

Uchwała nr 6/II/2026
Młodzieżowej Rady Miasta Płocka
z dnia 25 lutego 2026 roku

w sprawie objęcia patronatem honorowym Młodzieżowej Rady Miasta Płocka wydarzenia pt.: „Szkolenie Zdrowie Psychiczne Młodzieży – Myśl Zdrowo”.

Na podstawie § 5 ust. 1 oraz § 6 ust. 4 Statutu Młodzieżowej Rady Miasta Płocka uchwalonego uchwałą nr 297/XVI/2025 Rady Miasta Płocka z dnia 28 sierpnia 2025 roku w sprawie uchwalenia Statutu Młodzieżowej Rady Miasta Płocka (Dz. Urz. Woj. Mazowieckiego z 2025 r., poz. 7711) – Młodzieżowa Rada Miasta Płocka uchwała co następuje:

§ 1

Młodzieżowa Rada Miasta Płocka obejmuje patronatem honorowym Młodzieżowej Rady Miasta Płocka wydarzenia pt.: „Szkolenie Zdrowie Psychiczne Młodzieży – Myśl Zdrowo” - oraz niniejszym zezwala organizatorom na używanie logo i nazwy MRMP w celach promocyjnych.

§ 2

Wykonanie uchwały powierza się Przewodniczącemu Młodzieżowej Rady Miasta Płocka.

§ 3

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Przewodniczący
Młodzieżowej Rady Miasta Płocka


Szymon Dąbrowski

Uzasadnienie

Szkolenie oraz warsztaty mają na celu zwiększenie świadomości młodzieży w zakresie zdrowia psychicznego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki, wczesnego rozpoznawania trudności oraz rozwijania kompetencji społecznych i emocjonalnych.

Inicjatywa odpowiada na realne potrzeby młodych ludzi, którzy coraz częściej mierzą się z presją szkolną, trudnościami w relacjach rówieśniczych oraz wyzwaniem wynikającymi z dynamicznie zmieniającego się środowiska społecznego.

W ramach wydarzenia zostaną przeprowadzone panele tematyczne oraz warsztaty praktyczne, obejmujące m.in.:

- zagadnienie stresu szkolnego, jego przyczyn, objawów oraz skutecznych metod radzenia sobie z napięciem i presją,
- elementy samopomocy i budowania odporności psychicznej, w tym techniki regulacji emocji, wzmacniania poczucia własnej wartości oraz dbania o dobrostan,
- naukę podstaw mediacji rówieśniczej, komunikacji bez przemocy oraz konstruktywnego rozwiązywania konfliktów w grupie.

Wszystkie powyższe działania mają charakter praktyczny i warsztatowy. Ich celem jest wyposażenie młodych ludzi w konkretne narzędzia umożliwiające radzenie sobie z trudnościami psychicznymi i emocjonalnymi, a także z problemami pojawiającymi się w relacjach interpersonalnych. Uczestnicy zdobędą umiejętności, które pozwolą im lepiej rozumieć własne reakcje organizmu na stres, skuteczniej komunikować swoje potrzeby oraz budować zdrowe, oparte na szacunku relacje z rówieśnikami.

Realizacja projektu przyczyni się do wzmacniania postaw odpowiedzialności za własne zdrowie psychiczne, promowania kultury dialogu, mediacji oraz przeciwdziałania zjawiskom takim jak izolacja społeczna, przemoc rówieśnicza czy wykluczenie. Uzyskanie honorowego patronatu podkreśli rangę przedsięwzięcia, zwiększy jego wiarygodność oraz wzmocni przekaz dotyczący znaczenia profilaktyki zdrowia psychicznego w środowisku młodzieżowym.

Przewodniczący
Młodzieżowej Rady Miasta Płocka


Szymon Dąbrowski