



DOBRE PRAKTYKI DLA MŁODZIEŻY

Zachęcamy do zapoznania się z dobrymi praktykami dot. dobrostanu młodzieży. Każda ze wskazanych praktyk dot. innego środowiska pracy z młodzieżą oraz różnorodnych sytuacji, co wzbogaca profilaktykę zdrowia psychicznego młodzieży.

KRAJ WDRAŻANIA: Hiszpania

TYTUŁ: „Proyecto #Rayadas” – Program zapobiegania oraz interwencji społeczno-edukacyjnej na rzecz dobrostanu emocjonalnego i zdrowia psychicznego młodzieży (*Socio-educational prevention and intervention programme for youth emotional well-being and mental health*).



1. PROBLEM

Wielu młodych ludzi doświadcza trudności emocjonalnych, podczas gdy szkoły często nie dysponują łatwo dostępnymi narzędziami umożliwiającymi wczesne wsparcie i działania profilaktyczne, przez co sygnały kryzysu są zauważane zbyt późno. Analiza raportów przygotowanych przez Fundación Manantial oraz Uniwersytet w Salamance jednoznacznie wskazuje na trzy główne czynniki stojące za tym problemem:

- **Nagły wzrost problemów emocjonalnych:**

Po pandemii wśród uczniów szkół średnich odnotowano istotny wzrost poziomu lęku, depresji, ataków paniki oraz przypadków samookaleczeń.

- **Ograniczona gotowość systemu edukacji:**

Tradycyjny system edukacyjny okazał się nieprzygotowany na tego typu wyzwania. Nauczycielom często brakuje wiedzy oraz jasnych procedur umożliwiających szybkie rozpoznawanie sygnałów kryzysu psychicznego u uczniów.

- **Kultura milczenia i stygmatyzacji:**

Wielu adolescentów unika rozmów o trudnościach emocjonalnych z powodu stygmatyzacji, obawy przed oceną lub braku zaufania do dostępnych form wsparcia. W instytucjach edukacyjnych wciąż brakuje bezpiecznych przestrzeni umożliwiających otwartą rozmowę o zdrowiu psychicznym.

2. CEL

Głównym celem programu #Rayadas jest wspieranie dobrostanu emocjonalnego młodzieży w środowisku szkolnym. Inicjatywa nie zastępuje profesjonalnej opieki psychiatrycznej. Koncentruje się natomiast na działaniach profilaktycznych, wsparciu emocjonalnym oraz wczesnym wykrywaniu trudności psychicznych.

Program opiera się na trzech głównych celach. Po pierwsze, przyczynia się do ograniczania stygmatyzacji zdrowia psychicznego oraz zachęca uczniów do bardziej otwartego mówienia o trudnościach emocjonalnych. Po drugie, zapewnia nauczycielom praktyczne narzędzia umożliwiające rozpoznawanie wczesnych sygnałów kryzysu psychicznego lub zachowań autoagresywnych. Po trzecie, wspiera tworzenie w szkołach bezpiecznych przestrzeni, w których uczniowie mogą uzyskać wsparcie emocjonalne.

3. GRUPA DOCELOWA

Program #Rayadas odchodzi od doraźnej, fragmentarycznej pomocy i koncentruje się na całym ekosystemie szkoły. Program skierowany jest do młodzieży w wieku 12–18 lat, szczególnie do uczniów szkół średnich doświadczających trudności emocjonalnych.

Program obejmuje również nauczycieli, pracowników szkoły oraz rodziny. Otrzymują oni wskazówki i praktyczne narzędzia, które pomagają wspierać nastolatków zmagających się z trudnościami emocjonalnymi.

4. OPIS DZIAŁANIA

Program działa jako dynamiczne, praktyczne ramy zintegrowane bezpośrednio z codziennym funkcjonowaniem szkoły średniej, aby budować bezpieczne emocjonalnie środowisko edukacyjne.

Główny proces opiera się na czterech praktycznych filarach:

Dynamiczne warsztaty uświadamiające w klasach: Interaktywne warsztaty grupowe pomagają uczniom otwarcie rozmawiać o emocjach i zdrowiu psychicznym. Aktywności te zachęcają również do wsparcia rówieśniczego i zmniejszają stygmatyzację.

Specjalistyczne moduły szkoleniowe dla nauczycieli: Praktyczne instrukcje i wskazówki dla personelu szkoły, które pomagają im rozpoznawać wczesne sygnały behawioralne i emocjonalne świadczące o kryzysie u uczniów lub potencjalnych zachowaniach samobójczych.

Bezpieczne przestrzenie do rozmowy: Szkoły tworzą dedykowane miejsca wsparcia, w których uczniowie mogą poufnie rozmawiać z profesjonalistami i otrzymywać pomoc emocjonalną.

Sieci wsparcia rodzinnego i wytyczne: Ustrukturyzowane sesje doradcze i materiały, które wyposażają rodziców w praktyczne strategie pozwalające rozpoznawać, rozumieć i bezpiecznie zarządzać kryzysami emocjonalnymi w domu.

5. INNOWACYJNOŚĆ

Integracja aktywnej profilaktyki zdrowia psychicznego oraz profesjonalnej opieki psychologicznej bezpośrednio w codzienny rytm szkoły średniej, traktując dobrostan emocjonalny młodzieży jako integralną część środowiska szkolnego, a nie jako zewnętrzny lub kliniczny problem.

6. REZULTATY

Skuteczność programu jest potwierdzona danymi oraz monitoringiem instytucjonalnym w placówkach edukacyjnych uczestniczących w projekcie:

1. Ponad 2 300 uczniów i nastolatków uczestniczyło w warsztatach klasowych, ucząc się praktycznych umiejętności regulacji emocji oraz zapobiegania

kryzysom.

2. Ponad 150 nauczycieli i pracowników szkoły ukończyło specjalistyczne szkolenia, stając się certyfikowanymi wewnętrznymi punktami wsparcia w zakresie wczesnego wykrywania ryzyka problemów ze zdrowiem psychicznym.
3. Program pomógł szkołom identyfikować uczniów doświadczających lęku, depresji lub zagrożenia zachowaniami samobójczymi na wcześniejszym etapie. Wielu uczestników zostało skierowanych do profesjonalnej pomocy psychologicznej.
4. W publicznych szkołach średnich utworzono i utrwalono stałe „bezpieczne przestrzenie do rozmowy”, które funkcjonują na stałe, utrzymując wysoki poziom zaufania i wykorzystania wśród uczniów.

7. WPŁYW

Program pomaga szkołom wcześniej reagować na problemy emocjonalne oraz tworzy bardziej otwartą przestrzeń do rozmów o zdrowiu psychicznym młodzieży poprzez:

Zachęcanie do otwartych rozmów o dobrostanie emocjonalnym: Uczniowie czują się bardziej skłonni do mówienia o trudnościach emocjonalnych i ukrytym cierpieniu, co aktywnie normalizuje rozmowy o zdrowiu psychicznym i buduje indywidualną odporność psychiczną.

Lepsze przygotowanie szkół: Szkoły stają się lepiej przygotowane do reagowania na trudności emocjonalne i problemy ze zdrowiem psychicznym wśród uczniów.

Redukcja systemowej stygmatyzacji: Program sprzyja bardziej otwartej komunikacji na temat zdrowia psychicznego wśród uczniów, nauczycieli i rodzin.

8. MOŻLIWOŚĆ ZASTOSOWANIA DOBREJ PRAKTYKI W RÓŻNYCH KONTEKSTACH KULTUROWYCH I SPOŁECZNYCH

Program jest wysoce elastyczny i może być wdrażany w szkołach oraz organizacjach młodzieżowych na całym świecie dzięki trzem kluczowym czynnikom:

Niskie wymagania zasobowe: Program opiera się wyłącznie na szkoleniu istniejącej kadry edukacyjnej oraz współpracy z lokalnymi sieciami zdrowia, zamiast na budowaniu nowych, specjalistycznych placówek.

Elastyczna skala działania: Ramy programu są zaprojektowane tak, aby można było rozpocząć od niewielkiego pilotażu w jednej szkole, a następnie łatwo

rozszerzyć go do poziomu polityki edukacyjnej w całym mieście lub regionie.

Uniwersalność problemów młodzieży: Program odpowiada na wyzwania powszechne wśród młodych ludzi w wielu krajach — lęk młodzieńczy, stres szkolny oraz stygmatyzacja zdrowia psychicznego to globalne problemy, co sprawia, że ten szkolny model profilaktyki jest skuteczny w każdym środowisku kulturowym.

9. ŹRÓDŁO:

1. Fundación Manantial (2026). Oficjalny portal instytucjonalny: „Jóvenes y Salud mental – Prevención de Problemas de Salud Mental con Jóvenes en el Ámbito Educativo #Rayadas.” Portal Fundación Manantial.
Fundación Manantial – projekt młodzież i zdrowie psychiczne
2. Servicio de Información sobre Discapacidad (SID-INICO) (2024). Repozytorium akademickie: „#Rayadas. Zdrowie psychiczne młodzieży w Hiszpanii – analiza potrzeb i obaw młodych ludzi.” Universidad de Salamanca.
SID-INICO – dokument #Rayadas
3. Confederación Salud Mental España (2023). Centrum dokumentacji: „Raport #Rayadas – zrozumienie, co niepokoi młodych ludzi, aby zapewnić wsparcie oparte na ich potrzebach.” Oficjalny portal Salud Mental España.
Raport #Rayadas – Salud Mental España
4. Fundación Manantial (2023). Komunikat projektowy: „#Rayadas: projekt dbania o zdrowie psychiczne młodzieży w środowisku szkolnym oraz ocena wpływu społecznego.” Aktualności Fundación Manantial.
#Rayadas – projekt i wpływ społeczny
5. Somos Pacientes (2023). Portal społeczności zdrowotnej: „#Rayadas, czyli jak dbać o zdrowie psychiczne i dobrostan emocjonalny w środowisku szkolnym.” Fundación Farmaindustria.
#Rayadas – zdrowie psychiczne w szkołach
6. Red Española de Innovación Social en Salud Mental (RedIsem) (2023). Sieć dobrych praktyk: „Rayadas: projekt dbania o zdrowie psychiczne młodzieży w środowisku szkolnym wobec problemów emocjonalnych.”
RedIsem – dobre praktyki #Rayadas
7. Diario La Vanguardia (2023). Prasa krajowa: „Fundación Manantial uruchamia projekt #Rayadas, aby wspierać zdrowie psychiczne młodzieży w szkołach.”
La Vanguardia – start projektu #Rayadas

8. Platforma PDA Bullying (2023). Zasoby społeczno-edukacyjne: „Kampania #Rayadas: projekt dbania o zdrowie psychiczne nastolatków w klasach szkół średnich.”

PDA Bullying – kampania #Rayadas