

INFORMACJA PRASOWA

**eMOCje w GŁOWIE – rusza nowy projekt edukacyjny UNICEF Polska**

Warszawa, 28 kwietnia 2022 r.

**Problemy psychiczne należą do** **jednych z głównych przyczyn chorób wśród nastolatków, a połowa wszystkich zaburzeń psychicznych ma swój początek przed ukończeniem 14. roku życia. Aby zadbać o profilaktykę zdrowia psychicznego, UNICEF Polska przygotował wyjątkowy projekt edukacyjny. Każda szkoła w Polsce może bezpłatnie wziąć w nim udział.**

Okres dorastania to wyjątkowy etap w rozwoju młodych ludzi. To dobry czas, aby wspierać młodzież w rozpoznawaniu trudnych emocji, skutecznym rozwiązywaniu problemów, utrzymywaniu zdrowych relacji, komunikowaniu swoich potrzeb czy podejmowaniu decyzji, które sprzyjają zachowaniu dobrego samopoczucia. Niezwykle istotną rolę w tym procesie ogrywają relacje z rodzicami, opiekunami i nauczycielami.

UNICEF Polska przygotował wyjątkowy projekt zwracający uwagę na profilaktykę zdrowia psychicznego, zwłaszcza w okresie dojrzewania. Celem akcji UNICEF Polska „eMOCje W GŁOWIE” jest kształtowanie świadomości w zakresie zdrowia psychicznego młodych ludzi oraz pokazanie jak je chronić i o nie dbać.

We współpracy z ekspertami UNICEF Polska przygotował zestaw materiałów edukacyjnych skierowanych do nauczycieli, rodziców/opiekunów oraz uczniów, które przybliżą tematykę zdrowia psychicznego młodzieży i pomogą w zaplanowaniu zajęć dydaktycznych. Jednym z ekspertów jest dr Ewa Odachowska-Rogalska, psycholog, kierownik Zakładu Psychologii Klinicznej Dzieci i Młodzieży w Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie.

*Dziecko większość swojego czasu spędza w szkole. Może być to miejsce przyjazne i rozwojowe lub takie, w którym zdrowie psychiczne dziecka może ucierpieć. Im wcześniej będziemy działać w zakresie profilaktyki, tym lepiej. Środowisko szkolne jest tutaj niezwykle istotne*, powiedziała dr Ewa Odachowska-Rogalska.

W projekcie mogą wziąć udział wszystkie szkoły podstawowe i ponadpodstawowe oraz inne placówki zajmujące się edukacją dzieci i młodzieży w Polsce. Wystarczy wejść na stronę: <https://unicef.pl/wspolpraca/wspolpraca-z-placowkami-edukacyjnymi/akcje-edukacyjne/emocje-w-glowie> i zgłosić placówkę do udziału w projekcie.

**Jak wspierać dzieci z Ukrainy, które doświadczyły traumy?**

Dodatkowym elementem projektu jest komponent zwracający uwagę na sytuację, z którą mierzą się dzieci i młodzież przybywające do Polski z Ukrainy. Dzieci, które doświadczyły traumy związanej z wojną, potrzebują szczególnego wsparcia, kiedy trafiają do szkół i placówek w obcym dla nich kraju. UNICEF Polska przygotował specjalny poradnik „Dziecko pod wpływem traumy”, w którym znajduje się wiele cennych wskazówek, m.in. jak rozpoznać objawy stresu traumatycznego u dziecka, jak pracować z uczniami, którzy doświadczyli traumy oraz jak przygotować klasę czy szkołę na przywitanie dzieci z Ukrainy.

*Projekt eMOCje w GŁOWIE odpowiada na niezwykle istotną potrzebę profilaktyki zdrowia psychicznego, o które powinniśmy zadbać tak samo jak o zdrowie fizyczne. Zwracamy także uwagę na ważną kwestię walki z mitami na temat zdrowia psychicznego. Każdy z nas może potrzebować na jakimś etapie swojego życia wsparcia w kryzysie psychicznym. Warto budować zawczasu zasoby, które pozwolą nam pokonywać trudne sytuacje. Mam nadzieję, że do akcji dołączy jak najwięcej szkół w całej Polsce. Pokażmy, że zdrowie psychiczne młodego pokolenia nie jest nam obojętne,* powiedziała Małgorzata Połowniak-Dąbrowska, Manager Projektów Edukacyjnych w UNICEF Polska.

###

**O UNICEF**

UNICEF od 75 lat ratuje życie dzieci, broni ich praw i pomaga im wykorzystać potencjał, jaki posiadają. Nigdy się nie poddajemy!

Pracujemy w najtrudniejszych miejscach na świecie, aby dotrzeć do najbardziej pokrzywdzonych dzieci. W ponad 190 krajach i terytoriach pracujemy #dlakazdegodziecka, aby budować lepszy świat dla wszystkich. Przed, w trakcie i po kryzysach humanitarnych jesteśmy na miejscu niosąc ratującą życie pomoc i nadzieję dzieciom i ich rodzinom. Realizujemy nie tylko działania pomocowe, ale także edukacyjne. Wierzymy, że edukacja to jedna z najbardziej skutecznych form zmieniania świata. W Polsce pracujemy ze szkołami i samorządami, aby prawa dziecka były zawsze przestrzegane, a głos młodych ludzi słyszany i respektowany. Jesteśmy apolityczni i bezstronni, ale nigdy nie pozostajemy obojętni, gdy chodzi o obronę praw dzieci i zabezpieczenie ich życia i przyszłości. Więcej informacji na [unicef.pl](http://www.unicef.pl).