



## **Dorastam, szukam, doświadczam, ALE wciąż #ogarniam życie**

2024-01-14

**Wartościowo spędzany czas wolny, silne więzi rówieśnicze i międzypokoleniowe, pasje, które pobudzają do działania, wsparcie otoczenia - na takim gruncie łatwiej jest budować odporność psychiczną, chronić się przed złymi wyborami i przepracowywać trudne emocje. Krakowskich uczniów inspiruje do tego miejski projekt #Ogarniam życie, którego druga edycja właśnie się rozpoczyna.**

### **Współpraca to słowo klucz**

Ma wzmacniać kondycję psychiczną dzieci i młodzieży, rozwijać umiejętności radzenia sobie z problemami, rozpoznawania zagrożeń i podejmowania dobrych decyzji, budować poczucie sprawczości i kierować uwagę na to, co ubogaca i rozwija, tak by ryzykowne zachowania (jak na przykład uzależnienia czy agresja) nie były pierwszą z wyboru reakcją na stres, napięcie czy lęk - takie cele stawia sobie miejski projekt **#Ogarniam życie**, realizowany przez Wydział Edukacji UMK, Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie, krakowskie poradnie psychologiczno-pedagogiczne, a także m.in. Wodociągi Miasta Krakowa SA i Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy. A co najważniejsze - wszystko odbywa się w partnerstwie z miejskimi jednostkami i spółkami.

Dzięki formule szerokiej współpracy w trakcie pilotażu udało się zorganizować wiele ciekawych aktywności dla zaproszonych do udziału uczniów klas siódmych z 40 szkół podstawowych. W ramach pierwszej części projektu młodzież, zainspirowana pracą, jaką na rzecz miasta wykonują miejskie instytucje i spółki, korzystała z ich dorobku i specjalistycznej wiedzy, angażując się w różnorodne inicjatywy pod okiem doświadczonych pracowników (zakładanie ogrodu przyszkolnego, poznawanie pracy pszczelarza czy spaceru leśne - to kilka przykładów aktywności z dziedziny ekologii realizowanych we współpracy z Zarządem Zieleni Miejskiej w Krakowie). W drugiej części projektu twórcami i inspiratorami byli już sami uczniowie - siódmoklasiści tworzyli autorskie projekty, zapraszali do nich swoich kolegów i koleżanki i starali się swoim entuzjazmem i zapałem zarazić całą społeczność szkolną.

### **Pilotaż „chwycił”, młodzi chcą działać**

Po obiecujących rezultatach pilotażu - świadczy o tym również bardzo duże zainteresowanie szkół - miasto zdecydowało, że jesienią tego roku działania projektowe obejmą szerszą grupę dzieci i młodzieży. Będą to uczniowie obecnych klas ósmych szkoły podstawowej (a więc już znający projekt), do których dołączą także klasy siódme. Zgodnie z zapowiedziami projekt będzie też realizowany z młodzieżą szkół ponadpodstawowych. Najmłodsza grupa odbiorców to dzieci z klas drugich i trzecich szkoły podstawowej, dla których zaplanowano zajęcia w oparciu o metodę bajkoterapii.

22 listopada 2023 r. w Młodzieżowym Domu Kultury „Dom Harcerza” odbyło się spotkanie inauguracyjne drugą odsłonę projektu, w którym udział wzięli organizatorzy, uczniowie, Młodzieżowa Rada Krakowa, a także partnerzy akcji.

- Ubiegłoroczne projekty pomogły uczniom zyskać inspirację do realizacji własnych inicjatyw dotyczących zdrowia psychicznego, środowiska rówieśniczego i szkolnego, dzięki którym mogli skuteczniej przeciwstawiać się pokusom związanym z substancjami psychoaktywnymi oraz



zachowaniom destruktywnym. Zbudowani tym efektem, chcemy zaprosić szkoły do udziału w nowych projektach konkursowych. Rozszerzamy ofertę konkursową o uczniów klas II i III szkół podstawowych. W oparciu o metodę bajkoterapii nauczyciele i ich podopieczni zgłębią tematykę czynników chroniących w obszarze profilaktyki zdrowia psychicznego na wczesnym etapie rozwoju. Do udziału zapraszamy też uczniów szkół ponadpodstawowych, którzy dzięki wiedzy i umiejętnościom nabytym w trakcie trwania projektu zainicjują powstanie skutecznego systemu wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego i fizycznego na terenie szkoły – mówi zastępca prezydenta Krakowa Anna Korfel-Jasińska.

## **Rozejrzyj się i załóż „ochraniacze”**

W coraz bardziej niestabilnym świecie młodzi ludzie 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.

Projekt #Ogarniam życie daje narzędzia i inspirację do tego, by wypełnić czas wolny 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 także 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). Specjaliści nazywają te czynniki „ochraniaczami”. Jak wyjaśnia Monika Borkowska-Żebrowska, kierownik Działu Profilaktyki w MCPU, warto się w nie stale doposażać, a pomysłów wcale nie trzeba szukać daleko, wystarczy uważnie przyjrzeć się najbliższemu otoczeniu. Lista „ochraniaczy” jest otwarta, każdy może ją rozwinąć – i do tego też projekt ma zachęcać.