



## Projekt #Ogarniam życie - rozkręcamy się

2023-06-12

**„Życie jest moje, jest jedno i chcę mieć na nie wpływ” - do takiej postawy zachęca krakowską młodzież miejski projekt #Ogarniam życie, realizowany z inicjatywy prezydenta miasta pilotażowo w 40 szkołach podstawowych zlokalizowanych w różnych częściach miasta. Ma wzmocnić u młodych poczucie sprawczości i inspirować ich do podejmowania wartościowych aktywności, a tym samym uchronić m.in. przed ryzykiem popadnięcia w uzależnienia.**

Projekt „Ogarniam życie” zrodził się z troski o kondycję i bezpieczeństwo psychiczne dzieci i młodzieży. Młodzi ludzie dzisiaj, w coraz bardziej niestabilnym świecie, mierzą się nie tylko z trudnościami towarzyszącymi dorastaniu, takimi jak: konflikty rówieśnicze, problemy szkolne i domowe czy poszukiwanie akceptacji, ale dodatkowo narażeni są na wywołujące niepokój bodźce z zewnątrz – pandemię czy wojnę na Ukrainie. Przewlekły stres i lęk zwiększają podatność na uzależnienia, rośnie chęć ucieczki od rzeczywistości, która może przybierać wiele różnych form – od sięgania po alkohol (niepokoi zjawisko wczesnej inicjacji) czy substancje psychoaktywne, przez uzależnienie od hazardu, gier komputerowych, sieci, po próby samobójcze.

Założeniem projektu jest wypełnienie czasu wolnego, umysłów i emocji młodzieży aktywnościami, które rozbudzają ciekawość, rozwijają kreatywność, motywują do szukania życiowych pasji, co z kolei przekłada się na dobrostan psychiczny i minimalizuje zachowania ryzykowne. Ważne jest, aby młodzi ludzie przekonali się i poczuli, że kondycja psychiczna zależy w dużej mierze od nas samych, od naszej aktywności – jeśli robimy to, co lubimy, odczuwamy radość, a kiedy poświęcamy czas na ważne dla nas sprawy, czujemy też satysfakcję i dumę z naszych działań. Dlatego tak istotne jest, aby w życiu znalazło się miejsce na pasje i zainteresowania, sport i rekreację, uczestnictwo w kulturze, budowanie więzi (przyjacielskich, rodzinnych czy międzypokoleniowych), zaangażowanie społeczne czy zdrowe nawyki (nie tylko żywieniowe, ale też choćby równowagę między pracą, nauką, rozrywką i odpoczynkiem).

Równie ważne jest dotarcie do młodych ludzi z informacją, że w sytuacjach kryzysowych, trudnych, zawsze mogą zadzwonić na numer **telefonu zaufania: 800 12 12 12. Działa 24 godziny na dobę.**

Nad realizacją pilotażu i jego programem czuwają Wydział Edukacji Urzędu Miasta Krakowa, Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie oraz samorządowe poradnie psychologiczno-pedagogiczne. Z młodzieżą współpracować będą także miejskie jednostki i spółki. W kolejnym roku szkolnym planowane jest włączenie w obszar oddziaływania projektu wszystkich szkół podstawowych i ponadpodstawowych, które już dziś wyrażają zainteresowanie uczestnictwem. Na spotkaniu projektowym, obok przedstawicieli samorządów uczniowskich ze szkół podstawowych, obecni byli też reprezentanci Młodzieżowej Rady Krakowa, którzy mogli zapoznać się z ideą i zasadami projektu pod kątem ich adaptacji do potrzeb uczniów liceów, techników i szkół branżowych II stopnia.

Właściwe działania projektowe rozpoczęły się po feriach zimowych (poprzednie miesiące poświęcone były na przygotowania) i odbywają się na dwóch płaszczyznach.



W każdej ze szkół podstawowych, które zgłosiły się do pilotażu, wybrana zostanie jedna klasa siódma, której uczniowie zostaną ambasadorami projektu na terenie szkoły, odpowiedzialnymi za jego upowszechnienie wśród młodszych i starszych kolegów (na przykład poprzez akcje, eventy). Będą w tym wspierani przez wychowawcę oraz trzyosobowy zespół reprezentujący samorząd uczniowski.

Na plakacie promującym projekt przedstawiono kilka wybranych obszarów, o które warto się zatroszczyć. Specjaliści nazywają je czynnikami chroniącymi lub „ochraniaczami”.

Podczas spotkań projektowych Monika Borkowska-Żebrowska, kierownik Działu Profilaktyki w MCPU, wyjaśniała, dlaczego warto się w takie „ochraniacze” stale doposażać, podpowiadała, skąd czerpać na nie pomysły. Przekonywała, że wcale nie trzeba ich szukać daleko, wystarczy uważnie przyjrzeć się najbliższemu otoczeniu. Lista „ochraniaczy” jest otwarta, każdy może ją rozwinąć – i do tego też projekt ma zachęcać. Nie bez powodu graficznym jego symbolem jest znak nieskończoności, po którym hasło pnie się w górę (można go zobaczyć na materiałach promocyjnych, plakatach, bluzach).

Pierwsza część działań w ramach kampanii polegać będzie na realizacji projektów we współpracy z miejskimi jednostkami i spółkami (od połowy lutego do połowy kwietnia), a druga zakłada tworzenie własnych inicjatyw i zaangażowanie w nie całej społeczności szkolnej. Obie części są ze sobą ściśle związane.

Uczniowie szkoły podstawowej, którzy zapoznają się z ofertą jednostki czy spółki (spotkania mogą przybrać różne formy: warsztaty, gry terenowe, zawody sportowe), zainspirowani daną tematyką, zaprojektują autorskie działania na terenie szkoły adresowane do całej społeczności. Pod koniec projektu odbędzie się konkurs na najciekawsze działania zaproponowane przez szkołę-uczestnika. Główną nagrodą dla Złotej, Srebrnej i Brązowej Klasy Ambasadora i wspierających koordynatorów młodzieżowych z samorządów uczniowskich tych szkół będzie wyjazd integracyjny, jeszcze przed zakończeniem roku szkolnego. Zaplanowano też imprezę biegową – „Ogarniam życie... biegiem” oraz warsztaty z profilaktyki uzależnień prowadzone przez MCPU dla młodzieży uczestniczącej w projekcie oraz szkolenia dla nauczycieli i spotkania online dla rodziców i nauczycieli prowadzone przez pracowników samorządowych poradni psychologiczno-pedagogicznych.

Organizatorzy projektu szacują, że bezpośrednio weźmie w nim udział około tysiąc uczniów (tylu mniej więcej uczęszcza do klas ambasadorów), ale pośrednio jego oddziaływaniem objętych zostanie około 15 tys. uczniów, a także wielu rodziców i nauczycieli.