

## Zdrowie psychiczne w centrum troski szkoły

Współczesna szkoła to nie tylko miejsce nauki – to również przestrzeń, w której dzieci, młodzież, rodzice i nauczyciele powinni czuć się bezpiecznie, wspierani i zauważeni. Coraz więcej placówek edukacyjnych w Polsce podejmuje świadome



działania na rzecz wzmocnienia dobrostanu psychicznego całej społeczności szkolnej.

Rośnie zrozumienie, że dobre samopoczucie, umiejętność radzenia sobie z emocjami i wsparcie w trudnych momentach są nieodłącznymi elementami skutecznej edukacji, zdrowych relacji i odporności psychicznej. Dlatego szkoły inwestują zarówno w profilaktykę, jak i konkretne formy pomocy, dostępne wtedy, gdy są naprawdę potrzebne.

Jednym z takich rozwiązań jest Wellbefe – Zdalny Psycholog, usługa udostępniana na stronie naszej Szkoły przez Fundację Wspólnie Dla Sprawy, która oferuje dzieciom, młodzieży, ich rodzicom oraz nauczycielom możliwość skorzystania z bezpłatnego, specjalistycznego i w pełni anonimowego wsparcia psychologicznego online. Ma ona na celu przełamywanie barier komunikacyjnych oraz wzmocnienie samodzielności uczestników w codziennym funkcjonowaniu.

Pomoc psychologiczna dostępna jest na stronie szkoły natychmiast, o każdej porze i z dowolnego miejsca, przez pięć dni w tygodniu, w godzinach 8:00-20:00.

Psycholodzy z różnych specjalizacji oferują wsparcie dzieciom, rodzicom oraz nauczycielom.

Wykwalifikowani specjaliści są dostępni online za pomocą widgetu na stronie, poprzez czat tekstowy, wideorozmowę lub rozmowę telefoniczną.

Wsparcie realizowane jest w pełni anonimowo, w pięciu językach, całkowicie bezpłatnie dla społeczności szkolnej i z zachowaniem najwyższych standardów metodologicznych.

Dodatkowo dostępny będzie cykl webinarów (sesji na żywo), dostosowanych tematycznie do grup odbiorców, wspierających codzienne aspekty życia dzieci i nastolatków, a także wyzwania związane z wychowaniem i pracą zawodową.

Czasem wystarczy jedna rozmowa, by spojrzeć na trudność z innej strony, poczuć ulgę lub po prostu usłyszeć, że nie jest się samemu. Takie wsparcie – dostępne bez czekania i formalności – może odegrać kluczową rolę w zapobieganiu poważniejszym kryzysom.

Dlatego Szkoła:

- wzmocnia działania profilaktyczne w obszarze zdrowia psychicznego,
- udostępnia uczniom skuteczne narzędzia, by zadbać o siebie,
- wspiera rodziców i nauczycieli w wyzwaniach wychowawczych,
- tworzy bezpieczną przestrzeń do rozmowy o emocjach i trudnościach.

Troska o zdrowie psychiczne staje się standardem dobrej szkoły – bo to właśnie od niej zależy przyszłość młodych ludzi.

Więcej informacji można znaleźć na stronie: [www.wellbefe.pl](http://www.wellbefe.pl)