

„Musimy się ...” – Program promocji i profilaktyki zdrowia psychicznego u dzieci i młodzieży w powiecie pułtuskim.

Wiele osób ma trudności z odróżnieniem działań z zakresu promocji zdrowia psychicznego, od tych - należących do strategii profilaktyki, warto przytoczyć uznane definicje obu pojęć. W wykładni opublikowanej przez WHO w 2002 roku¹:

- **Promocja zdrowia psychicznego to działania mające na celu wzmocnienie zdrowia psychicznego, dobrego samopoczucia i poprawę jakości życia całych populacji, grup i jednostek.**
- **Profilaktyka zaburzeń psychicznych to działania mające na celu redukcję zagrożeń dla zdrowia psychicznego i zmniejszenie liczby incydentów zaburzeń.**

Wprawdzie promocja zdrowia i profilaktyka stawiają sobie odmienne cele, ale efekty działań z obu obszarów są te same - redukują zagrożenia dla zdrowia psychicznego. Promocja zdrowia przynosi, więc efekty profilaktyczne. Promocja zdrowia i profilaktyka nakładają się na siebie, a wiele działań z obszaru promocji zdrowia stanowi istotny element edukacyjnych programów profilaktycznych, realizowanych na wszystkich poziomach profilaktyki.

ETAP I – Określenie Celu

Głównym celem programu promocji zdrowia psychicznego i profilaktyki zaburzeń psychicznych jest ochrona i wzmocnienie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz zapewnienie młodym osobom z zaburzeniami psychicznymi wielostronnej i powszechnie dostępnej opieki zdrowotnej oraz innych form opieki i pomocy niezbędnych do życia w środowisku rodzinnym i społecznym.

Z uwagi na niezwykle poważne konsekwencje przemocy (fizycznej i emocjonalnej) WHO uznaje ochronę dzieci przed przemocą za priorytet polityki ochrony zdrowia psychicznego.

¹ Prevention and Promotion in Mental Health (2002). WHO Meeting on Evidence for Prevention and Promotion in Mental Health: Conceptual and Measurement Issues. Geneva, Switzerland.



Realizacja tego priorytetu w znacznej mierze spoczywa na szkole wspieranej przez różne instytucje w środowisku lokalnym.

Na podstawie badań naukowych, identyfikowane są listy istotnych czynników obecnych w środowisku, sprzyjających zdrowemu rozwojowi dzieci i młodzieży, a także chroniących przed różnymi zachowaniami ryzykownymi i zaburzeniami.

Najważniejsze czynniki chroniące przed rozwojem problemów w obszarze zdrowia psychicznego i zaburzeń u dzieci, związane ze szkołą:

- Poczucie przynależności (więź ze szkołą),
- Pozytywny klimat szkoły (zwłaszcza dobre relacje pomiędzy nauczycielami i uczniami oraz między uczniami, przyjazna wspierająca atmosfera),
- Prospołecznie nastawiona grupa rówieśnicza,
- Wymaganie od uczniów odpowiedzialności i udzielania sobie wzajemnej pomocy,
- Okazje do przeżycia sukcesu i rozpoznawania własnych osiągnięć,
- Zdecydowana niezgoda szkoły na przemoc.

Trzeba zwrócić uwagę, że ww. czynniki te są ze sobą ściśle powiązane. Wzmocnienie jednego czynnika może wzmocnić inne czynniki i uruchomić chroniący proces. Poczucie przynależności (więź ze szkołą), podobnie jak więź z rodziną, uznawane jest za najbardziej istotny czynnik chroniący. Decyduje w sposób zasadniczy o dobrym przystosowaniu dziecka, budowaniu tożsamości, poczuciu zaufania do siebie i do innych osób. Poczucie przynależności tworzy się dzięki dobrym, przyjaznym relacjom pomiędzy uczniami, uczniami a personelem szkoły oraz pomiędzy szkołą a rodzicami. Stwarzanie uczniom okazji do przeżycia sukcesu i rozpoznawania własnych osiągnięć dostarcza pozytywnych doświadczeń, zwiększa motywację do nauki i umożliwia poprawę ocen. Dotyczy to zwłaszcza uczniów zaniedbanych i doświadczającym rozlicznych trudności i porażek. Z kolei poprawa osiągnięć szkolnych znacząco wpływa na podniesienie samooceny, zaufania do siebie i poczucia pewności siebie. Podniesienie samooceny i zaufania stwarza dobre perspektywy na przyszłość. Osoby takie łatwiej wykorzystują różne życiowe okazje, łatwiej nawiązują kontakty i otrzymują większe wsparcie społeczne.

Duże znaczenie ma uczenie dzieci zachowań prospołecznych, co wspiera znacząco rozwój społeczny. Dzieci i nastolatki pragną czuć się potrzebne i ważne. Zaangażowanie w zachowania prospołeczne, jak pomaganie innym, buduje pozytywną samoocenę, poczucie przynależności i poczucie odpowiedzialności za osoby z otoczenia. Działanie na rzecz innych

utwierdza je w przekonaniu, że stanowią część społeczności. Szkoła może promować wolontariat i proponować uczniom, na przykład w ramach tzw. „programów alternatyw”, udział w różnych działaniach społecznych, w tym charytatywnych.

Zdecydowana niezgoda personelu szkoły na wszelkie przejawy przemocy, zarówno ze strony dorosłych jak i rówieśników, nietolerowanie dręczenia innych, dokuczania i dyskryminacji zwiększa poczucie bezpieczeństwa uczniów, nauczycieli i rodziców, eliminuje źródła lęku i frustracji oraz buduje więź ze szkołą. Ze względu na opisane wcześniej destrukcyjne skutki przemocy, WHO zaleca wdrażanie w klasach edukacyjnych programów profilaktycznych, nacełowanych na eliminowanie i zapobieganie przemocy, a także zapobieganie uzależnieniom od środków psychoaktywnych i wykluczeniu społecznemu uczniów.

Dbłość o zdrowie fizyczne wzmacnia zdrowie psychiczne. Prawidłowe nawyki żywieniowe, odpowiednia liczba godzin snu i wypoczynku, regularne ćwiczenia fizyczne stanowią ochronę przed stresem. Ruch na powietrzu i zajęcia sportowe obniżają także poziom negatywnych emocji, takich jak lęk, gniew i smutek, chronią przed depresją.

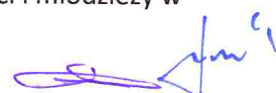
Światowa Organizacja Zdrowia i specjaliści^{2,3}, wymieniają jeszcze dwa niezwykle ważne czynniki warunkujące zdrowie psychiczne dzieci:

- Dostępność pomocy psychologiczno-pedagogicznej dla uczniów doświadczających trudności i problemów oraz ich rodziców na poziomie szkoły (diagnoza, wsparcie i wczesna interwencja, prowadzone przez pedagoga i psychologa szkolnego), a także pomocy specjalistycznej w instytucjach funkcjonujących w środowisku lokalnym (psychologów klinicznych, lekarzy, terapeutów, asystentów społecznych).
- Poziom kompetencji znaczących osób dorosłych z otoczenia dziecka – rodziców i nauczycieli. Ponieważ dobre zdrowie psychiczne dzieci i dorastających kształtuje się w kontaktach z opiekuńczymi, kompetentnymi rodzicami i nauczycielami, niezbędne jest rozwijanie kompetencji bliskich dorosłych. Szkolenia i warsztaty powinny obejmować wiedzę dotyczącą potrzeb i problemów rozwojowych dzieci i młodzieży, symptomów trudności i zaburzeń, a także ćwiczenie kluczowych umiejętności wychowawczych.

Uwzględniając w planach i działaniach omówione czynniki ryzyka i czynniki chroniące, Zarząd Powiatu w Pułtusku chciałby zadbać i promować zdrowie psychiczne dzieci i

² *Mental Health Policy, Plans and Programmes*. World Health Organization (2004). Geneva, Switzerland.

³ *Supporting Children's Mental Health: Tips for Parents and Educators*. National Association of School Psychologists <http://www.nasponline.org/resources/mentalhealth/mhtips.aspx>



młodzieży, rozwijać w nich zdolność radzenia sobie ze zmianami, wyzwaniami i związanym z nimi stresem. Realizacja projektu daje szansę pomocy młodym osobom potrzebującym wsparcia i zrozumienia zaburzeń psychicznych, a także ich najbliższym – rodzinom i nauczycielom. Środowisko rodzinne i szkolne powinno być dobre i wspierające umożliwiając realizację zarówno celów edukacyjnych, społecznych jak też zdrowotnych, dlatego grupą docelową bezpośrednią będą dzieci i młodzież od przedszkola do ukończenia szkoły ponadgimnazjalnej a grupą docelową pośrednią będą rodzice i nauczyciele.

Wdrożenie programu PL13 „Ograniczanie społecznych nierówności w zdrowiu przyczyni się do osiągnięcia ogólnych celów dla obszaru programowego „Inicjatywy na rzecz ochrony zdrowia”, tj. poprawy zdrowia publicznego i ograniczenia społecznych nierówności w zdrowiu.

Cele strategiczne:

1. Ochrona i wzmocnienie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży,
2. Zapewnienie młodym osobom z zaburzeniami psychicznymi wielostronnej i powszechnie dostępnej opieki zdrowotnej oraz innych form opieki i pomocy niezbędnych do życia w środowisku rodzinnym i społecznym.

Cele operacyjne (zgodnie z zasadą SMART):

1. Prowadzenie akcji informacyjno – edukacyjnych mających na celu upowszechnienie wiedzy na temat zdrowia psychicznego,
2. Organizacja przedsięwzięć w celu kształtowania zachowań i stylów życia korzystnych dla zdrowia psychicznego,
3. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu psychicznemu poprzez poradnictwo i pomoc w stanach kryzysu,
4. Ograniczenie czynników ryzyka oraz wzmacnianie czynników sprzyjających zdrowiu psychicznemu,
5. Inicjowanie i prowadzenie działań w zakresie przeciwdziałania nietolerancji, wykluczeniu i dyskryminacji osób z problemami zdrowia psychicznego w społeczności lokalnej,
6. Skierowanie szerokiej oferty działań o charakterze profilaktyczno - terapeutycznym do dzieci, młodzieży i dorosłych (nauczycieli i rodziców) zamieszkujących na terenie powiatu pułtuskiego.

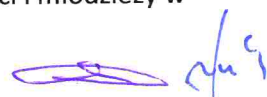
Istotną rolę w propagowaniu idei promocji zdrowia wśród dzieci i młodzieży powinna spełniać szkoła. Wg. Karty Ottawskiej (1986) „Promocja zdrowia jest to proces umożliwiający ludziom zwiększenie kontroli nad swoim zdrowiem oraz jego poprawę”. Z definicji wynika, że człowiek powinien kontrolować rozwój swojego potencjału zdrowotnego, który dla każdego człowieka jest subiektywny, jednostkowy i społeczny. Niestety nie jest to zjawisko uświadamiane sobie przez dzieci i młodzież. Nadrzędnym celem promocji zdrowia jest kształtowanie stylu życia i środowiska sprzyjającego zdrowiu. Większy potencjał zdrowia to środek do poprawy jakości życia, większa satysfakcja z niego i sprawne funkcjonowanie do późnej starości.

Edukacja zdrowotna jest nieodłącznym elementem promocji zdrowia „jest procesem, w którym ludzie uczą dbać się o zdrowie własne i społeczności, w której żyją”⁴. Powinna obejmować kształtowanie świadomości wartości zdrowia, pozytywnych postaw wobec zdrowia własnego i innych, nabywanie wiedzy o zdrowiu i jego uwarunkowaniach a także podejmowanie decyzji i wyborów pozytywnie wpływających na zdrowie.

Edukacja zdrowotna powinna stanowić istotny element programu nauczania szkoły, a przede wszystkim powinna promować zdrowy styl życia całej społeczności szkolnej, oraz stworzenie korzystnych dla zdrowia warunków nauki dla ucznia i nauczyciela. W realizacji współczesnej koncepcji zdrowia, jego ochronie i promowaniu powinni uczestniczyć: rodzice, nauczyciele, uczeń, jako podmiot, oraz środowisko lokalne. Istotnym elementem jest zrozumienie przez dorosłych i dzieci poczucia odpowiedzialności za podejmowane zachowania zdrowotne, zwłaszcza w obrębie zdrowia psychicznego.

Na różnych etapach edukacji (przedszkole, szkoła podstawowa, gimnazjum, szkoła ponadgimnazjalna), potrzeby związane z wiedzą i umiejętnościami dbania o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne zmieniają się. Edukacja prozdrowotna powinna mieć charakter holistyczny i nie powinna się skończyć na konkretnym etapie życia, bo zmienić się mogą tylko priorytety.

Dzięki realizacji projektu dzieci i młodzież staną się bardziej otwarte na kontakty z osobami dorosłymi i między sobą, rozwiną swoje zdolności oraz nauczą się czegoś nowego, co z pewnością przyniesie trwałe efekty w przyszłości. Będzie to możliwe dzięki zaplanowanym



działaniom, warsztatom psychoedukacyjnym oraz zabawom nakierowanym przede wszystkim na rozwój umiejętności społecznych, warsztaty zastępowania agresji. Pedagodzy i nauczyciele-liderzy dzięki ukończeniu kursu z radzenia sobie z zachowaniami agresywnymi u dzieci, prowadzenia zajęć z interwencji kryzysowej, socjoterapii i oddziaływań psychoedukacyjnych, będą mogli w swojej szkole prowadzić warsztaty dla potrzebujących dzieci i młodzieży. Rodzice podczas treningów wychowawczych zdobędą przydatne doświadczenia w radzeniu sobie z dzieckiem, będą mogli lepiej zrozumieć i poznać ich życie oraz funkcjonowanie. Po zakończeniu projektu będą prowadzone prace, aby projekt ten nie miał charakteru jednorazowego, ale by poprzez jego dalszą kontynuację na stałe wpisał się w panoramę całej społeczności powiatu pułtuskiego. W celu osiągnięcia efektu mnożnikowego, będzie rozpowszechniana informacja na temat projektu między innymi w lokalnych środkach masowego przekazu, tj. w prasie, w budynkach użyteczności publicznej, na konferencjach a także na stronie internetowej starostwa powiatowego. Ważnym elementem będzie przeprowadzenie kampanii społecznej promującej zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży.

ETAP II - Szczegółowa charakterystyka grupy docelowej

Zarząd Powiatu w Pułtuskach chciałby zadbać i promować zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, rozwijać w nich zdolność radzenia sobie ze zmianami, wyzwaniami i związanym z nimi stresem. Realizacja projektu daje szansę pomocy młodym osobom potrzebującym wsparcia i zrozumienia zaburzeń psychicznych, a także ich najbliższym – rodzinom i nauczycielom. Środowisko rodzinne i szkolne powinno być dobre i wspierające umożliwiając realizację zarówno celów edukacyjnych, społecznych jak też zdrowotnych, dlatego grupą docelową bezpośrednią będą dzieci i młodzież od przedszkola do ukończenia szkoły ponadgimnazjalnej a grupą docelową pośrednią będą rodzice i nauczyciele.

Grupy docelowe programu profilaktyki zaburzeń psychicznych:

- Dzieci objęte wychowaniem przedszkolnym,
- Uczniowie szkół podstawowych klas 0-6,
- Uczniowie gimnazjum,
- Uczniowie szkół ponadgimnazjalnych,

- Rodzice przedszkolaków, uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych,
- Pedagodzy i nauczyciele –liderzy z przedszkoli, szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych.

W skład powiatu pułtuskiego wchodzi 7 gmin – 6 gmin wiejskich (Gzy, Obryte, Pokrzywnica, Świercze, Winnica, Zatory) i 1 gmina miejsko-wiejska (Pułtusk), łącznie 238 miejscowości. Powiat pułtuski jest faktycznie zamieszkały przez 51 391 osób, z czego większość zamieszkuje tereny wiejskie. Duża stopa bezrobocia (23,3%), brak kwalifikacji zawodowych, brak wsparcia ze strony rodziny i brak miejsc do wspólnego spędzania czasu (świetlice środowiskowe, domy kultury) powoduje u młodych ludzi kumulację negatywnych emocji i powielanie złych wzorców – niechęć do nauki, brak wysiłku w kierunku zdobywania dodatkowych umiejętności, nagminne korzystanie ze świadczeń opieki społecznej oraz niedbałość o stan zdrowia m.in. palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu i nie odwiedzanie lekarza pierwszego kontaktu. Zachowania takie prowadzą patologii i do wykluczenia społecznego w przyszłości.

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom uczniów została przygotowana ankieta dotycząca sytuacji trudnych. Operatem byli gimnazjaliści powiatu pułtuskiego zamieszkujący tereny wiejskie. Z przeprowadzonej analizy wynika, że młodzi ludzie czują się wykluczeni z życia społeczności lokalnej, nie są im zapewnione żadne atrakcje. Z drugiej strony sami nie dążą do zmiany. Jedynymi formami spędzania czasu wolnego stały się komputery – gry on-line i portale społecznościowe. W pogodne wieczory młodzież spotyka się pod szkołą i nadużywa alkoholu, co prowadzi do częstych konfliktów z mieszkańcami, którzy boją się interweniować w stosunku do młodych ludzi obawiając się o swoje zdrowie.

Potrzeby grup docelowych:

- Dzieci objęte wychowaniem przedszkolnym – warsztaty umiejętności społecznych, w tym treningi zastępowania agresji,
- Uczniowie szkół podstawowych klas 0-3 i 4-6 – warsztaty umiejętności społecznych, w tym treningi zastępowania agresji, zajęcia socjoterapeutyczne, warsztaty psychoedukacyjne (tematyka: inteligencja społeczna i emocjonalna, zachowania ryzykowne, asertywność, komunikacja interpersonalna, radzenie sobie ze stresem),



sesje wsparcia psychospołecznego – wszystkie zajęcia dostosowane do grup wiekowych, czyli klas 0-3 i 4-6,

- Uczniowie gimnazjum – warsztaty umiejętności społecznych, w tym treningi zastępowania agresji, zajęcia socjoterapeutyczne, warsztaty psychoedukacyjne (tematyka: inteligencja społeczna i emocjonalna, zachowania ryzykowne, asertywność, komunikacja interpersonalna, radzenie sobie ze stresem i sytuacją kryzysową), sesje wsparcia psychospołecznego,
- Uczniowie szkół ponadgimnazjalnych - warsztaty umiejętności społecznych, w tym treningi zastępowania agresji, zajęcia socjoterapeutyczne, warsztaty psychoedukacyjne (tematyka: inteligencja społeczna i emocjonalna, zachowania ryzykowne, asertywność, komunikacja interpersonalna, radzenie sobie ze stresem i sytuacją kryzysową), sesje wsparcia psychospołecznego,
- Rodzice – warsztaty umiejętności wychowawczych, wychowanie „bez klapsa”, sesje wsparcia psychospołecznego – zajęcia dostosowane do wieku dzieci – dzieci objęte wychowaniem przedszkolnym, uczniowie szkół podstawowych klas 0-3, 4-6, gimnazjaliści i uczniowie szkół ponadgimnazjalnych.
- Pedagodzy i nauczyciele liderzy – certyfikowane kursy z radzenia sobie z zachowaniami ryzykownymi wśród uczniów i prowadzenia interwencji kryzysowej i praca z rodziną.

Z przeprowadzonych ankiet wśród dyrektorów i uczniów widoczne jest duże zapotrzebowanie na porady psychologiczne/psychoterapeutyczne/pedagogiczne. W większości szkół podstawowych nie ma zatrudnionego pedagoga szkolnego, a szkoły korzystają z pomocy Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Pułtusk.

Grupy docelowe uczniów będą wybierane przez wychowawców i dyrektorów szkół na podstawie ogólnej oceny ucznia. W każdym przedziale, który został założony będzie to od 1 do 3 grup 12 osobowych w zależności od wielkości szkoły. Dodatkowo, każda młoda osoba, która będzie czuła, że potrzebuje pomocy, będzie mogła wziąć udział w warsztatach.

Grupy docelowe rodziców będą wybierane przez wychowawców, którzy znają sytuacje rodziny i wiedzą, że dana rodzina potrzebuje pomocy. Dodatkowo, każdy rodzic, który czuje, że potrzebuje wsparcia może skorzystać z warsztatów.

Grupy docelowe pedagogów i nauczycieli będą wybierane przez dyrektorów ze składu Rady Pedagogicznej. Z mniejszych placówek będzie to 1-2 osoby, z większych 3-4 osoby (łącznie z pedagogiem). Nauczyciele, którzy będą chcieli poszerzyć swoje kwalifikacje zgodnie z tematami warsztatów, również będą mogli w nich uczestniczyć. Po zakończeniu warsztatów, nauczyciele-liderzy i pedagodzy będą mogli w swoich szkołach prowadzić grupy wsparcia psychospołecznego, radzenia sobie w sytuacjach ryzykownych a także prowadzić interwencje kryzysowe i mediacje.

Grupy docelowe promocji zdrowia psychicznego:

Zarząd Powiatu w Pułtuskach dostrzega duży problem związany ze zdrowiem psychicznym mieszkańców. Coraz więcej młodych osób objętych jest pomocą Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Pułtuskach, coraz więcej rodziców dostrzega zaburzenia psychiczne u swoich dzieci zaczynające się już w przedszkolu. Do zaburzeń należą m.in. zaburzenia zachowania, nadmierna agresja. W intermedialnym świecie dzieci i młodzież pogubiły się, zbyt dużo emocji, których nie są w stanie z siebie wydobyć powoduje zachowania agresywne i autodestrukcyjne. Młodzi ludzie otoczeni problemami wieku dojrzewania, braku kontaktu z najbliższą rodziną, nie są w stanie eksplorować świata. Niedoceniani, niezauważani, bardzo często prześladowani w szkole próbują „wołać” o pomoc, ale nikt ich nie słyszy. W powiecie pułtuskim jest bardzo dużo prób samobójczych wśród nastolatków i coraz więcej samobójstw dokonanych.

Zarząd Powiatu w Pułtuskach chciałaby przeprowadzić kampanię społeczną skierowaną do rodziców, rodzin, nauczycieli i sąsiadów dzieci i młodzieży, aby nie deprecjonować problemów młodych ludzi. Oczywiście większość z tych problemów odbierana jest subiektywnie i nie można każdego młodego człowieka traktować, jako potencjalnego samobójcę. Dorośli będąc w wieku nastoletnim również przeżywali wzloty i upadki, mieli problemy okresu dorastania i teraz wspominają je z uśmiechem na twarzy, ale to nie jest powód, żeby deprecjonować uczucia młodych ludzi, którzy czują się odrzuceni. Trzeba młodym pomóc, zrozumieć problemy i ich istotę i w żaden sposób nie bagatelizować ich spraw.

Kampania społeczna będzie się opierała na marketingu wrażliwym, aby dorośli ludzie zrozumieli, że jakość zdrowia psychicznego młodego pokolenia jest sprawą bardzo istotną i ważną. Muszą zrozumieć, że zdrowy człowiek to nie tylko zdrowe ciało, ale przede

wszystkim zdrowy umysł. Bardzo dużo chorób, w tym układu krążenia ma swój początek w zaburzeniach psychicznych – stanach lękowych, depresji czy braku akceptacji.

Projekt realizowany będzie z wykorzystaniem takich samych narzędzi w stosunku do kobiet i mężczyzn.

ETAP III – Zdefiniowanie interesariuszy

Interesariusze to osoby, instytucje lub ich grupy, które są w strefie bezpośredniego lub pośredniego oddziaływania projektu lub które mogą mieć udział w projekcie i wpływać pozytywnie lub negatywnie na jego rezultaty, a także osoby i grupy, które są pod wpływem projektu. Interesariuszami projektu są lokalne społeczności, jak również poszczególne osoby, władze samorządowe i krajowe, politycy, organizacje pozarządowe – stowarzyszenia i fundacje, grupy specjalnych interesów, społeczności akademickie oraz przedstawiciele biznesu⁵.

W wyniku działań ubiegania się przez Zarząd Powiatu w Puławsku o dofinansowanie w ramach Norweskiego Mechanizmu Finansowego zidentyfikowano następujących interesariuszy, ich wpływ na projekt i zainteresowanie nim:

Interesariusz	Zainteresowanie projektem	Wpływ na projekt	Oddziaływanie projektu na interesariusza
Norweski Dyrektoriat ds. Zdrowia	wysokie	wysoki	niskie
Minister Zdrowia	wysokie	wysoki	umiarkowane
Zarząd Powiatu w Puławsku	wysokie	wysoki	umiarkowane
Burmistrz Miasta Puławsk	umiarkowane	umiarkowany	niskie
Wójtowie poszczególnych gmin powiatowych	wysokie	umiarkowany	niskie
Komenda powiatowa Policji w Puławsku	umiarkowane	niski	niskie
Media lokalne	umiarkowane	wysokie	niskie
Wydział Finansów Starostwa Powiatowego w Puławsku	umiarkowane	umiarkowany	niskie
Wydział Edukacji, Zdrowia, Kultury i Sportu Starostwa Powiatowego w Puławsku	umiarkowane	umiarkowany	niskie

⁵ International Finance Corporation (2007). Stakeholder Engagement: A Good Practice Handbook for Companies Doing Business in Emerging Markets, World Bank Group.

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Pułtusk	wysokie	umiarkowany	wysokie
Powiatowe Centrum pomocy Rodzinie w Pułtusk	wysokie	umiarkowany	wysokie
Szpital Powiatowy w Pułtusk Sp. zoo,	umiarkowane	niski	niskie
Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej	niskie	niski	niskie
Placówki Oświatowe	wysokie	umiarkowany	wysokie
Społeczność lokalna	umiarkowane	niski	umiarkowane
Osoby biorące udział w projekcie	wysokie	wysoki	wysokie
Kierownik projektu	wysokie	wysoki	wysokie
Zespół projektowy	wysokie	wysoki	wysokie
NZOZ-y – Poradnie leczenia uzależnień i zaburzeń psychicznych	umiarkowane	niski	niskie
NZOZ-POZ	niskie	niski	niskie

Wyjaśnienie:

- Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej - GOPSy w poszczególnych gminach powiatu: Gzy, Obryte, Pokrzywnica, Pułtusk, Świercze, Winnica, Zatory,
- Wójtowie Gmin – dotyczy gmin: Gzy, Obryte, Pokrzywnica, Świercze, Winnica, Zatory,
- Osoby biorące udział w projekcie – dzieci i młodzież, rodzice, pedagodzy i nauczyciele,

Na potrzeby projektu zastosowano następujące zasady komunikacji z interesariuszami:

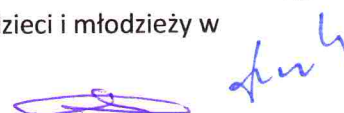
- I – Monitorowanie – obejmuje najmniej istotnych interesariuszy. Mają oni zarówno mały wpływ na jednostkę, jak również nie interesują się podejmowanymi przez nią działaniami. Kierownik projektu powinien skupić się jedynie na ich monitorowaniu celem identyfikowania ewentualnych zmian w podejściu lub w zakresie rzeczywistej możliwości oddziaływania, a także przekazywaniu tym grupom informacji nt. najbardziej istotnych zagadnień za pomocą masowych środków przekazu (Komenda Powiatowa Policji w Pułtusk, Wydział Finansów Starostwa Powiatowego w Pułtusk, Szpital Powiatowy w Pułtusk, Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej, Społeczność lokalna, NZOZ-y – Poradnie leczenia uzależnień i zaburzeń psychicznych dla dorosłych w Pułtusk, NZOZ-POZ).
- II – Informowanie – obejmuje interesariuszy bardzo zainteresowanych wynikami i działaniami w projekcie, ale ich wpływ jest jednak znikomy. Ponieważ mogą stać się

„ambasadorami powiatu” na zewnątrz, bardzo istotna jest budowa wśród nich poczucia, że beneficjentowi programu, w tym wypadku Zarządowi Powiatu w Puławsku zależy na komunikacji z nimi. Kierownik projektu powinien zadbać o przekazywanie im informacji, którymi są zainteresowani (Placówki Oświatowe, Wydział Edukacji, Zdrowia, Kultury i Sportu Starostwa Powiatowego

- III – Dbanie o satysfakcję – obejmuje interesariuszy, którzy mają potencjalnie duży wpływ na projekt, a jednocześnie ich poziom zainteresowania kształtuje się na umiarkowanym poziomie. Interesariusze ci zachowują się zwykle pasywnie, jeśli jednak poziom ich zainteresowania wzrośnie, mogą okazać się niezwykle wpływowi. Ważne jest nie tylko stałe monitorowanie tych grup interesariuszy, ale przede wszystkim podejmowanie działań w celu budowy wśród nich poczucia zadowolenia (Media lokalne, Wójtowie gmin powiatowych, Burmistrz Miasta Puławsk).
- IV – Kompleksowe zarządzanie relacją – obejmuje najbardziej kluczowych interesariuszy powiatu. Wymagają kompleksowego podejścia do zarządzania relacjami z nimi. Kierownik projektu powinien podejmować regularne działania skierowane na prowadzenie kompleksowego dialogu – regularne pozyskiwanie informacji zwrotnych, angażowanie w różnego rodzaju przedsięwzięcia oraz nawiązywanie współpracy (Minister Zdrowia, Norweski Dyrektoriat ds. Zdrowia Zarząd Powiatu w Puławsku, Zespół Projektowy).

Opracowanie oceny potrzeb zdrowotnych i programu promocji zdrowia psychicznego i profilaktyki zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży w powiecie puławskim „Musimy się...” przygotowała osoba ze Starostwa Powiatowego przy współpracy Dyrektora Wydziału Rozwoju i Promocji, konsultując się z:

- Dyrektorem ds. medycznych Szpitala Powiatowego w Puławsku,
- Kierownikiem ds. Ambulatoryjnych NZOZ w Puławsku,
- Dyrektorem Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Puławsku,
- Dyrektorem Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Puławsku,
- Dyrektorem Wydziału Edukacji, Zdrowia, Kultury i Sportu,
- Z-cą Komendanta Komendy Powiatowej Policji w Puławsku,
- Poradnią Leczenia Zaburzeń Psychiczych i Uzależnień MediLis w Puławsku,
- Poradnią Leczenia Zaburzeń Psychiczych i Uzależnień AnMed w Puławsku,
- Przewodniczącą Powiatowego Zespołu Orzekania o Niepełnosprawności,



- Dyrektorem Domu Pomocy Społecznej w Obytem,
- Dyrektorem Domu Pomocy Społecznej w Ołdakach,
- Dyrektorami Placówek Oświatowych na terenie powiatu pułtuskiego,
- Pracownikami Socjalnymi działającymi przy Gminnych Ośrodkach Pomocy Społecznej,
- Koordynatorami Pieczy Zastępczej działającymi na terenie powiatu pułtuskiego,
- Psychiatrą, psychoterapeutą Fundacji CBT,
- Psychologami i pedagogami z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Pułtuskach,
- Uczniami gimnazjum z terenu powiatu pułtuskiego.

Konsultacje miały charakter operacyjny, odbywały się cyklicznie, osoby pomagające przy projekcie były bardzo zaangażowane, wierząc w potrzebę realizacji projektu dotyczącego promocji zdrowia psychicznego i profilaktyki zaburzeń psychicznych na terenie powiatu pułtuskiego.

Podczas zbierania danych do Oceny potrzeb zdrowotnych zostały przeprowadzone ankiety dla dyrektorów placówek oświatowych, w których wyrazili chęć przystąpienia do projektu. Władze gmin dostrzegają problem w zdefiniowanym obszarze i również deklarują chęć współpracy.

ETAP IV – OPIS DZIAŁAŃ PRZEWIDZIANYCH DO REALIZACJI W PROGRAMIE

Biorąc pod uwagę założony w etapie I cel projektu, charakterystykę grupy docelowej przedstawiona w etapie II, oraz zdefiniowanych interesariuszy w etapie III, zostały przygotowane odpowiednie działania, które są komplementarne i istotne z punktu widzenia zdiagnozowanych problemów w powiecie pułtuskim.

Planowane działania (bezpośrednie i pośrednie) w ramach profilaktyki zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży:

Działanie 1	Dla Pedagogów i Nauczycieli - liderów...	
	Poddziałanie 1	Trening zapobiegania agresji - warsztat dwudniowy
	1.1.1	Trening zapobiegania agresji w przedszkolu

	1.1.2	Trening zapobiegania agresji w szkole podstawowej w klasach 0-3		
	1.1.3	Trening zapobiegania agresji w szkole podstawowej w klasach 4-6		
	1.1.4	Trening zapobiegania agresji w gimnazjum		
	1.1.5	Trening zapobiegania agresji w szkole ponadgimnazjalnej		
	Poddziałanie 2	Prowadzenie interwencji kryzysowej - warsztat dwudniowy		
	1.2.1	Prowadzenie interwencji kryzysowej w przedszkolu		
	1.2.2	Prowadzenie interwencji kryzysowej w szk. podst. w klasach 0-3		
	1.2.3	Prowadzenie interwencji kryzysowej w szk. podst. w klasach 4-6		
	1.2.4	Prowadzenie interwencji kryzysowej w gimnazjum		
	1.2.5	Prowadzenie interwencji kryzysowej w szkole ponadgimnazjalnej		
	Poddziałanie 3	Podstawy socjoterapii i oddziaływania psychoedukacyjne - warsztat dwudniowy		
	1.3.1	Warsztaty w przedszkolu		
	1.3.2	Warsztaty w szkole podstawowej w klasach 0-3		
	1.3.3	Warsztaty w szkole podstawowej w klasach 4-6		
	1.3.4	Warsztaty w gimnazjum		
	1.3.5	Warsztaty w szkole ponadgimnazjalnej		
	Poddziałanie 4	Warsztaty focusowe dla pedagogów i nauczycieli - liderów - dwudniowe		
	Poddziałanie 5	Superwizje z psychologiem/psychoterapeutą		
Działanie 2	Dla Rodziców...			
	2.1	Warsztaty w przedszkolu		
	2.2	Warsztaty w szkole podstawowej w klasach 0-3		
	2.3	Warsztaty w szkole podstawowej w klasach 4-6		
	2.4	Warsztaty w gimnazjum		
	2.5	Warsztaty w szkole ponadgimnazjalnej		
Działanie 3	Dla Dzieci...			
	Poddziałanie 1	Trening umiejętności społecznych		
	3.1.1	Trening umiejętności społecznych dla przedszkolaków		
	3.1.2	Trening umiejętności społecznych dla uczniów szk. podst. klas 0-3		
	3.1.3	Trening umiejętności społecznych dla uczniów szk. podst. klas 4-6		
	3.1.4	Trening umiejętności społecznych dla uczniów gimnazjum		
	3.1.5	Trening umiejętności społecznych dla uczniów szk. Ponadgimn.		
	Poddziałanie 2	Zajęcia socjoterapeutyczne		
	3.2.1	Zajęcia socjoterapeutyczne dla przedszkolaków		
	3.2.2	Zajęcia socjoterapeutyczne dla uczniów szk. podst. klas 0-3		
	3.2.3	Zajęcia socjoterapeutyczne dla uczniów szk. podst. klas 4-6		
	3.2.4	Zajęcia socjoterapeutyczne dla uczniów gimnazjum		
	3.2.5	Zajęcia socjoterapeutyczne dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych		
	Poddziałanie	Warsztaty psychoedukacyjne		

	3	
	3.3.1	Warsztaty psychoedukacyjne dla przedszkolaków
	3.3.2	Warsztaty psychoedukacyjne dla uczniów szk. podst. klas 0-3
	3.3.3	Warsztaty psychoedukacyjne dla uczniów szk. podst. klas 4-6
	3.3.4	Warsztaty psychoedukacyjne dla uczniów gimnazjum
	3.3.5	Warsztaty psychoedukacyjne dla uczniów szk. ponadgimnazjalnych
	Poddziałanie 4	Wyjazdy integracyjno-psychospołeczne
	Poddziałanie 5	Kolonie terapeutyczne
	Poddziałanie 6	Indywidualne konsultacje psychologiczne/psychoterapeutyczne/pedagogiczne w szkołach
	3.6.1	Konsultacje w przedszkolu
	3.6.2	Konsultacje w szkole podstawowej
	3.6.3	Konsultacje w gimnazjum
	3.6.4	Konsultacje w szkole ponadgimnazjalnej
	Poddziałanie 7	Indywidualne konsultacje psychiatry dziecięcego w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej
	Poddziałanie 8	Opracowanie diety szkolnej dla uczniów
Działanie 4	Dla Zdrowia...	
	4.1	Kampania społeczna
	4.2	Otwarte seminaria dotyczące problemów zdrowia psychicznego
	4.3	Pikniki/festyny promujące zdrowie psychiczne
	4.4	Konkursy ogólnogminne dot. Promocji zdrowia psychicznego

Rozwój dziecka jest okresem w życiu każdego człowieka, w którym dokonuje się przeobrażenie dziecka w osobę dorosłą. Jest to skrzyżowanie dzieciństwa i dojrzałości, gdzie na przestrzeni stosunkowo krótkiego czasu zachodzą burzliwe i radykalne zmiany fizyczne, społeczne i psychiczne, które umożliwią spełnienie zadań właściwych człowiekowi dorosłemu – zadań rodzinnych i zawodowo-społecznych. Rytm i tempo tych zmian ma charakter indywidualny i zależy od wielu czynników, dlatego w przygotowanych działaniach zostały wyszczególnione poddziałania dostosowane do poszczególnych grup wiekowych:

- Dzieci uczęszczające do przedszkola,
- Dzieci uczęszczające do szkoły podstawowej klas 0-3,
- Dzieci uczęszczające do szkoły podstawowej klas 4-6,
- Młodzież uczęszczająca do gimnazjum,
- Młodzież uczęszczająca do szkół ponadgimnazjalnych.

Bardzo ważne zadanie w tym okresie jest dorastanie społeczne, polegające na rozszerzeniu i wzbogacaniu świadomości społecznej, czyli kształtowaniu się ocen, przekonań i postaw moralnych oraz nastawień społecznych, ponadto na przygotowaniu się do określonej roli społecznej i podejmowaniu coraz to bardziej odpowiedzialnych zadań społecznych.

Charakterystycznymi cechami życia emocjonalnego dorastających jest intensywność i żywość przeżyć uczuciowych, łatwość oscylacji między nastrojami krańcowymi, przechodzenia od radości do smutku, od entuzjazmu do zniechęcenia, od nadziei do rozpacz.

W tym procesie dorastania powszechnie obserwowanym zjawiskiem jest przekora, podobnie jak opór i bunt, które przejawiają się, jako nieposłuszeństwo wobec rodziców i wychowawców. Młodzież zaczyna sama rozumieć i interpretować świat wedle swojego uznania, które staje się najwyższą wartością, bez względu na normy czy zasady. Zachowanie może w związku z tym może nabierać cech arogancji, bezczelności, przesadnej pewności siebie w wyniku, czego nieopanowany sposób bycia prowadzi do częstych konfliktów z otoczeniem. Negatywny stosunek wobec otoczenia przechodzi czasami w negatywną postawę wobec całego społeczeństwa, wszelkich obowiązujących norm i przepisów. To wszystko powoduje olbrzymie zmiany w świadomości dorastających. Wydaje się im, że nie są już dziećmi, podczas gdy otoczenie traktuje ich często jeszcze, jako dzieci. Pragną, by dorośli uznali ich dojrzałość, ich prawa do samodzielności w sądach i działaniu.

W poszukiwaniu własnej tożsamości młody człowiek poszukuje wiedzy o sobie poprzez refleksję nad sobą. Ujawnia się tutaj tzw. kryzys tożsamości. Jego rozwiązanie zależy od wielu czynników, typu: poczucia wewnętrznej identyczności i ciągłości; dostrzegania tej identyczności i ciągłości przez innych; potwierdzenia percepcji samego siebie w kontaktach interpersonalnych. Młodzież poszukuje własnej tożsamości w stałości stosunku do niej rodziców; tworzeniu nowego obrazu własnej osoby – często poprzez przejmowanie cudzych zachowań, poglądów, przekonań; w sprawdzeniu swoich możliwości fizycznych i psychicznych. Brak rozwiązania kryzysu tożsamości prowadzi do trudności w ustalaniu właściwych relacji z otoczeniem, uwzględniających wzajemne wymagania partnerów integracji. Mamy wówczas do czynienia z rozproszeniem ról, poczuciem dezorientacji, co do tego, kim się jest.

Światopogląd młodzieży jest wyrazem intelektualnego modelu świata, połączonego z jego oceną. Ulega on na ogół ciągłym przemianom: od optymistycznej wizji przyszłości, przez

krytykowanie innych, postawy negatywne, cynizm, do rozróżniania tego, co jest, a co nie jest możliwe do zrealizowania. Cechą charakterystyczną początku okresu dorastania jest zmiana w postawach społecznych, spadek zainteresowania aktywnością grupy i tendencja do preferowania samotności. Nie rzadko można obserwować pewne zachowania antyspołeczne, które zanikają na ogół następuje po osiągnięciu dojrzałości płciowej. Gdy dojrzewanie seksualne dorastającego, różni się od dojrzewania równolatków, następuje poczucie krzywdy. Zmiany fizyczne, powodują nadmierną troskę o siebie i niepokój. Dzieci, które za bardzo martwią się, stają się zbyt sobą zajęte, a więc aspołeczne. W wieku od 12 do 14 lat dziewczęta zaczynają się interesować chłopcami, którzy na ogół wolą przebywać tylko w swoim towarzystwie. Pod względem rozwoju moralnego można obserwować, że sądy młodego człowieka we wczesnym stadium dorastania cechują się „pryncypialnością”, jego oceny moralne są bardzo surowe, bezkompromisowe i sztywne.

W wieku około 11 do 15 lat dorastający człowiek przyjmuje i interioryzuje wiele reguł postępowania w grupie rówieśniczej. W tym okresie przynależność do grupy koleżeńskiej ma dla niego bardzo duże znaczenie: stara się podporządkować normom i regułom postępowania obowiązującym w grupie, co powoduje konieczność przystosowania się dziecka do nich, a równocześnie przyswojenia sobie umiejętności oczekiwania od współpartnerów respektowania obowiązujących zasad typu prawdomówności czy też lojalności.

W procesie psychospołecznego rozwoju młodzieży ważną rolę, podobne jak w innych okresach rozwoju, odgrywa zaspokojenie ich potrzeb. Spełniają one funkcje regulatorów działania i zachowania, są jednocześnie źródłem podejmowania różnych form aktywności. Niezaspokojone potrzeby oraz związane z tym stany frustracji powodują powstawanie różnych utrudnień przystosowawczych lub też zaburzeń w zachowaniu.

Potrzeba jest czynnikiem determinującym zachowanie ludzi, jest źródłem aktywności i czynnikiem regulującym zachowanie człowieka. Chęć zaspokojenia potrzeb pociąga za sobą motywację do zrealizowania tej potrzeby. Potrzeby są różne w zależności od osób, jakich dotyczą, mają dynamiczny charakter stąd różnice w interpretacji tego pojęcia. Spośród licznych klasyfikacji potrzeb najczęściej uznania zdobyła koncepcja A. Maslowa.

Zaspokojenie podstawowych potrzeb ma zasadnicze znaczenie dla pełnego, harmonijnego rozwoju. Najbliższe środowisko, które najlepiej zaspakaja potrzeby to środowisko rodzinne.

Istota wpływu środowiska na rozwój psychofizyczny polega na tym, że dostarcza ono bodźców względnie stałych i powtarzających się w tej samej kolejności. Na bodźce te dziecko reaguje za pośrednictwem układu nerwowego. Powtarzane stale reakcje utrwala się w postaci nawyków, przyzwyczajęń, postaw. Wpływ otoczenia społecznego jest tym większy, im dziecko jest młodsze, im bardziej plastyczna jest jego psychika. Potrzeby fizjologiczne, a więc zaspokajanie głodu, pragnienia, odpowiedniej temperatury, snu są potrzebami podstawowymi. Jeżeli potrzeby fizjologiczne są względnie dobrze zaspokojone wówczas pojawia się nowy zespół potrzeb, między innymi potrzeba bezpieczeństwa. Na poczucie bezpieczeństwa składają się dobre, niezaburzone kontakty ze środowiskiem, stopień odporności jednostki na nieuniknione w życiu frustracje, umiejętność dostosowania się do zmieniających się warunków środowiska bez rezygnowania z rozwoju indywidualnego. Wskaźnikiem potrzeby bezpieczeństwa jest u dziecka skłonność do pewnego niezakłóconego rytmu czy porządku. Dziecko potrzebuje środowiska zorganizowanego a nie chaosu, czynnikami silnie frustrującymi poczucie bezpieczeństwa są konflikty, separacja rodziców, śmierć osoby bliskiej. Potrzeba przynależności, miłości i akceptacji sprzyja właściwemu kształtowaniu się poczucia własnej wartości, sprzyja też kształtowaniu się takich postaw jak empatia wobec innych, odpowiedzialność za losy najbliższych. Zaspokojenie potrzeby szacunku prowadzi do kształtowania się poczucia pewności siebie, wartości, własnych kompetencji, a także poczucia, że jest się pożytecznym i potrzebnym. Od rozwoju i zaspokojenia potrzeby poznawczej i aktywności uzależniony jest rozwój intelektualny i społeczny dziecka, przygotowuje do samodzielnego podejmowania ról zawodowych, rodzinnych, społecznych.

Wiek dorastania to okres wzmożonej emocjonalności, niezwykle intensywnej i żywej przeżyć uczuciowych. Cechuje je wysokie napięcie: doznawany smutek jest bardzo głęboki, przeżywana radość niezwykle silna. Charakterystyczną właściwością emocji w tym okresie jest także chwiejność: raz są załamani, nie wierzą w swoje możliwości, w swoje powodzenie w jakiegokolwiek dziedzinie, w innych momentach przeżywają poczucie własnej mocy: raz wzruszają się i współczują, to znowu są twardzi, nieugięci okrutni. Stany uczuciowe cechuje nietrwałość i ruchliwość, oscylacja między nastrojami krańcowymi. Skrajnie negatywne łatwo przechodzą w zdecydowanie pozytywne, smutek w radość, przygnębienie w entuzjazm i odwrotnie.

W pierwszej fazie wieku dorastania dość często dominują u młodzieży stany uczuciowe negatywne, niepokoje i lęki dotyczące własnej osoby, np. niepewność, jaka będzie przyszłość, czy sobie poradzę, czy nie spotka mnie niepowodzenie, obawy przed kontaktami z innymi, przed odrzuceniem, wyśmianiem, nieśmiałość. Innymi negatywnymi stanami emocjonalnymi są: gniew, złość, agresja. Przejawiają się one, jako reakcja na frustrację. Agresję młodzież uzewnętrznia czasami inaczej, głównie w formie pośredniej: milczenia, ironii, krytyki. Młodzież przeżywa również wiele stanów emocjonalnych pozytywnych: radość, zachwyt, entuzjazm, poczucie własnej mocy.

Najbardziej charakterystyczne i specyficzne dla wieku dorastania są potrzeby samodzielności, niezależności, autonomii. Nasilenie wynika z poczucia siły fizycznej, z poczucia zwiększonych możliwości intelektualnych, z rozwoju samoświadomości. Zwiększa się znacznie zakres potrzeby samodzielności, obejmuje on nie tylko poglądy, uczucia, aktywność, lecz przede wszystkim sferę decyzyjną: dziewczęta i chłopcy pragną sami decydować o swoich sprawach sposobie spędzania wolnego czasu, wydawania pieniędzy, ubierania się, doboru koleżanek i kolegów.

Przeszkody uniemożliwiające zaspokojenie potrzeb psychicznych określane są jako frustracje (przykre napięcie emocjonalne). Mogą mieć one charakter wewnętrzny (konflikty wewnętrzne) i zewnętrzny. Konflikty wewnętrzne będą powstawały wówczas, gdy zaspokojenie jednych potrzeb wyklucza zaspokojenie innych, gdy sposób zaspokojenia potrzeby przez jednostkę będzie niezgodny z oczekiwaniami jej środowiska zewnętrznego, co powoduje odczuwanie wewnętrznego dyskomfortu jednostki.

Młoda osoba, dążąc do zaspokojenia potrzeby stara się ominąć bądź usunąć przeszkodę. Dłużej utrzymujący się stan deprywacji potrzeb psychicznych, często powtarzające się sytuacje frustracyjne wytwarzają mechanizmy obronne takie jak agresja, apatia (rezygnacja), fantazjowanie, regresja, próby samobójcze. Wytworzone mechanizmy obronne są próbą szukania środków zastępczych, usuwają niezaspokojoną potrzebę, funkcjonują dzięki zniekształceniu rzeczywistości. Z czasem mechanizmy obronne utrwala się funkcjonując, jako osobne nastawienie. Utrwalone mechanizmy obronne uniemożliwiają wykorzystanie wiedzy i doświadczenia w uczeniu się sposobów zaspakajania potrzeb, kształtowaniu nowych potrzeb psychicznych, sprzyjają kształtowaniu się osobowości niedojrzałej. W przypadku napotkania przeszkody uniemożliwiającej młodemu człowiekowi zaspokojenie potrzeby

powstaje stan frustracji odczuwany subiektywnie, jako przykre napięcie emocjonalne. W wyniku nastawienia na przeszkodę mogą powstawać zmiany albo nawet zaburzenia w zachowaniu, będące doraźnymi skutkami frustracji. Należą do nich:

- agresywne zachowania, których celem jest zniszczenie przeszkody powodującej frustrację (agresja może być ukierunkowana na świat zewnętrzny, na przeszkody rzeczywiste, wyobrażone lub też może przybierać charakter autoagresji – próby samobójcze),
- regresja, która jest zachowaniem nieadekwatnym do poziomu dojrzałości umysłowej i emocjonalnej, jest jakby cofaniem się do wcześniejszego etapu rozwoju,
- represja (wyparcie), która jest nieświadomym „zapominaniem” o rzeczach przykrych, co chroni przed odczuwaniem frustracji,
- racjonalizacja, która polega na przypisywaniu swojemu, czasami niewłaściwemu zachowaniu, jakichś społecznie akceptowanych motywów będących niejako wytłumaczeniem – racją tych zachowań,
- projekcja, która polega na przypisywaniu innym ludziom własnych cech, stanów psychicznych dla uzasadnienia słuszności postępowania w stosunku do innych,
- fantazja, która może występować wówczas gdy w rzeczywistości człowiek nie może osiągnąć celu zaspakajającego jego potrzebę, może to uczynić w wyobraźni.

Trwałe następstwa frustracji występują zazwyczaj w przypadku długotrwałej i często powtarzającej się frustracji. Może to prowadzić do tzw. nieprzystosowania. Uważa się, że złe przystosowanie jest wynikiem frustracji permanentnej, polegającej na niezaspokojeniu większości potrzeb. Objawy złego przystosowania to poczucie niższej wartości, depresja, poczucie niesprawiedliwości, przewrażliwienie, zależność w stosunkach międzyludzkich, obawa przed niepowodzeniami, nieokreślony lęk w nowych sytuacjach, poczucie izolacji, agresywność, niełiczenie się z normami i innymi regulatorami życia społecznego a także większe prawdopodobieństwo popełnienia samobójstwa.

Zarząd Powiatu w Pułtuskach wychodzi naprzeciw problemom dzieci i młodzieży, aby w przyszłości mieć zdrowych psychicznie obywateli. W związku z kolejnymi etapami rozwoju powstał specjalny program, który ma celu zniwelowanie różnic społecznych, wykluczenia społecznego a także marginalizacji. Żeby pomóc najmłodszym potrzeba podejścia holistycznego, trzeba zaangażować do udziału w projekcie także nauczycieli i rodziców.

Przed rozpoczęciem naboru uczestników do projektu zostanie przygotowany Regulamin dot. Rekrutacji i udziału w projekcie, za który będzie odpowiedzialny Kierownik Projektu.

Działanie 1 Dla Pedagogów i nauczycieli-liderów ma na celu przygotowanie do prowadzenia warsztatów socjoterapeutycznych, treningów zapobiegania agresji i zajęć psychoedukacyjnych w przedszkolach, szkołach podstawowych, gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych. Warsztaty dla pedagogów i nauczycieli-liderów będą dwudniowe dla każdego obszaru problemowego z otrzymaniem stosownego certyfikatu i będą zlecone firmie zewnętrznej w ramach procedury konkursowej. Warsztaty focusowe odbędą się trzy razy na początku, w środku i pod koniec projektu, będą miały na celu wymianę doświadczeń pedagogów w poszczególnych szkołach, wzajemną pomoc i wsparcie. Warsztaty będą prowadzone przez moderatora, zgodnie z zaplanowanym wcześniej harmonogramem. Te warsztaty będą nagrywane w celu przeprowadzenia dogłębnej analizy osób uczestniczących w warsztatach, sprawdzając ich kompetencje, jako liderów. Zaplanowane jest także 40 godzin superwizji z psychologiem – takie zapotrzebowanie wskazali dyrektorzy placówek oświatowych podczas ankiety.

Realizacja działania 1 będzie miała charakter mnożnikowy, gdyż przeszkolenie pedagogów i nauczycieli-liderów będzie miało pozytywny wpływ na placówkę oświatową. Po zakończeniu warsztatów, nauczyciele-liderzy i pedagodzy będą mogli w swoich szkołach prowadzić grupy wsparcia psychospołecznego, radzenia sobie w sytuacjach ryzykownych a także prowadzić interwencje kryzysowe i mediacje.

Działanie 2 Dla Rodziców, czyli Warsztaty umiejętności wychowawczych mają na celu odkrycie siebie, swojej roli, jako rodzica, uświadamiając sobie swoje cele wychowawcze. Pozwolą lepiej zrozumieć dziecko, jego uczucia i potrzeby w różnych okresach rozwoju. Na warsztatach dowiedzieć się będzie można, co zrobić, aby poprawić komunikację w rodzinie, jak radzić sobie z trudnymi zachowaniami dziecka/nastolatka a także jak pomóc dziecku/nastolatkowi stać się samodzielnym i odpowiedzialnym oraz rozpoznać jak wyznaczyć właściwy kierunek dla entuzjazmu i energii dziecka. Warsztaty będą odbywały się w każdej w gminie w cyklach cotygodniowych przez 10 tygodni.

Działanie 4 dla Dzieci to zestaw warsztatów edukacyjno-wychowawczych (trening umiejętności społecznych, warsztaty psychoedukacyjne i zajęcia socjoterapeutyczne – warsztaty zlecone firmom zewnętrznym) pozwalające uświadomić dziecku jego własne

emocje oraz zapanować nad trudnościami życia w grupie i problemami okresu dojrzewania. Jest to szczególnie ważne w okresie kształtowania osobowości. Działanie ma pomóc w poznaniu przez dzieci i młodzież własnych ograniczeń i emocji a także źródeł stresu i napięć. Celem jest ukształtowanie tolerancyjnego, odpowiedzialnego stosunku do samego siebie i do otoczenia, a także nauczenie twórczego wykorzystywania zasobów własnego potencjału i energii twórczej. Dopełnieniem warsztatów będą wyjazdy integracyjno-psychospołeczne, gdzie pod kontrolą psychologa zwierzęcego i lekarzy weterynarii dzieci będą obserwowały zachowania zwierząt w stadzie, będą gry i zabawy prowadzone przez pedagoga-animatora. Dla dzieci uczestniczących w warsztatach, które zostaną ocenione przez prowadzących, jako te, które potrzebują dodatkowej pomocy, zostaną zorganizowane kolonie terapeutyczne (poddziałanie zlecone firmie zewnętrznej). Konsultacje psychologiczne będą się odbywały co tydzień w każdej gminie, na zmianę w różnych szkołach, aby każdy zainteresowany mógł skorzystać z konsultacji. W ramach tego działania będą prowadzone konsultacje psychiatry dziecięcego w poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Pułtuskach dla najbardziej potrzebujących dzieci zagrożonych wykluczeniem, z zaburzeniami zachowania, osobowości, ADHD, bulimii czy anoreksją. Warsztaty i konsultacje psychologiczne i psychiatryczne będą miały na celu wyłapanie wczesnych objawów zaburzeń zdrowia psychicznego.

Działanie 4 Dla Zdrowia - w ramach Promocji zdrowia psychicznego przeprowadzona zostanie kampania społeczna (tzw. marketing drażliwy) w lokalnych mediach i na billboardach. Kampania będzie powtórzona trzykrotnie w trzech odsłonach. Ulotki z najważniejszymi informacjami będą kolportowane do gospodarstw domowych na terenie powiatu pułtuskiego, będą dostępne broszury w urzędach, przychodniach a także sklepach. Zostaną przeprowadzone trzy otwarte seminaria dotyczące profilaktyki zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży z udziałem specjalistów w tej dziedzinie. Odbędą się trzy pikniki promujące zdrowie psychiczne z zabawami, grami i konkursami, gdzie będzie można wygrać gadżety z logo projektu - kubki, koszulki, smycze, bloczki, długopisy. Po zakończeniu warsztatów, nauczyciele-liderzy i pedagodzy będą mogli w swoich szkołach prowadzić grupy wsparcia psychospołecznego, radzenia sobie w sytuacjach ryzykownych a także prowadzić interwencje kryzysowe i mediacje.

Przewidziane są również konkursy plastyczne dla dzieci i młodzieży z nagrodami. W ramach promocji zdrowia każde dziecko otrzyma koszulkę z logo projektu na zajęcia wychowania fizycznego, aby wspierać również aktywność fizyczną w ramach powiedzenia „W zdrowym

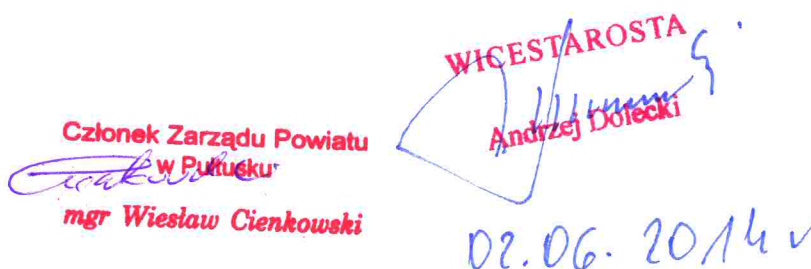
ciele, zdrowy duch”. Szkoły, w ramach uczestnictwa w projekcie otrzymają jadłospis dla stołówek szkolnych przygotowany przez dietetyka. W diecie dorastających osób bardzo ważne jest odpowiednie zbilansowanie pokarmu a nie puste kalorie.

Po każdym poddziałaniu będzie przeprowadzana ankieta ewaluacyjna dla osób biorących udział w projekcie. Po zakończeniu każdego działania powstanie ogólny raport ewaluacyjny, który oceni rezultaty. Poł roku po zakończeniu działań zostanie przeprowadzona ewaluacja ex-post.

Komunikacja z uczestnikami projektu prowadzona będzie drogą mailową, telefoniczną, poprzez portale społecznościowe, Kierownik projektu będzie sprawdzał, czy zlecone działania są wykonywane.

Grupa projektowa będzie przestrzegała praw pacjentów i osób biorących udział w badaniach i warsztatach. Dane osobowe nie będą wykorzystywane do innych celów niż w tym programie i nie zostaną odsprzedane firmom zewnętrznym. Podczas realizacji projektu Zespół projektowy będzie respektował zasadę poszanowania praw osób, które zostały zrekrutowane do projektu. Materiały nagrane podczas warsztatów focusowych będą wykorzystane przez zespół projektowy tylko do dogłębnej analizy obszaru problemowego, interpretacji wyników i wyciągnięcia wniosków, które posłużą w następnym warsztacie.

Wdrożenie programu PL13 „Ograniczanie społecznych nierówności w zdrowiu przyczyni się do osiągnięcia ogólnych celów dla obszaru programowego „Inicjatywy na rzecz ochrony zdrowia”, tj. poprawy zdrowia publicznego i ograniczenia społecznych nierówności w zdrowiu.


Członek Zarządu Powiatu
w Puławsku
mgr Wiesław Cienkowski
WICESTAROSTA
Andrzej Dolecki
02.06.2014 ✓