



## Chcemy pomóc znaleźć sens

2023-03-15

**To my, dorośli, musimy wyjść z inicjatywą. Bo młody człowiek nie porzuci swojego świata tylko dlatego, że go o to poprosimy - mówi Michał Kowalski, Miejski Koordynator Projektu #OGARNIAM ŻYCIE. Tadeusz Mordarski pytał go, w jaki sposób pomóc młodzieży poprawić kondycję psychiczną, znaleźć pomysły na życie i uciec od uzależnień.**

### Czy młodzież „ogarnia życie”?

**Michał Kowalski:** Każdy z nas ogarnia po swojemu. Młodzież także. Chcemy jej jednak pomóc, aby w tym ogarnianiu życia było jak najmniej szkodliwych rzeczy. Niektórzy, chcąc sobie radzić samemu, dokonują złych wyborów i niestety wpadają w sidła uzależnień, depresję czy mają myśli samobójcze. Chcemy im pokazać, że życie nie kończy się na drzwiach własnego pokoju, na ekranie komputera czy smartfona lub wąskiej grupce znajomych. Życie, szczególnie w Krakowie, to naprawdę coś więcej. To miejsca, które można zobaczyć. To instytucje, które można odwiedzać. To projekty, które można realizować we współpracy z innymi.

### Głównym celem kampanii #OGARNIAM ŻYCIE jest „wsparcie kondycji psychicznej uczniów szkół podstawowych”. Co to oznacza w praktyce?

Chcemy towarzyszyć młodym ludziom i zachęcić ich do podejmowania różnych inicjatyw. Dzięki temu uczniom łatwiej będzie znaleźć cel i sens życia czy elementy, z którymi się utożsamiają. Mówimy o kondycji psychicznej, bo przez ostatnie lata ta kondycja młodzieży podupadła. Widzimy to w statystykach, badaniach czy pracy zawodowej. Ja, pracując w poradni, widzę młodzież, która jest w coraz gorszym stanie psychicznym i nie ma punktu zaczepienia. Na pytania: co chcesz robić? dokąd chcesz pójść? co chcesz od życia? – uczniowie odpowiadają: nie wiem, nie mam pomysłu. My chcemy, aby znaleźli ten sens i potrafili „ogarniać życie”.

### Jakie konkretne działania mogą w tym pomóc?

Jednym z projektów kampanii jest konkurs dla 40 szkół. Każda z nich ma wyznaczonych trzech młodzieżowych liderów, dwóch opiekunów oraz jedną klasę siódmą, która jest ambasadorem. Uczestniczą oni w warsztatach zorganizowanych przez miejskie instytucje. Niektórych z nich, takich jak MPO czy ZZM, nie kojarzymy z pracy z młodzieżą. Tymczasem uczniowie inspirowani są tymi warsztatami, następnie wracają do szkoły i dzielą się wiedzą z pozostałymi. Później realizują jakiś projekt, np. event, który oddziałuje na całą społeczność szkolną. Na razie nie będą zdradzać szczegółów, bo nawet same szkoły nie wiedzą, co je czeka (uśmiech).

### Weźmy zatem przykładowego Krzysztofa, ucznia klasy 7. Dlaczego ten Krzyś, zamiast pić alkohol czy grać na konsoli, ma się zaangażować w projekt #OGARNIAM ŻYCIE? Jak będzie miał z tego korzyści?

W przypadku dzieci i młodzieży nie możemy założyć, że oni sami do nas przyjdą. Że poświęcą coś, co daje im natychmiastową gratyfikację, na to, w co muszą włożyć sporo siły i samozaparcia. Dlatego też to my musimy wyjść do nich i robimy to m.in. wspomnianym konkursem, warsztatami, konferencjami czy innymi eventami, np. organizacją biegu. Wiele do zaproponowania mają też spółki miejskie. To my, dorośli, musimy wyjść z inicjatywą. Bo młody



człowiek nie porzuci swojego świata tylko dlatego, że go o to poprosimy. Temu wspomnianemu Krzysiowi pokazujemy więc możliwości oraz wydarzenia, w których może uczestniczyć. Dzięki udziałowi w projekcie młody człowiek zyskuje możliwość samodzielnego decydowania. Narzucamy minimalną liczbę reguł i zasad, bo chcemy, aby inicjatywy były oddolne i żeby to dzieci decydowały o tym, co im pomaga, co ich chroni przed „robieniem rzeczy nieodpowiedzialnych”, a co przeszkadza. Poza tym dzieci uczą się pracy metodą projektów. Uczą się nawiązywać kontakty z dorosłymi, spotykając się z instytucjami innymi niż szkoła czy dom kultury, a to zapoczątkuje w ich przyszłości.

### **Co będzie sukcesem tej kampanii?**

Dla mnie ta kampania już osiągnęła sukces, bo zaczęto mówić o tym, że dzieci potrzebują wsparcia psychicznego. Młodzi ludzie nie boją się mówić głośno, że potrzebują pomocy, że mają takie, a nie inne myśli, że brakuje im przestrzeni do ich wyrażania. Nie oczekujemy wymiernego, statystycznego wskaźnika, aby mówić o sukcesie. On jest niepoliczalny i może właśnie dlatego wielki.

*Michał Kowalski – miejski koordynator projektu #OGARNIAM ŻYCIE, pedagog społeczno-opiekuńczy i resocjalizacji, socjoterapeuta. Zajmuje się problematyką uzależnień. Wicedyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 2 w Krakowie*