



Krajowy Program
Ratowników Zdrowia
Psychicznego

Krajowy Program Ratowników Zdrowia Psychicznego

Zaufanie, relacje, wsparcie – razem dla szkół, dzieci i młodzieży

Razem zmieniamy wsparcie psychiczne w szkołach



Czym jest Krajowy Program Ratowników Zdrowia Psychicznego?

Czym jest KPRZP?

Krajowy Program Ratowników Zdrowia Psychicznego to ogólnopolski, młodzieżowy system wsparcia psychicznego w szkołach. Wzmacnia odporność psychiczną uczniów, rozwija kompetencje rówieśnicze i buduje kulturę empatii poprzez regularne działania edukacyjne i profilaktyczne.

W skrócie:

- Opiera się na grupach wsparcia rówieśniczego prowadzonych przez przeszkoloną młodzież.
- Uzupełnia systemową pomoc psychologiczno-pedagogiczną w szkołach.
- Angażuje uczniów we wspólne rozwiązywanie problemów emocjonalnych.
- Działa w oparciu o wytyczne WHO, MEN i UNESCO.
- Jest w pełni zgodny z prawem oświatowym – możliwy do wdrożenia w każdej szkole.



Razem budujemy system wsparcia, który działa od środka – z młodzieżą, dla młodzieży.

Nie wystarczy mówić o zdrowiu psychicznym. Trzeba działać — z uczniami, nie tylko dla nich.

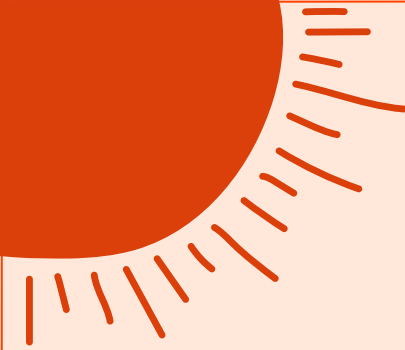
Dlaczego powstał ten program wsparcia rówieśniczego?

Polska szkoła mierzy się dziś z kryzysem zdrowia psychicznego młodzieży. Samotni, przemęczeni i zestresowani uczniowie zmagają się z brakiem codziennego wsparcia emocjonalnego. W odpowiedzi powstała oddolna inicjatywa oparta na empatii, edukacji i rówieśniczym zaangażowaniu.

W skrócie:

- 1 na 3 uczniów doświadcza objawów depresji lub lęku.
- Tylko 1 na 5 szkół ma wystarczające wsparcie psychologiczne.
- Rośnie liczba samookaleczeń i prób samobójczych wśród młodzieży.
- Hejt i przemoc rówieśnicza przenikają z sieci do szkolnych korytarzy.
- Uczniowie często nie wiedzą, do kogo się zwrócić w kryzysie.
- Szkoły potrzebują realnych narzędzi budowania codziennego bezpieczeństwa emocjonalnego.

Dlaczego powstał ten program wsparcia rówieśniczego?



Jak wdrożyć program wsparcia psychicznego w szkole?

Program wdrażany jest w czterech etapach, które można elastycznie dostosować do realiów szkoły. Każdy etap wspiera realizację działań wychowawczo-profilaktycznych oraz rozwija kompetencje społeczne uczniów. Szkoła otrzymuje gotowe narzędzia, wzory dokumentów i wsparcie zespołu KPRZP – bez potrzeby ponoszenia kosztów czy dodatkowych etatów.

Główne elementy programu:

- Diagnoza potrzeb uczniów i szkoły z użyciem prostych narzędzi.
- Szkolenie uczniów do roli liderów rówieśniczego wsparcia emocjonalnego.
- Cotygodniowe spotkania grup prowadzone przez przeszkolonych liderów.
- Opieka merytoryczna ze strony pedagoga, psychologa lub wychowawcy.
- Gotowe scenariusze i materiały do zajęć wychowawczych i świetlicowych.
- Możliwość wpisania działań do PWP, IPET oraz arkusza organizacyjnego.
- Narzędzia do obserwacji efektów, ewaluacji i dokumentowania postępów.
- Włączenie szkoły do krajowej sieci KPRZP promującej zdrowie psychiczne.

ETAP 1

Zaangażowanie RP,
Samorządu Uczniowskiego,
rodziców. Diagnoza potrzeb.

Start wspólnoty

ETAP 2

Rekrutacja uczniów,
szkolenie z zakresu empatii i
komunikacji.

Szkolenie liderów

ETAP 3

Cotygodniowe spotkania,
działania integracyjne,
przeciwdziałanie hejtu.

Działanie grup wsparcia

ETAP 4

Stały element struktury
szkoły, ewaluacja, wpis do
dokumentacji.

Systemowa integracja



Ten program to nie tylko działania wspierające młodzież, ale też konkretne wzmocnienie szkoły jako instytucji. Wpisuje się w codzienne zadania wychowawcze i profilaktyczne, odpowiadając na realne wyzwania, z jakimi mierzą się dziś uczniowie i kadra pedagogiczna.

Ten program to nie tylko działania wspierające młodzież, ale też konkretne wzmocnienie szkoły jako instytucji. Wpisuje się w codzienne zadania wychowawcze i profilaktyczne, odpowiadając na realne wyzwania, z jakimi mierzą się dziś uczniowie i kadra pedagogiczna. To narzędzie, które nie dokłada obowiązków, ale systematyzuje i upraszcza działania wychowawcze szkoły.

Budujemy system wsparcia, który zostaje w szkole – razem z uczniami, dla uczniów.

Korzyści z wdrożenia programu:

- Wzmocnienie działań szkoły na rzecz zdrowia psychicznego i relacji międzyludzkich.
- Budowanie kultury empatii, zaufania i bezpieczeństwa w środowisku szkolnym.
- Realizacja obowiązków z zakresu pomocy psychologiczno-pedagogicznej.
- Zgodność z polityką oświatową państwa i kierunkami wyznaczonymi przez MEN.
- Możliwość ujęcia programu w arkuszu organizacyjnym, PWP i IPET.
- Zmniejszenie liczby sytuacji kryzysowych: hejt, izolacja, stres, wypalenie.
- Rozwój kompetencji społecznych uczniów w duchu edukacji obywatelskiej.
- Wzrost zaangażowania rodziców i uczniów w życie szkoły.



**Korzyści dla
szkoły i uczniów**

**W
S
P
A
R
C
I
E**

**E
M
P
A
T
I
A**

**R
E
L
A
C
J
E**

**Z
A
U
F
A
N
I
E**

Kto stoi za Krajowym Programem Ratowników Zdrowia Psychicznego?

Zespół KPRZP

Program realizowany jest przez Zespół KPRZP – interdyscyplinarną grupę psychologów, pedagogów, edukatorów i badaczy z wieloletnim doświadczeniem w pracy z młodzieżą, zdrowiem psychicznym i systemem edukacji. Zespół odpowiada za merytoryczną jakość programu, tworzenie treści szkoleniowych i wsparcie wdrożenia w szkołach.

Mental Health Rescuers (MHR)

Całość koordynowana jest przez Mental Health Rescuers (MHR) – międzynarodową sieć organizacji i liderów młodzieżowych działających na rzecz zdrowia psychicznego w ponad 35 krajach. MHR współpracuje z instytucjami takimi jak ONZ, EU i NATO, a jej działania objęły już miliony na całym świecie.



Krajowy Program Ratowników Zdrowia Psychicznego to nowatorska inicjatywa rozwijająca wsparcie emocjonalne w szkołach poprzez liderów rówieśniczych i grupy wsparcia. Powstał jako odpowiedź na rosnące potrzeby psychiczne młodzieży i niedobór szybkiej, dostępnej pomocy.

Model oparty na zaufaniu, empatii i aktywnej roli uczniów szybko zyskał uwagę międzynarodową, inspirując nowe podejścia do profilaktyki i dobrostanu psychicznego młodych ludzi.

Zasięg i wiarygodność:

- Ponad 200 000 osób objętych programem i jego działaniami
- Współpraca z ONZ, UNESCO, NATO i Parlamentem Europejskim
- Uznanie w Forbes 30 Under 30 za realny wpływ społeczny
- Partnerstwo z globalną siecią Unlock the Future Coalition (875M osób)
- Tworzony przez młodzież i przez ekspertów globalnych



Dotychczasowy zasięg i partnerstwa programu

Najczęstsze pytania i odpowiedzi (FAQ)

Czy program wymaga dodatkowych zasobów lub etatów?

Nie. Program oparty jest na zaangażowaniu uczniów i kadrze już obecnej w szkole. Wymaga tylko koordynatora – może to być pedagog, psycholog lub nauczyciel.

Czy działania można wpisać do arkusza organizacyjnego szkoły?

Tak. Grupy wsparcia i szkolenia liderów mogą być ujęte w godzinach PPP, zajęciach rozwijających kompetencje społeczne lub działaniach statutowych.

Czy program dotyczy tylko uczniów z orzeczeniami?

Nie. Program jest uniwersalny i skierowany do wszystkich uczniów. Może być jednak elementem realizacji IPET dla uczniów z orzeczeniem.

Czy trzeba uzyskać zgodę kuratorium?

Nie. Program mieści się w zakresie autonomii szkoły i nie wymaga osobnych zgód kuratorskich.

Czy rodzice muszą wyrazić zgodę?

Tak. Na udział w grupie wsparcia i pełnienie roli lidera przewiduje się zgodę rodzica/opiekuna – wzory dokumentów są gotowe.

Jakie są korzyści dla szkoły?

Program wspiera realizację zadań z zakresu PPP i wychowania, poprawia klimat szkoły i ułatwia wczesną reakcję na trudności uczniów.

Czy potrzebna jest specjalna wiedza do prowadzenia programu?

Nie. Zapewniamy komplet materiałów, scenariuszy, wzorów dokumentów i pomoc merytoryczną dla kadry.

Jak długo trwa wdrożenie programu w szkole?

Pełne wdrożenie można zrealizować w ciągu 2–3 miesięcy – od diagnozy potrzeb, przez szkolenie liderów, po uruchomienie grup. Program jest elastyczny i może być rozłożony na etapy.

Czy program można realizować w małej szkole?

Tak. Wsparcie rówieśnicze działa skutecznie także w mniejszych środowiskach, gdzie relacje są bardziej zintegrowane. Można utworzyć jedną grupę wsparcia lub włączyć działania w klasy wychowawcze.

Czy uczeń może sam zapisać się do grupy wsparcia?

Tak. Uczniowie mogą zgłaszać się samodzielnie – poprzez liderów, pedagoga lub formularz. Zachęcamy do otwartości i promocji działań na terenie szkoły.

Czy szkoła otrzymuje certyfikat uczestnictwa w programie?

Tak. Każda szkoła, która wdroży program, otrzymuje certyfikat uczestnictwa oraz możliwość korzystania z oznaczenia graficznego programu (np. na stronie szkoły).

Czy program można prowadzić równolegle z innymi inicjatywami?

Oczywiście. Program uzupełnia i wzmacnia inne działania wychowawcze, profilaktyczne i edukacyjne – np. programy antyprzemocowe, działania samorządu uczniowskiego czy kampanie społeczne.

Kto może zostać liderem rówieśniczym?

Każdy uczeń, który chce pomagać innym, rozwijać swoje kompetencje i budować dobre relacje. Liderzy są przygotowywani w ramach specjalnego szkolenia.



Krajowy Program
Ratowników Zdrowia
Psychicznego

Zaczniemy dziś Wspólnie zmieniamy szkoły

kprzp.org
contact@mhrwellbeing.org
+48 732 231 931



Unlock
the
Future

Forbes
30
UNDER
EUROPE 2025