



CARE + CONNECT

Zapewnienie wsparcia psychologicznego na uczelniach wyższych w całej Europie

Ludzka strona zdrowia psychicznego studentów

Kiedy student lub uczeń przeżywa trudności, pierwszą osobą, której o tym mówi, rzadko jest psycholog. Najczęściej jest to kolega z grupy, który zauważył, że coś jest nie tak, rówieśnik, który zadał właściwe pytanie we właściwym momencie, albo znajomy z uczelni, dzięki któremu poczuł się bezpiecznie na tyle, by wyznać: „Nie radzę sobie”. Te nieformalne momenty ludzkiej bliskości nie są przypadkowym dodatkiem do wsparcia psychologicznego - to często od nich wszystko się zaczyna.

Program CONNECT został zaprojektowany z myślą o tej rzeczywistości.

Nie terapeuci. Ktoś równie ważny

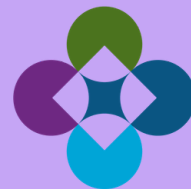
Podczas projektowania programów wsparcia psychicznego istnieje pokusa, by skupić się wyłącznie na profesjonalnej pomocy specjalistów. Jednak usługi terapeutyczne są przeciążone, czasy oczekiwania długie i wielu studentów nigdy nie zgłosi się po formalną pomoc, ponieważ bariera wydaje się im zbyt wysoka. CONNECT przyjmuje inne podejście. Zamiast prosić rówieśników i pracowników aby robili coś do czego nie są przeszkoleni, przygotowuje ich do roli, do której mają wyjątkowe predyspozycje: do bycia obecnym, uważnego słuchania i dostrzegania momentu, w którym ktoś potrzebuje większego wsparcia, niż może zapewnić zwykła rozmowa. Badania konsekwentnie pokazują, że wczesne, nieformalne wsparcie może decydować o tym, czy student otrzyma pomoc, czy też po cichu się wycofa

Na czym polegają warsztaty

Program CONNECT realizowany jest na dwóch poziomach. Poziom „Student dla Studenta” wyposaża uczestników w trzy kluczowe umiejętności przekazywane podczas ustrukturyzowanych warsztatów: aktywne słuchanie, empatię w praktyce oraz rozpoznawanie wczesnych oznak kryzysu emocjonalnego. Poziom „Specjalista dla Specjalisty” oferuje bardziej intensywne szkolenia dla kadry akademickiej i pracowników wsparcia. Oba poziomy opierają się na wyraźnie zdefiniowanych granicach. Od uczestników nie wymaga się, by stawali się ratownikami pierwszego kontaktu ani by brali odpowiedzialność za zdrowie psychiczne swoich rówieśników. Uczą się oni, jak bezpiecznie prowadzić trudne rozmowy, oraz zyskują jasność co do tego, kiedy i w jaki sposób skierować daną osobę po profesjonalną pomoc.



Co-funded by
the European Union



CARE + CONNECT

Zmiana kulturowa, a nie tylko warsztaty

To, do czego CONNECT ostatecznie dąży, jest czymś trudniejszym do zmierzenia, ale trwalszym niż same efekty warsztatów. Chodzi o zmianę kultury akademickiej na taką, w której interesowanie się samopoczuciem kolegi czy koleżanki jest czymś normalnym, dostrzeżenie kryzysu nie jest ignorowane, a wiedza o tym, jak zareagować, jest uważana za podstawowy element bycia częścią społeczności akademickiej.

Tego rodzaju kultura nie rodzi się z pojedynczego szkolenia. Wymaga ona stałego wzmacniania, wsparcia instytucjonalnego oraz poczucia, że te wartości są trwale wpisane w strukturę uczelni, a nie tylko sztucznie do niej doklejone. Program CONNECT został zaprojektowany właśnie z tą myślą. Warsztaty są ustrukturyzowane tak, by budować na sobie nawzajem, umiejętności są praktyczne i możliwe do natychmiastowego zastosowania, a materiały będą dostępne jako otwarte zasoby edukacyjne, dzięki czemu każdy uniwersytet będzie mógł włączyć je do własnych programów wdrożeniowych lub szkoleń pracowniczych.

Szerszy kontekst

W sześciu krajach biorących udział w projekcie CARE + CONNECT dyskusje na temat tego, co uniwersytety są winne swoim studentom, zaczynają się zmieniać.

Coraz powszechniejsza staje się świadomość, że osiągnięcia akademickie i dobrostan psychiczny nie są odrębnymi kwestiami, a student, który sobie nie radzi, to student, który nie jest w stanie się uczyć. Instytucje mają zarówno obowiązek, jak i szansę, aby na to zareagować.

CONNECT to jeden z elementów tej reakcji. Wraz z platformą cyfrową CARE reprezentuje model wsparcia, który jest wielopoziomowy, realistyczny i stworzony z myślą o trwałości. Model, który ufa zarówno technologii, jak i relacjom międzyludzkim, pozwalając obu tym sferom robić to, w czym sprawdzają się najlepiej.



Odzwiedź naszą stronę
careandconnect.eu



Co-funded by
the European Union

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Unia Europejska ani Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności those of the European Union or the Foundation for the Development of the Education System (FRSE). Neither the European Union nor FRSE can be held responsible for them.