



Platforma uczestnictwa dzieci

# RAZEM DLA DOBROSTANU

Co działo się podczas wizyty studyjnej w Berlinie

16–18 kwietnia 2026 r.

## SPOTKALIŚMY SIĘ W BERLINIE

Szesnaścioro z nas, z różnych państw członkowskich UE – wszyscy należymy do unijnej platformy uczestnictwa dzieci – spotkało się w Berlinie podczas wizyty studyjnej pod hasłem „**Razem dla dobrostanu**”. W Ambasadzie Dzieci, prowadzonej przez SOS Wioski Dziecięce, spędziliśmy dwa dni, zastanawiając się nad tym, co pomaga dzieciom czuć się bezpiecznie i czuć się wspieranymi, mieć poczucie, że są wysłuchane, oraz wiedzieć, że mogą poprosić o pomoc. Nie spotkaliśmy się tam tylko po to, żeby porozmawiać – chcieliśmy przekuć nasze pomysły w konkretne zalecenia dla dorosłych i decydentów.



## CZEGO DOTYCZYŁA WIZYTA STUDYJNA?

Tematem przewodnim wizyty studyjnej był **dobrostan**: co pomaga w tym, by dzieci czuły się bezpieczne, otoczone wsparciem, szanowane i słuchane, oraz jak sprawić, by systemy wsparcia lepiej nam służyły. Brałismy udział w zajęciach, słuchaliśmy wystąpień prelegentów, poznawaliśmy przykłady z różnych krajów, analizowaliśmy własne doświadczenia, a następnie przełożyliśmy nasze pomysły na zalecenia dla dorosłych i decydentów.



Wizyta składała się z dwóch części:

### Dzień 1

budowanie zaufania, dzielenie się pomysłami i zrozumienie, jak dzieci postrzegają wsparcie

### Dzień 2

przekładanie naszych pomysłów na propozycje, przesłania i zalecenia dotyczące działań i praktyki

## JAK ZACZĘLIŚMY?

Pierwszy dzień zaczęliśmy od stworzenia atmosfery, tak aby wszyscy poczuli się swobodnie, mile widziani i gotowi do wspólnej pracy. Podczas sesji otwierającej **Ayata i Helene – członkinie panelu dzieci w ramach platformy** – przywitały dzieci. W poruszających słowach powiedziały o tym, dlaczego głos młodych ludzi ma znaczenie i dlaczego zdrowie psychiczne i dobrostan trzeba traktować poważnie.

**Astrid Brandl, dyrektor generalna SOS Wiosek Dziecięcych w Niemczech**, powitała wszystkich i wyjaśniła, że uczestnictwo i dobrostan dzieci są bardzo ważne dla SOS. Podkreśliła, że za dzięki Ambasadzie Dzieci w Niemczech SOS stworzyła prawdziwą przestrzeń fizyczną, w której dzieci i młodzież mogą mówić o problemach, które ich dotyczą, i przekazywać je dalej.

**Marie-Cécile Rouillon, koordynatorka Komisji Europejskiej ds. praw dziecka**, wyjaśniła, że kwestia zdrowia psychicznego już stanowi ważną część prac Komisji, m.in. dzięki projektom dotyczącym opieki zdrowotnej, ochrony w internecie

i praw dziecka. Powiedziała też, że ta wizyta studyjna jest ważna, bo pomaga nam poznać sytuację w różnych państwach, dowiedzieć się, co można robić lepiej oraz w jaki sposób nasze pomysły mogą zostać przekształcone w zalecenia.

**Zahid**, były członek **Rady Dzieci i Młodzieży SOS Wiosek Dziecięcych**, wyjaśnił, że Ambasada Dzieci to ważna przestrzeń, w której młodzi ludzie mogą zabrać głos i zostać wysłuchani w sprawach, które są dla nich istotne – a nawet przedkładać te sprawy dalej w drodze petycji politycznych, tak jak w przykładzie, o którym mieliśmy usłyszeć jeszcze tego dnia.



**Mamy prawo do tego, by zostać wysłuchanymi. Chciałbym, żeby opinie wszystkich tu obecnych znalazły odzwierciedlenie w polityce i pomogły większej liczbie dzieci. - David, Portugalia**

## CZEGO DOWIEDZIELIŚMY SIĘ O WSPARCIU?

Ważnym punktem pierwszego dnia była sesja „**Co sprawia, że wsparcie działa?**”, którą poprowadziła **Helene Wittek**, założycielka i współprezesa [Dare2Care: Wspólne działania na rzecz szkół silnych pod względem psychicznym i społecznym](#). Rozmawialiśmy o tym, jak powstaje stres, jak zrozumieć własne uczucia oraz jakie sposoby dbania o siebie oraz radzenia sobie z trudnościami mogą być pomocne. Zastanawialiśmy się też, co szkoły mogą zrobić, żeby wspierać dobrostan uczniów.

Helene posłużyła się metaforą „kubła stresu” by wytłumaczyć, jak stres może się w nas gromadzić i dlaczego ważne jest, by otrzymać wsparcie, zanim kubel się przepełni. Robiliśmy różne ćwiczenia – np. stosowanie miernika nastroju i zadania dotyczące dbania o siebie – i przy okazji rozmawialiśmy o uczuciach, stresie oraz o tym, co może pomóc w różnych sytuacjach. Helene powiedziała, że szkoły silne pod względem psychicznym i społecznym wymagają edukacji emocjonalnej, dobrej komunikacji, empatii, umiejętności radzenia sobie ze stresem i wzajemnego wsparcia – i że szkoły mogą stać się bezpieczniejsze, kiedy działają w nich razem uczniowie, nauczyciele i rodzice.

Był również **czas na spokojną refleksję** pod okiem **Adrijany Waszewej**, ekspertki ds. młodzieży. Mogliśmy pisać, rysować, układać wiersze lub redagować przekazy o tym, co najbardziej zapadło nam dotąd w pamięć. Dzięki temu mieliśmy chwilę, by się zatrzymać, skupić na swoich odczuciach i zastanowić się, co chcemy zabrać ze sobą dalej, a co zostawić w przestrzeni, którą razem stworzyliśmy.



## CZEGO DOWIEDZIELIŚMY SIĘ O WSPARCIU RÓWIEŚNICZYM I GŁOSIE MŁODYCH LUDZI?

Najlepiej przyjęta była sesja „**Wsparcie rówieśnicze w centrum uwagi: program SOS Mental Health Peers**, którą poprowadził **Lucas Meinecke**. Rozmawialiśmy o tym, jak młodzi ludzie mogą się nawzajem wspierać, a jednocześnie gdzie leżą granice tego wsparcia. Przesłanie było jasne: to dorośli są odpowiedzialni za pomaganie dzieciom – nie jest to zadanie dzieci. Rówieśnicy nie są terapeutami, ale mogą słuchać, okazywać troskę i pomagać innym dotrzeć do zaufanej osoby dorosłej lub specjalisty. W czasie ćwiczeń i rozmów zastanawialiśmy się nad stresem, sposobami radzenia sobie z nim oraz nad tym, co czyni szkołę bezpiecznym i wspierającym miejscem.



Później pierwszego dnia wzięliśmy udział w sesji prowadzonej przez **Zahida** i **Eliota** z Rady Dzieci i Młodzieży SOS Wiosek Dziecięcych w Niemczech.

Pokazali nam, jak młodzi ludzie w Niemczech przekuli swoje obawy dotyczące zdrowia psychicznego i dostępu do terapii w petycję polityczną.



Poznaliśmy najważniejsze kroki:



Rozmawialiśmy też o tym, jak młodzi ludzie mogą pomagać przez uświadamianie, wykorzystywanie mediów społecznościowych, zbieranie podpisów oraz docieranie do osób i organizacji, które są w stanie nagłośnić dany problem. Sesja ta pomogła nam zrozumieć, jak przekuć troskę o jakąś sprawę w konkretne działanie.

## JAK ZAMIENILIŚMY POMYSŁY W „ŚCIANĘ WSPARCIA”?

Na koniec pierwszego dnia pracowaliśmy wspólnie nad ścianą wsparcia. Pomogło nam to pogrupować pomysły dotyczące **zapobiegania** i **ochrony/wsparcia** w kategorii i uporządkować wszystko, czego dowiedzieliśmy się w ciągu dnia. Na naszej ścianie umieściliśmy zarówno to, co już pomaga, jak i to, czego wciąż brakuje.

Co naszym zdaniem już pomaga:	Czego naszym zdaniem wciąż brakuje:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• przyjaźnie, wsparcie rówieśników i zaufani dorośli</li> <li>• wsparcie rodziny i zdrowe środowisko w domu</li> <li>• hobby, zajęcia na świeżym powietrzu i bezpieczne przestrzenie</li> <li>• terapia, telefony zaufania w sytuacjach kryzysowych i miejsca, gdzie można rozmawiać bez obawy o osąd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• edukacji emocjonalnej, empatii i pewności siebie</li> <li>• odejścia od stygmatyzacji wokół zdrowia psychicznego</li> <li>• bardziej dostępnej i profesjonalnej pomocy</li> <li>• lepszej komunikacji, bezpiecznych przestrzeni i wsparcia, któremu łatwiej zaufać</li> </ul>

Połączyliśmy też te pomysły z osobami i instytucjami, które powinny działać: szkołami, rodzinami, służbą zdrowia i pomocą społeczną, rządami, organizacjami młodzieżowymi, platformami internetowymi – i samymi dziećmi.

## CZEGO NAUCZYLIŚMY SIĘ OD INNYCH PAŃSTW?



Drugi dzień zaczął się od sesji „**Jak różne państwa wspierają zdrowie psychiczne dzieci – co u nas działa?**”. Odwiedziliśmy stoiska poszczególnych państw i poznawaliśmy przykłady tego, jak wsparcie może wyglądać w praktyce. Przy każdym stoisku słuchaliśmy, zadawaliśmy pytania i zapisywaliśmy to, co wydało nam się pomocne, czego naszym zdaniem brakuje i które pomysły chcielibyśmy wykorzystać.

Każde stoisko prezentowało inne spojrzenie:



**Cypr – Maria Pejoti**, przewodnicząca komisji parlamentarnej, podzieliła się projektem „Młode głosy, które kształtują przyszłość”. Dowiedzieliśmy się, jak dzieci i młodzi ludzie mogą kształtować politykę, spotykać się z przedstawicielami władz krajowych oraz sprawić, by ich głos był słyszalny – dzięki aktywnym grupom, telefonom zaufania i innym formom wsparcia.



**Polska – dwie licealistki:** Łucja Dorota i Zuzanna przedstawiły projekt „3Lab: Pracownia innowacji”. Pokazały nam miejsce – wspólną przestrzeń – gdzie uczniowie realizują projekty na ważne dla siebie tematy, takie jak dezinformacja w sieci, bezpieczeństwo w internecie i wzajemne wsparcie w radzeniu sobie ze stresem szkolnym, egzaminami i prezentacjami.



**Hiszpania–Olalla García Pineda,** doradczynie ds. zdrowia psychicznego, przedstawiła projekt zatytułowany „Dobrostan dzieci i młodzieży oraz zdrowie psychiczne na pierwszym miejscu”. Dowiedzieliśmy się, jak ważne jest wczesne wsparcie, współpraca między dorosłymi oraz to, by dziecko miało przy sobie zaufaną osobę, która będzie mu towarzyszyć w drodze po potrzebną pomoc.



**Rumunia–Valeria Ungur,** pedagożka szkolna i psychoterapeutka kliniczna, przedstawiła projekt zatytułowany „Działania i zasoby na rzecz bezpiecznych i wspierających szkół”. Pokazała, jak szkoły mogą pomagać dzięki edukacji emocjonalnej, samoświadomości, wczesnemu wsparciu i pracy zespołowej dorosłych.



© European Union



© European Union



© European Union

Wszystkie te stoiska uświadomiły nam, że wsparcie w różnych państwach może wyglądać bardzo różnie, ale wyzwania, z jakimi się mierzymy oraz stawiane pytania są podobne:



**jak sprawić, żeby szkoły były bezpieczniejsze**



**jak zmniejszać przeszkody w dostępie do wsparcia**



**jak uwzględniać głos dzieci**



**jak budować systemy, które lepiej odpowiadają na potrzeby dzieci**

## CO BYŁO DLA NAS NAJWAŻNIEJSZE?

Korzystając ze ściany wsparcia oraz z notatek z odwiedzin stoisk poszczególnych państw, wspólnie wybraliśmy tematy, które najbardziej chcieliśmy przekuć w zalecenia dla dorosłych i decydentów.

Ostatecznie wyodrębniliśmy cztery kluczowe tematy:



dostęp do terapii



stygmatyzacja zdrowia psychicznego



inteligencja emocjonalna



wsparcie rodziny



Łatwo jest zlekceważyć to, co mówią dzieci, bo „To dzieciaki, wyrosną z tego”. Tymczasem naprawdę trzeba ich wysłuchać, potraktować je poważnie i zaufać, że wiedzą, czego im potrzeba. - Eliot, Niemcy

## CO ZALECAMY?

W Laboratoriach Polityk przekuliśmy nasze idee w prawdziwe zalecenia, które chcemy przedstawić dorosłym oraz decydentom. Pracowaliśmy w grupach nad najważniejszymi tematami i tworzyliśmy karty polityki.

Na każdy temat udało się sformułować cztery konkretne zalecenia.



### 1. Dostęp do terapii

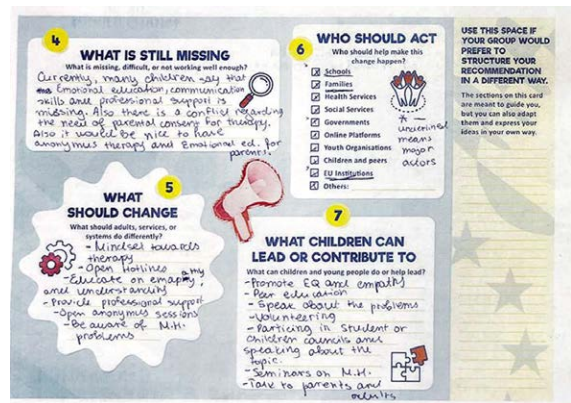
- Terapia powinna być łatwiej dostępna, szybsza, dostępna w szkołach i w miarę możliwości bezpłatna.
- **Zwróciliśmy uwagę na brak specjalistów, brak edukacji emocjonalnej i brak wsparcia rodziców, kiedy dziecko potrzebuje pomocy.**
- **Zapelowaliśmy o większe nakłady, lepszą współpracę między różnymi służbami i lepsze informacje o tym, jakie wsparcie jest dostępne.**
- **Dzieci mogą pomóc, zabierając głos, budując świadomość i organizując petycje.**





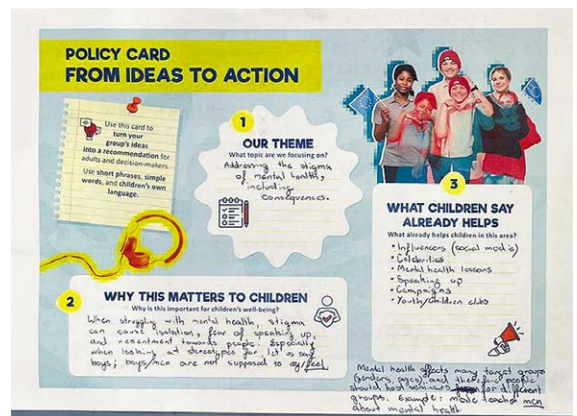
## 2. Inteligencja emocjonalna

- Inteligencja emocjonalna pomaga radzić sobie ze stresem i uczuciami, a także rozwijać empatię i komunikację.
- **Zwróciliśmy uwagę** na to, jak ważne są telefony zaufania, zdrowa atmosfera w domu, terapia i bezpieczne przestrzenie.
- **Zapelowaliśmy o** szerszą edukację emocjonalną, lepsze umiejętności komunikacyjne i skuteczniejsze wsparcie specjalistów. Zaproponowaliśmy też, by okazywać dzieciom więcej empatii i zrozumienia, zapewnić im dostęp do telefonów zaufania i anonimowego wsparcia oraz zwiększać świadomość problemów związanych ze zdrowiem psychicznym.
- **Dzieci mogą pomagać**, promując empatię, zabierając głos i angażując się w działania grup oraz rad młodzieżowych.



## 3. Stygmatyzacja zdrowia psychicznego

- Stygmatyzacja może budzić strach, prowadzić do milczenia i oceniania – zwłaszcza wtedy, gdy stereotypy wpływają na to, jakiego zachowania oczekuje się od dzieci.
- **Zwróciliśmy uwagę**, że już teraz przynoszą korzyści lekcje o zdrowiu psychicznym, kampanie, kluby młodzieżowe, otwarte wypowiedzi znanych osób oraz zabieranie głosu w sprawie.
- **Zapelowaliśmy o** większą akceptację ze strony dorosłych, szkolenia dla nauczycieli oraz programy skierowane do dorosłych. Zaleciliśmy też, by mówić o zdrowiu psychicznym w bardziej uważny i wspierający sposób, licząc na większą świadomość ze strony marek i osób publicznych oraz radząc ostrożniejsze korzystanie z mediów społecznościowych.
- **Dzieci mogą pomagać** poprzez inicjatywy prowadzone przez młodych ludzi oraz seminaria pokazujące perspektywę dzieci.



## 4. Wsparcie rodziny

- Wsparcie rodziny jest ważne, ponieważ rodzice są wzorem dla dzieci, a ich zachowanie wpływa na dzieci.
- **Zwróciliśmy uwagę**, że pewne formy wsparcia już istnieją, na przykład posiłki w szkołach, kampanie SOS oraz bezpieczne przestrzenie.
- **Zapelowaliśmy o** więcej empatii, bardziej bezpośrednie wsparcie dla rodzin oraz łatwiejszy dostęp do pomocy. Zaproponowaliśmy też, by bardziej wspierać rodziców, zmniejszyć presję szkolną na uczniów (aby mieli więcej czasu dla rodziny) oraz uruchomić linię SOS dla rodzin.
- **Dzieci mogą pomóc**, okazując sobie nawzajem więcej szacunku i empatii oraz traktując się z większą uważnością.



## JAKIE NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI WYCIĄGNĘLIŚMY?

Pod koniec drugiego dnia przedstawiliśmy nasze **karty polityki** w ramach **wspólnych przekazów** z Berlina, wysłuchaliśmy nawzajem swoich pomysłów i wymieniliśmy się uwagami, które pomogły nam dopracować nasze propozycje. Ten ostatni etap unaoczniał nam, że wiele tematów, nad którymi pracowaliśmy, jest ze sobą ściśle powiązanych.

Dostęp do terapii, inteligencja emocjonalna, stygmatyzacja i wsparcie rodziny nie są oddzielnymi problemami – wzajemnie na siebie oddziałują i wymagają wspólnych, skoordynowanych rozwiązań.

Oznajmiliśmy też wyraźnie, że nie oczekujemy tylko tego, by dorośli załatwili wszystko za nas. Widzimy też siebie jako część rozwiązania – zwiększamy świadomość, wspieramy siebie nawzajem, zabieramy głos i pomagamy tworzyć lepsze systemy wsparcia.



Zaufani dorośli i relacje mają znaczenie



Wsparcie powinno być łatwiejsze do znalezienia i budzić większe zaufanie



Szkoły odgrywają ważną rolę, ale nie mogą robić wszystkiego same



Dzieci powinny być włączane w działania, a nie tylko być tematem rozmów



Systemy wsparcia działają najlepiej wtedy, gdy różne osoby i instytucje współpracują ze sobą



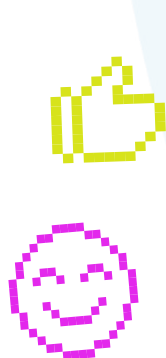
## CO DALEJ?

Zalecenia, które sformułowaliśmy w Berlinie, pomogą w dalszej pracy z:

- siecią praw dziecka,
- grupami ekspertów ds. zdrowia psychicznego i dobrostanu w szkole,
- strategią UE na rzecz praw dziecka.

Dlatego choć wizyta studyjna dobiegła końca, **nasze pomysły będą rozwijane dalej.**





**Mam również przesłanie do wszystkich polityków i całego świata... Inwestujcie więcej w młodych ludzi i zadbajcie o to, żebyśmy mieli się dobrze i mieli dostęp do odpowiednich zasobów. A do wszystkich dzieci i nastolatków: nigdy się nie poddawajcie, wasz głos jest słyszany, bądźcie zawsze ciekawi świata, cieszcie się życiem i przestańcie się porównywać z innymi. Z Wami jest wszystko w porządku!**

**-Ayata, Niemcy**





**#EUChildParticipation**