



## Jak ogarnąć życie?

2023-03-15

**To pierwszy tego typu projekt w Polsce. Dociera do tysięcy uczniów krakowskich szkół. Cel jest jeden: ma pomóc młodym ludziom w radzeniu sobie z problemami. A tych jest całe mnóstwo. Tak samo jak sposobów na to, aby je pokonać. Należy je tylko poznać i wybrać te najlepsze. Ma w tym pomóc projekt #OGARNIAM ŻYCIE.**

– Nie ma czasu na zbyt długie wstępy, ponieważ chodzi o życie, zdrowie i szczęście – napisała w liście do rodziców, dyrektorów szkół, nauczycieli i samych uczniów Anna Korfel-Jasińska, zastępca prezydenta Krakowa ds. Edukacji, Sportu i Turystyki. Tym samym zainicjowała projekt #OGARNIAM ŻYCIE, który ma pomóc młodym ludziom m.in. w podejmowaniu dobrych decyzji. – Głównym celem jest wzmacnianie kondycji psychicznej uczniów krakowskich szkół, tak, aby jak najlepiej radzili oni sobie i teraz i w przyszłości z różnego rodzaju wyzwaniami i problemami. Wiatru nie zmienimy, ale możemy inaczej postawić żagle i to właśnie zamierzamy zrobić, by pomóc młodym ludziom radzić sobie z wszelkimi sztormami – zapewnia wiceprezydent Krakowa.

## Czy ogarniam życie?

Jak twierdzą specjaliści, ostatnie lata pokazują, że ze zdrowiem psychicznym uczniów jest coraz gorzej. Nie ma dnia, aby do krakowskich szpitali nie trafiały dzieci, które chciały się zabić. Z raportu o zachowaniach samobójczych wśród dzieci i młodzieży wynika, że na każdą 28-osobową klasę przypada średnio dwoje uczniów po próbie samobójczej. Obniża się też wiek, w którym młodzi sięgają po używki. Jak mówi Monika Borkowska-Żebrowska, kierownik Działu Profilaktyki Miejskiego Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie i Zastępca Miejskiego Koordynatora Projektu, obecnie młodzi ludzie spotykają się z wieloma trudnościami. – Należą do nich: skłonność do zachowań ryzykownych, samouszkodzenia, próby samobójcze, groźby samobójcze, używanie substancji i leków w celach niemedycznych, opuszczanie szkoły, zachowania impulsywne, konflikty, zachowania agresywne, strach przed odrzuceniem, osamotnienie, nałogi behawioralne, czyli schemat zachowania wynikający z silnej, niekontrolowanej potrzeby wykonywania jakiejś czynności – wylicza Monika Borkowska-Żebrowska. Terapeutka dodaje, że nad tymi problemami i zachowaniami trudno jest młodemu człowiekowi zapanować samodzielnie, nawet jeśli widoczne są już realne szkody. – Takie potrzeby powstają bowiem najczęściej w reakcji na przeżywane napięcie lub inne trudne do wytrzymania emocje czy sytuacje życiowe. Jednak każda sytuacja problemowa młodego człowieka jest indywidualna i należy ostrożnie ją oceniać, aby nie wpływać negatywnie na postrzeganie siebie przez ucznia – mówi.

A po czym poznać, że nie radzimy sobie z życiem lub, nawiązując do nazwy kampanii, po prostu go „nie ogarniamy”? – Mamy problemy, o których nie rozmawiamy z nikim dorosłym, ukrywamy swoje prawdziwe samopoczucie, zmieniamy zachowania, zmieniamy grupę znajomych, szukamy „lekarstwa” na swoje problemy: alkohol, leki, narkotyki, zachowania nałogowe, brak samokontroli. Poszukujemy „siły” do życia i realizacji zadań, żyjemy w napięciu i smutku. Szukamy pomocy u rówieśników, którzy dzielą się dostępnymi, nie zawsze konstruktywnymi metodami, takimi jak używanie substancji psychoaktywnych. Możemy odczuwać zwiększone pobudzenie, brak umiejętności samouspokojenia. Problematyczna jest regulacja emocji. O trudnościach mogą też świadczyć płynące z otoczenia (rodziny, szkoły, a nawet od rówieśników) sygnały, że coś powinniśmy zmienić, dać sobie pomoc, np. skorzystać z pomocy specjalisty –



opisuje Monika Borkowska-Żebrowska.

## **Ogarniam życie, bo...**

Projekt #OGARNIAM ŻYCIE, jak sama nazwa wskazuje, ma pomóc poradzić sobie z problemami, o których mówią specjaliści i które dotyczą coraz większej liczby młodych ludzi. – Ten projekt dotyczy szerokiego spektrum różnych działań, które wykonywane są w jednym celu: wzmocnienia kondycji psychicznej dzieci i młodzieży – mówi radna Agata Tatar, przewodnicząca Komisji Edukacji. – Projekt skupia się także na tym, aby dostrzegać drugiego człowieka, czyli obserwować i reagować na problemy rówieśników i okazywać im wsparcie. Ważne jest to, żeby młodzi ludzie wiedzieli, że w obliczu pojawiających się trudności nie są sami. To, jakie konkretne działania podejmie dana szkoła, zależy już od niej samej – dodaje krakowska radna.

Obecnie trwa pilotaż, w którym udział bierze 40 podstawówek. „Życie jest moje, jest jedno i chcę mieć na nie wpływ” – to hasło programu. Dalej jest wyjaśnienie. Ogarniam życie, bo... mam plan, mam z kim pogadać, mam przyjaciół, tańczę, maluję, lubię, Kocham, mogę wszystko. – Chcemy towarzyszyć młodym ludziom i zachęcić ich do podejmowania różnych inicjatyw. Dzięki temu uczniowie mogą lepiej znajdować cel i sens życia czy elementy, z którymi się utożsamiają – mówi Michał Kowalski, Miejski Koordynator Projektu. Natomiast szczegółowe informacje można znaleźć także na stronie: [krakow.pl](http://krakow.pl) w zakładce **#OGARNIAM ŻYCIE**.

## **Inspiruje do zmian**

Jedną z placówek, która bierze udział w pilotażu, jest Szkoła Podstawowa nr 111. – Uczniowie klasy 7B, ambasadory kampanii na terenie szkoły, przygotowali i zamierzają przeprowadzić w klasach VI lekcje pt. „Sen – najlepszy przyjaciel człowieka”. Jesteśmy też w trakcie tworzenia kampanii informującej szkolną społeczność o wartości i znaczeniu snu w życiu młodzieży – opowiada Monika Foryś, pedagog szkolny. – Całą klasą jesteśmy zaangażowani w projekt – mówi Michał Szymański, uczeń klasy 7B. – Podejmowane działania w ramach kampanii wzmacniają w nas poczucie sprawczości, równocześnie wzajemnie inspirujemy się, przedstawiając pomysły na wartościowe atrakcje chroniące nas przed niewłaściwymi wyborami. Projekt wydaje się bardzo ciekawy, inspiruje do zmian, siebie i innych, co stanowi dużą motywację do udziału w nim. Cieszy to, że właśnie nasza klasa została zauważona i wybrana na ambasadora kampanii w szkole. Mamy wrażenie, że bierzemy udział w czymś naprawdę fajnym, ciekawym i to my możemy mieć wpływ na zachodzące zmiany – dodaje Michał. Szkoła nr 111 nawiązała również współpracę z Zarządem Zieleni Miejskiej, z którym ma stworzyć przyszkolny ogród.

## **Miejskie jednostki otwarte dla uczniów**

ZZM to jedna z wielu miejskich instytucji, biorących udział w kampanii. Tylko ta jednostka przygotowała aż cztery różne formy aktywności. – Jedną z nich jest spacer leśny z elementami survivalu, którego celem jest budowanie relacji z przyrodą i rówieśnikami. Drugą aktywnością jest założenie wspomnianego ogrodu przyszkolnego. Kolejna to „Praca ZZM”, czyli wizyta w jednostce i poznanie od podszewki pracy specjalistów. Klasa podzielona zostanie na kilka grup. Każda z nich odwiedzi inny zespół: Projektowy, Konserwacji Zieleni, Budżetów Obywatelskich,



Inspektora drzew. Grupy poznają praktyczne aspekty pracy danego zespołu, towarzysząc pracownikom w wykonywanej pracy lub wykonując wspólnie z nią dane działania. I tak np. pierwsza grupa mogłaby zostać włączona w proces projektowy (najlepiej taki, który faktycznie mógłby być zrealizowany), druga – zaangażować się w prace związane z sadzeniem, a trzecia – poznać projekty realizowane w ramach BO. Celem finalnym projektu, bazującym na zdobytej przez każdy zespół wiedzy, byłoby zaproponowanie przez młodzież projektu do BO lub Inicjatywy Lokalnej, który według nich byłby potrzebny w ich okolicy. Czwarta aktywność to projekt pszczelarski, dzięki któremu uczniowie zdobędą wiedzę na temat pszczół oraz poznają tajniki pracy pszczelarza – wylicza Katarzyna Przyjemaska-Grzesik, kierownik Zespołu Kraków w Zieleni ZZM.

Poza ZZM do akcji włączyły się m.in. spółki miejskie i jednostki, które niekoniecznie kojarzą się nam z pracą z uczniami. Przykładem niech będą Wodociągi Miasta Krakowa, Miejskie Przedsiębiorstwo Oczyszczania, Klimat Energia Gospodarka Wodna czy Krakowskie Biuro Festiwalowe.

## **Naprawdę trudne czasy**

Zastępca prezydenta Krakowa Anna Korfel-Jasińska twierdzi, że w projekcie nie może zabraknąć nikogo, komu bliskie są życie, zdrowie i szczęście. – A razem? Razem to już stać nas na bardzo wiele. W tym na obalenie stereotypów, że walka z problemem alkoholowym i z innymi używkami zakłócającymi autentyczny obraz świata jest z góry przegrana, że już tyle na ten temat powiedziano, że profilaktyka jest passé – uważa wiceprezydent.

Dodaje, że projekt #OGARNIAM ŻYCIE, który obecnie trafia bezpośrednio i pośrednio do ok. 15 tys. uczniów, od września obejmie wszystkie krakowskie szkoły samorządowe. – Żyjemy w naprawdę trudnych czasach, młodzi ludzie coraz częściej uznają swoje życie za bolesny, zwykle bardzo trudny do zniesienia ciężar, z którym są sami, więc poszukują ulgi, czasami za każdą cenę. Dlatego pamiętajmy też o tym, że nawet najlepszy program profilaktyczny nie zastąpi więzi międzyludzkich, dbajmy o relacje, o krzepiące rozmowy, bądźmy uważni i bardziej życzliwi – apeluje Anna Korfel-Jasińska.