

Dbamy o zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży

Indywidualne poradnictwo psychologiczne, mediacje, warsztaty rozwojowe, grupy wsparcia, wakacyjne spotkania dla młodzieży - to tylko część działań, jakie Gmina Miasta Toruń podejmuje w trosce o zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży.

W marcu 2025 roku przeprowadzono badanie w formie ankiet elektronicznych, w ramach kontynuacji programu pomocy psychologicznej dla dzieci i młodzieży w toruńskiej oświacie po okresie edukacji zdalnej, prowadzone przez Centrum Rozwoju i Terapii. Działanie było prowadzone przy współpracy z Fundacją Pracownia Dialogu, zrealizowane na zlecenie Urzędu Miasta Torunia.

Do udziału w badaniu zaproszono 48 toruńskich szkół (27 szkół podstawowych i 21 ponadpodstawowych). Łącznie wzięło w nim udział 4637 osób (2790 osób uczących się, 680 osób pracujących w szkołach, 1167 rodziców).

*- Na podstawie diagnozy musimy aplikować o konkretną paletę warsztatów, działań zaradczych, terapii wycelowaną w zidentyfikowane potrzeby każdej z przebadanych grup - **mówi Prezydent Miasta Torunia, Paweł Gulewski.** - Te potrzeby za każdym razem są nieco inne. Uczniowie potrzebują zajęć indywidualnych, ale również warsztatów z radzenia sobie ze stresem, przyswajania nauki czy rozwiązywania konfliktów. Natomiast nauczyciele potrzebują nieco innej palety działań, które pomogą im radzić sobie ze stresem i rozwiązywać konflikty. Rodzice to przede wszystkim nastawienie na zrozumienie dzieci. Podobnie jak w przypadku programu pilotażowego, który miał miejsce w latach 2022-2024, Gmina Miasta Toruń zabezpieczyła 850 tys. zł przeznaczonych na realizację programu „Dobre Stany” w 2025 roku. Będziemy realizować intensywne zajęcia dla tych trzech grup. Chcemy poszerzać nasze badania i kierować je również do najmłodszych, przedszkolaków. Chcemy więc jak najbardziej kompleksowo zadbać o toruńskie dzieci i młodzież.*

- Zaskoczyły mnie wyniki ankiet w punkcie dotyczącym uczenia się. Z jednej strony jestem zaskoczona, bo wszyscy pamiętamy swoje historie ze szkoły, jak czasem trudno było dobrać sobie odpowiednią technikę czy sposób na to, żeby się nauczyć wiersza czy tabliczki mnożenia. To jest temat, który nigdzie nie jest poruszany.

Dzieci i młodzież, którzy podawali informacje w ankietach, mówili, że potrzebowaliby informacji o tym, jak się uczyć na początku szkoły, kiedy do niej przychodzą. Czegoś takiego nikt im nie gwarantuje, tego nie ma w programie nauczania – właśnie jak się uczyć – **powiedziała psycholog, Kierownik Centrum Rozwoju i Terapii z Toruńskiego Centrum Usług Społecznych, Monika Kaźmierczak.** *– Mamy już przetarte szlaki, jeśli chodzi o osoby, które chciałyby nam pomóc w prowadzeniu takich zajęć. To są osoby, które mają ogromne doświadczenie w temacie neurodydaktyki. To ma ogromny wpływ na samopoczucie dzieci i młodzieży. Będziemy w sposób warsztatowy i edukacyjny zajmować się tym tematem, ale również wpływem na zdrowie psychiczne i samopoczucie, na radzenie sobie z porażkami przez młodych ludzi.*

- Wydział Edukacji ma taką rolę, która będzie koordynowała pracę Centrum Rozwoju i Terapii i samorządu ze szkołami. To właśnie w szkołach są przedstawiciele, którzy są koordynatorami wewnętrznymi, a my będziemy im komunikować o postępach w programie, ale zależy nam również, by promocję programu wewnątrz robiły szkoły i aby informacje docierały przez dziennik elektroniczny stronę szkoły, Facebooka czy inne formy komunikacji, jaką mają przyjęta z rodzicami i uczniami – **mówi dyrektor Wydziału Edukacji UMT Iwona Muszyńska.** *– Mam nadzieję, że szybko będziemy widzieli efekty. Liczba chętnych, która będzie korzystała z CRiT będzie potwierdzeniem, że warto ten program realizować na szeroką skalę.*

Osoby uczące się w największym stopniu preferują indywidualne wsparcie psychologiczne, zaraz po nim, z niewielką różnicą, plasują się warsztaty.

Z największym zainteresowaniem spotkały się warsztaty dotyczące metod uczenia się, radzenia sobie ze stresem i brakiem pewności siebie oraz konstruktywnych sposobów regulacji emocji. Proponowana tematyka warsztatów dotyczyć powinna również zadbania o swoje szczęście i dobre samopoczucie, ciało pożytywności, czyli akceptacji ciała, wyglądu oraz wzmacniania poczucia własnej wartości. Dziewczęta zwróciły uwagę, że byłyby zainteresowane zajęciami z budowania asertywnej postawy, w tym nauki samoobrony, wyznaczania granic, radzenia sobie z przemocą. Propozycje dotyczyły również rozwiązywania konfliktów z rówieśnikami i dorosłymi, relaksu, higieny snu.

Nauczyciele wskazują, że w największym stopniu preferują wsparcie w postaci warsztatów (49,5%), inną interesującą formą wsparcia byłaby pomoc indywidualna (27,6%) oraz mediacje - polubowne metody rozwiązywania konfliktów.

Z największym zainteresowaniem spotkały się warsztaty dotyczące złości, agresji, przemocy między osobami uczącymi się i sposoby radzenia sobie z nimi, rozwiązywanie konfliktów w klasie, tworzenie dobrej relacji z osobami uczącymi się – oraz budowanie wspólnoty w klasie – wzmacnianie relacji, motywacji i dobrego klimatu.

Rodzice w największym stopniu preferują indywidualne wsparcie (37,9%), inną preferowaną formą wsparcia była pomoc w postaci warsztatów (34,9%), grupy wsparcia (15,7%) oraz mediacje - polubowne rozwiązywanie konfliktów (10,5%). Z największym zainteresowaniem spotkały się warsztaty dotyczące współpracy z nastolatkami, pomoc dziecku w uczeniu się, "niebezpieczeństwo" w sieci (cyberbullying, hejt, sexting, FOMO, pornografia) i profilaktyka e-uzależnień.

Dotychczasowa świadczona pomoc psychologiczna (skierowana do dzieci, młodzieży i dorosłych) w Centrum rozwoju i terapii, w ramach projektu „Rodzina w Centrum, etap I” w okresie od lutego 2024 do kwietnia 2025 roku: 3006 godzin wsparcia dla 364 osób (wielokrotnie korzystających) z poniżej przedstawionych form:

- psychoterapia indywidualna (os. dorosłe): 1372 godzin
- terapia indywidualna dziecka do 10. roku życia: 730 godzin
- psychoterapia indywidualna dziecko/młodzież: 376 godzin
- konsultacja: 297 godzin
- konsultacja z rodzicem/opiekunem dziecka: 185 godzin
- poradnictwo rodzicielskie: 26 godzin
- psychoterapia par/małżeństw: 12 godzin
- psychoterapia rodzinna: 8 godzin

Działania w ramach programu pomocy psychologicznej „DobreStany”

24 maja br. odbyła się konferencja "DobreStany. O zdrowiu psychicznym w szkole i rodzinie". Natomiast **do końca grudnia 2025 r. będzie prowadzone indywidualne poradnictwo psychologiczne dla młodzieży toruńskich szkół,** obejmujące uczniów kl. 6-8 szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych, ich rodziców i nauczycieli tych uczniów,

- **do końca 2025 r. będą warsztaty rozwojowe** dla uczniów kl. 6-8 szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych, ich rodziców i nauczycieli tych uczniów oraz prowadzone grupy wsparcia dla młodzieży i rodziców,
- **zaplanowano również Psychesoboty,** czyli seminaria edukacyjne dla młodzieży, rodziców i nauczycieli,

- **prowadzone będą mediacje i działania w zakresie polubownego rozwiązywania sytuacji konfliktowych** oraz terapia **biofeedback**.

Centrum Rozwoju i Terapii jako realizator programu jest w stałym kontakcie z wyznaczonymi z każdej zainteresowanej pomocą szkoły koordynatorami. Te właśnie osoby jako pierwsze otrzymują z CRiT informacje o kolejnych uruchamianych działaniach, sposobie zapisywania się itp. Na bieżąco wszelkie informacje pojawiają się również w mediach społecznościowych Crit oraz na stronie www.crit.torun.pl.

Obecnie zostały uruchomione zapisy na indywidualne poradnictwo psychologiczne kierowane do uczniów, nauczycieli i rodziców.

Realizacja poradnictwa rozpoczyna się już 2 czerwca 2025 r. Wsparcie prowadzone będzie w siedzibie Centrum (ul. Klonowica 19).

W przypadku grupowych form wsparcia, koordynatorzy ze szkół będą informowani o rozpoczęciu zapisów na konkretne warsztaty/zajęcia. Zapisy odbywać będą się za pomocą łatwych w obsłudze formularzy elektronicznych oraz bezpośrednio u koordynatorów.

Dodatkowo podczas wakacji uruchomione zostaną zapisy na wybrane formy wsparcia grupowego w nieco innej odśrodku tj. krótkich półkolonii dla młodzieży. Zapisy na zajęcia dla rodziców i nauczycieli będą odbywać się z pomocą koordynatorów, za pośrednictwem e-dziennika oraz przy użyciu dostępnych kanałów promocji (FB, IG, strony www).

Szkoły, które zostały objęte wsparciem przez działania Wydziału Edukacji:

1. Szkoła Podstawowa nr 8
2. Szkoła Podstawowa nr 11
3. Szkoła Podstawowa nr 14
4. Szkoła Podstawowa nr 34
5. II Liceum Ogólnokształcące im. Królowej Jadwigi w Toruniu
6. IV Liceum Ogólnokształcące im. Tadeusza Kościuszki w Toruniu
7. VI Liceum Ogólnokształcące im. Zesłańców Sybiru w Toruniu
8. Technikum nr 5 w ZSMEiE w Toruniu
9. Technikum nr 13 w Zespole Szkół Ogólnokształcących i Technicznych
10. BS I stopnia nr 3 w ZSGH w Toruniu

Przypomnijmy, w latach 2022-2024 w 10 toruńskich szkołach realizowano projekt badawczy „Diagnoza dobrostanu społecznego i psychicznego toruńskiej młodzieży

po okresie edukacji zdalnej”. Realizacja projektu umożliwiła poznanie odczuwalnych skutków pandemii oraz określiła, ile dzieci i młodzieży wymaga koniecznego wsparcia oraz jakie są wymagane formy pomocy psychologicznej wśród badanych. W projekcie wzięło udział 657 uczniów i 519 rodziców. Prawie 60 proc. toruńskiej młodzieży ma niskie, słabe, negatywne samopoczucie. Gmina Miasta Toruń przeznaczyła na to działanie 500 tys. zł.

Projekt był realizowany we współpracy z Instytutem Psychologii Uniwersytetu Mikołaja Kopernika i Pracownią Badawczą „Soma”. Badanie przeprowadzono po okresie nauki zdalnej, spowodowanej Covid-19, pod kierunkiem prof. dr hab. Marty Białeckiej z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu.

Na zlecenie Wydziału Edukacji Urzędu Miasta realizowano pilotażowy program pomocy psychologicznej dla dzieci i młodzieży w toruńskiej oświacie, skierowany do uczniów, nauczycieli i rodziców, który obejmował następujące działania:

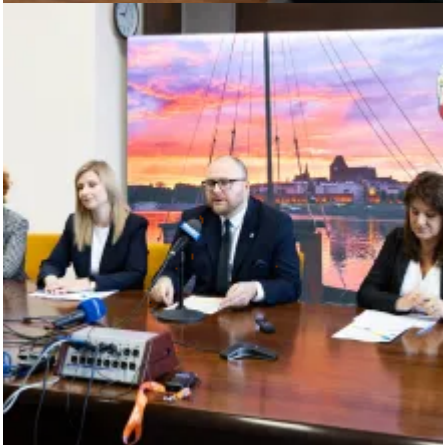
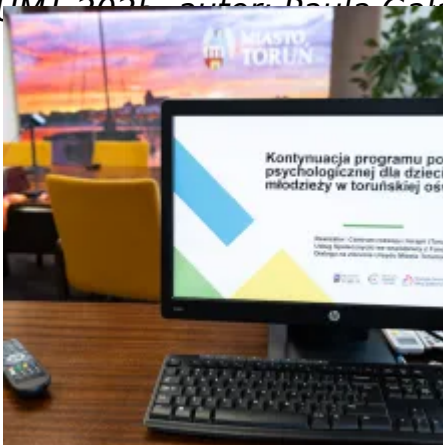
- indywidualną terapię psychologiczną dla uczniów w okresie od 27 listopada 2023 roku do 5 czerwca 2024 roku. Zrealizowano blisko 430 godzin spotkań, w których wzięło udział 67 uczniów,
- warsztaty dla uczniów/dziewcząt/chłopców w okresie od 4 grudnia 2023 roku do 30 czerwca 2024 roku. W tym czasie odbyło się blisko 1580 godzin zajęć,
- warsztaty dla nauczycieli. Prawie 430 godzin zajęć od początku grudnia 2023 roku do końca czerwca 2024 roku,
- warsztaty dla rodziców w okresie od połowy grudnia 2023 roku do końca czerwca 2024 roku. Odbyło się 271 godzin zajęć.

Celem warsztatów psychologiczno-pedagogicznych dla uczniów było rozwijanie kompetencji społecznych i emocjonalnych, samooceny i motywacji, wzmocnienie dobrostanu społecznego i psychicznego toruńskiej młodzieży po okresie edukacji zdalnej.

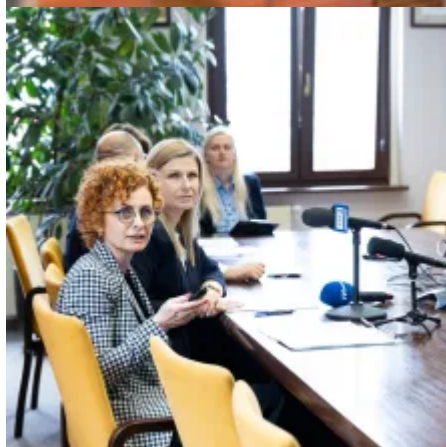
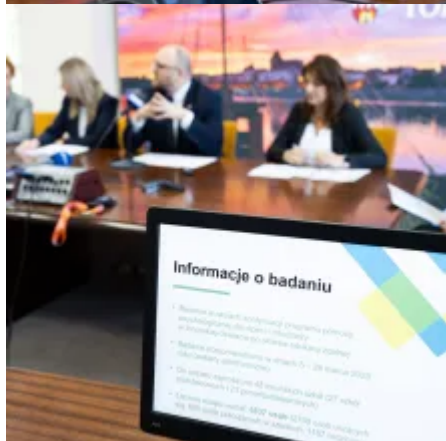
Dodatkowo dla dziewcząt warsztaty te miały na celu nabycie umiejętności radzenia sobie z uczuciem lęku i niepokoju oraz negatywnymi emocjami, a dla chłopców zaś rozwijanie empatii i nabycie umiejętności przyjmowania perspektywy innych ludzi. Warsztaty były prowadzone przez specjalistów, którzy pomagali uczestnikom w rozpoznawaniu i zarządzaniu emocjami, budowaniu i utrzymywaniu zdrowych relacji międzyludzkich, rozwiązywaniu problemów w sposób konstruktywny, radzeniu sobie ze stresem i negatywnymi emocjami oraz rozwijaniu umiejętności empatii i perspektywicznego myślenia. Dla rodziców i opiekunów przewidziano spotkania

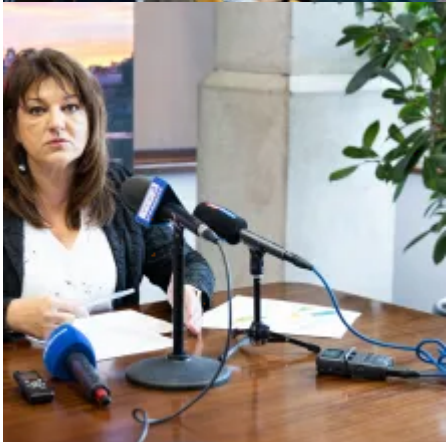
edukacyjne na temat wspierania dzieci w rozwoju emocjonalnym oraz warsztaty z zakresu efektywnej komunikacji i rozwiązywania konfliktów. Mimo pewnych trudności związanych z niską frekwencją, dostarczyły cennych doświadczeń i pozytywnie wpłynęły na zaangażowanie rodziców w edukację dzieci. Nauczyciele mogli skorzystać ze szkoleń w zakresie budowania pozytywnych relacji z uczniami i rodzicami oraz strategii radzenia sobie z trudnymi sytuacjami w klasie.

Fot. UMT 2025, autor: Paweł Gałuszka licencja: CC BY-NC 4.0











- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)