



Raport końcowy z wizyty studyjnej w Wielkiej Brytanii

- zrealizowanej w dniach 31 marca - 5 kwietnia 2025 r. -

w projekcie „Wsparcie rówieśnicze w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży
(peer support)”

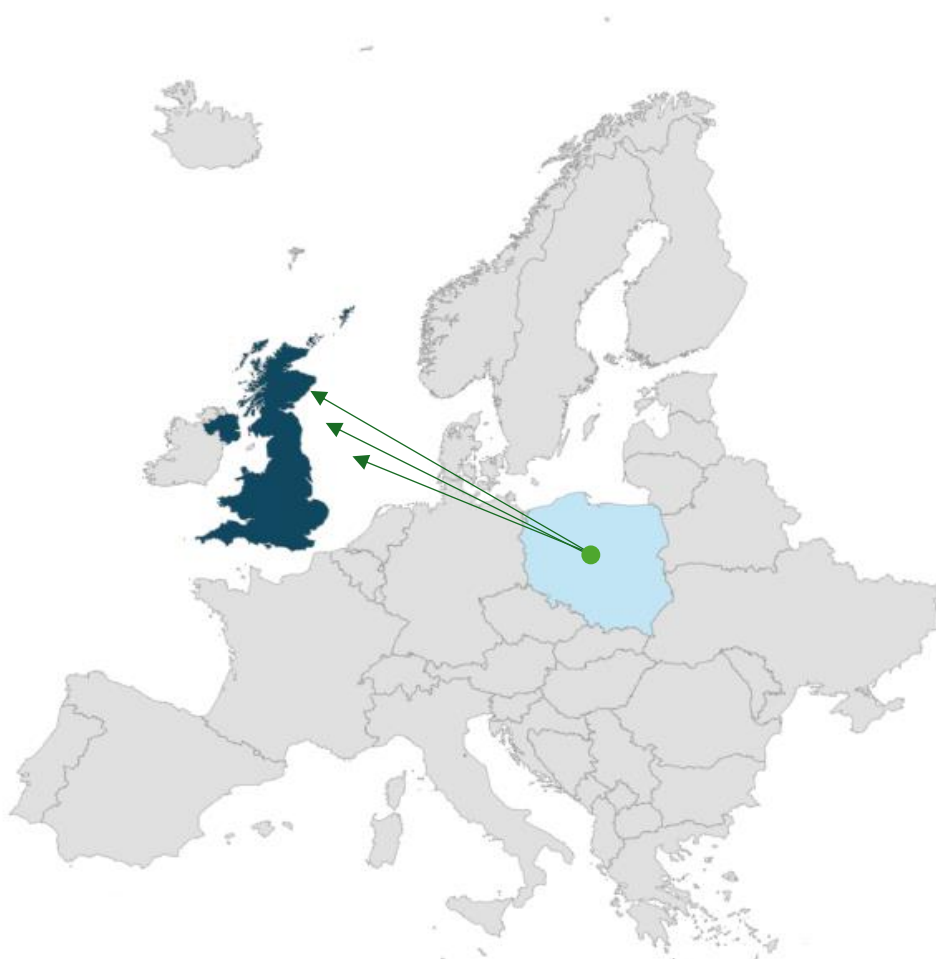
Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego

Umowa o dofinansowanie nr FERS.05.01-IZ.00-0088/24

Podmiot odpowiedzialny za realizację: **Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji**

Miejsce wizyty studyjnej: Londyn, Lincoln (Wielka Brytania)

Instytucja wspierająca merytoryczną organizację wizyty: Global Learning Association based in London, British Council





Program wizyty studyjnej, przygotowany we współpracy z partnerami brytyjskimi z Global Learning Association oraz British Council, przewidywał spotkania z około 10 instytucjami mającymi doświadczenie we wdrażaniu działań związanych ze wsparciem zdrowia psychicznego młodzieży w tym w szkołach w Bexley i w Lincoln.

Poniżej przedstawiono listę najważniejszych instytucji:

Bexley Grammar School

Lincoln Christ's Hospital School

Department for Education

University of Lincoln

Bishop Grosseteste University

St Peter At Gowts Primary School

Lincoln City Foundation



Treść raportu:

ZAKRES DZIAŁAŃ

KOMPLEKSOWE WSPARCIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO W PLACÓWKACH EDUKACYJNYCH – MODELE, DOBRE PRAKTYKI, SYSTEMY PEER SUPPORT

W placówkach edukacyjnych w Wielkiej Brytanii kluczowym elementem wspierania dobrostanu uczniów i studentów jest system *safeguardingu*, czyli ochrona dzieci i młodzieży. Funkcjonuje on we wszystkich jednostkach mających kontakt z dziećmi. W każdej szkole wyznaczony jest koordynator tego systemu – zazwyczaj pełniący także funkcję zastępcy dyrektora. Jego zadaniem jest monitorowanie bezpieczeństwa emocjonalnego i reagowanie na zgłoszenia uczniów, nauczycieli i rodziców.

Wykorzystywane są różne procedury, takie jak ocena ryzyka, planowanie bezpieczeństwa, przegląd poważnych incydentów oraz wsparcie w ramach programów, takich jak Association of Managers of Student Services in Higher Education (AMOSSHE).

Obecnie obowiązujące w Wielkiej Brytanii procedury zostały wytyczone na podstawie danych dotyczących zdrowia psychicznego, takich jak:

- w 2023 roku 20,3% dzieci w wieku 8–16 lat miało prawdopodobne zaburzenia psychiczne (wzrost z 12,5% w 2017 r.);
- największe ryzyko występuje u chłopców poniżej 10 roku życia i dziewcząt w wieku 17–25 lat;
- dobrostan (life satisfaction) dzieci i młodzieży w Wielkiej Brytanii należy do najniższych wśród krajów uczestniczących w badaniach międzynarodowych;
- 1/3 problemów zdrowia psychicznego u dorosłych zaczyna się przed 14 rokiem życia, a 60% przed 25 rokiem życia.

W związku z tym szkoły mają szereg obowiązków realizowanych na mocy ustawy w tym zakresie, m.in.: promować dobrostan uczniów (Education Act 2002, sekcja 21); uwzględniać zdrowie psychiczne w: programie nauczania, zarządzaniu zachowaniem, wsparciu uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SEND), opiece medycznej i ochronie dzieci.

W programie nauczania od września 2020 r. obowiązkowe są:

- edukacja relacji (primary);
- edukacja relacji i seksualna (secondary);
- edukacja zdrowotna (wszystkie szkoły państwowe).

W ramach edukacji zdrowotnej uczniowie uczą się jak rozpoznawać wczesne oznaki problemów ze zdrowiem psychicznym oraz gdzie i jak szukać pomocy.

Obecnie trwa przegląd wytycznych RSHE (Relationships, Sex and Health Education), w tym rozważenie włączenia treści o samobójstwach i samookaleczeniach.

Całościowe podejście do zdrowia psychicznego (Whole School Approach)

Organizacje edukacyjne – od szkół podstawowych po uniwersytety – wdrażają podejście całościowe, traktując zdrowie psychiczne jako element integralny funkcjonowania placówki. Działania ukierunkowane są na całą społeczność szkolną: uczniów, nauczycieli, pracowników administracyjnych i rodziców. Buduje się wspólnotę wartości, w której dobrostan jest traktowany jako fundament procesu edukacyjnego.

Pracownicy szkół są specjalnie przeszkaleni z zakresu zdrowia psychicznego, często przechodząc kursy pierwszej pomocy psychologicznej. W wielu placówkach nie zatrudnia się etatowych psychologów – wsparcie realizowane jest we współpracy z zewnętrznymi specjalistami, często w ramach struktur MHST (Mental Health Support Teams), które zapewniają dostęp do doradców, terapeutów i specjalistów ds. dobrostanu. Szkoły dysponują również różnorodnymi zasobami strukturalnymi, takimi jak „strefy regulacji emocjonalnej”, pokoje wyciszenia, kluby tematyczne (np. Lego), czy biblioteki jako przestrzenie odpoczynku.

Wiele z odwiedzonych instytucji, takich jak np. St Peter at Gowts Primary School czy Lincoln City Foundation, tworzy środowiska oparte na zaufaniu i relacjach, a misja edukacyjna jest mocno zakorzeniona w w/w wartościach. Szkoły podkreślają znaczenie empatii, współpracy i rozwoju społeczno-emocjonalnego. Dzieci już w młodym wieku potrafią świadomie mówić o tych wartościach, które są dla nich tak samo ważne jak zasady i regulaminy.

Wsparcie rówieśnicze (Peer Support)

Jednym z najważniejszych elementów systemu wsparcia psychicznego w szkołach i na uczelniach jest metoda peer support, czyli wsparcie rówieśnicze. Program z wykorzystaniem tej metody jest wielopoziomowy i różnorodny – od mentorów rówieśniczych, przez ambasadorów zdrowia psychicznego, po liderów promujących dobrostan.

Mentorzy rówieśniczy (peer mentors) to uczniowie, którzy dobrowolnie aplikują do tej roli. Rekrutacja odbywa się poprzez rozmowę kwalifikacyjną, weryfikację kompetencji interpersonalnych, wrażliwości i gotowości do niesienia pomocy. W Brexley Grammar School, mentorzy po rekrutacji uczestniczą w całodniowym szkoleniu prowadzonym przez doradców i zespół SEND. Spotkania odbywają się raz w tygodniu przez sześć tygodni. Mentorzy wspierają

uczniów młodszych klas – pomagając im przejść proces adaptacji i funkcjonować w nowym środowisku.

W systemie nie przewiduje się formalnej ewaluacji – młodzież uznaje brak oceny za czynnik sprzyjający autentyczności i zaangażowaniu. Spotkania są monitorowane w systemach elektronicznych, jednak szczegóły rozmów pozostają poufne. Koordynatorzy (często członkowie kadry pedagogicznej lub liderzy podejścia peer support) pełnią funkcję wspierającą i nadzorującą, zapewniając mentorom stałe wsparcie i konsultacje.

Obok mentorów, funkcjonują także:

- **Ambasadorzy zdrowia psychicznego** – często to młodzi ludzie, którzy sami doświadczyli trudności psychicznych i teraz promują działania na rzecz dobrostanu.
- **Liderzy uczniowscy i liderzy zdrowia psychicznego** – koordynują kampanie promujące zdrowie psychiczne, przeprowadzają diagnozy potrzeb oraz reprezentują głos uczniów.
- **Well-being Warriors** – grupa uczniów zaangażowanych w działania wspierające relacje, wyrażanie emocji i tworzenie kultury empatii.
- **System „buddy”** – czyli towarzysze w codziennym funkcjonowaniu szkolnym, szczególnie w szkołach podstawowych.

Wsparcie instytucjonalne i środowiskowe

Wszystkie odwiedzane placówki podejmują działania na rzecz budowania środowiska wspierającego. Ważną rolę odgrywają:

- szkolenia i warsztaty prowadzone we współpracy z organizacjami pozarządowymi,
- wydarzenia kulturowe i sportowe sprzyjające integracji,
- dostosowanie przestrzeni edukacyjnej do potrzeb uczniów (miejsca odpoczynku, wyciszenia, nauki i rekreacji),
- materiały informacyjne i edukacyjne z zakresu zdrowia psychicznego,
- wspólne wydarzenia z rodzicami, szczególnie rodzinami dzieci ze specjalnymi potrzebami.

System na uczelniach wyższych

Podejście całościowe obejmuje także szkolnictwo wyższe. Przykładem jest Bishop Grosseteste University, który realizuje program *University Mental Health Charter*. Program ten, zarządzany przez Student Minds, skupia się na czterech filarach: nauce, pracy, wsparciu i

życiu. Uczelnie uczestniczące w programie przechodzą proces autoewaluacji i audytu zewnętrznego, koncentrując się nie na ocenie, a na doskonaleniu.

Wsparcie studentów odbywa się poprzez:

- doradców ds. zdrowia psychicznego dostępnych w dzień i wieczorem,
- zewnętrznych terapeutów i psychologów,
- studentów liderów (np. w programie ResLife), którzy mieszkając w akademikach wspierają rówieśników i promują dobrostan.

Wizyty studyjne pokazały, że skuteczny system wsparcia zdrowia psychicznego w szkołach i na uczelniach opiera się na:

- wspólnych wartościach i kulturze relacji,
- zaufaniu i podmiotowym traktowaniu młodych ludzi,
- profesjonalnym przygotowaniu mentorów, liderów i pracowników,
- zintegrowanym działaniu różnych struktur – od nauczycieli po specjalistów zewnętrznych,
- środowisku fizycznym i społecznym wspierającym dobrostan.

Model ten może stanowić inspirację do rozwoju podobnych systemów w innych krajach, w tym w Polsce.

METODY – RODZAJE WSPARCIA

1. Metody pracy z młodzieżą i dorosłymi

Charakter działań:

Działania mają charakter profilaktyczny, interwencyjny oraz mieszany. Wsparcie obejmuje zarówno działania zapobiegawcze, jak i interwencyjne, mające na celu poprawę zdrowia psychicznego uczniów.

Metody pracy:

Wykorzystywane są różne metody, takie jak indywidualne wsparcie niemedyczne, doradztwo, zasoby online oraz programy zdrowia psychicznego. Szkoły oferują również programy takie jak "Wellbeing Wednesday" oraz narzędzia wspierające dobrostan uczniów.

Rodzaje wsparcia:

Zapewniane są różne formy wsparcia, w tym doradztwo, pomoc techniczna oraz programy zdrowia psychicznego. Szkoły oferują również wsparcie w postaci mentorów rówieśniczych, którzy pomagają uczniom w radzeniu sobie z trudnościami emocjonalnymi i społecznymi.

Praca z młodzieżą opiera się na aktywnym zaangażowaniu uczniów w rolę liderów, mentorów rówieśniczych oraz uczestników kampanii społecznych. Wykorzystywane są takie formy jak:

- **Mentoring 1:1** – uczniowie-mentorzy prowadzą indywidualne rozmowy wsparcia (do 6 tygodni, maks. 20 minut sesji), oparte na empatycznym słuchaniu i aktywnej obecności.
- **Liderzy zdrowia psychicznego** – inicjują kampanie, przeprowadzają ankiety i diagnozują potrzeby społeczności szkolnej.
- **Zones of Regulation i Friends Resilience** – programy rozwijające odporność emocjonalną i umiejętność samoregulacji.
- **Inicjatywy społeczne (np. First Give)** – budują kompetencje społeczne, odpowiedzialność i empatię.
- **System „domów” (House System)** – wzmacnia poczucie przynależności i współpracy.

Praca z dorosłymi (nauczyciele, personel szkolny, koordynatorzy):

- Regularne **szkolenia z zakresu zdrowia psychicznego**, teorii przywiązania, Unconditional Positive Regard i pierwszej pomocy psychicznej.
- **Superwizje, konsultacje z ekspertami (np. MHST)** i uczestnictwo w działaniach uczniowskich.
- **Powołanie osoby odpowiedzialnej za dobrostan** uczniów – np. wicedyrektora szkoły czy wyznaczenie konkretnej osoby ds. zdrowia psychicznego.

2. Rodzaje wsparcia na etapach realizacji programu

System działa w sposób etapowy i systemowy:

- **Rekrutacja mentorów:** Spotkania z kandydatami, ocena kompetencji komunikacyjnych, wsparcie ze strony starszych mentorów i nauczycieli.
- **Realizacja programu:** Mentorzy działają pod stałą opieką dorosłych, dokumentują sesje, przestrzegają zasad poufności i bezpieczeństwa. W każdej sytuacji kryzysowej informowany jest dorosły koordynator.



- **Monitorowanie i bezpieczeństwo:** Regularne spotkania zespołów ds. ochrony dzieci, użycie elektronicznych narzędzi zgłoszeniowych, jasne procedury przekazywania trudnych spraw.
- **Współpraca z rodzicami:** Spotkania informacyjne, budowanie relacji i wspólnej odpowiedzialności za dobrostan uczniów.
- **Reagowanie kryzysowe:** W sytuacjach poważnych (np. molestowanie) szkoła wdraża natychmiastowe działania interwencyjne.

3. Zakres psychoedukacji wobec interesariuszy

Dla uczniów:

- Rozwijanie umiejętności emocjonalnych, takich jak rozpoznawanie i nazywanie emocji, empatia, uważność i techniki oddechow.
- Szkolenia z zakresu słuchania, komunikacji i wspierania innych w sposób odpowiedzialny.
- Edukacja nt. zdrowia psychicznego w ramach polityki szkoły.

Dla dorosłych:

- Szkolenia z rozpoznawania sygnałów kryzysowych, pierwszej pomocy psychicznej, metod budowania relacji opartych na akceptacji.
- Wsparcie superwizyjne oraz udział w działaniach uczniowskich, co buduje spójność działań całej społeczności szkolnej.

Dla rodziców:

- Spotkania tematyczne, informacje o formach wsparcia, udział w projektach i budowanie zaufania do systemu wsparcia.

4. Dobre praktyki i przykłady działań

Model szkoły St Peter at Gowts:

- **Zespół ds. dobrostanu (Well-being Team):** interdyscyplinarny zespół wspierający wszystkich uczniów.
- **Pies terapeutyczny (Sparks):** wspiera emocjonalnie dzieci, pomaga w wyciszaniu i budowaniu relacji.
- **Well-being Chain:** wspólne rytuały i akcje integrujące całą społeczność wokół idei wsparcia psychicznego.

- **Well-being Warriors:** uczniowie liderzy odpowiedzialni za wsparcie rówieśników.
- **Leadership uczniowski:** dzieci współdecydują o funkcjonowaniu szkoły, rozwijając poczucie sprawczości.
- **Human Library:** spotkania z przedstawicielami różnych zawodów rozwijające samoświadomość i aspiracje uczniów.

5. Kluczowe wartości i założenia systemu peer support

- **Granice odpowiedzialności:** mentorzy rówieśniczy działają w zakresie profilaktyki, nie prowadzą interwencji – każda poważniejsza sprawa trafia do dorosłego.
- **Zaufanie i bezpieczeństwo:** zarówno uczniowie, jak i mentorzy wiedzą, że każda informacja może zostać przekazana dalej, jeśli wymaga interwencji.
- **Stałe wsparcie dla mentorów:** opieka emocjonalna i merytoryczna ze strony dorosłych, poczucie przynależności i sensu pełnionej roli.
- **Systemowość i inkluzywność:** działania obejmują wszystkich uczniów, niezależnie od ich potrzeb czy wyzwań.

IMPLEMENTACJA ZAOBSERWOWANYCH PROGRAMÓW

DO SYSTEMU EDUKACJI W WIELKIEJ BRYTANII

Wsparcie zdrowia psychicznego w systemie edukacji w Wielkiej Brytanii

– obecny stan i perspektywy

W Wielkiej Brytanii zdrowie psychiczne uczniów i studentów stanowi jeden z priorytetów polityki edukacyjnej oraz zdrowotnej. Uczelnie oraz szkoły przeprowadzają ocenę ryzyka, analizując potencjalne zagrożenia, takie jak: ryzyko samobójstw, inne poważne zagrożenia zdrowotne, bezpieczeństwo kampusu (w tym projektowanie budynków z uwzględnieniem minimalizacji zagrożeń), dostępność interwencji psychologicznej, a także wsparcie finansowe dla studentów z niepełnosprawnościami, a także z problemami zdrowia psychicznego.

W systemie edukacji rozwijane są różnorodne formy wsparcia, zarówno na poziomie lokalnym, jak i ogólnokrajowym. Jedną z istotnych inicjatyw są zespoły MHSTs (Mental Health Support Teams), działające w szkołach i zapewniające uczniom profesjonalne wsparcie psychologiczne oraz doradztwo. Ministerstwo Edukacji aktywnie wspiera inicjatywy na rzecz dobrostanu uczniów, promując zdrowie psychiczne jako integralny element edukacji. Programy

realizowane są w ramach rządowej strategii zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, we współpracy z NHS.

System wsparcia zdrowia psychicznego rozwija się dynamicznie – obecnie obejmuje około 80% szkół, a planowane są dalsze rozszerzenia. Szkoły oraz inne instytucje (takie jak fundacje, uczelnie czy władze lokalne) współpracują ze sobą, tworząc zintegrowane modele wsparcia. Współpraca przybiera formę wspólnych projektów, dzielenia się dobrymi praktykami oraz organizacji szkoleń międzyinstytucjonalnych.

Na poziomie szkół, istotną rolę odgrywają tzw. Mental Health Leads – liderzy zdrowia psychicznego, obecni w ponad 90% placówek. Ich działania są pozytywnie oceniane przez Ofsted, czyli urząd odpowiedzialny za kontrolę instytucji oświatowych, który nadzoruje m.in. bezpieczeństwo uczniów oraz jakość wsparcia psychicznego.

Wsparcie rówieśnicze czyli metoda peer support, choć nie jest formalnie częścią krajowego systemu edukacji, jest szeroko rekomendowane. Wdrażane jest głównie na zasadach dobrowolności – szkoły, które chcą dołączyć do programu, muszą wyrazić taką wolę i samodzielnie zainicjować działania. Szkoły stosujące peer support chętnie dzielą się swoimi doświadczeniami i zachęcają inne placówki do wdrażania tej metody.

Podejście to, choć nieregularnie rozwinięte na poziomie krajowym, jest coraz częściej wspierane przez organizacje pozarządowe i społeczności lokalne. Szkoły współpracują z ekspertami, fundacjami i innymi instytucjami, by zapewnić jak najbardziej kompleksowe wsparcie – zarówno dla uczniów, jak i dla nauczycieli.

Poznane podczas wizyty przykłady wsparcia:

I. Program Peer Mentor

Program prowadzony jest pod opieką wyznaczonych nauczycieli, koordynatorów, którzy prowadzą przygotowanie uczniów (mentorów oraz mentee) oraz nadzorują przebieg procesu wsparcia. Program Peer Mentor realizowany jest przez uczniów starszych klas (np. Sixth Form), którzy przechodzą szkolenie i wspierają młodszych uczniów. Spotkania odbywają się w czasie tutor time, w miejscach publicznych (biblioteka, Cloisters, Sixth Form Area).

Zagadnienia realizowane podczas szkolenia Peer Mentor:

1. Kim jest mentor rówieśniczy?

- wyjaśnienie definicji mentora rówieśniczego jako osoby wspierającej innych dzięki swojemu doświadczeniu i wiedzy;
- kluczowe cechy dobrego mentora, takie jak: aktywne słuchanie, empatia i zrozumienie.

2. Umiejętności interpersonalne i komunikacyjne:

- dziesięć kroków do pozytywnej komunikacji, w tym: aktywne słuchanie, unikanie uprzedzeń i rozpoznawanie sygnałów niewerbalnych;

- różne style zadawania pytań, takie jak: pytania otwarte, zamknięte, hipotetyczne i refleksyjne.

3. Różnice, wartości i postawy

- znaczenie świadomości kulturowej, w tym języka, religii, diety i dni świątecznych;
- jak komunikować się w sposób odpowiedni dla różnych kultur.

4. Jak pomagać?

- omówienie lęku i reakcji walki, ucieczki lub zamrożenia;
- techniki radzenia sobie z lękiem, takie jak: oddychanie pięcioma palcami i techniki uziemienia.

5. Granice i poufność

- wytyczne dotyczące poufności, w tym sytuacji, w których należy złamać poufność (np. przemoc, samookaleczenia, zagrożenie życia);
- jak dbać o własne granice i bezpieczeństwo jako mentor.

6. Realizacja wsparcia w ramach peer mentor

- przykłady dobrych praktyk w prowadzeniu dziennika sesji mentorskich;
- harmonogram zajęć pozalekcyjnych, które mogą być pomocne w integracji uczniów.

Kluczowe korzyści i efektywność

- poprawa zdrowia psychicznego: uczniowie korzystający ze wsparcia rówieśniczego często doświadczają poprawy samopoczucia i zmniejszenia objawów lęku;
- zwiększenie poczucia przynależności: programy wsparcia rówieśniczego pomagają uczniom czuć się bardziej związanymi ze społecznością szkolną;
- rozwój umiejętności interpersonalnych: mentorzy rozwijają swoje umiejętności komunikacyjne, empatię i zdolność do rozwiązywania problemów;
- wsparcie w trudnych sytuacjach: mentorzy mogą pomóc uczniom radzić sobie z trudnościami, takimi jak problemy z przyjaźniami czy stres związany z nauką.

II. Mental Health Support Teams (MHSTs)

Systemowy program wprowadzany od ok 2 lat w UK w formie profesjonalnego wsparcia realizowanego przez osoby, nie będące personelem medycznym lecz po odpowiednim przeszkoleniu w ramach rocznych studiów uniwersyteckich.

Zespoły te działają w szkołach i uczelniach, oferując:

- wczesne interwencje i wsparcie;

- pomoc dla liderów ds. zdrowia psychicznego w szkołach;
- współpracę z personelem i służbami zewnętrznymi.

W kwietniu 2024 r. MHSTs obejmowały w Anglii: 44% uczniów oraz 34% szkół i uczelni. Do kwietnia 2025 r. planowane jest objęcie: 50% uczniów i 42% szkół i uczelni. Wykonywane roczne raporty przejrzystości i audyty, które dostarczają danych o zasięgu, skuteczności i wykorzystaniu funduszy. Trwa niezależna ewaluacja kolejnych etapów wdrażania MHSTs (publikacja: lato 2026 r.).

III. Senior Mental Health Training - Liderzy ds. zdrowia psychicznego

Program grantowy na szkolenie liderów trwał od 2021 r. do grudnia 2024 r. Rola strategiczna w szkołach i uczelniach w promocji zdrowia psychicznego oraz udzielania wsparcia i/lub kierowania do jednostek specjalistycznych. W czerwcu 2023 r. 91% szkół podstawowych i 88% średnich miało wyznaczonego lidera. Do sierpnia 2024 r. 72% szkół i uczelni skorzystało z grantu.

IV. Misja równości szans (Opportunity Mission)

Celem jest przełamanie zależności między pochodzeniem społecznym a sukcesem dzieci. Współpraca międzyresortowa (zdrowie, mieszkalnictwo, kultura, bezpieczeństwo). Filary misji obejmują m.in. „każde dziecko realizuje i rozwija się” (every child achieving and thriving).

W programie wykorzystano wnioski z badań młodzieży (McPin), z których wynika, iż młodzi ludzie chcą:

- być słyszani i mieć wpływ na decyzje;
- mieć pozytywne relacje z nauczycielami;
- otrzymywać holistyczne wsparcie;
- mieć regularny kontakt z zaufanym dorosłym w szkole.

Departament Edukacji oferuje opracowane w ramach programu wsparcie dla personelu edukacyjnego w formie:

- dostępu do Centrum Zasobów dla liderów ds. zdrowia psychicznego;
- przewodników i narzędzi do wyboru skutecznych interwencji.

Czy program/podejście zostały „zaimplementowane” do systemu edukacji w Wielkiej Brytanii (poziom lokalny, ogólnokrajowy)?

- **na poziomie krajowym:** realizowany jest program Safeguard – obowiązkowy w każdej placówce edukacyjnej oraz inne programy z których placówki mogą korzystać (MHST, Liderzy ds. zdrowia psychicznego);

- **na poziomie lokalnym:** współpraca szkół z uniwersytetami i fundacjami, szkolenia dla personelu nienależącego do służby zdrowia.

W niektórych szkołach realizowane jest wsparcie przy pomocy specjalnie wyszkolonych osób, wchodzących w skład personelu szkoły, które nie są personelem medycznym, a których zadaniem jest pomoc w ramach opieki i promocji zdrowia psychicznego uczniów i środowiska szkolnego. Dla zapewnienia odpowiedniej kadry wprowadzono dodatkowe roczne studia na niektórych uniwersytetach (MHSTs).

Program Peer Mentor jest stosowany głównie w szkołach ponadpodstawowych, w których cała społeczność szkolna jest przygotowywana do wdrażania takiego programu, przede wszystkim kadra nauczycielska, wybrani opiekunowie programu, którzy przygotowują uczniów (zarówno do roli mentora jak i mentee, a także innych np. ambasador zdrowia), monitorują i superwizują cały proces, prowadzą ewaluację oraz nadzór nad wszystkimi działaniami.

Mimo że system peer mentoringu nie jest jeszcze powszechnie zaimplementowany, rozwija się stopniowo. Programy takie jak ResLife oraz inne inicjatywy promowane przez uczelnie i rządowe instytucje dowodzą, że zdrowie psychiczne staje się integralnym elementem polityki edukacyjnej w Wielkiej Brytanii, a wsparcie rówieśnicze – ważnym narzędziem w tej transformacji.

PROMOCJA PODEJŚCIA

Systemowe podejście do dobrostanu psychicznego uczniów – przykłady dobrych praktyk

W systemie edukacyjnym Wielkiej Brytanii szczególną uwagę poświęca się dobrostanowi psychicznemu uczennic i uczniów. Implementowane w UK programy wsparcia to system nie tylko funkcjonujący, ale także stale rozwijany, który stanowi realne wsparcie młodych ludzi. Wyróżniającą cechą tych programów/systemów jest silnie podmiotowe traktowanie ucznia oraz – jak zaobserwowano w jednej z placówek – głębokie poczucie odpowiedzialności szkoły za dobrostan uczniów nie tylko w czasie zajęć, ale również poza nimi.

Szkoły i instytucje edukacyjne realizują kompleksowe podejście do zdrowia psychicznego, obejmujące:

- wsparcie psychologiczne i emocjonalne;
- działania profilaktyczne;
- programy edukacyjne i mentoringowe.

Dobrym przykładem jest Lincoln City Foundation, którego motto brzmi: „Happier, Healthier & Inspired Communities”, gdzie wykorzystując popularność lokalnego klubu piłki nożnej, poza klubem sportowym rozwinęto i rozbudowano różnorodną działalność wspierającą, integrującą

i rozwijającą całą społeczność a szczególnie potencjał osób i środowisk o specjalnych potrzebach lub ograniczeniach fizycznych lub intelektualnych, starszy i samotnych, młodzież (często zagrożoną) lub mężczyzn (np. po leczeniu odwykowym).

Szczególnie ważnym dla wspierania dobrostanu młodych wydaje się promowanie w szkołach wartości zamiast jedynie wymagania zasad, jak np.: „We don't have rules, we have values”, co wspiera niezależność i wspólnotę, a także podkreślanie we wszystkich palcówkach edukacyjnych budowanie poczucia przynależności i włączania "Building a sense of belonging" oraz wspieranie tolerancji i przeciwdziałanie przemocy "Budding not bullying".

Ponadto, uwagę zwraca się na wyzwania, z jakimi młodzież mierzy się w świecie cyfrowym. Choć problemy te pojawiają się poza godzinami szkolnymi, systemowe rozwiązania obejmują także edukację cyfrową, bezpieczeństwo online i wspieranie zdrowych nawyków korzystania z sieci. Fundamentalną zasadą, wynikającą zarówno z przepisów prawa, jak i kultury instytucjonalnej, jest ścisła ochrona wizerunku oraz danych osobowych dzieci – co stanowi kluczowy element troski o ich bezpieczeństwo i dobrostan.

Strategie i kampanie psychoedukacyjne

W wielu szkołach funkcjonują różnorodne inicjatywy wspierające zdrowie psychiczne:

- **Mental Health Days** – organizowane przez samych uczniów;
- programy takie jak: **First Give, Philosophy for Children, Learning to Learn** czy pakiety edukacyjne: **Stronger Together, Learn, Explore, Act**;
- kampanie informacyjne: plakaty, podcasty, grupy dyskusyjne i wydarzenia tematyczne;
- aktywności takie jak **WOW Summer School**, promujące rówieśnicze wsparcie (peer support);
- odznaki i tytuły (np. **ambasadorzy zdrowia psychicznego**), wzmacniające świadomość społeczną i zaangażowanie młodych ludzi.

Celem tych działań jest rozwijanie umiejętności psychospołecznych, zwiększenie dostępności wsparcia, obniżenie stygmatyzacji oraz uczenie młodzieży, jak rozpoznawać i rozumieć emocje.

Wsparcie dobrostanu uczniów

Wspieranie dobrostanu psychicznego uczniów odbywa się zarówno poprzez działania formalne, jak i codzienne praktyki w szkole:

- **bezpieczne przestrzenie i strefy odpoczynku** (np. „Breathing Spaces”);
- obecność **psa terapeutycznego**, ogrodów szkolnych czy pokoi wyciszeni;
- regularny **monitoring nastroju** uczniów, szczególnie po dłuższej nieobecności;

- integracja rodziców (np. spotkania dla rodzin dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi – SEN);
- wspieranie **uwagi, zdrowych relacji, ruchu** oraz promowanie codziennych rytuałów;
- zakaz używania telefonów w czasie lekcji i przerw, co sprzyja budowaniu relacji międzyludzkich i komunikacji twarzą w twarz.

Edukacja emocjonalna i warsztaty

Uczniowie biorą udział w szkoleniach i warsztatach, które uczą ich rozumienia emocji innych, aktywnego słuchania, empatii oraz rozpoznawania sygnałów pogorszenia stanu psychicznego u rówieśników. To przekłada się na większą gotowość do udzielania pomocy i wspierania siebie nawzajem.

Partnerstwa i współpraca z zewnętrznymi organizacjami

Szkoły często współpracują z ekspertami i organizacjami zewnętrznymi, oferując uczniom dostęp do specjalistycznej pomocy, sesji warsztatowych, spotkań profilaktycznych oraz działań edukacyjnych. Celem jest wspólna troska o zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży.

Peer support jako filar poczucia bezpieczeństwa

Metodzie peer support, czyli wzajemnemu wsparciu, przypisuje się szczególne znaczenie. Uczniowie uczą się jak być dla siebie wsparciem, co zwiększa poczucie bezpieczeństwa i przynależności w społeczności szkolnej. Doświadczenia te są dzielone między szkołami, co sprzyja szerszemu wdrażaniu tej skutecznej metody.

Reagowanie na trudne zachowania – model wspierający

W brytyjskich szkołach nacisk kładzie się na pozytywne wzmocnienie i wspieranie ucznia. Proces reagowania na niewłaściwe zachowania obejmuje:

- zauważenie zachowania i rozmowę z uczniem;
- rozpoznanie przyczyn – np. przebudźcowania czy potrzeby wyciszenia;
- pomoc adekwatna do potrzeb – możliwość udania się do pokoju wyciszeń, rozmowy z nauczycielem;
- refleksję nad konsekwencjami zachowania i emocjami, które mu towarzyszyły;
- wspólne określenie ścieżki naprawczej i sposobu rozwiązania sytuacji.

Uczniowie są zachęceni, by nie bali się błędów – uczą się traktować je jako okazję do rozwoju, a nie jako porażkę. W szkołach nagradza się inicjatywę, postępy, aktywność i obecność.

ZAANGAŻOWANIE SPOŁECZNOŚCI

Rola społeczności lokalnej i wsparcia rówieśniczego

w systemie wsparcia psychicznego dzieci i młodzieży

Odwiedzane placówki edukacyjne wykazywały silne powiązania ze społecznością lokalną, nierzadko stanowiąc jej centralny punkt. Relacje z lokalnymi organizacjami, instytucjami i rodzinami są trwałe i oparte na wspólnie wyznawanych wartościach, realizowanych zarówno w ramach działań szkolnych, jak i poza ich formalnymi strukturami. Praca szkół jest świadomie dostosowywana do uwarunkowań lokalnych – przykładem może być placówka funkcjonująca w dzielnicy o ograniczonych zasobach finansowych, w której szczególny nacisk kładziony jest na budowanie postaw solidarności i wzajemnego wsparcia.

Wspieranie dobrostanu psychicznego uczniów i studentów odbywa się w dużej mierze poprzez rozbudowane systemy wsparcia rówieśniczego (peer support). Jednym z wyróżniających się przykładów jest program **Residential Life (ResLife)**, funkcjonujący w środowisku akademickim. Obejmuje on szereg działań wspierających, takich jak integracyjne zajęcia w przestrzeniach wspólnych (residential lounges), cykliczne szkolenia rozwijające kompetencje społeczne, życiowe i w zakresie bezpieczeństwa (w tym 6-tygodniowy moduł dotyczący ochrony i dobrostanu – safeguarding), a także dostęp do specjalisty ds. zdrowia psychicznego również w porze nocnej. Każdy budynek objęty programem posiada dedykowanego managera odpowiedzialnego za jego funkcjonowanie.

Na poziomie szkolnym i lokalnym szczególną rolę odgrywają organizacje takie jak **East London Foundation Trust**, które zajmują się przygotowaniem liderów wsparcia rówieśniczego. Wdrożenie tych działań w szkołach przyczynia się do wzrostu poziomu dobrostanu uczniów, odciąża nauczycieli i wzmacnia zaufanie dzieci i młodzieży wobec dorosłych. Proces ten wspierany jest przez współpracę z licznymi organizacjami pozarządowymi, specjalistami oraz instytucjami lokalnymi, w tym m.in. **Mind, Crisis Resolution and Home Treatment Teams (CRHT)** oraz **Lincolnshire Mind**. Kluczową rolę odgrywa także obecność aktywnych grup wsparcia, forów oraz kanałów komunikacyjnych w mediach społecznościowych.

Społeczności lokalne odgrywają istotną rolę w tworzeniu i utrzymywaniu efektywnego systemu wsparcia psychicznego. Przykładem są zespoły **Mental Health Support Teams (MHST)**, które oferują uczniom i ich rodzinom szybkie, dostępne interwencje, dostosowane do specyfiki danego środowiska. Istotnym elementem systemu jest również zaangażowanie rodziców i opiekunów w życie szkoły – poprzez udział w wydarzeniach edukacyjnych i integracyjnych, szczególnie skierowanych do rodzin dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Szkoły korzystają także z szerokiego wachlarza współpracy z lokalnymi organizacjami społecznymi i charytatywnymi, m.in. w ramach programów takich jak „First Give” czy inicjatyw

sportowych (np. „Friday Football”), które nie tylko wspierają integrację społeczną, lecz także przeciwdziałają wykluczeniu oraz wzmacniają tożsamość lokalną.

W strukturach szkolnych funkcjonują również liderzy uczniowscy, mentorzy rówieśniczy oraz liderzy zdrowia psychicznego. Uczniowie ci są zaangażowani w organizację działań profilaktycznych, ewaluację projektów oraz pełnią funkcje doradcze, współpracując z kadrą kierowniczą szkół. Ich rola jest jasno określona, wspierana odpowiednimi procedurami, procesem rekrutacyjnym oraz systematycznymi szkoleniami, co znacząco zwiększa skuteczność podejmowanych przez nich działań.

Zaangażowanie społeczności lokalnej przynosi szereg korzyści – wzmacnia poczucie przynależności, ułatwia dostęp do pomocy psychologicznej, zwiększa efektywność działań profilaktycznych oraz wspiera rozwój kompetencji młodzieży. Dzięki lokalnym sieciom współpracy możliwe jest również skuteczniejsze reagowanie na potrzeby uczniów i ich rodzin, bez konieczności sięgania po zewnętrzne zasoby.

Całościowe podejście do zdrowia psychicznego, zakładające ścisłą współpracę szkół, rodzin, organizacji pozarządowych oraz specjalistów, stanowi podstawę zintegrowanego i trwałego systemu wspierającego dobrostan dzieci i młodzieży. Wspólna odpowiedzialność za ten obszar przekłada się na większą skuteczność interwencji, trwałość relacji oraz realną poprawę jakości życia młodych osób w społecznościach lokalnych.

EWALUACJA

System mentoringu rówieśniczego oraz działania monitorujące i ewaluacyjne w zakresie wsparcia zdrowia psychicznego uczniów

Organizacje oceniają skuteczność swoich działań poprzez regularne monitorowanie i ewaluację, wykorzystując różne metody badawcze i narzędzia. Wyniki ewaluacji są wykorzystywane do wprowadzania zmian i ulepszeń w realizowanych działaniach.

Skuteczność działań oceniana jest m.in. poprzez:

- coroczne raporty transparentności;
- audyty zintegrowanych zespołów opieki (ICBs);
- ankiety w szkołach;
- niezależne ewaluacje (np. Trailblazers).

Mentoring rówieśniczy w szkołach opiera się na założeniach związanych z budowaniem zaufania, poczuciem bezpieczeństwa oraz zapewnieniem swobody w poruszaniu różnorodnych

tematów przez uczniów. Proces ten jest odseparowany od bezpośredniej ingerencji kadry pedagogicznej, a jego integralną częścią jest gwarancja, że każdy zgłoszony problem zostanie zauważony i podjęty. Koordynatorzy programu pełnią istotną rolę organizacyjną, wspierając rozwój mentorów oraz moderując sytuacje przekraczające kompetencje mentorów poprzez zarządzanie odpowiednim wsparciem.

Monitoring i ewaluacja podejmowanych działań mają charakter systematyczny i obejmują zarówno poziom indywidualny (uczeń), jak i instytucjonalny (szkoła). Wykorzystywane są różnorodne narzędzia, w tym testy dotyczące zdrowia psychicznego, socjogramy, arkusze monitorujące, raporty z sesji mentoringowych oraz ankiety dobrostanu zawierające miejsce na komentarze. Kluczowymi celami tych działań są: ocena poziomu dobrostanu uczniów, zapobieganie eskalacji trudności emocjonalnych oraz wzmacnianie systemu wsparcia społeczno-emocjonalnego.

Na szczególną uwagę zasługuje podejście partycypacyjne. Uczniowie – w roli liderów i ambasadorów zdrowia psychicznego – aktywnie uczestniczą w procesach oceny i planowania działań, co wzmacnia ich poczucie sprawczości i wpływu na funkcjonowanie szkoły. Mentorzy rówieśniczy sporządzają notatki z każdego spotkania, które są następnie analizowane przez nauczyciela-opiekuna. Ponadto uczniowie samodzielnie tworzą narzędzia badawcze (ankiety, testy), przeprowadzają ewaluacje i inicjują działania promujące zdrowie psychiczne.

Dane zbierane w ramach monitoringu są gromadzone w formie elektronicznej, analizowane przez wyznaczonych pracowników i wykorzystywane do podejmowania decyzji na poziomie organizacyjnym. Wnioski prezentowane są nie tylko podczas zebrań kadry kierowniczej, ale również podczas wydarzeń z udziałem uczniów (apele, dni tematyczne). Ewaluacja prowadzona jest w sposób ciągły, a jej rezultaty wpływają na modyfikacje programów, dobór mentorów, tematykę kampanii oraz projektowanie przestrzeni wspierających regulację emocjonalną.

Szkoły przywiązują dużą wagę do zachowania jakości i skuteczności wdrażanych działań. Podejście wielopoziomowe – obejmujące profilaktykę, wsparcie oraz integrację – umożliwia szybką identyfikację problemów oraz adekwatną reakcję. Organizacje współpracujące ze szkołami potwierdzają pozytywne zmiany w zakresie umiejętności komunikacyjnych uczniów, ich większą otwartość w rozmowach o zdrowiu psychicznym, redukcję zachowań autoagresywnych oraz wycofania społecznego.

W niektórych instytucjach widoczna jest przewaga bieżącego monitoringu nad systematyczną ewaluacją. Monitoring opiera się głównie na dokumentacji online tworzonej przez uczniów oraz regularnych spotkaniach mentorów. Liczba chętnych do udziału w programie traktowana jest jako wskaźnik jego skuteczności. Dodatkowo, działania podejmowane w ramach „peer support” przekładają się na wzrost zaufania do szkoły, umiejętność wyznaczania granic w relacjach, a także świadomość mechanizmów przeciwdziałania przemocy i reagowania na potrzeby innych.

Warto podkreślić, że część instytucji wykorzystuje wyniki monitoringu i ewaluacji również w celach badawczych, publikując analizy w czasopiśmie naukowych. Mimo trudności w jednoznacznej ocenie poziomu dobrostanu psychicznego – ze względu na wieloczynnikowość tego zjawiska – przyjmuje się, że jego utrzymanie lub poprawa stanowi pozytywny rezultat. Samoocena mentorów rówieśniczych oraz ich deklaracje wskazują na wysoki poziom satysfakcji, poczucia sensu i sprawczości wynikającej z pełnionej roli.

Wnioski z wizyt studyjnych i obserwacji potwierdzają, że mentoring rówieśniczy, przy odpowiednim wsparciu i monitoringu, może istotnie przyczynić się do budowania zdrowego i wspierającego środowiska szkolnego.

WYZWANIA I BARIERY

Wsparcie zdrowia psychicznego młodzieży w szkołach

– wyzwania, rozwiązania i ramy systemowe

1. Wyzwania i bariery systemowe

Główne wyzwania to m.in:

- ograniczony dostęp do specjalistów;
- potrzeba szkoleń dla personelu;
- stygmatyzacja problemów psychicznych.

Dla zapobiegania i rozwiązywania sytuacji problemowych szkoły oferują także wsparcie informacyjne i emocjonalne dla rodziców i opiekunów uczniów z trudnościami psychicznymi.

Wdrażanie programów wspierających zdrowie psychiczne uczniów w szkołach wiąże się z szeregiem wyzwań oraz barier, zarówno instytucjonalnych, jak i społeczno-kulturowych. Wydaje się że jedną z głównych trudności w warunkach polskich, porównując z programami wsparcia w UK, mogą być bariery mentalne – brak społecznej gotowości do uznania podmiotowości młodego człowieka jako kluczowego elementu systemowych rozwiązań w zakresie zdrowia psychicznego. Konieczne jest zatem przeformułowanie podejścia i uwzględnienie aktywnego udziału uczniów w kształtowaniu środowiska wspierającego ich dobrostan psychiczny.

Wśród istotnych wyzwań zaobserwowanych podczas wizyty studyjnej wskazuje się również brak formalnego wymogu zatrudniania psychologów szkolnych w szkołach w UK, co w praktyce może znacząco utrudniać szybki dostęp do pomocy w sytuacjach kryzysowych. Obowiązujące przepisy dopuszczają jednak współpracę ze specjalistami zewnętrznymi. Odpowiedzią na ten

problem jest zatem wdrażanie rozwiązań takich jak system *Key Workerów* oraz *Mental Health Support Teams* (MHSTs), które pośredniczą w dostępie do wyspecjalizowanych usług wsparcia.

Kolejnym problem z jakim mierzą się brytyjskie placówki, podobnie jak w polskim systemie edukacyjnym, są trudności kadrowe – brak stabilności zatrudnienia oraz ryzyko odpływu specjalistów do innych lepiej opłacanych instytucji. W tym kontekście jako skuteczne rozwiązanie stosowane w Wielkiej Brytanii wskazuje się tworzenie ścieżek kariery poprzez stanowiska takie jak *Senior Wellbeing Professional*, umożliwiające rozwój i awans zawodowy, a tym samym zwiększające retencję doświadczanego personelu.

2. Wsparcie rówieśnicze – potencjał i ograniczenia

Programy wsparcia tak jak te wykorzystujące metodę *peer support* funkcjonują jako część szerszych inicjatyw na rzecz promocji zdrowia psychicznego. Mimo to, nie każdy uczeń nadaje się do pełnienia roli mentora rówieśniczego – dla tych osób przewidziane są alternatywne formy zaangażowania, takie jak funkcja ambasadora zdrowia psychicznego.

Zagrożeniem w kontekście wsparcia rówieśniczego jest ryzyko nieprofesjonalnych interwencji w przypadku bardziej złożonych problemów psychicznych. Aby temu zapobiec, wprowadzono wielopoziomowy system zabezpieczeń: proces selekcji mentorów prowadzony przez dorosłych, weryfikacja kompetencji miękkich (np. punktualności i umiejętności słuchania), ocenianie przypadków przez nauczyciela (pełniącego funkcję filtra bezpieczeństwa), a także ściśle określoną strukturę interwencji (sześć spotkań w sześć tygodni, z dokumentacją dostępną dla nauczyciela-nadzorcy).

Choć formalna ewaluacja mentoringu rówieśniczego nie zawsze jest realizowana, młodzież nie traktuje tego jako bariery – wręcz przeciwnie, brak formalizacji sprzyja ich poczuciu autonomii i bezpieczeństwa. Nadzór zapewniany przez nauczyciela stanowi tu istotny element jakościowy.

3. Złożoność systemowa i potrzeba koordynacji

Wielość działań oraz rozbudowana struktura wsparcia mogą prowadzić do nieczytelności i braku spójności. Dlatego rekomenduje się wyznaczenie osoby odpowiedzialnej za zdrowie psychiczne w każdej placówce oświatowej, a także powołanie zespołu ds. ochrony dzieci, którego zadaniem jest cykliczna analiza przypadków i podejmowanie adekwatnych działań.

4. Wsparcie rodziców i opiekunów prawnych

Rodzice są systematycznie informowani o działaniach podejmowanych w szkole oraz dostępnych możliwościach wsparcia dla nich i ich dzieci. Działania te obejmują m.in. spotkania informacyjne i szkolenia, ze szczególnym uwzględnieniem rodzin dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych, co sprzyja budowaniu relacji i zaufania. Istotną funkcję pełnią także *Mental Health Support Teams*, których zadaniem jest wspieranie całych rodzin, a nie tylko pojedynczych uczniów – MHSTs pełnią rolę przewodników po systemie usług zdrowotnych, kierując rodziców do odpowiednich specjalistów. Dodatkowo, włączanie rodziców w życie

szkoły poprzez udział w wydarzeniach tematycznych zwiększa efektywność współpracy i umożliwia lepsze rozpoznanie potrzeb dziecka.

5. Zmiany legislacyjne i ramy prawne

Choć struktura wsparcia zdrowia psychicznego w szkołach w Wielkiej Brytanii ma częściowe umocowanie w przepisach prawa powszechnie obowiązującego – np. w zakresie funkcjonowania MHSTs i standardów kwalifikacyjnych dla „mental health professionals” – wiele rozwiązań opiera się na zaleceniach i rekomendacjach instytucji oświatowych oraz organizacji zajmujących się zdrowiem psychicznym dzieci i młodzieży. Dotyczy to m.in. funkcji takich jak liderzy zdrowia psychicznego, mentorzy rówieśniczy czy ambasadorzy. Ich obecność nie jest obecnie wymagana prawem, lecz powszechnie uznawana za dobrą praktykę.

MATERIAŁY WYKORZYSTANE PRZY WDRAŻANIU METODY

Materiały wdrożeniowe w ramach podejścia peer suport

Wdrażanie podejścia peer support (wsparcia rówieśniczego) w UK oparte zostało na kompleksowym zestawie materiałów edukacyjnych, szkoleniowych oraz narzędzi wspierających rozwój kompetencji społecznych, emocjonalnych i psychospołecznych mentorów rówieśniczych (peer mentors) oraz osób objętych ich wsparciem.

Wśród kluczowych materiałów znajdują się:

- **Podręczniki i przewodniki dla mentorów rówieśniczych**, zawierające szczegółowe opisy wymaganych kompetencji, metody pracy oraz wskazówki dotyczące efektywnego pełnienia tej roli.
- **Materiały szkoleniowe**, które umożliwiają mentorom:
 - ✓ zwiększenie pewności siebie w pełnieniu roli mentora;
 - ✓ rozwijanie umiejętności komunikacyjnych, w tym świadomego posługiwania się językiem i stosowania zasad komunikacji bez przemocy;
 - ✓ poznanie podstaw psychologii, w szczególności zagadnień związanych z emocjami, zachowaniem i ich uwarunkowaniami;
 - ✓ zrozumienie mechanizmów stresu oraz technik radzenia sobie z jego skutkami;
 - ✓ wzmacnianie pozytywnych zachowań u innych oraz wdrażanie tej wiedzy w praktyce.

Uzupełnieniem są **materiały warsztatowe**, które pozwalają mentorom:

- praktycznie zastosować zdobytą wiedzę;
- ocenić swoje kompetencje miękkie i zidentyfikować obszary wymagające dalszego rozwoju;
- sprawdzić gotowość i motywację do pełnienia funkcji mentora rówieśniczego.

Do dyspozycji uczestników programu pozostają także różnorodne **narzędzia dydaktyczne i refleksyjne**, takie jak: karty emocji, plakaty, książeczki edukacyjne, formularze (papierowe i online) oraz przewodniki dla liderów peer support.

W ramach szerszego wsparcia edukacyjnego i psychospołecznego w szkołach ponadpodstawowych oraz na uczelniach wdrażane są dodatkowe programy i inicjatywy, w tym:

- **pakiety edukacyjne Stronger Together** oraz materiały z zakresu „Learning to learn”;
- **programy profilaktyczne i edukacyjne** dotyczące m.in. zdrowia psychicznego, zarządzania emocjami (Zones of Regulation) oraz budowania odporności psychicznej (Friends Resilience);
- **scenariusze mentoringu** oraz dokumenty do notowania przebiegu spotkań.

W kontekście edukacji wyższej realizowane są również programy takie jak:

- **WOW Summer School** – trzydniowy program adaptacyjny dla przyszłych studentów, szczególnie tych, którzy mogą doświadczać trudności w przejściu z edukacji średniej do wyższej. Program wspierają ambasadory – studenci z doświadczeniem podobnej ścieżki edukacyjnej;
- **Wellbeing Orientation Welcome** – działania promujące dobrostan psychiczny już od pierwszego kontaktu z uczelnią;
- **Breathing Spaces** – specjalne przestrzenie przeznaczone do wyciszenia i regeneracji emocjonalnej, dostępne dla kandydatów i studentów pierwszego roku.

Wreszcie, szczególne znaczenie w ramach peer support ma program **Residential Life (ResLife)**, obejmujący:

- wsparcie studentów mieszkających w akademikach;
- organizację zajęć integracyjnych w przestrzeniach wspólnych (residential lounge);
- funkcjonowanie w strukturze grupowej z wyznaczonym managerem dla każdego budynku;
- stały dostęp do specjalisty ds. zdrowia psychicznego, również w godzinach nocnych.

SPOSOBY ZADBANIA O BEZPIECZEŃSTWO

W PODEJŚCIU PEER SUPPORT

Zapewnienie bezpieczeństwa w systemie wsparcia rówieśniczego (peer support)

W podejściu peer support, szczególnie w kontekście zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, kluczową rolę odgrywa zapewnienie bezpieczeństwa wszystkich uczestników. System ten opiera się na jasno określonych zasadach organizacyjnych, proceduralnych oraz etycznych, które wspierają bezpieczne i skuteczne funkcjonowanie relacji wspierający-wspierany.

1. Koordynacja i nadzór dorosłych

Podstawą systemu jest ścisła koordynacja prowadzona przez wyznaczonego koordynatora, który kieruje uczniów do odpowiednich mentorów oraz prowadzi ewidencję rozpoczęcia i zakończenia procesu wsparcia. Spotkania odbywają się wyłącznie w wyznaczonych, bezpiecznych przestrzeniach szkolnych i nigdy poza terenem szkoły. Kontakt między mentorem a uczniem ogranicza się do ustalonych ram czasowych i przestrzennych – zazwyczaj nie przekracza 20 minut.

2. Ograniczenia kontaktu i zasada poufności

Zabroniony jest kontakt pomiędzy mentorem a uczniem poza formalnymi sesjami, zarówno w formie fizycznej, jak i online. Celem tego ograniczenia jest minimalizacja ryzyka powstania niewłaściwych relacji. Mentorzy są również zobowiązani do przekazywania wszelkich informacji świadczących o potencjalnym zagrożeniu (np. przemoc, depresja, samookaleczenia) odpowiednim osobom dorosłym. Każda relacja oparta jest na jasno określonym kontrakcie i zasadach etycznych, omawianych podczas specjalistycznych szkoleń.

3. Kwalifikacje i wsparcie mentorów

Wybór mentorów rówieśniczych oparty jest na ich kompetencjach interpersonalnych, motywacji oraz odpowiedzialności. Przed przystąpieniem do działania, mentorzy przechodzą szkolenia z zakresu ochrony dzieci (w tym zasad poufności, granic rozmów oraz wyboru miejsc spotkań). Ich działalność jest stale monitorowana przez nauczycieli oraz objęta superwizją, odbywającą się minimum raz w miesiącu.

4. Dokumentacja i transparentność

Spotkanie mentora z podopiecznym jest dokumentowane, często w formie elektronicznej, z dostępem dla wyznaczonej kadry pedagogicznej. System dokumentacyjny służy nie tylko

ewidencji, ale również umożliwia bieżącą ocenę skuteczności wsparcia oraz wczesne wykrywanie potencjalnych nieprawidłowości.

5. Systemy wspierające przynależność i dobrostan

Bezpieczeństwo psychiczne uczniów wspierane jest także przez szereg inicjatyw i przestrzeni sprzyjających integracji oraz budowaniu relacji.

Należą do nich m.in.:

- system „domów szkolnych” promujący wspólnotę i zdrową rywalizację;
- zajęcia mindfulness od klasy 7;
- specjalne przestrzenie takie jak „pokój resetu”, biblioteka czy klub LEGO, służące wyciszeniu i relaksowi;
- programy takie jak „Krąg przyjaciół” i badania socjometryczne w klasach;
- odznaki dla uczniów z niewidocznymi trudnościami;
- Ambasadorzy Przeciw Przemocy.

6. Safeguarding i czynniki ochronne

Wszystkie szkoły zobowiązane są do przestrzegania zasad safeguardingowych, które dotyczą obowiązku reagowania na wszelkie przejawy przemocy, dyskryminacji i zaniedbań. Obowiązek ten obejmuje całą kadrę – zarówno nauczycieli, jak i pracowników technicznych. Placówki edukacyjne wdrażają także programy rozpoznawania czynników ryzyka (np. izolacja, stres szkolny) oraz wzmacniania czynników ochronnych (np. relacje, poczucie przynależności).

7. Wsparcie instytucjonalne i systemowe

Szkoły współpracują z zewnętrznymi instytucjami, specjalistami zdrowia psychicznego, a także wdrażają systemy reagowania kryzysowego. Na poziomie szkolnictwa wyższego funkcjonują zespoły wsparcia składające się z doradców dostępnych w dzień i wieczorem, psychologów oraz platformy online (np. togetherall.org). W przypadkach zagrożenia życia stosowane są szczegółowe procedury oceny ryzyka.

Całość rozwiązań wdrażanych w systemie peer support ma na celu stworzenie bezpiecznego środowiska, w którym uczniowie mogą otrzymać wsparcie emocjonalne w kontrolowanych warunkach, z poszanowaniem zasad etyki, granic i odpowiedzialności. Dzięki ścisłemu nadzorowi dorosłych, ustrukturyzowanemu podejściu oraz wspierającej kulturze szkoły, możliwe jest efektywne łączenie działań edukacyjnych z troską o zdrowie psychiczne uczniów.

REKOMENDACJE

Wnioski i rekomendacje po wizycie studyjnej w Wielkiej Brytanii dotyczącej wsparcia zdrowia psychicznego oraz przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu młodzieży

Wizyta studyjna w Wielkiej Brytanii umożliwiła zapoznanie się z efektywnymi rozwiązaniami wspierającymi dobrostan psychiczny dzieci i młodzieży, integrację społeczną oraz rozwój kompetencji społeczno-emocjonalnych.

Na podstawie przeprowadzonych obserwacji i analiz sformułowano następujące rekomendacje do zastosowania w polskich realiach edukacyjnych:

1. Wczesna profilaktyka i kultura troski:

- kluczowe znaczenie mają działania profilaktyczne podejmowane na wczesnym etapie edukacji, ukierunkowane na zapobieganie wykluczeniu społecznemu i emocjonalnemu uczniów;
- istotne jest budowanie kultury opartej na trosce, zaufaniu i relacjach – szkoła powinna promować wartości takie jak empatia, uważność i wzajemne wsparcie;
- rekomenduje się regularne monitorowanie dobrostanu uczniów, zwłaszcza tych nieobecnych z powodów zdrowotnych, w celu utrzymania z nimi kontaktu i zapobiegania izolacji.

2. Wykorzystanie sportu i środowiska klubowego:

- sport i przynależność do środowisk klubowych mogą pełnić funkcję edukacyjną, wychowawczą i terapeutyczną, wspierając rozwój kompetencji społecznych oraz emocjonalnych młodzieży;
- dobrym przykładem są działania Lincoln City Foundation, gdzie aktywność fizyczna łączy się z integracją społeczną i promocją zdrowia psychicznego.

3. Tworzenie bezpiecznych przestrzeni:

- zaleca się tworzenie tzw. *"Breathing Spaces"* – cichych, przyjaznych przestrzeni w szkołach i poradniach, w których uczniowie mogą się wyciszyć i zrelaksować w sytuacjach stresowych;
- w placówkach z internatem warto wdrażać grupy wsparcia rówieśniczego z wyznaczonym liderem oraz zorganizowaną przestrzenią wspólną i systemem aktywności.

4. Programy adaptacyjne i przejściowe:

- rekomenduje się wdrażanie programów adaptacyjnych dla uczniów przechodzących z jednego etapu edukacyjnego do kolejnego, np. przed rozpoczęciem nauki w szkole ponadpodstawowej lub zamieszkaniem w internacie. Inspiracją może być model *WOW Summer School* realizowany przez Uniwersytet w Lincoln.

5. Peer support i rola schoolworkerów:

- należy rozważyć wdrożenie systemu wsparcia rówieśniczego (*peer support*), który oparty będzie na jasnych i bezpiecznych zasadach funkcjonowania, z kontraktami określającymi granice poufności oraz obowiązek zgłaszania sytuacji alarmujących osobom dorosłym.
- Warto także uregulować ramy pracy schoolworkerów poprzez określenie:
 - ✓ zakresu działań i czasu ich realizacji;
 - ✓ przestrzeni pracy;
 - ✓ zasad kontaktu z uczniami;
 - ✓ czasu pełnienia funkcji przez daną osobę (np. roczna kadencja);
 - ✓ sposobu raportowania.
- Istotne jest, aby rola schoolworkera ograniczała się do funkcji wspierającego rozmówcy i informatora dla koordynatora szkolnego.

6. Szkolenia dla kadry pedagogicznej:

Konieczne jest systematyczne szkolenie nauczycieli i koordynatorów szkolnych z zakresu:

- rozpoznawania problemów zdrowia psychicznego oraz umiejętności reagowania;
- pracy na pozytywach;
- komunikacji bez przemocy;
- wzmacniania pozytywnych zachowań prospołecznych;
- budowania wspólnoty szkolnej;
- stosowania technik relaksacyjnych i radzenia sobie ze stresem;
- przeciwdziałania cyberprzemocy.

7. Wsparcie w procesie powrotu i adaptacji:

- należy zapewnić dedykowane wsparcie dla uczniów powracających z zagranicy, z uwzględnieniem ich unikalnych doświadczeń i wyzwań adaptacyjnych. Dobrym rozwiązaniem może być dobieranie par schoolworkerów o podobnych doświadczeniach migracyjnych.



8. Promocja zdrowia psychicznego:

- kontynuować i rozwijać działania promujące zdrowie psychiczne, takie jak tematyczne dni zdrowia psychicznego, kampanie informacyjne i wydarzenia angażujące społeczność szkolną. Istotne jest, aby temat zdrowia psychicznego był widoczny i obecny w życiu szkoły.

9. Rozwój przywództwa uczniowskiego:

- rekomenduje się dalsze wspieranie uczniów w rozwijaniu kompetencji przywódczych i dawanie im realnego wpływu na podejmowane decyzje w szkole. Uczniowie powinni być aktywnie angażowani w działania na rzecz dobra wspólnego.

Wdrożenie powyższych rekomendacji może w znacznym stopniu przyczynić się do poprawy dobrostanu psychicznego młodzieży, budowania silniejszych relacji rówieśniczych oraz przeciwdziałania procesom wykluczenia społecznego w środowisku szkolnym.