



ISMF (I Support My Friends - Wspieram Moich Przyjaciół)

Program ISMF ma na celu rozwinięcie u dzieci i młodzieży umiejętności wspierania swoich rówieśników, którzy przechodzą przez trudne doświadczenia. Program opiera się na zasadach Pierwszej Pomocy Psychologicznej (PFA): „LOOK, LISTEN, LINK” (obserwuj, słuchaj, połącz), co pozwala na bezpieczne wsparcie, przy jednoczesnym zapobieganiu dodatkowym szkodom. Program jest skierowany do dzieci i młodzieży w wieku 9-17 lat oraz do osób dorosłych, które pełnią funkcję mentorów, takich jak nauczyciele/nauczycielki, pracownicy socjalni, psychologowie/psycholożki czy wychowawcy/wychowawczynie. Program uwzględnia etapy rozwoju dzieci i młodzieży, w tym potrzeby i ograniczenia wynikające z wieku, płci, zdolności poznawczych i społecznych. Zapewnia dostosowane podejście, które respektuje indywidualne różnice i promuje równość szans.

Dzieci są często pierwszymi osobami, które dostrzegają problemy swoich rówieśników, dlatego warto je wyposażać w odpowiednie narzędzia, by skutecznie wspierać innych, nie narażając siebie i innych na szkodę. Jako odpowiedź na to wyzwanie program ISMF wzmacnia zdolności dzieci do rozpoznawania, kiedy rówieśnik potrzebuje pomocy, jak go wspierać, a także kiedy i gdzie szukać wsparcia dorosłych. Program ISMF nie zastępuje wsparcia osób dorosłych, ale wzmacnia już istniejącą sieć wsparcia społecznego poprzez naukę słuchania i okazywania empatii. W odniesieniu do tych sytuacji, gdzie konieczna jest pomoc dorosłego program podkreśla, że wsparcie rówieśnicze ma swoje ograniczenia i nie może zastąpić profesjonalnej pomocy w przypadku poważnych problemów, takich jak przemoc czy myśli samobójcze.

Pierwszym etapem wdrożenia programu jest szkolenie skierowane do wybranych osób z kadry szkolnej, przygotowujące osoby uczestniczące do pełnienia roli facylitatorów / facylitatorek prowadzących następnie warsztaty ISMF dla dzieci. Szkolenie trwa dwa i pół dni i składa się z ośmiu sesji, które obejmują wprowadzenie, omówienie zasad programu, kwestie etyczne, ćwiczenia praktyczne oraz refleksję nad zdobytymi umiejętnościami. Podczas szkolenia uczestnicy i uczestniczki dostaną również pełen pakiet materiałów dydaktycznych, w oparciu o które przeprowadzą szkolenia dla dzieci.

Następnie przeszkoleni facylitatorzy i facylitatorki przeprowadzają warsztaty dla dzieci, które trwają trzy dni i składają się z jedenastu sesji. Na początku zajęcia koncentrują się na budowaniu zaufania i współpracy w grupie, identyfikowaniu źródeł wsparcia w swoim środowisku i zapoznają się z tym, jak osoby reagują na trudne sytuacje. Kolejnym istotnym elementem



szkolenia jest nauka zasad poufności i odpowiedzialności, w tym rozpoznawanie sytuacji, w których konieczne jest zgłoszenie problemu dorosłym lub odpowiednim instytucjom. Uczestnicy i uczestniczki są również zachęceni do refleksji nad własnymi granicami i samoopieką, aby wspierając innych, nie zaniedbywali własnego dobrostanu psychicznego. Całość szkolenia kończy się praktycznymi scenkami, w których uczestnicy i uczestniczki odgrywają role, co pozwala im w realny sposób zastosować zdobytą wiedzę i umiejętności. Dzięki ćwiczeniom praktycznym, dzieci i młodzież zdobywają umiejętności w zakresie aktywnego słuchania oraz rozpoznawania emocji i potrzeb swoich rówieśników, przez co mają szansę utrwalić to, czego się nauczyli i przygotować się do przyszłych wyzwań

Efektom tego szkolenia jest nie tylko zwiększona umiejętność udzielania wsparcia rówieśnikom, ale także wzrost pewności siebie u uczestników i uczestniczek oraz poczucie, że mogą realnie wpłynąć na poprawę samopoczucia osób w swoim otoczeniu. Program pomaga również w tworzeniu bardziej wspierającej, empatycznej społeczności wśród młodzieży, w której wzajemna pomoc i zrozumienie odgrywają kluczową rolę, co wpływa na całą społeczność szkolną.