

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w centrum

Zwiększenie świadomości społecznej na temat problemów natury psychicznej, które spotykają młodzież, a także edukacja nauczycieli i pedagogów – tak wyglądała konferencja poświęcona problematyce psychicznej w Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy w Toruniu. Na działania w obszarze zdrowia psychicznego Toruń w 2026 roku przeznaczy 1,2 mln zł.



- Rozmawiamy o zdrowiu psychicznym dzieci i młodzieży, ale nie tylko. Mówimy też o otoczeniu. O rodzicach, nauczycielach, o wszystkich tych którzy mogą zareagować, mogą pomóc, mogą stanowić pierwsze źródło kontaktu - mówi zastępca prezydenta Torunia Adam Szponka. - Bardzo duża frekwencja, wielu odbiorów,

ale też niesamowite wykłady, które co najważniejsze kończą się oklaskami samych dzieci i młodzieży. To pokazuje, że odbiór jest fantastyczny.

Wydarzenie odbyło się w dniach 26-27 lutego 2026 roku w Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy. W jego ramach odbyły się wykłady i warsztaty dla młodzieży obejmujące tematykę emocji, stresu, relacji oraz budowania poczucia własnej wartości. Natomiast sesje dla dorosłych (nauczycieli, pedagogów, rodziców), poświęcone były komunikacji, relacjom, radzeniu sobie ze stresem i wspieraniu młodzieży.

Od 2023 roku mieszkanki i mieszkańcy Torunia w obszarze zdrowia psychicznego wspiera **Centrum rozwoju i terapii**. Centrum oferuje bezpłatne wsparcie psychologiczne, psychoterapeutyczne oraz psychoedukacyjne. Ze wsparcia korzystają dzieci, młodzież i dorośli.

W 2025 roku Centrum prowadziło programy indywidualne i grupowe, warsztaty oraz działania edukacyjne skierowane do uczniów, ich opiekunów i kadry szkolnej. Między innymi:

- DobreStany - kompleksowy program promocji zdrowia psychicznego dla uczniów klas 6-8, młodzieży ze szkół ponadpodstawowych, rodziców i nauczycieli,
- Rodzina w Centrum - poradnictwo i psychoterapia indywidualna oraz rodzinne prowadzone w ramach projektu o zasięgu lokalnym,
- Cykl „PsycheSobota”: regularne seminaria i warsztaty dla rodziców, nauczycieli i uczniów — tematy m.in. techniki relaksacyjne, bezpieczeństwo w sieci, komunikacja z nastolatkami, radzenie ze złością,
- Warsztaty klasowe i grupy wsparcia: praktyczne zajęcia dla klas (np. „Nowoczesne metody uczenia się”, „Konflikty z rówieśnikami”),
- grupy wsparcia dla dorosłych i młodzieży,

W 2025 roku z grupowych form skorzystało 3 013 osób. W ramach projektu "Rodzina w Centrum - Etap I" zrealizowano:

- 4 476 zaplanowanych spotkań poradniczych
- 1 995 spotkań poradnictwa psychologicznego dla dorosłych
- 1 395 spotkań poradnictwa dla dzieci do 10. roku życia
- 575 spotkań poradnictwa dla dzieci i młodzieży
- 500 konsultacji psychologicznych

- 11 spotkań poradnictwa dla par i rodzin
- 544 uczestników objętych wsparciem w ramach projektu

W ubiegłym roku na działania w obszarze zdrowia psychicznego przeznaczono 850 000 zł. **W 2026 roku nastąpił znaczący wzrost wydatków z budżetu Gminy Miasta Toruń, bo kwota zarezerwowana na działania to 1,2 mln zł.**

- Wyniki frekwencyjne i pozytywny odbiór potwierdzają potrzebę kontynuacji i rozszerzania działań - mówi Monika Kaźmierczak, kierowniczka Centrum rozwoju i terapii.

Centrum w 2026 roku kontynuuje program „DobreStany”, skoncentrowany na poprawie dobrostanu psychicznego uczniów szkół podstawowych i średnich. W ramach programu prowadzona będzie diagnostyka wczesnych trudności emocjonalnych i społecznych oraz zapewniany dostęp do pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej.

Przez cały rok dostępne będzie indywidualne poradnictwo psychologiczne dla uczniów, rodziców i nauczycieli oraz poradnictwo ds. uzależnień dla rodziców. Poradnictwo odbywać się będzie w godzinach popołudniowych, a obok konsultacji funkcjonować będą grupy wsparcia dla rodziców i młodzieży.

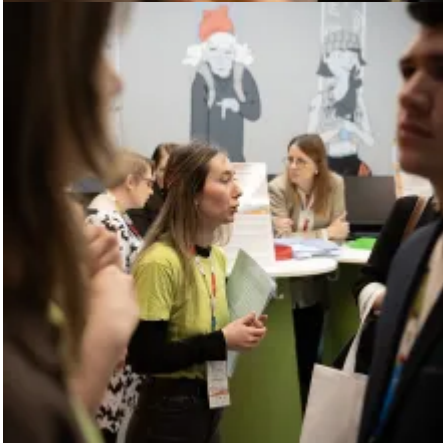
W obszarze edukacji szkolnej zaplanowano szeroką ofertę warsztatów i akcji psychoedukacyjnych: szkolenie online „Postwencja w szkole” (interwencje po samobójstwie) w styczniu, konkurs „PsycheMem” dla uczniów, badania dotyczące neuroatypowości (luty-maj), a także cykl warsztatów klasowych - np. „Konflikty z rówieśnikami”, „Tożsamość, seksualność i dojrzewanie”, „Jak się uczyć, żeby się nauczyć?”.

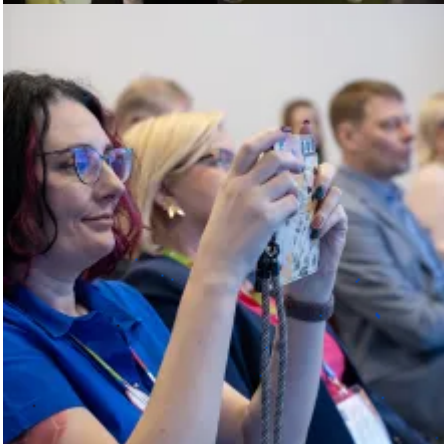
Dla nauczycieli przewidziano webinary i praktyczne szkolenia ukierunkowane na pracę z uczniem neuroatypowym - zarówno wprowadzenia (webinar), jak i „Narzędziownik” warsztatowy z konkretnymi strategiami wsparcia w klasie.

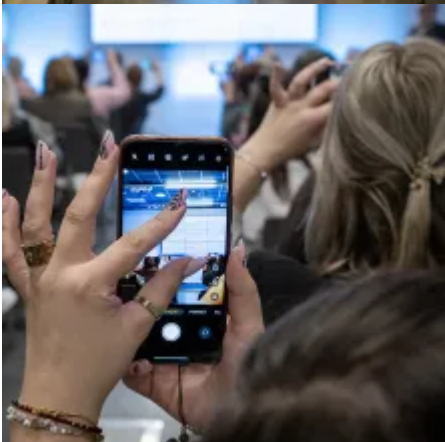
Oferty i wydarzenia specjalne obejmują: kurs MBSR (Mindfulness Based Living Course) w kwietniu-maju (seria modułów), Letnie DobreStany — trzydniowe warsztaty psychoedukacyjne dla młodzieży, weekendowe warsztaty dla rodziców oraz plenerowe kino z psychoedukacją i lasoterapię.

Informacje o działaniach realizowanych w Centrum rozwoju i terapii można znaleźć na stronie internetowej: <https://www.crit.torun.pl/>

Fot. © HMT 2026 autor: Woitka Szabelski, licencja: CC BY-NC 4.0









- [Go back](#)
- [Share on: X](#)
- [Share on: FB](#)
- [Print](#)
- [PDF](#)