

**Załącznik nr 1
do uchwały nr VII/140/2024
Rady m.st. Warszawy
z 4 lipca 2024 r.**

Program promocji zdrowia „Wawa-TUS-y” - Trening Umiejętności Społecznych dla dzieci i młodzieży mieszkających lub uczących się w m.st. Warszawa

I. Opis

Zdrowie psychiczne i zaburzenia zdrowia psychicznego są istotnym obszarem zdrowia publicznego. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje zdrowie psychiczne jako dobrostan, w którym jednostka realizuje swoje możliwości, potrafi poradzić sobie z różnorodnymi sytuacjami życiowymi, jest w stanie uczestniczyć w życiu społecznym oraz produktywnie pracować. Istniejące dane i prognozy na temat zdrowia psychicznego pokazują, że zaburzenia psychiczne są poważnym i narastającym problemem na całym świecie, dotyczy to w szczególności osób młodych i bardzo młodych (1). Pogarszające się wskaźniki dotyczące zdrowia psychicznego i prób samobójczych wśród młodych ludzi w połączeniu z niedostępnością odpowiedniego wsparcia psychologicznego i leczenia z zakresu zdrowia psychicznego, brakiem łóżek psychiatrycznych i niezaspokojoną potrzebą opieki w odpowiednim czasie obciążają dzieci i młodzież w Polsce. Dodatkowo, do pogorszenia dobrostanu psychicznego młodych ludzi przyczyniły również się izolacja społeczna spowodowana pandemią i edukacją zdalną oraz wojna w Ukrainie. Wiele badań prowadzonych w Europie i na świecie wykazało niezwykle negatywny wpływ pandemii COVID-19 na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. W badaniach odnotowano pogorszenie stanu zdrowia psychicznego nastolatków i młodych ludzi, przejawiające się zwłaszcza nasileniem objawów zaburzeń depresyjnych i lękowych, a także zgłaszanym poczuciem cierpienia psychicznego po rozpoczęciu pandemii, dotyczącym samotności, braku poczucia bezpieczeństwa, akceptacji i niespełnionych oczekiwań. Pogorszenie dobrostanu psychicznego i zwiększonej samotności odnotowano w badaniach zarówno w Europie jak i na całym świecie (2,3). Podobne wyniki wykazano również w badaniach w Polsce (4,5,7).

Ostatnie badania populacyjne nad kondycją psychiczną osób dorosłych i dzieci w Polsce (prowadzone jeszcze przed wybuchem pandemii, w latach 2018-2019) wykazały, że około 14% dzieci i młodzieży spełniało w ciągu życia kryteria przynajmniej jednego z zaburzeń psychicznych (6). Natomiast szeroko rozumiane problemy związane ze zdrowiem psychicznym dotyczą znacznie większej części młodych ludzi. W raporcie fundacji UNAWEZA ponad 50% badanych młodych ludzi zgłaszało różnego rodzaju problemy dotyczące dobrostanu psychicznego, w tym brak motywacji do podejmowania różnego typu aktywności, zmniejszoną chęć do życia, odczuwanie smutku i samotności (7). Wg. Światowej Organizacji Zdrowia: aż u 20% dzieci w Europie występują różne problemy dotyczące zdrowia psychicznego, stąd potrzeba działań, które ten proces zahamują (8). Istotnym zadaniem, które wyznaczyły sobie kraje Unii Europejskiej, jest wprowadzenie na szeroką skalę wielopoziomowych działań profilaktycznych, zarówno w ramach profilaktyki uniwersalnej jak i celowanej, kierowanej do młodych osób z grupy ryzyka i z już zdiagnozowanymi zaburzeniami. Jest to część opracowanego przez Światową Organizację Zdrowia planu działania na rzecz zdrowia psychicznego na lata 2013–2030, którego celami są: promowanie zdrowia psychicznego, przyspieszanie procesu zdrowienia, zmniejszenie zachorowalności, śmiertelności i niepełnosprawności osób z zaburzeniami psychicznymi. Plan skupia się na poprawie zarządzania w zakresie zdrowia psychicznego oraz zapewnieniu kompleksowych działań na poziomie lokalnym we wszystkich krajach Unii. Również w Polsce zdrowie psychiczne powinno stać się centralnym punktem działań ogólnokrajowych i lokalnych (8,9).

Odpowiednio zaprojektowane i wdrożone działania profilaktyczne pozwalają uniknąć problemów z zakresu zdrowia psychicznego oraz leczenia i terapii w przyszłości. Mogą mieć więc ogromne

znaczenie dla dzieci i młodzieży szkolnej doświadczających różnych trudności emocjonalnych oraz psychologicznych. Istnieje wiele różnych rodzajów wsparcia w postaci terapii dostępnych dla młodych ludzi, które pomagają im radzić sobie w trudnych sytuacjach. Jedną z dobrze udokumentowanych metod jest Trening umiejętności społecznych, który czerpie inspirację z prac Alberta Bandury i opisanych przez niego procesów modelowania, ćwiczeń behawioralnych i innych wzmacniających czynników. Jest to oparta na teorii kognitywnego nauczania społeczno-forma regularnego treningu grupowego - zaplanowane cykle zajęć grupowych dla dzieci i młodzieży, których celem jest wyuczenie adekwatnych do sytuacji zachowań społecznych, przestrzegania zasad, rozumienia i kontrolowania emocji, współpracy w grupie, umiejętności komunikacji, rozwiązywania konfliktów. Zajęcia kształtują także empatię oraz wzajemny szacunek (10,11,12). Uczestnictwo w zajęciach TUS niesie za sobą szereg korzyści: uczą dzieci i młodzież rozpoznawania treści przeżywanych emocji, zdrowych sposobów odreagowania napięcia emocjonalnego i fizycznego, sposobów na utrzymywanie i poprawianie koncentracji i na pohamowanie reakcji i zachowań nieakceptowanych społecznie, pomagają też w kształtowaniu poczucia własnej wartości i budowaniu właściwej samooceny (11,12). Skierowanie młodych ludzi w odpowiednim momencie na tego typu zajęcia może przyczynić się do uniknięcia przez nich w przyszłości konieczności bardziej intensywnej interwencji, takich jak kryzysowa pomoc psychiatryczna lub indywidualna psychoterapia w trybie ambulatoryjnym, dziennym lub całodobowym. Ważnym celem zajęć jest budowanie solidnych podstaw do radzenia sobie z przyszłymi zagrożeniami dotyczącymi zdrowia psychicznego, a także innymi kryzysami i problemami życia codziennego.

II. CEL PROGRAMU

1. Cel główny:

Wzmocnienie kompetencji społecznych uczniów i uczennic szkół podstawowych zamieszkałych lub uczących się w m.st. Warszawa.

Cel realizowany będzie poprzez prowadzenie warsztatów TUS – treningu umiejętności społecznych w warszawskich poradniach zdrowia psychicznego dla dzieci / dla dzieci i młodzieży oraz poradniach psychologicznych dla dzieci / dla dzieci i młodzieży.

2. Cele szczegółowe:

1. Poszerzenia umiejętności uczniów i uczennic warszawskich szkół podstawowych w zakresie rozpoznawania własnych emocji i emocji innych,
2. Poszerzenie wiedzy i umiejętności uczniów i uczennic warszawskich szkół podstawowych dotyczących sposobów radzenia sobie z sytuacjami trudnymi i rozwiązywaniem konfliktów.

3. Oczekiwane efekty

Zdobycie i udoskonalenie przez uczniów i uczennice warszawskich szkół podstawowych umiejętności dotyczących rozpoznawania emocji, radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i konfliktami rówieśniczymi oraz wzmocnienie innych ważnych kompetencji społecznych.

4. Mierniki efektywności

- monitoring wskaźników uczestnictwa w programie:
 - liczba zrealizowanych warsztatów TUS pomiędzy czerwcem a październikiem 2024 r.,
 - liczba uczestników - uczniów i uczennic, którzy wzięli udział w warsztatach TUS.
- ocena satysfakcji oraz nabytej wiedzy wśród uczestników programu
 - na podstawie ankiet przeprowadzonych na zakończenie każdego z cykli warsztatów TUS wśród uczestników.

III. ADRESACI PROGRAMU

Odbiorcami programu promocji zdrowia „Wawa-TUS-y” - Trening Umiejętności Społecznych dla dzieci i młodzieży mieszkających lub uczących się w m.st. Warszawa będą dzieci i nastolatki mieszkające i/lub uczęszczające do szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy (I-VIII klasa szkoły podstawowej, wiek od ok. 6 do 15 lat). Trening umiejętności społecznych to program przeznaczony dla dzieci i nastolatków z trudnościami w nawiązywaniu kontaktów społecznych (m.in. dla dzieci nieśmiały, wycofanych społecznie, z trudnościami w kontrolowaniu i wyrażaniu emocji oraz nawiązywaniu prawidłowych relacji rówieśniczych). Zaproponowane w ramach programu zajęcia będą adresowane więc do grupy dzieci i młodzieży przejawiających szeroko rozumiane trudności w interakcjach społecznych, takie jak problemy w nawiązywaniu kontaktów, trudności w panowaniu nad emocjami, wycofanie, nieśmiałość, kłopoty w adaptacji do nowych sytuacji, zbytne uleganie wpływom innych, trudności w dostosowaniu się do zasad, zachowania opozycyjno-buntownicze czy inne problemy. Jest to również forma zajęć szczególnie polecana dla dzieci i młodzieży ze spektrum autyzmu i ADHD, do programu będą kwalifikowane więc również dzieci z orzeczeniami czy wstępnymi rozpoznaniem w tym kierunku.

Kryteria kwalifikacji do udziału w programie:

W roku szkolnym 2023/2024 liczba uczniów w szkołach podstawowych prowadzonych przez m.st. Warszawa wynosi 133 223, dodatkowo część dzieci/młodzieży uczy się również w szkołach niepublicznych. W roku 2022 w Poradniach zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży tylko w podmiotach leczniczych prowadzonych przez m.st. Warszawa liczba przyjętych pacjentów wyniosła ponad 4,5 tys., udzielono około 25 tys. porad.

Założenia programu:

W programie zaplanowano realizację 22 cykli zajęć - jeden cykl będzie obejmował dziesięć 60 minutowych zajęć. W każdym z cykli będzie mogło uczestniczyć około 10 osób (minimalnie 5 osób, maksymalnie 12). Ogółem więc odbędzie się 220 godzinnych zajęć. W programie weźmie udział około 200 uczestników.

IV. ORGANIZACJA PROGRAMU

1. Realizatorzy Programu

Realizatorami programu będą:

1	SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA-ŻOLIBORZ
2	SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ WARSZAWA WOLA - ŚRÓDMIEŚCIE
3	SAMODZIELNY ZESPÓŁ PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA OCHOTA
4	SAMODZIELNY ZESPÓŁ PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA PRAGA POŁUDNIE
5	SAMODZIELNY ZESPÓŁ PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA-WAWER

2. Części składowe:

1. Działania przygotowawcze i organizacyjne:

- 1) przygotowanie materiałów promocyjnych, merytorycznych i edukacyjnych do programu (plakat, broszura informacyjno-edukacyjna, materiały szkoleniowe, scenariusz szkolenia),
- 2) zakup niezbędnego sprzętu/materiałów.

2. Działania dotyczące zapraszania uczestników na warsztaty TUS:

- 1) dystrybucja materiałów promocyjnych
- 2) informowanie rodziców/pacjentów poradni o możliwości udziału w warsztatach TUS (informacje udzielane przez personel medyczny poradni - psychologów, lekarzy i innych specjalistów)
- 3) pierwsze spotkanie zakwalifikowanego do programu dziecka z psychologiem lub terapeutą w poradni

3. Działania edukacyjne dotyczące prowadzenia warsztatów TUS:

- 1) prowadzenie warsztatów TUS dla uczniów i uczennic warszawskich szkół podstawowych w poradniach zdrowia psychicznego i poradniach psychologicznych dla dzieci/młodzieży
- 2) na koniec cyklu zajęć – przeprowadzenie ankiet ewaluacyjnych.

4. Działania sprawozdawcze, podsumowanie ankiet, sprawozdania

- 1) działania prowadzone na bieżąco - zbieranie i podsumowywanie ankiet
- 2) sprawozdania końcowe:
 - do 5 listopada 2024 r.

3. Kryteria i sposób kwalifikacji uczestników

- dzieci i nastolatki mieszkające i/lub uczęszczające do szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy (I-VIII klasa szkoły podstawowej, wiek od ok. 6 do 15 lat)
- przejawiające szeroko rozumiane trudności w interakcjach społecznych (w tym również dzieci z orzeczeniami o potrzebie kształcenia specjalnego).

4. Sposób zakończenia udziału w programie

Zakończenie udziału w programie jest możliwe na każdym etapie planowanych działań poprzez ustne lub pisemne zgłoszenie rezygnacji.

5. Zasady uczestnictwa w programie

Uczestnikami programu mogą być zarówno dzieci, które są obecnie lub były w przeszłości pacjentami poradni zdrowia psychicznego czy poradni psychologicznych dla dzieci i młodzieży, jak i dzieci, które do tej pory nie korzystały z oferty tych poradni. Uczestnicy będą zapraszani do programu przez pracowników poradni (m.in. psycholog, terapeuta). Dzieci, które są już pacjentami poradni realizującej program mogą być zakwalifikowane do programu bez dodatkowej wizyty – poprzez zalecenie do udziału w programie wydane przez psychologa, lekarza lub innego specjalistę poradni.

W zadaniu zaplanowano:

- realizację 22 cykli zajęć Treningu Umiejętności Społecznych,
- jeden cykl będzie obejmował dziesięć 60 minutowych zajęć (10 x 60 min.),
- w każdym z cykli będzie mogło uczestniczyć około 10 osób (min.5 max.12),
- cykle 10 zajęć zostaną zrealizowane pomiędzy czerwcem a październikiem 2024 r.

Uczestnik (lub uczestnik z rodzicem/opiekunem) zakwalifikowany do programu odbędzie pierwsze spotkanie z psychologiem lub terapeutą w poradni, na podstawie tego spotkania psycholog/terapeuta określi wstępnie zasoby i potrzeby danego dziecka i określi grupę, do której mógłby uczęszczać. Rodzice, których dzieci korzystają z oferty zajęć i świadczeń w poradniach zdrowia psychicznego i poradniach psychologicznych dla dzieci i młodzieży będą informowani o programie podczas bieżących wizyt, jeżeli w opinii personelu zajęcia mogłyby być korzystne dla danego dziecka. W przypadku zakwalifikowanych dzieci, które były już pacjentami czy uczestnikami innych zajęć poradni realizujących program, dodatkowe spotkanie z psychologiem lub terapeutą nie

będzie konieczne, jeżeli psycholog, terapeuta lub lekarz z poradni przedstawi wstępne potrzeby i kompetencje danego dziecka na podstawie wcześniejszych wizyt czy konsultacji.

Informacje o programie będą również dostępne w formie plakatu w miejskich podmiotach leczniczych oraz na nośnikach w transporcie miejskim (autobusy i tramwaje). Informacji o możliwości kwalifikacji na zajęcia mogą udzielać też inni specjaliści pracujący w podmiotach leczniczych realizujących program, między innymi lekarze POZ, lekarze innych specjalności, pielęgniarki i inni.

6. Kompetencje/warunki niezbędne do realizacji programu

Zajęcia będą realizowane w poradniach zdrowia psychicznego dla dzieci / dzieci i młodzieży oraz w poradniach psychologicznych dla dzieci / dzieci i młodzieży w podmiotach leczniczych prowadzonych przez m.st. Warszawa, w salach przystosowanych do edukacyjnych zajęć grupowych dla dzieci i młodzieży, przez wykwalifikowany personel (wymagane wykształcenie psychologiczne lub pokrewne ze specjalistycznymi kursami do prowadzenia tego typu zajęć). Program cyklu 10 zajęć zostanie opracowany przez specjalistów w poradniach. Zgodnie z zaleceniami do zajęć TUS, każde ze spotkań w cyklu prowadzone będzie przez dwie osoby. Na zakończenie cyklu rodzice otrzymają krótką pisemną informację na temat funkcjonowania dziecka na zajęciach oraz ewentualnych zaobserwowanych problemach czy konieczności podjęcia dalszych kroków, np. wskazań do konsultacji z zakresu zdrowia psychicznego lub innych.

V. KOSZTY

1. Planowane koszty całkowite:

w roku 2024: 152 350 zł

2. Źródła finansowania

Koszt całkowity realizacji programu (w zł)	Koszt dofinansowania z Samorządu Województwa Mazowieckiego (w zł)	Koszt ze środków własnych m.st. Warszawy (w zł)
152 350	100 000	52 350

Środki finansowe na realizację przedmiotowego programu zostały zabezpieczone w budżecie m.st. Warszawy na 2024 rok w części pozostającej w dyspozycji Biura Polityki Zdrowotnej, w ramach wydatków bieżących.

VI. MONITOROWANIE I EWALUACJA

1. Ocena zgłaszalności do programu - monitoring wskaźników uczestnictwa

Zgłaszalność do programu będzie oceniana na podstawie:

- 1) liczba uczestników - uczniów i uczennic, którzy wzięli udział w warsztatach TUS
- 2) liczba zrealizowanych warsztatów TUS (liczba pełnych cykli).

2. Ocena efektywności i jakości programu - ocena nabytej wiedzy oraz satysfakcji:

- 1) na podstawie ankiet (ankieta satysfakcji i nabytej wiedzy)przeprowadzonych na zakończenie programu wśród uczestników programu oraz personelu.

Monitoring oraz ocena efektywności i jakości programu będą prowadzone na bieżąco i monitorowane cyklicznie. Realizator zobowiązany jest do złożenia sprawozdania merytorycznego z realizacji programu w terminach określonych w umowie i według wzoru, który stanowić będzie załącznik do umowy oraz raportu rocznego sporządzonego na podstawie ankiet. Ponadto realizator

zobowiązany jest do składania informacji dotyczącej realizacji programu na każde żądanie zlecającego.

VII. OKRES REALIZACJI PROGRAMU

Program będzie realizowany w 2024 roku, w okresie od lipca 2024 do 31 października 2024 roku.

Literatura:

1. Biechowska, D., Welbel, M., Ostaszewski, K. (2023), *Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania z uwzględnieniem wpływu pandemii*, w: Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania w 2022 roku, red. Wojtyniak, Goryński (pp.289-314) Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy;
2. Kauhanen, L., Wan Mohd Yunus, W., Lempinen, L. *et al.* A systematic review of the mental health changes of children and young people before and during the COVID-19 pandemic. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 32, 995–1013 (2023). <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02060-0> ;
3. Panchal U, Salazar de Pablo G, Franco M, Moreno C, Parellada M, Arango C, Fusar-Poli P (2021) The impact of COVID-19 lockdown on child and adolescent mental health: systematic review. *Europ Child Adolesc Psych*. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01856-w>;
4. Szredzińska, R. (2022). *Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży*. W: M. Sajkowska, R. Szredzińska (red.), *Dzieci się liczą 2022. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce*;
5. Poleszak, W., Pyżalski, J. (2020). *Psychologiczna sytuacja dzieci i młodzieży w dobie pandemii*. (W:) J. Pyżalski (Red.), *Edukacja w czasach pandemii wirusa Covid-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele*, 7-15, Warszawa: EduAkcja.
6. Ostaszewski, K., Kucharski, M., Moskalewicz, J., Rabczenko, D., Stokwiszewski, J., Wciórka, J., Wojtyniak, B. (2021). *Rozpowszechnienie zaburzeń zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży. Kwestionariusz MINI KID*. (W:) J. Moskalewicz, J. Wciórka (Red.), *Kondycja psychiczna mieszkańców Polski: raport z badań „Kompleksowe badania stanu zdrowia psychicznego społeczeństwa i jego uwarunkowania – EZOP II”*, 527-688, Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii,
7. Flis J., Dębski M., (2023). *Młode Głowy. Raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi*, Warszawa: Fundacja UNAWEZA.
8. Kręglewska, K., (2021), *Profilaktyka zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Unii Europejskiej a działania podejmowane w Polsce – dobre praktyki i ograniczenia*. *Psychiatr Psychol Klin* 2021, 21 (3), p. 189–196, DOI: 10.15557/PIPK.2021.0020
9. World Health Organization: Fourth report of Committee A, WHA A72/76, Seventy-Second World Health Assembly. World Health Organization, 2019.
10. Bandura A., *Aggression: a social learning analysis*. Englewood Cliffs, N.J 1973.
11. Węglarz J., Bentkowska D. (2020). *Trening Umiejętności Społecznych Dzieci i Młodzieży. Przewodnik dla Terapeutów*.
12. Węglarz J., Bentkowska D. (2021). *Czas Relacji, czyli wspieranie rozwoju społeczno-emocjonalnego dziecka*.