymagające długotrwałej hospitalizacji. Tak zorganizowana struktura sprawia, że system ochrony zdrowia psychicznego w Opolu zyskuje niezbędną elastyczność, stając się realną tarczą ochronną dla młodych ludzi w sytuacjach najtrudniejszych.

2. Organizacja systemu MCWE

A. Diagnostyka i terapia (MPPP)

Miejska Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna pełni funkcję strategicznego centrum diagnostycznego, które jako pierwsze identyfikuje kliniczne podłoże trudności ucznia i nadaje kierunek całej dalszej ścieżce wsparcia. Jej rola wykracza daleko poza formalne wystawienie opinii czy orzeczenia, stając się fundamentem dla budowania indywidualnych programów edukacyjno-terapeutycznych, które realnie przekładają się na funkcjonowanie dziecka w szkole. Poradnia działa jako profesjonalny mediator i tłumacz potrzeb klinicznych, dostarczając nauczycielom konkretnych, praktycznych wytycznych do pracy z uczniem w spektrum autyzmu, z ADHD czy zaburzeniami nastroju. Dzięki tej merytorycznej opiece, placówka ta nie tylko nazywa problem, ale przede wszystkim inicjuje proces zdrowienia i adaptacji, monitorując efektywność podejmowanych działań w czasie rzeczywistym. W opolskim systemie stanowi ona bezpieczną bazę wiedzy, która integruje perspektywę medyczną z codzienną praktyką pedagogiczną, zapewniając dziecku ciągłość opieki na każdym etapie jego rozwoju.

Tabela 1. Zakres terapii związanej z kondycją psychiczną uczniów podejmowanej w MPPP na przestrzeni 4 lat

Rok	Terapia psychologiczna dla uczniów z problemami emocjonalno-społecznymi i osobowościowymi (1).	Terapia trudności adaptacyjnych i psychospołecznych prowadzona przez pedagogów (2)
2022	292 uczniów	38 uczniów
2023	1890 spotkań	214 spotkań
2024	2064 spotkań	1406 spotkań
2025	1047 spotkań	214 spotkań

(1) z trudnościami adaptacyjnymi, zaburzeniami lękowym, mutyzmem, nerwicą natręctw, zaburzeniami depresyjnymi, zaburzeniami odżywiania, trudnościami w relacjach rówieśniczych, z problemami w radzeniu sobie ze stresem, gniewem, agresją, doświadczających przemocy rówieśniczej.

(2) Terapią objęci byli uczniowie zagrożeni niedostosowaniem społecznym, stwarzający trudności wychowawcze, najczęściej zarówno w środowisku szkoły, jak i domu.

Synergiczny system wsparcia środowiska edukacyjnego MCWE pozwala na budowanie wartości:

- **Wynikowość:** diagnoza nastroju dziecka pozwala na natychmiastowe "uzbrojenie" rodzica i nauczyciela w konkretny plan działania.
- **Synergia:** informacje o narastających problemach w danej grupie wiekowej (np. wzrost stanów lękowych u ósmoklasistów) są natychmiast przekazywane do MODN, który na tej podstawie projektuje szkolenia dla rad pedagogicznych.

W MPPP **unikalną rolę odgrywa psychotraumatolog**, będący jedynym specjalistą tej klasy w skali całego miasta. Jej praca koncentruje się na procesie głębokiego przetwarzania traum złożonych oraz interwencjach u dzieci i młodzieży po doświadczeniach granicznych, takich jak przemoc, straty czy

wypadki, co wymaga niezwykle precyzyjnego i obciążającego emocjonalnie podejścia terapeutycznego. Ze względu na wysoką specjalizację oraz specyfikę metod pracy z traumą, specjalista ten jest w stanie objąć stałą, intensywną opieką terapeutyczną zaledwie ośmiu pacjentów rocznie. Równoległe psychotraumatolog aktywnie uczestniczy w skomplikowanych procesach diagnostycznych w kierunku spektrum autyzmu, gdzie jej wiedza pozwala na trafne różnicowanie objawów pourazowych od cech neurorozwojowych. Takie połączenie ról tworzy ogromne wyzwanie zawodowe, gdyż wymaga ciągłego przełączania się między analityczną diagnozą a głęboką pracą relacyjną, co przy obecnej skali potrzeb w Opolu czyni tę funkcję absolutnie krytyczną.

B. Wzmacnianie dobrostanu i prewencja (MODN)

Działania MODN to budowanie "odporności systemowej" placówek. Nauczyciel nie jest tu tylko odbiorcą wiedzy, ale aktywnym ogniwem ochrony zdrowia psychicznego, między innymi poprzez:

- **Forum Psychologów i Pedagogów:** To systemowa superwizja. Dzięki niej szkolni specjaliści nie zostają sami z trudnymi przypadkami, co zapobiega ich wypaleniu i utrzymuje wysoką jakość opieki w szkołach.
- **Nauczyciel coachem i mediatorem:** To zmiana paradygmatu – szkoła przestaje być miejscem karania, a staje się miejscem konstruktywnego rozwiązywania konfliktów. To bezpośrednio wpływa na obniżenie stresu rówieśniczego.
- **Akademia Umiejętności Nauczyciela:** 90-godzinny cykl sublimujący najważniejsze kompetencje. Wynikiem jest "nauczyciel-lider", który potrafi zdiagnozować kryzys, zanim ten się rozwine.

C. Mobilne reagowanie i postwencja (ZIK)

Zespół Interwencji Kryzysowej to "siły specjalne" opolskiego systemu. Ich unikalność polega na wyjściu z za biurka:

- **Działania mobilne:** ZIK współtworzy i wspomaga zespoły kryzysowe bezpośrednio w szkołach.
- **Postwencja jako klucz do sukcesu:** Najważniejszym wynikiem działań ZIK jest długofalowa opieka po kryzysie. To właśnie stały kontakt (miesiące po zdarzeniu) pozwolił osiągnąć niemierzalne efekty oraz przełomowe wskaźniki: W Województwie Opolskim liczba prób samobójczych: 27 przypadków. Jest to najniższy wynik w całej Polsce (dla porównania: w woj. pomorskim odnotowano ich ponad 300)
- **Małe ZIK-i:** Rozszerzenie dostępności terytorialnej. To wyjście systemu do dzielnic, blisko miejsca zamieszkania ucznia, co drastycznie skraca czas reakcji.

Tabela 2. Skala oddziaływań i realny wpływ systemu na społeczność Opola

Obszar Działania	Liczba Beneficjentów	Wynik Systemowy
Profilaktyka Uniwersalna (ZIK)	~ 2000 uczniów	Wzrost wiedzy o zdrowiu psychicznym, umiejętność rozpoznawania emocji.
Szkolenia Rad Pedagogicznych	~ 400 nauczycieli	Wyposażenie kadry w poczucie sprawstwa i narzędzia interwencyjne.
Interwencje Kryzysowe (Ostre)	106 uczniów / 186 naucz.	Przywrócenie równowagi w placówkach po zdarzeniach traumatycznych.
Konsultacje Postwencyjne	Wskaźnik rosnący (najwyższy w 2025)	Stawianie na skuteczność długofalowego wsparcia.

3. Innowacje i projekty międzynarodowe

Opole, dzięki unikalnej i spójnej strukturze Miejskiego Centrum Wspomagania Edukacji, stało się ogólnopolskim poligonem doświadczalnym dla prestiżowych organizacji międzynarodowych, takich jak UNICEF. Realizacja projektów ASA i ABS umożliwiła modelowe włączenie dzieci uchodźczych do lokalnego systemu oświaty, wykraczając poza doraźną pomoc w stronę pełnej integracji psychospołecznej. Kluczowym elementem tej współpracy było wdrożenie najnowocześniejszych, opartych na dowodach naukowych strategii antybullyingowych, które skutecznie redukują przemoc rówieśniczą i budują kulturę akceptacji w wielokulturowej klasie. Dzięki tym programom opolscy nauczyciele zyskali dostęp do globalnego know-how, co pozwoliło na wypracowanie standardów bezpieczeństwa emocjonalnego, które są obecnie punktem odniesienia dla innych miast w Polsce. W praktyce oznacza to, że miasto Opole nie tylko zarządza kryzysami, ale aktywnie kształtuje nowoczesne, włączające środowisko edukacyjne, przygotowane na wyzwania współczesnej migracji i różnorodności.

- **UNICEF (Projekt ASA i ABS):** Programy te pozwoliły na włączenie do systemu dzieci uchodźczych oraz wdrożenie najnowocześniejszych strategii antybullyingowych.

PODSUMOWANIE I REKOMENDACJE

Mimo, iż w 2025 roku nie odnotowano zgonów samobójczych wśród dzieci i młodzieży szkolnej, bardzo istotny do dalszego wzmocnienia pozostaje **obszar terapeutyczny**. Z tego względu MCWE zaproponowało - w ramach projektów współfinansowanych przez UE - następujące rozwiązania:

1. Rozszerzenie działalności ZIK: system bliżej młodego mieszkańca

„Małe ZIK-y” (Zespoły Interwencji Kryzysowej) to rewolucja w dostępności. Zamiast jednej, centralnej instytucji, tworzymy **5 punktów rozproszonych w różnych dzielnicach Opola**.

- **Dlaczego to ważne?** Kryzys nie wybiera godziny ani dogodnej lokalizacji. Przenosimy pomoc z biurka w centrum prosto do dzielnic, blisko szkół i domów. Drastycznie skracamy dystans fizyczny i psychologiczny, który często jest barierą nie do przebicia dla młodego człowieka w depresji.

W każdym z 5 punktów zatrudnieni zostaną profesjonalni interwenci kryzysowi i psycholodzy. To nie są etaty administracyjne – to „ratownicy medyczni duszy”.

- Ich obecność w dzielnicach to szansa na **„przechwycenie” ucznia w kryzysie**, zanim jego stan pogorszy się na tyle, by wymagał wielomiesięcznej hospitalizacji, która jest nie tylko tragiczna dla rodziny, ale i niezwykle kosztowna dla systemu.
- **Współpraca z UrbanLab** - wzmocnienie wsparcie dla młodzieży dojeżdżającej do opolskich szkół ponadpodstawowych: dyżury ZIK (interwenta kryzysowego/ psychologa/ terapeuty) w miejscu spotykania się młodzieży.

2. Dodatkowe wsparcie szkół: zakup kabin wyciszających i „cichych dzwonek”

Szkoła to dla wielu dzieci środowisko przebudźcowane, będące źródłem ogromnego stresu. Zakup kabin wyciszających to tania i skuteczna metoda walki z eskalacją kryzysów psychicznych. Dla ucznia przechodzącego kryzys, głośna przerwa na korytarzu jest barierą nie do zniesienia.

- **Kabina to „bezpieczna przystań”:** Pozwala na natychmiastowe odcięcie się od bodźców (hałasu, tłumy, światła). W przypadku ataku paniki lub silnego stresu, kilka minut w absolutnej

ciszy pozwala na regulację emocji i zapobiega eskalacji, która mogłaby skończyć się interwencją pogotowia.

Liczba orzeczeń o potrzebie kształcenia specjalnego w Opolu rośnie. Dla uczniów w spektrum autyzmu lub z zaburzeniami integracji sensorycznej, hałas szkolny jest fizycznym bólem.

- **Inkluzja w praktyce:** Kabina wyciszająca pozwala takiemu uczniowi zostać w szkole masowej zamiast przechodzić na nauczanie domowe. To realna realizacja polityki dostępności, na którą również można pozyskać dofinansowania celowe.

Badania naukowe jednoznacznie wskazują, że nadmierny hałas podnosi poziom kortyzolu (hormonu stresu), co bezpośrednio przekłada się na wzrost zachowań agresywnych i konfliktów rówieśniczych.

- **Redukcja napięcia:** Dając uczniom miejsce do wyciszenia się „na żądanie”, obniżamy ogólny poziom napięcia w całej placówce. Spokojniejszy uczeń to bezpieczniejsza szkoła.

Biorąc pod uwagę wszystkie dotychczasowe działania realizowane przez szkoły oraz MCWE, a także proponowane nowe rozwiązania, należy jednocześnie wyraźnie podkreślić jak ważne dla skuteczności oddziaływań byłyby poniższe rekomendacje.

1. Integracja działań na poziomie lokalnym

Kryzys zdrowia psychicznego to problem multidyscyplinarny, uwarunkowany różnymi czynnikami, w tym sytuacją finansową rodzin, warunkami życia i dostępem do dóbr kultury. Ochrona kondycji psychicznej młodych opolan nie jest wyłącznie zadaniem resortu oświaty, lecz wymaga ścisłej współpracy wielu podmiotów. Skuteczna strategia musi uwzględniać fakt, iż poczucie bezpieczeństwa dziecka jest bezpośrednio uwarunkowane stabilnością ekonomiczną rodziny oraz standardem warunków bytowych, które determinują poziom codziennego stresu. Proponowana integracja działań pozwoli na ujednoczenie ścieżek pomocy, dzięki czemu uczeń i jego rodzice nie będą czuli się zagubieni w gąszczu rozproszonych kompetencji różnych instytucji. System ten ma na celu traktowanie profilaktyki jako elementu planowania przestrzeni miejskiej i oferty czasu wolnego, co czyni z miasta spójne środowisko wspierające zdrowy rozwój. W takim modelu każda decyzja samorządowa, od budżetu po inwestycje, jest oceniana pod kątem jej długofalowego wpływu na dobrostan psychiczny najmłodszych mieszkańców.

2. Rodzina i higiena cyfrowa: przerwanie dziedziczenia kryzysu

Pomoc dziecku bez wsparcia rodzica jest bardzo mało efektywna. Mając jednak ograniczone możliwości wpływu na rodzinę, jej systemy funkcjonowania, wybory, a także wzorce i decyzje wychowawcze, można zaproponować rozwiązania akceptowane społecznie:

- **Szkoła dla Rodziców 2.0:** Nowoczesne warsztaty organizowane np.: przy rekrutacji do szkół, skupione na rozpoznawaniu wczesnych sygnałów (samookaleczenia, zaburzenia odżywiania). Warsztaty dla rodziców dzieci w kryzysie, w tym ze spektrum autyzmu.
- **Cyfrowy Detoks:** instalowanie w szkołach systemowych szafek na telefony (tzw. „hoteliki”) i edukacja prawna w zakresie cyberhejtu prowadzona przez specjalistów z zakresu prawa, by uświadomić młodzieży nieuchronność kary za przemoc w sieci.

3. Zmiana w podejściu do organizacji klasy: mała grupa jako warunek profilaktyki systemowej

Warto wziąć pod uwagę myślenie oparte na uznaniu, że **liczba uczniów w klasie jest czynnikiem prozdrowotnym**, a nie tylko finansowym. Połączenie mniejszych grup klasowych z szybszą ścieżką

dostępu do pomocy psychiatrycznej pomogłoby stworzyć bardziej szczelną sieć bezpieczeństwa na poziomie lokalnym.

Najważniejszym wnioskiem płynącym z analizy obecnej sytuacji jest fakt, że **żadne wsparcie specjalistyczne (psychologiczne, metodyczne czy terapeutyczne) nie będzie skuteczne w warunkach przepełnionych klas**. Obecnie w oddziałach dominuje "przewaga potrzeb" – liczba uczniów z opiniami i orzeczeniami przekracza masę krytyczną, co uniemożliwia nauczycielom realizację zaleceń poradni, a tym samym realizacji podstawy programowej i prowadzi do ich permanentnego stresu oraz masowego wypalenia zawodowego. Perspektywicznym rozwiązaniem byłoby wykorzystanie zmniejszającej się liczby uczniów jako „ bonusu dobrostanowego”. Zamiast ograniczenia liczby oddziałów warto myśleć o zmniejszeniu liczebności uczniów w oddziałach (model 15-18 osób). Byłaby to skuteczniejsza forma profilaktyki, która naturalnie redukuje hałas, przebodźcowanie i pozwala na budowanie więzi, która jest najlepszym czynnikiem chroniącym przed kryzysem.

Szkoła powinna stawać się miejscem przyjaznym dla ucznia, środowiskiem leczącym samym sposobem funkcjonowania. Temu celowi mogłyby służyć zintensyfikowane działania, takie jak:

- **Standard Szkoły Sensorycznej:** Obowiązkowe kabiny wyciszające w każdej placówce oraz wprowadzenie „cichych dzwonek” jako normy miejskiej. Nagły hałas to zapalnik agresji u dzieci w spektrum i lęku w depresji.
- **Budowa systemu wsparcia dla nauczycieli:** Superwizje koleżeńskie i grupy wsparcia prowadzone przez zewnętrznych ekspertów muszą być wpisane w arkusz organizacyjny szkoły, by ratować kadrę przed wypaleniem.
- **Przekształcenie bibliotek w „Well-being Hubs”** – z miejscami do relaksu, z oświetleniem biodynamicznym i całkowitym zakazem używania urządzeń cyfrowych, gdzie uczeń może legalnie „odłączyć się” od systemu na czas np.: jednej godziny lekcyjnej. Podobne miejsca dla nauczycieli, którzy w budowaniu dobrostanu uczniów pełnią kluczową rolę, ale są pomijani w planowaniu rozwiązań sprzyjających dobrej kondycji psychicznej.

V. Działania prowadzone przez Wydział Polityki Społecznej w obszarze zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

1. Działania Wydziału Polityki Społecznej w zakresie profilaktyki i promocji zdrowia psychicznego.

Istotnym obszarem aktywności Wydziału Polityki Społecznej jest profilaktyka zdrowia psychicznego oraz promocja dobrostanu psychicznego wśród młodych mieszkańców Opola. Działania te obejmują m.in.:

- **Edukację i kampanie informacyjne**

W tym celu prowadzi się oraz wspiera inicjatywy edukacyjne mające za zadanie podnoszenie świadomości społecznej na temat zdrowia psychicznego, przeciwdziałanie stygmatyzacji osób doświadczających kryzysów psychicznych oraz upowszechnianie wiedzy o dostępnych formach pomocy. Działania te kierowane są do różnych grup wiekowych, w tym szczególnie do dzieci i młodzieży.

Od trzech lat w Opolu, w okresie od 10 września – obchodzonego jako Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom – do 10 października, czyli Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego, realizowana jest miejska kampania społeczna pn. „**Miesiąc dla Zdrowia Psychicznego**”. Jej inauguracja każdorazowo odbywa się podczas otwartego pikniku edukacyjnego na placu przed polskim Ratuszem, który symbolicznie rozpoczyna cykl działań poświęconych profilaktyce, wsparciu

i promocji dobrostanu psychicznego. Przez cały miesiąc liczne instytucje publiczne oraz organizacje pozarządowe włączają się w organizację warsztatów, spotkań, wykładów i wydarzeń kulturalno-edukacyjnych dotyczących zdrowia psychicznego i dobrostanu emocjonalnego, kierowanych do różnych grup wiekowych – dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów. Na zakończenie trwających kampanii organizowane są corocznie konferencje tj.: konferencja metodyczna pt. „O poMOCY dla Zdrowia Psychicznego” oraz forum młodzieżowe „Nic o nas bez nas – czyli Młodzi o zdrowiu psychicznym”, które stanowią przestrzeń pogłębionej debaty, wymiany doświadczeń i oddania głosu młodym mieszkańcom miasta w sprawach dotyczących ich zdrowia psychicznego. Zarówno konferencja, jak i forum młodzieżowe są transmitowane na żywo online oraz tłumaczone na polski język migowy, co znacząco zwiększa ich dostępność i zasięg.

Podczas konferencji organizowanych w ramach „Miesiąca dla Zdrowia Psychicznego” wręczana jest nagroda „Opolska poMOCna dłoń”, przyznawana przez Młodzieżową Radę Miasta Opola osobie lub instytucji, która w ocenie młodych mieszkańców w sposób szczególny przyczyniła się do działań na rzecz zdrowia psychicznego i dobrostanu emocjonalnego dzieci i młodzieży. Część wydarzeń realizowanych w ramach Miesiąca dla Zdrowia Psychicznego finansowana jest z dotacji miasta Opola, dzięki czemu udział w nich jest bezpłatny i ogólnodostępny dla mieszkańców. Kampania stanowi ważny element budowania lokalnej sieci współpracy na rzecz zdrowia psychicznego oraz systematycznego zwiększania świadomości społecznej w tym obszarze. W udział i współpracę angażują się przedszkola, szkoły podstawowe oraz szkoły ponadpodstawowe z terenu miasta Opola, wpisując tym samym wydarzenie w stały kalendarz działań profilaktycznych na rzecz dobrostanu emocjonalnego młodych Polan.

W działania Miesiąca dla Zdrowia Psychicznego angażują się jednostki, instytucje, organizacje pozarządowe takie jak: Miejska Biblioteka Publiczna w Opolu wraz z filiami, Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne, Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka, Taniec Groove, Fundacja Rozwoju Społecznego SPINACZ, Galeria Sztuki Współczesnej, Centrum Aktywizacji Społecznej, Centrum Wsparcia Psychologiczno-Terapeutycznego Uniwersytetu Opolskiego, Międzyszkolny Ośrodek Sportowy, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Urban Lab Opole, Stowarzyszenie Hospicjum Opolskie, Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Opolu wraz z Ośrodkiem Interwencji Kryzysowej, Klub Integracji Społecznej – Centrum RE-Start, Centrum Zdrowia Psychicznego – Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny oraz firmy - Kino Helios, Centrum Handlowe Solaris, Kancelaria Prawna Kaszta & Janikowska.

Dodatkowo każdego roku aktualizowany i wydawany jest **„Poradnik o dostępnych formach opieki zdrowotnej, pomocy społecznej i aktywizacji zawodowej dla osób z zaburzeniami psychicznymi w mieście Opolu”**, stanowiący istotne narzędzie informacyjne w zakresie lokalnego systemu wsparcia zdrowia psychicznego. Co roku wydaje się kilkaset bezpłatnych egzemplarzy publikacji, zawierających informacje obowiązujące na rok bieżący.

Poradnik obejmuje aktualne dane teleadresowe oraz kompleksowy opis form wsparcia realizowanych przez miejskie jednostki organizacyjne oraz organizacje pozarządowe działające na terenie miasta Opola. Publikacja, aktualizowana w cyklu rocznym, zawiera nie tylko informacje o dostępnych miejscach i instytucjach świadczących pomoc, lecz również praktyczne wskazówki dotyczące profilaktyki i dbania o zdrowie psychiczne. Bezpłatna wersja papierowa poradnika jest dystrybuowana w instytucjach miejskich, placówkach oświatowych oraz podczas wydarzeń promujących zdrowie psychiczne, natomiast jego wersja elektroniczna przesyłana jest do szkół, w celu jej publikacji na stronach internetowych placówek oraz udostępniana także na stronie internetowej Miasta Opola, jako materiał dostępny do bezpłatnego pobrania.

- **Współpraca z placówkami oświatowymi**

Wydział Polityki Społecznej we współpracy ze żłobkami, przedszkolami, szkołami i placówkami wsparcia dziennego realizuje działania wspierające zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, w tym akcje profilaktyczne, warsztaty kompetencji społecznych oraz inicjatywy wzmacniające odporność psychiczną.

W 2025 zorganizowano cykl **warsztatów psychoedukacyjnych**, które odbyły się w **Ratuszu**, w sali im. Karola Musioła, 26 września pod nazwą „Emocje w kolorach” oraz 1 października pt. „Czy pies przewodnik ma pchły”. W wydarzeniach wzięły udział cztery grupy uczestników, łącznie około 100 osób.

Warsztaty „Emocje w kolorach”, skierowane do młodzieży ze szkół średnich, pozwalały uczestnikom lepiej rozpoznawać i wyrażać własne emocje oraz rozwijać kompetencje społeczno-emocjonalne. Natomiast zajęcia „Czy pies przewodnik ma pchły”, realizowane we współpracy z Biurem ds. Dostępności, były przeznaczone dla dzieci z przedszkoli i szkół podstawowych i przybliżyły rolę psów przewodników w życiu osób z niepełnosprawnościami, a także promowały empatię, odpowiedzialność i wrażliwość społeczną. Oba warsztaty stanowiły istotny element działań miasta Opola w zakresie promocji zdrowia psychicznego, łącząc edukację emocjonalną z rozwijaniem postaw prospołecznych wśród dzieci i młodzieży.

Również w ramach Miesiąca dla Zdrowia Psychicznego zrealizowano w minionym roku **wyzwanie czytelnicze „Troskliwy Żłobek / Troskliwe Przedszkole”**, skierowane do żłobków i przedszkoli z terenu miasta Opola, którego celem było wspieranie rozwoju emocjonalnego najmłodszych poprzez bajkoterapię tj. systematyczne czytanie książek poruszających tematykę emocji, relacji, empatii oraz poczucia bezpieczeństwa. W wyzwaniu wzięło udział prawie 2 000 dzieci – z 9 żłobków, obejmujących 27 grup i 512 dzieci, oraz z 15 przedszkoli, obejmujących 68 grup przedszkolnych i 1 427 dzieci. Każda placówka uczestnicząca w wyzwaniu otrzymała certyfikat „Troskliwe Przedszkole” lub „Troskliwy Żłobek”, a także upominek w postaci książek dla dzieci, które mogły zostać wykorzystane w dalszych zajęciach edukacyjnych.

Inicjatywa sprzyjała wczesnemu kształtowaniu kompetencji emocjonalno-społecznych u najmłodszych, zachęcała do nawiązywania pozytywnych relacji rówieśniczych, a także rozwijała u dzieci umiejętność rozpoznawania i nazywania własnych emocji. Zaangażowanie opiekunów i nauczycieli w realizację wyzwania pozwoliło na tworzenie w placówkach bezpiecznego i wspierającego środowiska wychowawczego, w którym dzieci mogły w naturalny sposób uczyć się empatii, troski o innych i radzenia sobie z trudnymi sytuacjami emocjonalnymi. Projekt wpisywał się w szerszy kontekst działań miasta Opola w zakresie profilaktyki i promocji zdrowia psychicznego, podkreślając znaczenie wczesnej edukacji emocjonalnej oraz rolę instytucji wychowawczych w budowaniu fundamentów zdrowia psychicznego u najmłodszych mieszkańców.

W minionym roku Wydział Polityki Społecznej ogłosił drugą edycję **konkursu plastyczno-graficznego pn. „Oswajamy zdrowie psychiczne”**, skierowaną do dzieci i młodzieży z opolskich szkół. Motyw przewodni konkursu poświęcony był higienie cyfrowej, zachęcając uczestników do refleksji nad wpływem korzystania z urządzeń cyfrowych na zdrowie psychiczne i codzienne funkcjonowanie. Do UMO wpłynęły 52 prace, spośród których wyłoniono laureatów oraz przyznano wyróżnienia. Podczas uroczystego rozstrzygnięcia konkursu dla zaproszonych gości przygotowano warsztaty psychoedukacyjne, które pozwoliły pogłębić wiedzę na temat zdrowia psychicznego oraz komunikacji w grupie. Wszystkie prace nadesłane na konkurs zostały zaprezentowane na wystawie pokonkursowej w holu Centrum Usług Publicznych, umożliwiając mieszkańcom miasta zapoznanie się z twórczością młodych artystów oraz promując tematykę zdrowia psychicznego w przestrzeni publicznej.

Co rocznie w ramach finału obchodów Miesiąca dla Zdrowia Psychicznego, przypadającego na dzień 10 października organizowane są wydarzenia o charakterze edukacyjno-profilaktycznym w formie **seansów filmowych** poświęconych tematyce zdrowia psychicznego oraz emocji. Inicjatywa ma na celu zwiększenie świadomości młodych odbiorców w zakresie znaczenia zdrowia psychicznego, rozwijanie postaw empatii oraz zachęcanie do rozmowy o emocjach i trudnościach psychicznych w sposób dostosowany do wieku uczestników. Program wydarzenia został przygotowany z uwzględnieniem zróżnicowanych potrzeb odbiorców, zarówno dla uczniów szkół podstawowych, oraz dla młodzieży szkół ponadpodstawowych. Każdego roku w seansach udział bierze łącznie około 300 uczniów polskich szkół. Realizacja przedsięwzięcia jest możliwa dzięki współpracy z Kinem Helios w Solaris Center, które zapewniło odpowiednie warunki organizacyjne.

W ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii na lata 2023 – 2026 realizowano w 2025 r. działania kształtujące postawy społeczne w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych, przeciwdziałania narkomanii, uzależnień behawioralnych jak również zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

Zadania dot. zdrowia psychicznego dotyczą m.in.:

- Realizacji programu profilaktyki zintegrowanej pn. „**Ratownicy marzeń**”. Zajęcia miały na celu wzmacnianie poczucia własnej wartości, konkretyzacji marzeń, zachęcanie do rozwijania i realizacji zainteresowań poprzez ukazanie wartości wynikającej z różnorodności postaw i zachowań.
- Realizacji programu rekomendowanego pn. „**Archipelag Skarbów**”. Głównym celem programu było wzmocnienie kompetencji uczniów w zakresie asertywności, wsparcie młodzieży w poznawaniu oraz akceptacji siebie, ograniczenie zachowań ryzykownych poprzez wzmocnienie czynników chroniących, zwiększenie kompetencji młodzieży w zakresie radzenia sobie z sytuacjami kryzysowymi, ograniczenie ryzyka depresji.
- Realizacji rekomendowanego programu „**Poruszające Bajki o emocjach**”. Głównym celem programu było wspieranie rozwoju kompetencji emocjonalno – społecznych dzieci w wieku przedszkolnym, które pomagają w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami, komunikowaniu swoich potrzeb i odczuć, nawiązywaniu i utrzymywaniu zdrowych relacji z rówieśnikami.
- Realizacji szkolenia przygotowującego pedagogów, wychowawców ze szkół podstawowych z terenu Miasta Opola do samodzielnej pracy rekomendowanym programem wychowawczo – profilaktycznym „**Iskra Odporności**”. Celem szkolenia było podniesienie poziomu kompetencji wychowawczo – profilaktycznych nauczycieli, co pozwoli w sposób konstruktywny wspierać uczniów w rozwijaniu indywidualnych potencjałów i zasobów takich jak: umiejętności interpersonalne, poczucie własnej wartości, asertywność w kontaktach z rówieśnikami, radzenie sobie ze stresem i nieprzyjemnymi emocjami oraz podejmowanie decyzji.

Założeniem realizacji ww. zadań jest wzmacnianie umiejętności rozpoznawania emocji u uczniów, wyrażania ich w konstruktywny sposób i regulowania ich natężenia. Tak ukształtowane i wzmocnione na wczesnych etapach życia umiejętności emocjonalne mogą przyczynić się do dobrostanu psychicznego, lepszego rozumienia siebie i lepszego budowania relacji z innymi ludźmi. Ma to kluczowe znaczenie w przeciwdziałaniu zachowań problemowych i ryzykownych oraz przełoży się w przyszłości na ograniczenie ryzyka sięgania przez młodzież po substancje psychoaktywne oraz radzenie sobie z codziennymi trudnościami, które mogą być przyczyną sięgania po używki.

2. Współpraca z organizacjami pozarządowymi

Wydział Polityki Społecznej, zleca realizację zadań z zakresu zdrowia psychicznego organizacjom pozarządowym drogą otwartych konkursów ofert. Współpraca ta umożliwia:

- elastyczne reagowanie na lokalne potrzeby,
- docieranie do grup szczególnie narażonych na wykluczenie,
- rozwijanie innowacyjnych form wsparcia.

W ubiegłym roku w obszarze Priorytetu VII tj. Ochrona i promocja zdrowia, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (Dz.U. z 2024 r. poz. 799) zostały zrealizowane zadania tj.:

Konferencja pt. „Adopcja: trauma i zdrowienie” - przedsięwzięcie o charakterze profilaktyczno-informacyjnym, zrealizowane w obszarze ochrony zdrowia psychicznego w dniu 15 maja 2025 roku w sali konferencyjnej Muzeum Diecezjalnego w Opolu. Organizatorem była **Diecezjalna Fundacja Ochrony Życia**. Wydarzenie miało na celu przybliżenie rodzicom, opiekunom oraz specjalistom zajmującym się pomocą społeczną na terenie miasta Opola psychologicznych, społecznych i zdrowotnych aspektów adopcji dziecka doświadczonego traumą odrzucenia, a tym samym wzmocnienie kompetencji uczestników w zakresie wspierania zdrowia psychicznego dzieci i rodzin adopcyjnych. Konferencja zgromadziła 101 uczestników i była dostępna dla beneficjentów nieodpłatnie. Patronat honorowy nad konferencją objęli: Rzecznik Praw Dziecka Pani Monika Horna-Cieślak, Prezydent Miasta Opola Pan Arkadiusz Wiśniewski.

Program profilaktyczny **Fundacji Nowe Horyzonty** pn. **„Włącz pozytywne myślenie”**, skierowany do uczniów sześciu opolskich szkół, którego głównym celem jest kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem, depresją oraz negatywnymi emocjami poprzez poszerzanie wiedzy na temat czynników stresogennych, rozwijanie skutecznych strategii radzenia sobie z napięciem oraz wzmocnianie czynników chroniących zdrowie psychiczne. Program został zrealizowany w pełnym zakresie w formie cyklu warsztatów profilaktycznych dotyczących stresu i depresji. Łącznie przeprowadzono 7 warsztatów (35 poświęconych tematyce stresu oraz 35 dotyczących depresji), obejmujących 140 godzin dydaktycznych, w których udział wzięło 749 uczniów z 35 klas. Uczniowie uczyli się rozpoznawania i nazywania emocji, identyfikowania własnych mocnych i słabych stron, poznawali techniki relaksacyjne oraz skuteczne metody radzenia sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym, wzmocniając jednocześnie poczucie własnej wartości i wiarę we własne możliwości. Działania realizowane były w duchu profilaktyki pozytywnej, z naciskiem na aktywne uczestnictwo uczniów, samodzielne wyciąganie wniosków oraz wykorzystanie edukacji rówieśniczej. Uzupełnieniem programu było przekazanie szkołom materiałów profilaktycznych – łącznie 1 000 dwustronnych ulotek zawierających informacje dotyczące depresji, zachowań samobójczych, zasad wspierania osób w kryzysie psychicznym oraz miejsc, w których można uzyskać pomoc.

Istotnym projektem był - realizowany przez **Fundację Rozwoju Społecznego SPINACZ** - program pn. **„O pomocy dla zdrowia psychicznego – kampania”**, obejmujący szereg wzajemnie uzupełniających się działań z zakresu promocji i ochrony zdrowia psychicznego, skierowanych do mieszkańców Opola w różnym wieku. Jego istotnym elementem były wydarzenia edukacyjne, w tym konferencja oraz forum młodzieżowe „Nic o Nas bez Nas – czyli młodzi o zdrowiu psychicznym”, które stworzyły przestrzeń do pogłębionej refleksji nad kondycją psychiczną dzieci i młodzieży, wymiany doświadczeń pomiędzy specjalistami, przedstawicielami instytucji oraz samymi młodymi ludźmi, a także do włączania ich w dialog na temat potrzeb i form wsparcia. Uzupełnieniem działań był otwarty piknik inaugurujący Miesiąc dla Zdrowia Psychicznego, który w przystępnej i integrującej formule umożliwił mieszkańcom zapoznanie się z ofertą lokalnych instytucji i organizacji działających na rzecz zdrowia psychicznego oraz udział w warsztatach i rozmowach o charakterze

profilaktycznym. W działaniach projektowych bezpośrednio uczestniczyło około 750 osób, natomiast poprzez transmisje online oraz dostęp do materiałów pokonferencyjnych dotarło pośrednio do kolejnych 250 odbiorców, co łącznie dało około 1 000 osób objętych oddziaływaniem projektu. Ważną częścią przedsięwzięcia było również zapewnienie bezpłatnego wsparcia psychologicznego, w szczególności dla osób starszych, poprzez funkcjonowanie punktu konsultacyjnego, realizację spotkań profilaktycznych w Domach Dziennego Pobytu oraz działania mentoringowe wzmacniające kompetencje liderów środowisk senioralnych. Projekt zrealizowany został zgodnie z założeniami, przyczyniając się do skutecznej realizacji celów projektu i realnego wzmocnienia lokalnego systemu wsparcia zdrowia psychicznego.

Wśród zadań w obszarze zdrowia psychicznego zrealizowano dodatkowo dwa projekty, które skierowane były do pełnoletnich mieszkańców Opola. Pierwsze z nich pn. **„Uważność jako klucz do zdrowia psychicznego”**, zrealizowane przez **Stowarzyszenie MONAR**. Miało na celu wzmacnianie dobrostanu psychicznego uczestników poprzez rozwijanie kompetencji związanych z uważnością i świadomym radzeniem sobie z trudnościami. Projekt oparty był na trzech komplementarnych filarach: indywidualnych konsultacjach psychologicznych, spacerach uważności oraz warsztatach psychoedukacyjnych.

Drugim przedsięwzięciem był realizowany przez **Fundację Chciej Chciej** projekt pn. **„Jesteśmy z Wami”**, który w istotny sposób wpisywał się w działania na rzecz ochrony i wzmacniania zdrowia psychicznego mieszkańców Opola. Realizacja projektu łączyła aktywizację społeczną seniorów z udzieleniem emocjonalnego i symbolicznego wsparcia kobietom chorującym onkologicznie, co miało pozytywny wpływ na dobrostan psychiczny obu grup. Efektem pracy warsztatowej było uszycie 310 czepków i turbanów, które za pośrednictwem Klubu Amazonka w Opolu zostały przekazane kobietom w trakcie i po chemioterapii leczonym w Opolskim Centrum Onkologii.

3. Działania interwencyjno-doradcze w obszarze zdrowia psychicznego i wsparcia prawnego.

Ważnym elementem działań Wydziału Polityki Społecznej realizowanych podczas Miesiąca dla Zdrowia Psychicznego w Opolu były bezpłatne dyżury psychologiczne oraz prawne, prowadzone w Centrum Handlowym Solaris. Łącznie zrealizowano 24 dyżury, które odbywały się w specjalnie wydzielonej, komfortowej przestrzeni jednego z pomieszczeń Centrum, zapewniającej odpowiednie warunki do rozmowy oraz pełną dyskrecję osobom korzystającym ze wsparcia. CH Solaris już kolejny rok współpracuje z miastem w realizacji działań na rzecz zdrowia psychicznego, nieodpłatnie udostępniając pomieszczenie na potrzeby prowadzenia dyżurów. Konsultacje psychologiczne i prawne były realizowane pro bono przez pracowników Ośrodka Interwencji Kryzysowej, a także przez prawników i radców prawnych z Kancelarii Kaszta Janikowska. Taka forma wsparcia ma szczególne znaczenie dla młodzieży, która często spędza swój czas wolny w centrach handlowych, a to umożliwia łatwy i nieformalny kontakt z profesjonalistami w miejscu znanym i przyjaznym. Jednocześnie działanie to w istotny sposób zwiększyło dostępność specjalistycznej pomocy dla mieszkańców, umożliwiając uzyskanie bezpłatnego wsparcia psychologicznego i prawnego w łatwo dostępnym i przyjaznym miejscu.

4. Monitoring, ewaluacja i kierunki rozwoju

Na podstawie art. 2 ust. 4 pkt 1 ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (Dz.U. z 2024 r. poz. 917) oraz na podstawie rozdziału 2 ust. 3 pkt IX celu szczegółowego 1f zadanie 1 załącznika do Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 30 października 2023 r. w sprawie Narodowego

Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023 - 2030 (Dz. U. 2023, poz. 2480) powołano **Miejski Zespół koordynujący działanie i monitorujący realizację zadań dotyczących promocji zdrowia psychicznego i profilaktyki zaburzeń psychicznych**. Zespół funkcjonuje w strukturach miasta jako stały organ współpracy i koordynacji działań podejmowanych w obszarze zdrowia psychicznego. Stanowi on platformę współdziałania jednostek samorządu terytorialnego, podmiotów ochrony zdrowia, pomocy społecznej, oświaty oraz organizacji pozarządowych, zapewniając spójność i komplementarność realizowanych inicjatyw. Do głównych zadań Zespołu należy analiza potrzeb mieszkańców, inicjowanie i opiniowanie działań profilaktycznych, monitorowanie stopnia realizacji przyjętych celów i zadań oraz formułowanie rekomendacji dotyczących kierunków dalszych działań w zakresie promocji zdrowia psychicznego i zapobiegania zaburzeniom psychicznym. Funkcjonowanie Zespołu przyczynia się do wzmacniania lokalnego systemu wsparcia oraz skutecznej realizacji miejskiej polityki zdrowotnej.

ZAKOŃCZENIE

Efektem połączenia działań w zakresie ochrony zdrowia psychicznego realizowanych przez środowisko oświatowe oraz obszar polityki społecznej jest całe spektrum oddziaływań, które mają na celu zapewnienie lepszych warunków do funkcjonowania dzieci i młodzieży szkolnej.

Załącznik nr 1

Szczegółowy wykaz z opisem działań mających na celu poprawę stanu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży podejmowanych przez specjalistów MCWE – działania na rzecz dzieci i młodzieży:

1. Programy rekomendowane

Miejski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Miejskim Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu jest jedyną placówką doskonalenia nauczycieli w województwie opolskim, która na podstawie umowy z Centrum Pozytywnej Edukacji w Warszawie przygotowuje nauczycieli do pracy w tych programach. Certyfikowanym trenerem w/w programów jest konsultant Bożena Grębowiec.

a) PRZYJACIELE ZIPPIEGO

Międzynarodowy program promocji zdrowia psychicznego, który kształtuje i rozwija umiejętności psychospołeczne u małych dzieci w wieku 5-8 lat. Uczy różnych sposobów radzenia sobie z trudnościami i zmianami oraz wykorzystywania nabytych umiejętności w codziennym życiu oraz doskonali relacje dzieci z innymi ludźmi. Nie koncentruje się na dzieciach z konkretnymi problemami czy trudnościami, ale promuje zdrowie emocjonalne wszystkich małych dzieci, ucząc jak radzić sobie ze stresem. Program może być realizowany z dziećmi o specjalnych potrzebach edukacyjnych w ramach edukacji włączającej.

Nauczyciele po ukończeniu 12 godzinnego szkolenia prowadzą 24 spotkania z dziećmi na podstawie bardzo starannie opracowanych scenariuszy zajęć i materiałów dodatkowych.

b) APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ

Ma na celu promocję zdrowia psychicznego, rozwijanie w dzieciach podstawowych umiejętności społecznych i emocjonalnych oraz przygotowanie do radzenia sobie z trudnościami. Korzystając z założeń terapii poznawczo-behawioralnej, koncepcję uważności oraz psychologii pozytywnej, sformułowanych przez amerykańskiego psychologa Martina E.P. Seligmmana, przyjęto, że optymizmu można się nauczyć, a postawa optymizmu może prowadzić do szczęśliwego i satysfakcjonującego życia.

Program składa się z 10 części tematycznych, które koncentrują się na kształtowaniu pozytywnych postaw i zachowań, poprzez rozwijanie odporności psychicznej oraz optymistycznego podejścia do życia. Przeznaczony jest dla dzieci i młodzieży w wieku 8-12 lat.

c) ISKRA ODPRNOŚCI

Program profilaktyki i promocji zdrowia psychicznego ma na celu wspieranie odporności rozumianej jako umiejętność kontrolowania sposobu reagowania na trudne wydarzenia oraz radzenia sobie z wyzwaniami i przeciwnościami.

Program został zbudowany na podstawie teorii naukowych i metod o potwierdzonej skuteczności z zakresu terapii poznawczo – behawioralnej, psychologii pozytywnej, metody mindfulness (uważnej obecności). Przeznaczony jest dla dzieci i młodzieży w wieku 11-15 lat.

Istotą programu są zadania i ćwiczenia zwiększające odporność poprzez: naukę uważnego oddychania, tworzenie Portfolio Odporności (dostrzeganie zasobów i mocnych stron) oraz analizę i przekształcanie nawykowych sposobów myślenia i reagowania w trudnych sytuacjach z zastosowaniem modelu I-S-K-R-A.

Nauczyciele po ukończeniu 12 godzinnego szkolenia prowadzą 11 spotkań, w trakcie których uczniowie poznają sposoby wzmacniania odporności psychicznej i budowania wewnętrznej siły poprzez dostrzeganie i rozwijanie swoich mocnych stron.

2. Program UNICEF – ASA „Szkoła dostępna dla wszystkich”

Celem programu było wzmocnienie kompetencji nauczycieli w zakresie udzielania adekwatnego wsparcia dzieciom i uczniom z uwzględnieniem zróżnicowania ich potrzeb rozwojowych i edukacyjnych, w tym dzieciom i uczniom będącym uchodźcami z Ukrainy, a także integrowania zróżnicowanego środowiska w klasie/szkole. Efektem końcowym działań było podniesienie jakości edukacji dla wszystkich, bowiem z dobrze zaprojektowanych oddziaływań diagnostycznych, metodycznych, terapeutycznych korzystają finalnie dzieci i uczniowie jak również rodzice doświadczając wsparcia na miarę istniejących realnie potrzeb.

Projekt ASA był realizowany w całej Polsce w szkołach, przedszkolach oraz Placówkach Doskonalenia Nauczycieli. Beneficjentami projektu byli nauczyciele specjaliści, nauczyciele przedmiotowi oraz rodzice i uczniowie.

Cykl szkoleń oparty został na koncepcji uczenia się w działaniu:

1. E-learning na ZPE
2. Warsztaty online z ekspertami
3. Praktyczna realizacja interwencji w szkole/przedszkolu
4. Wsparcie w postaci superwizji

Interwencje to inaczej praktyczne strategie postępowania diagnostycznego, metodycznego, proceduralnego w sytuacjach trudnych.

3. Projekty profilaktyczne w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii

Od 2022 roku zrealizowano 7 projektów lub programów. Kolejnych pięć jest w realizacji. Prowadzącymi są specjaliści MODN oraz MPPP. Zajęcia prowadzone są z uczniami, nauczycielami oraz rodzicami. Działania obejmują uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Formy zajęć to przede wszystkim szkolenia teoretyczno – warsztatowe, trening umiejętności społecznych, konsultacje indywidualne dla uczniów lub rodziców. Zajęcia prowadzone są zawsze metodami aktywizującymi, m.in. stacje zadaniowe, symulacje, drama, praca grupowa i zespołowa.

4. Pilotaż programu UNICEF „ABS – antybullying dla szkół”

Program realizowany przez Krajowe Biuro UNICEF z Ministerstwem Edukacji Narodowej, przy wsparciu IBE oraz Uniwersytetem Śląskim w Katowicach. Miejski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Miejskim Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu jest jedyną z województwa opolskiego placówką doskonalenia nauczycieli oraz jedną z 15 z całej Polski uczestniczącą w tym pilotażu.

Do pilotażu została zaproszona jedna szkoła podstawowa z Opolu tj. PSP nr 14, która jest jedną z 20 szkół podstawowych z całej Polski.

Przemoc rówieśnicza to narastający problem, który wymaga skoordynowanych działań na poziomie krajowym i europejskim. Polska jako sygnatariusz Konwencji o Prawach Dziecka (Art. 19) oraz Agendy 2030 (SDG 4.7) zobowiązała się do zapewnienia bezpiecznego środowiska edukacyjnego dla wszystkich uczniów. Priorytety UE na lata 2024–2029 podkreślają rolę profilaktyki przemocy oraz wsparcia nauczycieli w zakresie zdrowia psychicznego uczniów.

Celem pilotażu jest wypracowanie i przetestowanie strategii w wybranych szkołach, a następnie opracowanie kompleksowego pakietu do systemowego wdrożenia krajowego programu, zawierającego wszystkie niezbędne wskazówki, narzędzia i materiały.

Załącznik nr 2

Potencjał kadrowy w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych, dla których organem prowadzącym jest Miasto Opole.

Liczba etatów nauczycieli specjalistów:

Typ placówek	Pedagodzy szkolni	Psycholodzy	Pedagodzy specjaliści	Logopedzi, terapeuci	Nauczyciele wspomagający	Razem
Szkoły podstawowe	23,41	18,81	17,8	13,57	227,95	301,54
Szkoły ponadpodstawowe	18,1	15,98	15,28	0	20,87	70,23
Razem	41,51	34,79	33,08	13,57	248,82	371,77

Gabinety szkolne i ich funkcje:

Typ placówki	Gabinety wg funkcji					
	gabinet profilaktyki zdrowotnej i pomocy przedlekarskiej	gabinet psychologa	gabinet pedagoga	gabinet logopedy	gabinet doradcy zawodowego	inne
szkoły podstawowe	22	15	20	15	1	12
szkoły ponadpodstawowe	12	10	13	0	11	17
placówki oświatowe	0	3	16	3	1	1
RAZEM	34	28	49	18	13	30