

Konkurs skierowany do uczniów szkół podstawowych oraz ponadpodstawowych, którego celem jest stworzenie koncepcji komiksu skierowanego do młodzieży na temat zdrowia psychicznego. Publikacja komiksu dla młodzieży stanowi jeden z efektów pracy w ramach Projektu Heads Up.

Więcej o Projekcie Heads Up:

Projekt Heads Up jest innowacyjną inicjatywą badawczą odpowiadającą na aktualny niepokojący problem społeczny – depresję i złą kondycję psychiczną dzieci i młodzieży. Jest to sytuacja, na którą coraz częściej zwracają uwagę lekarze klinicyści, ale ten temat nie jest dostatecznie podejmowany w środowisku pedagogicznym. Dodatkowo, okres trwającej od marca 2020 roku pandemii oraz ogólnoswiatowych obostrzeń sanitarnych, wymuszających między innymi izolację społeczną oraz nauczanie zdalne, postawił przed uczniami nowe wyzwania, które mogą niekorzystnie wpływać na ich zdrowie psychiczne oraz codzienne funkcjonowanie. W ramach projektu Heads Up, który prowadzony jest wspólnie przez Fundację Instytutu Matki i Dziecka, Wydział Pedagogiczny Uniwersytetu Warszawskiego, Uniwersytet w Ołomuńcu oraz Uniwersytet w Koszycach, przeprowadzone zostały badania dotyczące świadomości nauczycieli z Polski, Czech oraz Słowacji na temat zdrowia psychicznego młodych osób. Na podstawie przeprowadzonych badań opublikowany zostanie Raport zawierający omówienie wyników. Ponadto planowana jest publikacja poradnika dla nauczycieli ze wskazówkami jak wspierać młode osoby w kryzysie zdrowia psychicznego oraz komiks skierowany do młodzieży. Publikacja stanowić będzie przejrzyste opracowanie najważniejszych wyników raportu dotyczącego zdrowia psychicznego młodzieży. Będzie upowszechniać i normalizować korzystanie ze specjalistycznej pomocy. Ostatnim etapem projektu będzie kampania społeczna, promująca jego rezultaty.

Więcej informacji:

<https://fundacja.imid.med.pl/projects-archive/heads-up/>

<https://heads-up-project.com/>

Więcej o komiksie:

Komiks, będzie materiałem edukacyjnym, który w przystępny sposób będzie przedstawiał najważniejsze informacje związane z rozpoznawaniem zachowań u uczniów, które mogą wskazywać na potrzebę profesjonalnego wsparcia psychologicznego. Ma on na celu normalizację zasięgnięcia pomocy psychologicznej oraz przeciwdziałanie stygmatyzacji uczniów z zaburzeniami zdrowia psychicznego. Jego celem jest także upowszechnienie funkcji ochronnych zdrowego stylu życia, ruchu, diety, snu a także wiedzy na temat niekorzystnego wpływu nadużywania mediów społecznościowych i Internetu.

Głównym założeniem publikacji będzie zapoznanie młodych osób z najważniejszymi obszarami zdrowia psychicznego. Komiks edukacyjny będzie miał formę historii z jasnym przekazem, a bohaterami komiksu będą postacie, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej. Dzięki wykorzystaniu realistycznych sytuacji, które mogą się zdarzyć każdej młodej osobie, umożliwi utożsamienie się czytelników z bohaterem i dadzą lepsze efekty dotarcia do adresatów. Materiały mają pomóc młodym ludziom w poradzeniu sobie w sytuacji kryzysowej. Ich celem jest także pokazywanie rozwiązań tym, którzy chcą wspierać swoich znajomych i przyjaciół, którzy wykazują niepokojące sygnały dotyczące ich kondycji psychicznej. Komiks kładł będzie również nacisk na funkcje ochronne zdrowego stylu życia. Publikacja będzie miała formę wirtualnego komiksu edukacyjnego, w przystępnej i interesującej formie.

Głównym rezultatem tego pakietu prac będzie szerokie dotarcie do młodzieży z informacjami nt. sposobów radzenia sobie w przypadku wystąpienia problemów natury psychicznej, normalizacji korzystania z pomocy specjalistów czy promocji miejsc, w których można otrzymać pomoc w przypadku wystąpienia myśli rezygnacyjnych, braku chęci do życia itd. Rezultatem publikacji komiksu będzie również zwiększenie wiedzy z zakresu promocji i ochrony zdrowia psychicznego wśród młodzieży oraz bezpośrednio dotarcie i pomoc młodzieży w poznaniu sposobów efektywnego dbania o zdrowie psychiczne, w tym przeciwdziałanie stygmatyzacji osób cierpiących na zaburzenia psychiczne. Przewidywanym rezultatem jest zwiększenie świadomości i wiedzy wśród dzieci i młodzieży w obszarze zagadnień dotyczących zdrowia psychicznego. Po zapoznaniu się z komiksem, jego odbiorca powinien poszerzyć swoją wiedzę na co najmniej jeden z poniższych aspektów:

- symptomy związane z zaburzeniami zdrowia psychicznego;

- funkcje ochronne zdrowego stylu życia: ruchu, snu, zdrowej diety, relacji interpersonalnych i ograniczania stosowania mediów społecznościowych i Internetu;
- działania, które należy podjąć, gdy obserwujemy niepokojące zachowania u swoich kolegów/koleżanek;
- miejsca, w których można zasięgnąć pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

Podstawowe fakty na temat zdrowia psychicznego:

Czynniki ochronne mające pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne:

1. Poczucie przynależności (więź z przyjaciółmi, nauczycielami oraz rodziną).
2. Aktywność fizyczna.
3. Prowadzenie zdrowego stylu życia – zbilansowana dieta, aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu.
4. Posiadanie zainteresowań, hobby.
5. Dobra i adekwatna samoocena.
6. Posiadanie celów życiowych i planów na przyszłość.
7. Ograniczenie korzystania z social mediów.
8. Poszukiwanie pomocy i porady, kiedy zaczynają się trudności np. w nauce, grupie rówieśniczej.

Znajomość symptomów związanych z zaburzeniami zdrowia psychicznego:

1. Uczeń izoluje się społecznie, unika kontaktów z rówieśnikami, wspólnych wyjść klasowych, udziału w uroczystościach szkolnych itp. W szczególności, gdy uczeń był wcześniej ekstrawertywny.
2. Uczeń jest „tykającą bombą”, jego zachowania i sposób reakcji są nieadekwatne do sytuacji. Jego dominujące uczucia to smutek, złość, irytacja, rozdrażnienie, czasem komunikuje, że sam nie wie, co się z nim dzieje, wzrasta poziom impulsywności, zachowań agresywnych, może dojść do stosowania przemocy.
3. Negatywne przyjmowanie pochwał – uczeń wyraża przekonanie o własnej beznadziejności, braku wartości, a nawet życzeniu śmierci.

4. Zmiany w codziennych zachowaniach: zmiany w rytmie dobowym, trudności ze snem oraz zmiany w nawykach żywieniowych.
5. Motoryka i niska motywacja: ruchy stają się albo szybkie i intensywne, albo spowolnione i anemiczne. Uczeń traci motywację do nauki, trudno mu się skupić.
6. Rezygnacja z aktywności i hobby: uczeń traci chęć do podejmowania aktywności, rezygnuje z hobby, unika spotkań z rówieśnikami i rozrywek.
7. Zachowania ryzykowne: wagary, ucieczki z domu, eksperymentowanie z używkami. Może pojawić się zainteresowanie chorobami psychicznymi i śmiercią.
8. Samouszkodzenia i zaniedbywanie wyglądu.
9. Zainteresowanie chorobami i śmiercią: uczeń zaczyna wykazywać zainteresowanie chorobami psychicznymi i/lub śmiercią, poszukiwanie informacji na ten temat, żegnanie się z innymi i pisanie testamentu.

Działania, które można podjąć, gdy obserwujemy niepokojące zachowania u swoich kolegów/koleżanek:

1. Zaproponowanie rozmowy.
2. Zaproponowanie wspólnego spędzania czasu.
3. Zwrócenie się o pomoc do psychologa szkolnego lub zaufanego nauczyciela.

Informacje, gdzie może zasięgnąć pomocy w trudnych sytuacjach:

1. Rozmowa z zaufaną osobą dorosłą: rodzic, nauczyciel, psycholog szkolny.
2. Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – tel. 116 111
3. Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12

Więcej o konkursie:

Cel konkursu: zaangażowanie młodzieży w opracowanie planu komiksu upowszechniającego Projekt Heads Up. Rezultatem publikacji ma być bezpośrednie dotarcie i pomoc młodzieży w poznaniu sposobów efektywnego dbania o zdrowie psychiczne, w tym przeciwdziałanie stygmatyzacji osób cierpiących na zaburzenia psychiczne.

Organizator: Fundacja Instytutu Matki i Dziecka.

Uczestnicy: uczniowie klas szkół podstawowych i ponadpodstawowych pod nadzorem nauczyciela koordynującego.

Przedmiot konkursu: opracowanie w formie pisemnej koncepcji komiksu dla młodzieży na temat zdrowia psychicznego oraz sposobów na poprawę nastroju. Komiks będzie miał formę cyfrową. Projekt można stworzyć w pojedynkę lub w zespołach pod nadzorem nauczyciela.

Temat komiksu: fabuła komiksu powinna dotyczyć tematu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, problemów psychicznych, z którymi się borykają oraz sposobów na poprawę nastroju i funkcji ochronnych zdrowego stylu życia. Fabuła komiksu powinna dotyczyć jednej lub więcej z kwestii omówionych w punkcie „podstawowe fakty na temat zdrowia psychicznego”.

Forma zgłoszenia: zgłoszenie powinno być przygotowane w programie PowerPoint, bądź pliku Word. Zgłoszenie powinno zawierać szczegóły dotyczące:

- opis świata przedstawionego (do 1000 znaków ze spacjami), pokazującego czas, miejsce i opis;
- krótką charakterystykę głównych bohaterów (do 500 znaków ze spacjami każdy), prezentującą cechy wyglądu zewnętrznego oraz cechy charakteru;
- opis fabuły komiksu opartej o tematykę zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży (do 3 tys. znaków ze spacjami).

Nagroda pieniężna w wysokości 500 złotych netto dla nauczyciela koordynującego wygrany projekt oraz voucher do sklepu sportowego w wysokości 200 zł dla zwycięzcy bądź w przypadku pracy grupowej każdego członka zwycięskiego zespołu. Ponadto szkoła, której uczniowie wygrają otrzyma grant w kwocie 1 000 złotych netto. Taka forma nagrody ma na celu promowanie aktywności fizycznej jako jednego ze sposobów na poprawę nastroju.

Rozstrzygnięcie konkursu: Prace będą oceniane przez Komisję Konkursową, w skład której będą wchodzić przedstawiciele: Projektu Heads Up, studentów, świata artystycznego oraz psycholog.



**Instytut
Matki i Dziecka**
Fundacja

The Institute of Mother and Child Foundation

Czas trwania: Zgłoszenia należy przesłać na adres: fundacja@fundacja.imid.med.pl do 15.03.2024 roku.