

Każdy program profilaktyczny ukierunkowany jest na wzmacnianie czynników chroniących i eliminowanie czynników ryzyka zagrażających zdrowiu młodego człowieka.

Do najważniejszych czynników chroniących (wg. Hawkinsa) należą:

- silna więź emocjonalna z rodzicami,
- zainteresowanie nauką szkolną
- regularne praktyki religijne,
- poszanowanie prawa, norm
- poszanowanie wartości i autorytetów społecznych,
- przynależność do pozytywnej grupy rówieśniczej.

Natomiast do zbadanych czynników ryzyka (wg. Hawkinsa) zalicza się:

- grupa rówieśnicza, w której normą są zachowania dysfunkcyjne,
- niskie wyniki osiągnięte w szkole, brak celów życiowych,
- wczesna inicjacja w zachowaniach ryzykownych (papierosy, alkohol),
- środowisko społeczne promujące negatywne wzorce zachowań.

**Szkolny Program Profilaktyki to integralna część planu pracy szkoły i jako taki jest ściśle związany z programem opiekuńczo - wychowawczym i dydaktycznym szkoły i jest zgodny z podstawą programową.**

### **Wizja Szkolnego Programu Profilaktyki**

- Nasz uczeń to dziecko zdrowe, wolne od nałogów, świadome zagrożeń płynących z uzależnienia. Potrafi stosownie do swojego wieku odpowiednio zachować się w sytuacjach stresowych. Kontroluje swoje emocje. Wyraża się kulturalnie, szanuje swoich kolegów, jak i dorosłych. Pomaga osobom mającym swoje problemy.

### **Misja Szkolnego Programu Profilaktyki**

- SPP powstał jako odpowiedź na wyniki ankiet przeprowadzonych w roku szkolnym 2001/2002 diagnozujących środowisko uczniowskie,
- SPP ma spowodować zmiany ilościowe i jakościowe w środowisku uczniowskim, a także wykreować nowy model życia bez palenia papierosów i bez agresji,
- chcemy mobilizować dzieci poprzez stosowanie różnorodnych form oddziaływań zarówno informacyjnych, edukacyjnych jak i interwencyjnych,
- w obszarze działania są nie tylko dzieci agresywne, palące papierosy, mające trudności szkolne, ale wszystkie uczęszczające do naszej szkoły,
- proponujemy dziecku pracę, zabawę i możliwość samorealizacji w gronie życzliwych osób,
- w wyniku wszystkich oddziaływań w ramach SPP nasz uczeń potrafi sam rozstrzygnąć co dla niego jest dobre, a co złe, potrafi współżyć w grupie, pomaga innym, szanuje kolegów i osoby dorosłe.

## **Celem programu jest:**

- promocja wśród uczniów SP-12 zdrowego stylu życia,
- umożliwienie satysfakcjonującego życia,
- rozwijanie potencjalnych możliwości dzieci i młodzieży.

Tworząc program profilaktyczny uznano jako niezbędne:

- budowanie dobrej współpracy z rodzicami i pozyskiwanie ich jako sojuszników działań wychowawczych oraz profilaktycznych,
- stwarzanie przyjaznego klimatu w szkole – dobra komunikacja, osobowe relacje pomiędzy uczniami i nauczycielami, udzielanie emocjonalnego wsparcia dzieciom szczególnie w trudnych dla nich sytuacjach,
- pomoc uczniom mającym trudności w nauce,
- rozpoznawanie uczniów z grup ryzyka i kierowanie ich do psychologa, pedagoga celem przeprowadzenia wstępnej diagnozy,
- szkolenie się kadry pedagogicznej w zakresie profilaktyki zagrożeń oraz umiejętności wychowawczych.

## DIAGNOZA

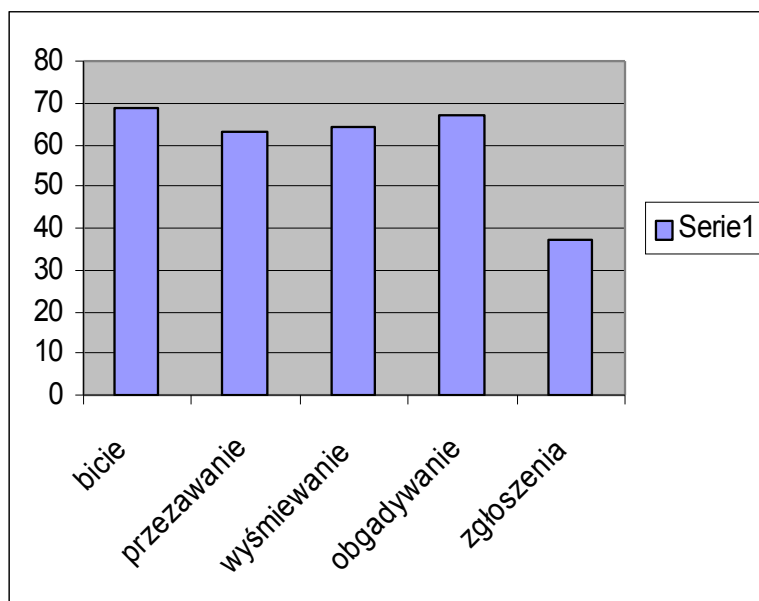
Aby zaplanować działania profilaktyczne w szkole niezbędna okazała się diagnoza obszarów problemowych całego środowiska: uczniów, nauczycieli, rodziców.

Na podstawie ankiet „Trudne rzeczy w naszej szkole” zostało zdiagnozowane zjawisko przemocy. Ankiety wypełniali rodzice, nauczyciele, uczniowie. Z analizy ankiet wynika, że SP-12 nie jest miejscem wolnym od przemocy. Przejawy przemocy z jakimi najczęściej spotykają się uczniowie, nauczyciele, rodzice to w znacznej części obok przemocy fizycznej przemoc emocjonalna.

(Załączniki nr 1, 2, 3)

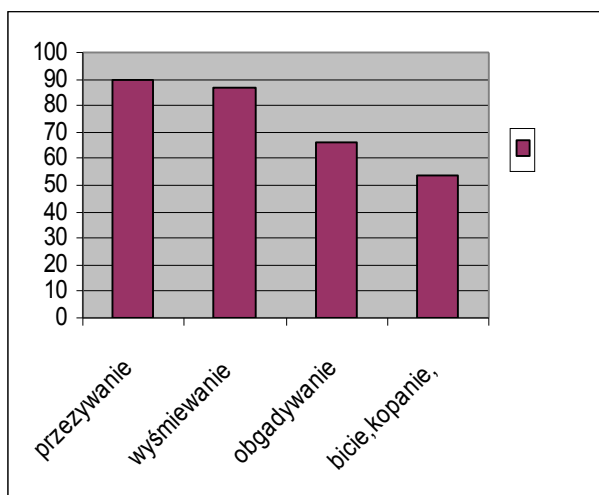
### Wyniki ankiety pt. "Trudne rzeczy w naszej szkole"

- 69% ankietowanych **uczniów** obserwowało w naszej szkole bicie,
- znaczny procent zdarzeń zaobserwowanych przez uczniów naszej szkoły przemoc emocjonalna: 63% uczniów było świadkiem przezywania, 64% wyśmiewania, 67% ankietowanych uczniów obserwowało obgadywanie,
- nie wszystkie dzieci zgłaszają zaistniałe fakty przemocy rodzicom lub nauczycielom

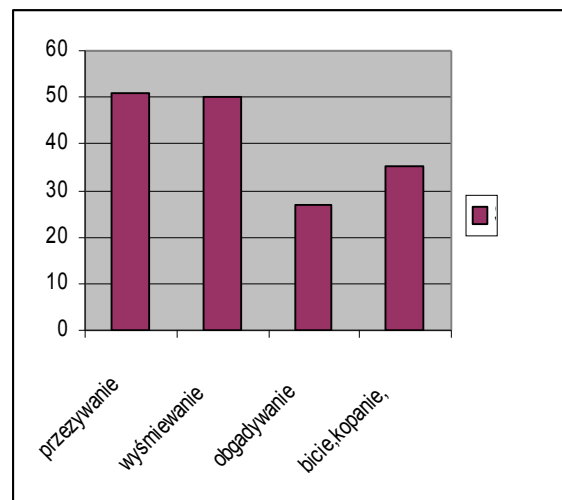


## ZAOSERWOWANE PRZEJAWY PRZEMOCY

### NAUCZYCIELE



### RODZICE



## DIAGNOZA ŚRODOWISKA UCZNIOWSKIEGO

PROBLEM	ILOŚĆ UCZNIÓW
Uczniowie drugorocznici	2
Uczniowie mający trudności w nauce	38
Uczniowie z opinią o dysleksji, dysgrafii	34
Uczniowie sprawiający trudności wychowawcze	32
Uczniowie z rodzin niepełnych	33
Uczniowie z rodzin niewydolnych wychowawczo	6

Uznano, że kluczem do prowadzenia skutecznej profilaktyki jest włączenie **rodziców** do tworzenia programu profilaktycznego. W tym celu odbyły się dwa spotkania

z rodzicami , na których mieli możliwość wypowiedzenia się na temat nurtujących ich problemów oraz określenia zakresu oddziaływań profilaktyki na uczniów. Podczas pierwszego spotkania rodzice ustalili, że działaniom profilaktyki w naszej szkole powinny podlegać:

- przemoc,
- trudności wychowawcze,
- trudności w nauce,
- uleganie wpływom (używki, nałogi).

W czasie drugiego spotkania rodzice stwierdzili, że w naszej szkole powinno kształcić się następujące umiejętności życiowe:

- praktycznego wykorzystania zdobytej wiedzy,
- radzenia sobie z trudnościami, problemami i konfliktami z dorosłymi i rówieśnikami,
- tolerancji i przestrzegania ustalonych norm,
- asertywności w podejmowaniu decyzji.

Spotkanie z **nauczycielami** ukazało, że najważniejszym zagadnieniem jest przemoc, a można jej zapobiec poprzez:

- organizowanie warsztatów dla nauczycieli,
- gry i zabawy sportowe w ramach pracy grup wiekowych,
- przeprowadzanie zajęć integracyjnych dla klas i grup wiekowych,
- wyjazdy klasowe,
- warsztaty dla uczniów prowadzone przez wychowawców

**Na podstawie przeprowadzonej diagnozy powstał Szkolny Program Profilaktyczny „Rośniemy dla zdrowia”. Przedstawione w nim scenariusze**

sygnalizują tylko niektóre formy pracy z dziećmi. Realizując zagadnienia zawarte w naszym programie, można również skorzystać z innych scenariuszy i form zajęć.

## **I. Procedury działań profilaktycznych i interwencyjnych**

### **1. Zachowania destrukcyjne w klasie i szkole.**

Przyczyny złego zachowania uczniów:

- zakłócenia w życiu rodzinnym,
- zła opieka rodzicielska, trudności społeczno-ekonomiczne nadużycia fizyczne i seksualne,
- doświadczenia osobiste ucznia,
- cechy charakteru, jego osobowość, postawy, styl interpersonalny.

#### **Interwencja na poziomie interakcji nauczyciel — uczeń**

Posiadanie przez nauczyciela umiejętności radzenia sobie z klasą stanowi najważniejszy czynnik w osiągnięciu wysokich standardów zachowania.

Podstawowe zachowania pozawerbalne i werbalne, które służą podniesieniu lub obniżeniu autorytetu nauczyciela:

- kontakt wzrokowy - służy zwróceniu uwagi słuchacza, utrzymaniu jego koncentracji oraz sygnalizuje czujność. Jednostka, która kontroluje kontakt wzrokowy, jest postrzegana jako dominująca w interakcji "Patrz na mnie, gdy do Ciebie mówię",
- głos - przyciszony głos lepiej niż krzyk wyraża stanowczość, panowanie nad sobą,
- autorytet - różne manieryzmy radykalnie zwiększają ryzyko nieposłuszeństwa w klasie,
- kontrola nad komunikacją - na poziomie werbalnym autorytet posiada zazwyczaj osoba sprawująca kontrolę nad przebiegiem i tematem dialogu. Mniej doświadczeni nauczyciele zbyt często reagują na próby odciążenia nauczyciela od tematu.

## **Interwencja na poziomie całej szkoły**

Zanim posłużymy się karą należy starać się dostrzec ucznia jako konkretny przypadek, wnikliwie go rozpatrzyć, spróbować metod rozwiązywania konfliktów podanych wyżej, by dać młodemu człowiekowi szansę na poprawę. Więcej korzyści zespół widzi w umiejętności zapobiegania występowaniu trudności wychowawczych nad formalnymi procedurami dyscyplinarnymi.

W takim podejściu konieczna jest ścisła współpraca wychowawcy klasy, nauczycieli poszczególnych przedmiotów oraz pedagoga szkoły.

## **ADHD — zespół deficytu uwagi i nadmiernej aktywności ruchowej**

Od kilku lat uznaje się, że jeśli dziecko jest niespokojne, z trudem skupia się na danym zadaniu i jest impulsywne to mamy do czynienia z problemem poważniejszym niż po prostu „złe zachowanie.”

Trudności w koncentrowaniu uwagi, łatwość rozkojarzenia łącznie z niepokojem i nerwowością - to zespół deficytu uwagi i nadmiernej aktywności ruchowej zwany **ADHD**.

Charakterystyka takich dzieci:

- niemożność skupienia się na danym zadaniu,
- częste wstawanie z krzesła,
- przeszkadzanie innym dzieciom,
- brak posłuszeństwa,
- zachowania prowokacyjne,
- dzieci „niegrzeczne" zachowania przeciwstawiające się,
- znaczna nadaktywność.

**Interwencja:**



1. Dokładna diagnoza według schematu.
2. Stopniowe wydłużanie czasu stanu skupienia uwagi.
3. Podniesienie poczucia własnej wartości.
4. Podniesienie samooceny dziecka.
5. Powtarzanie i przekazywanie wiadomości na różne sposoby w zależności od tego jakim typem odbiorcy jest dziecko (słuchowym, wzrokowym, kinestetycznym).
6. Jasno określony i stały plan zajęć.
7. Dzielenie zadań na mniejsze części.
8. Ustalenie ścisłych, jasnych i konsekwentnie przestrzeganych zasad.
9. Nieporównywanie dziecka z innymi rówieśnikami.
10. Unikanie zadań o ograniczonym czasie.
11. Wyuczenie kilku alternatywnych sposobów w razie zgubienia się w trakcie wykonywania zadania daje uczniowi poczucie samowystarczalności bez potrzeby przerywania lekcji.
12. Nagrody za minimalne osiągnięcia dziecka z zespołem ADHD.

Przy tej dysfunkcji zadania wymienione w punktach 2-12 leżą w kompetencji wychowawcy klasy, oraz nauczycieli przedmiotów, (diagnozę wykonuje wychowawca razem z pedagogiem).

Często na **ADHD** nakładają się problemy rodzinne i społeczne, dlatego bardzo ważna jest wstępna diagnoza, by w takim przypadku pomoc była wszechstronna.

## **2. Sytuacje traumatyczne i stresowe**

W czasie roku szkolnego zdarzają się sytuacje traumatyczne, które wywierają ogromny wpływ na dziecko. Nauczyciel powinien być do takiej sytuacji przygotowany i wiedzieć jak pomóc dziecku przejść przez ogromny stres.

### **Strata bliskiej osoby**

Często zdarza się, że po śmierci bliskiej osoby dzieci tracą motywację do nauki, tłumacząc, że za każdym razem, gdy próbują zabrać się do pracy przeszkadzają im natrętne myśli związane z obrazem zmarłej osoby, zdarza się, że dziecko zapada w niezbyt poważne choroby, próbując w ten sposób zwrócić na siebie uwagę.

W późniejszym okresie podobne zachowania ustępują miejsca ogólnemu smutkowi i skłonności do irytacji, a czasem agresji. Jeżeli umiera jedno z rodziców, z którym dziecko było szczególnie związane, odczuwa ono głębokie poczucie opuszczenia i reakcja wywołana stratą jest wyjątkowo silna.

## **Pomoc**

- zapewnić wsparcie i troskę otoczenia,
- dużo rozmawiać, jeżeli takiej rozmowy potrzebuje,
- okazać empatię,
- pokazać dziecku, że jego smutek jest w pełni akceptowany, a płacz stanowi naturalną reakcję w takich sytuacjach,
- uważnie obserwować, szczególnie wtedy, gdy dziecko próbuje przejąć rolę zmarłego rodzica (może nie podjąć tej roli),
- złe zachowanie dziecka może mieć źródło w spadku umiejętności wychowawczych, rodziców głęboko przeżywających stratę,
- wyniki pracy z nastolatkami wskazują, że czują się oni lepiej, jeśli o swoich uczuciach, mogą porozmawiać z nastolatkiem (potrzeba przyjaciela),
- w miarę szybko należy przywrócić normalny rozkład dnia - powrót do znanych i oczekiwanych zachowań minimalizuje lęk dziecka,
- zachęcić rodziców do tego, by pomyśleli o tym, jak upewnić dziecko o swojej miłości.

## **Dorastanie w domu w którym jest stosowana przemoc**

Dorastanie w domu pełnym przemocy lub doświadczanie jej w dowolnej formie może potencjalnie zaburzać cztery sfery funkcjonowania dziecka:

1. Regulacje emocjonalną - sposób radzenia sobie z uczuciami. Przejawami jej są: impulsywne, nieprzemyślane reakcje popadanie w rozpacz z zupełnie błahych powodów podatność na zmiany nastroju
2. Więzy z rodzicami - jako pierwszy i podstawowy dla dziecka związek. Więzy dzieci krzywdzonych nie zapewniają im poczucia bezpieczeństwa wprowadzając dezorientację

3. Świadomość własnego ja - w takich rodzinach poczucie własnego ja bywa zachwiane. Dzieci mają problemy w zaangażowanie się w zabawy wymagające wyobraźni, mają niższe poczucie własnej wartości, mniejszą zdolność radzenia sobie z trudnościami
4. Relacje z rówieśnikami - dziecko, które wyrasta w domu pełnym przemocy, wykazuje większą skłonność do agresji werbalnej i fizycznej i może reagować w ten sposób na przyjazne gesty innych dzieci, jest skłonne do wycofywania się z kontaktów z rówieśnikami. Młodzi ludzie, którzy dorastali w domach pełnych przemocy lub byli krzywdzeni w dzieciństwie, popadają często w depresję, a wielu z nich często wchodzi w konflikt z prawem.

## **Pomoc**

Poznanie i zrozumienie funkcjonowania rodziców ze szczególnym uwzględnieniem uczuć i sposobu reagowania na dziecko:

- praca z dzieckiem - dająca mu poczucie bezpieczeństwa i bliskości oraz zaufania
- otoczenie społeczne dziecka - próby wejścia dziecka w pozytywne związki z których mogłoby czerpać siłę i które dostarczyłyby mu doświadczeń odmiennych od tych jakie posiada

## **Radzenie sobie z separacją i rozwodem rodziców**

Separacja rodziców stanowi jedno z najczęściej spotykanych przeżyć traumatycznych, z którymi muszą zmierzyć się dzieci. Zawsze związane są z długotrwałym ostrym konfliktem w rodzinie, często ze zmianą wysokości dochodów, zmianą miejsca zamieszkania i szkoły. Przez cały czas dziecko znajduje się pod wpływem ogromnego stresu związanego z załamaniem się dotychczasowego sposobu funkcjonowania, przewartościowania uczuć. Może to prowadzić do depresji, trudności w relacjach z rówieśnikami, kłopotów w szkole.

## **Pomoc**

- uznanie faktu separacji
- zdystansowanie się do konfliktów i napięć oraz powrót do normalnego trybu życia

- powierzenie dziecku dodatkowej roli w klasie, szkole
- pogodzenie się ze stratami poniesionymi w wyniku separacji
- uwolnienie się od gniewu i poczucia winy
- określenie realnych celów w przyszłych relacjach z rodzicami i nowymi opiekunami
- zrozumienie i ofiarowanie wsparcia nie angażując się w ocenę postępowania rodziców
- danie możliwości podzielenia się swoimi uczuciami z innymi dziećmi o podobnej sytuacji
- dziecko dostrzeże, że nie tylko jemu się to przytrafiło.

Wszelka interwencja poczyniona w wypadku przeżyć traumatycznych wymaga od pedagoga:

- poszanowania,
- taktu,
- spokoju,
- godności dziecka ,
- dania poczucia bezpieczeństwa,
- wzajemnego zaufania,
- empatii,
- jeżeli pozwoli na to sytuacja - zachowania tajemnicy,
- podejmowania wszelkich działań za jego zgodą.

### **3. Nikotyna, alkohol, narkotyki**

Palenie papierosów, picie alkoholu i używanie środków odurzających przez młodzież to zachowania, które niszczą osobowość, zdrowie, a nieraz i życie. Jakkolwiek zachowania te nie są dla naszej młodzieży typowe, to wyniki badań wykazują wzrastanie ich liczby oraz obniżanie się wieku młodzieży skłonnej do wejścia na drogę prowadząca do autodestrukcji. Sprzyjają temu czasy transformacji społeczeństwa, charakteryzujące się rozchwianiem norm. zmianami hierarchii wartości, a także nasileniem się lęków i bezradności. Mechanizm uzależniania we wszystkich tych trzech przypadkach jest taki sam i polega na powstaniu tzw. psychicznej zależności od

określonego środka. Psychiczna zależność jest złożonym, emocjonalnym nawykiem i polega na dążeniu do uzyskania danego środka, na niewielkiej tendencji do zwiększania dawkowania oraz na tym, że negatywne skutki dotyczą tylko osoby uzależnionej. Zależność psychiczna może stopniowo, niepostrzeżenie dla świadomości, przejść w zależność fizyczną, która jest istotą nałogu.

Ponieważ w naszej szkole zjawiska te nie mają miejsca, zespół wychowawczy skupi się na daleko idącej profilaktyce. (Załącznik nr 4)

1. „Elementarz alkoholowy” - klasy 6
2. Pogadanki w klasach nt. szkodliwości picia, palenia i używania narkotyków prowadzone przez wychowawcę, pedagoga i zaproszonych gości
3. Realizacja na lekcjach wychowawczych załączonych w programie scenariuszy.

Taka forma przekazania wiedzy nt. szkodliwości sięgania po używki wydaje nam się najwłaściwsza, w trakcie zabawy można się bardzo wiele nauczyć. Samo przygotowanie scenek musi być poprzedzone poszukiwaniami na dany temat, rozmowami.

#### **4. Opieka nad dziećmi z rodzin patologicznych**

W naszej szkole dzieci z rodzin patologicznych objęte są opieką świetlicy terapeutycznej, która działa od poniedziałku do czwartku. Głównym zadaniem świetlicy jest zapewnienie wychowankom opieki wychowawczej, psychologicznej.

Udzielanie wszechstronnej pomocy dydaktycznej.

Zadania:

- otoczenie opieką dziecka z rodziny patologicznej,
- systematyczna kontrola prac domowych ucznia,
- prowadzenie ćwiczeń w wymowie, pisaniu, czytaniu, liczeniu,
- rozwijanie samorządności i aktywności uczniów w zakresie dbania o estetyczny wygląd, wystrój świetlicy, pielęgnacja kwiatów,
- ujawnianie i rozwijanie zainteresowań i uzdolnień,
- wdrażanie do czytelnictwa,

- kształtowanie prawidłowych postaw moralnych i podstawowych norm postępowania,
- kształtowanie odpowiedniego stosunku do pracy i nauki,
- kształtowanie umiejętności współżycia w grupie,
- kształtowanie właściwych postaw w kontakcie z otoczeniem,
- stworzenie atmosfery ufności w bezpośrednim zwracaniu się o pomoc wychowawcy,
- rozwijanie różnych form twórczości dziecięcej,
- rozwijanie troski o rozwój fizyczny.

## **II. Działania profilaktyczne wynikające z diagnozy.**

## **1. Przemoc**

Rozumiana jest jako zamierzone działanie godzące w osobistą wolność jednostki, przyczyniające się do fizycznej, a także psychicznej szkody osoby, wykraczające poza zasady społecznych relacji.

### **Środki zaradcze na poziomie szkoły:**

- przeprowadzenie ankiety wśród uczniów „Trudne rzeczy w naszej szkole”, analiza sytuacji,
- zorganizowanie na terenie szkoły akcji „Nie zamykaj oczu” mającej na celu zwrócenie uwagi dzieci i rodziców na problem przemocy,
- realizacja programu „Bezpieczna szkoła” przy współudziale Komendy Miejskiej Policji,
- współpraca dom – szkoła
- większa kontrola podczas przerw, przeprowadzanie interwencji według opracowanego schematu,
- szkolenie rodziców na temat przemocy,
- przeprowadzenie przez pracownika PPP szkoleniowej Rady Pedagogicznej: pt. „Stop – Przemocy”,

### **Środki zaradcze na poziomie klasy:**

- regulamin klasowy zawierający normy postępowania zapobiegające przemocy (wyjaśnienie problemu, zapoznanie z regulaminem ocen z zachowania, nagradzanie i sankcje),
- wspólne zajęcia wzmacniające więzi między uczniami (także pozalekcyjne),
- indywidualne rozmowy wychowawcy z rodzicami uczniów sprawiających problemy wychowawcze,
- przeprowadzenie przez wychowawców klas lekcji wychowawczych zgodnie z zaproponowanymi scenariuszami.

### **Środki zaradcze na poziomie jednostki:**

- rozmowy ze sprawcami i ofiarami przemocy,
- rozmowy z rodzicami uczniów, których problem dotyczy, ewentualnie także w obecności dzieci,
- wykorzystywanie pomysłowości (nauczyciela i rodziców) w pomaganiu ofiarom względnie ich prześladowcom,
- pomoc ze strony „neutralnych” uczniów”

Przedstawione niżej scenariusze zajęć będziemy realizować na **godzinach wychowawczych**.

Poruszają one następujące tematy:

1. Poznajemy siebie, uczymy się pozytywnego myślenia.
2. Stres szkolny – jak sobie z nim radzić?
3. Przyczyny i skutki nałogów.
4. Agresja i przemoc.



## **Scenariusz nr 1.**

## **Co nazywamy agresją?**

### **CELE:**

- uczniowie uczą się odróżniać zachowania agresywne od nie agresywnych,
- uczniowie będą określać definicję agresji

### **MATERIAŁY:**

- arkusz „Co nazywamy agresją” (załącznik nr 1)

### **PRZEBIEG:**

1. Nauczyciel odczytuje wszystkie hasła z arkusza „Co nazywamy agresją”.
2. Dzieli tablicę na pół, i wpisuje hasła: „agresja” i „brak agresji”.
3. Nauczyciel kolejno odczytuje zdania z arkusza. Poleca uczniom zastanowić się, po której stronie tablicy należy zapisać dane zdanie.
4. Uczeń zapisuje zdania na tablicy. W sytuacji gdy opinia klasy jest trudna do ustalenia zdania można zapisać na środku tablicy, między dwoma hasłami.
5. Dyskusja nad wyborem.
6. Klasa ustala wspólną definicję zachowania agresywnego.

### **Komentarz dla nauczyciela**

Istnieje wiele definicji zachowania agresywnego. Ważne jest, aby w ustalonej wspólnie definicji znalazły się następujące informacje:

- jest to działanie przeciw osobie lub grupie,
- jest to działanie umyślne,
- w jego wyniku ta osoba lub grupa ponosi szeroko rozumiane szkody.

**„CO NAZYWAMY AGRESJĄ?”**

1. Janek zbił siostrę, bo mu przeszkadzała oglądać film.
2. Zosia powtórzyła plotki o Hani trzem koleżankom.
3. Martyna zabiła mrówkę idącą po ścieżce.
4. Mariusz rzucał kamieniem w wiewiórkę.
5. Babcia zabiła kurę i ugotowała z niej rosół.
6. Robert na treningu judo rzucił Monikę na matę.
7. Wojtek złamał swoją raketę tenisową, gdy przegrał z Jurkiem.
8. Ania trzasnęła głośno drzwiami, gdy mama nie pozwoliła jej pójść na dyskotekę.
9. Kuba ścigał się na rolkach, kolega niechcący go popchnął.
10. Wilk zagryzł owcę pasącą się na hali.
11. Ilona zabrała Kasi list od przyjaciółki i podarła go.
12. Pielęgniarka zrobiła dziecku, które krzyczało i wyrywało się zastrzyk.
13. Michał zaniósł chorego psa do weterynarza, aby ten go uspił.
14. Marek sfaulował Michała podczas gry w piłkę.
15. Mama zabiła komara, który siedział na jej ręce.
16. Pies pogryzł dziewczynkę.
17. Chłopiec złapał motyla, uspił go i szpilką przypiął w gablocie.
18. Tomek myśli codziennie o tym, jak bije starszego chłopaka i zwycięża.
19. Kasia wyjęła z plecaka Bożeny jej pamiętnik i śmiejąc się głośno czytała go w klasie.
20. Jarek wydrapał na ławce nożem rysunki i napisy.

## **Scenariusz nr 2. Dlaczego zachowujemy się agresywnie?**

### **CELE:**

- uświadomienie sobie przez uczniów różnych przyczyn zachowań agresywnych
- poszukiwanie sposobów zapobiegania tym zachowaniom

### **MATERIAŁY:**

- przygotowane wcześniej opisy sytuacji (załączone do scenariusza)

### **PRZEBIEG:**

1. Nauczyciel dzieli klasę na sześć grup. Każda z nich dostaje opis jednej sytuacji. Po jej przeanalizowaniu uczniowie próbują odpowiedzieć na następujące pytania:
  - Co było przyczyną agresywnego zachowania bohatera sytuacji?
  - Jak czuł się bohater tej sytuacji? Co myślało sobie i innych?
  - Co mogłoby w tej sytuacji zapobiec agresji?
2. Przedstawiciele poszczególnych grup prezentują swoje sytuacje i dokonują ich analizy. Pozostali uczniowie również mogą dzielić się swoimi uwagami.
3. Uczniowie w tych samych grupach przygotowują scenkę, przedstawiającą poprzednio analizowaną sytuację jednak z takim zakończeniem, w którym nie dochodzi do zachowania agresywnego.
4. Grupy prezentują swoje scenki. Jeżeli wystarczy czasu można do każdej sytuacji ułożyć i zagrać więcej niż jedną scenkę.
5. Spotkanie można podsumować posługując się zdaniami niedokończonymi:

**Ludzie zachowują się agresywnie, ponieważ...**

### **Komentarz dla nauczyciela:**

Sytuacje zawarte w powyższym scenariuszu przedstawiają różne przyczyny i mechanizmy zachowań agresywnych. Można z nich skorzystać podczas analizy sytuacji.

**Sytuacja I** – agresja jako pragnienie zdobycia atrakcyjnych dóbr, do których dostęp można uzyskać poprzez krzywdzenie innych

**Sytuacja II** – agresja jako zachowanie związane z przynależnością do określonej grupy

**Sytuacja III** - agresja jako gniew spowodowany określoną sytuacją

**Sytuacja IV** - agresja jako skutek niskiej samooceny

**Sytuacja V** – dawanie sobie prawa do agresji w związku z rolą wobec innych np. opieka, wychowanie

**Sytuacja VI** - agresja jako zachowanie dające pewną przyjemność, poczucie siły.

## **OPISY SYTUACJI**

### **Sytuacja I**

Trzecioklasista Maciek od dłuższego czasu z zazdrością patrzył na kolegów, którzy mają albumy do wklejania naklejek z „POKEMONAMI”. Pewnego dnia odebrał Tomkowi jego album.

### **Sytuacja II**

Kasia miała grupę przyjaciółek, które ciągle dokuczały Natalii, jednej z koleżanek w ich klasie. Miały pretensje do Kasi, że ona nie chce robić tego samego. Następnego dnia Kasia przypięła na plecach Natalii kartkę z napisem „jestem głupia”.

### **Sytuacja III**

Nauczyciel przy całej klasie ostro skrytykował Damiana. Na przerwie do Damiana podszedł kolega z innej klasy i chciał się umówić na mecz. Damian powiedział „odczep się” i popchnął go na ścianę.

#### **Sytuacja IV**

Michał jest bardzo słabym uczniem, jest też najmniejszy i najśłabszy w klasie, w związku z tym nie jest z siebie zadowolony. Na swoim podwórku zmusza młodsze dzieci, aby go słuchały i często jest wobec nich agresywny.

#### **Sytuacja V**

Rodzice zostawili w domu 13-letnią Pauline z jej siostrą Martą i polecili, aby się nią dobrze opiekowała. Kiedy Marta potłukła ulubiony wazon mamy, Paulina dała jej kilka mocnych klapsów.

#### **Sytuacja VI**

Grupa chłopców włóczyła się po osiedlu w sobotnie popołudnie. Byli znudzeni, niezadowoleni, nie mieli żadnych pomysłów. W pewnej chwili, gdy jeden z nich rzucił kamieniem w okno pobliskiego domu, jego koledzy wyraźnie się ożywili. Inny wyrzucił kosz na śmieci, pozostali zaczęli demolować przystanek na śmieci.

## 2. Trudności wychowawcze i dydaktyczne

Na podstawie ankiet stwierdziliśmy, że występujące w szkole trudności dotyczą 5 % uczniów jeżeli chodzi o trudności wychowawcze i 12% w przypadku trudności dydaktycznych. W związku z powyższym za konieczne uznaliśmy podjęcie działań zmierzających do ich zmniejszenia i zlikwidowania. Do grupy tych dzieci zaliczyliśmy uczniów, którzy są nadpobudliwi, wchodzą w konflikty z rówieśnikami, nie dostosowują się do norm obowiązujących w grupie (np. wagary, kradzież), oraz tych, którzy są nieśmiali, zamknięci w sobie.

Z kolei do grupy uczniów z trudnościami dydaktycznymi zaliczyliśmy tych, którzy bądź posiadają opinię Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej o obniżeniu wymagań, bądź jej nie posiadają, ale nie radzą sobie z nauką. Fakt ten wywołuje u nich stres szkolny.

Dla dzieci z trudnościami dydaktycznymi **funkcjonują zajęcia wyrównawcze z j. polskiego i matematyki**, na których pod kierunkiem nauczyciela dzieci nadrabiają zaległości.

W naszej szkole każdy uczeń może skorzystać z pomocy koleżeńskiej w nauce. Uczniowie mający znaczne problemy w nauce kierowani są w porozumieniu z rodzicami do Poradni Psychologiczno Pedagogicznej, gdzie specjaliści określają kierunek pracy z dzieckiem.

Aby wszyscy uczniowie czuli się bezpiecznie i z mniejszym stresem przechodzili z klasy trzeciej do czwartej opracowano program przezwyciężania stresu dziesięciolatka wkraczającego w nowy – kolejny etap nauki. Działania odbywają się w według następującego harmonogramu:

- spotkania pedagoga z rodzicami uczniów klas III w celu przybliżenia rodzicom problemów na jakie dziecko może napotkać w klasie czwartej. Omówienie prawidłowości rozwoju psychofizycznego dziesięciolatka.
- spotkania pedagoga szkolnego z uczniami klas III, w celu przybliżenia ogólnych zasad funkcjonowania dziecka w klasach starszych (organizacja pracy na lekcji, wewnątrzszkolny system oceniania).

- opracowanie ankiety dla uczniów klas III dotyczącej problemu stresu związanego z przekroczeniem progu klasa III i IV. Analiza ankiet
- lekcje pokazowe organizowane przez nauczycieli klas starszych dla uczniów klas III (przyroda, język angielski, historia).
- Powitanie trzecioklasistów przez starszych kolegów w formie przedstawienia – zakończenie pewnego etapu nauki jednocześnie poznanie nauczycieli będących przyszłymi wychowawcami klas IV.
- szczegółowa analiza ocen opisowych końcoworocznych uczniów
- klas III, wspólna analiza dokumentów dzieci z zaburzeniami, mających trudną sytuację środowiskową, z opiniami Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej.

Ponadto w ramach profilaktyki przeprowadzona zostanie szkoleniowa rada pedagogiczna:

### **„Diagnozowanie trudności ucznia i jego aktywizacja.”**

Przedstawione niżej scenariusze zajęć będziemy realizować na **godzinach wychowawczych**.

Poruszają one następujące tematy:

5. Poznajemy siebie, uczymy się pozytywnego myślenia.
6. Stres szkolny – jak sobie z nim radzić?
7. Przyczyny i skutki nałogów.
8. Agresja i przemoc.

## **Scenariusz nr 4                      Stres szkolny- jak sobie z nim radzić ?**

### CELE:

poprawa samopoczucia,  
zwiększenie gotowości do efektywnej realizacji zadań,  
nabywanie umiejętności stosowania naturalnych technik relaksacyjnych

### SPODZIEWANE EFEKTY:

- **uczeń umie minimalizować skutki stresu,**
- **uczeń potrafi wykonać automasaż relaksacyjny, kontrolowany oddech,**
- **prosty trening neurogenny i wizualizację.**

### PODSTAWOWE TREŚCI:

**„Odporność psychiczna na stres może być zwiększona w miarę ćwiczeń i stosownie odpowiednich technik. Stres szkolny jest do pokonania - nauczymy się go opanować i zwiększymy wiarę we własne możliwości!”**

MATERIAŁY: niepotrzebne

METODY: mini wykład, dyskusja, ćwiczenia, praca w grupach

CZAS ZAJĘĆ: 45 min.

### PRZEBIEG ZAJĘĆ:

#### 1. Mini wykład „Stres a działanie”

„Stres jest to relacja między umiejętnościami radzenia sobie jednostki a wymaganiami stawianymi jej przez otoczenie”. (Definicja pochodzi z książki Charlesa Spilbergera pt. „Understanding Stress and Anxiety”, wydanej w Melbourne w 1979 r. przez wydawnictwo Nelson).

Reakcja stresowa pojawia się w przypadku zdarzenia postrzeganego przez organizm jako zagrożenie. U podłoża stresu zwykle leży niepokój - lęk przed porażką, przed nie wywiązaniem na czas podjętego zadania, przed utratą dobrego mniemania



o sobie albo społecznego uznania, przed stratą finansową itd. Poziom tego lęku jest różny u różnych osób, zależy m.in. od wcześniejszych doświadczeń, stopnia trudności i złożoności zadania, czasu przeznaczanego na realizację, indywidualnego podejścia do zadania i wiary we własną siłę i zdolności.

## **2. Proste techniki relaksacyjne dla każdego.**

Istnieją również specjalne techniki i sposoby obniżania poziomu stresu. Wiele z nich można w niekłujący sposób wykorzystywać w sytuacjach stresujących życia szkolnego. Są to odprężanie poprzez oddech, automasaż, trening neurogeny i wizualizacja.

### **Ćwiczenie . Wydychamy stres**

- a) Uczestnicy udają, że zrywają jabłka. Sięgając obiema rękami do wymaginalnej gałęzi, wdychają głęboko przez nos powietrze. „Zrywają jabłko”, a następnie odkładają je do „skrzynki” - pochylając się, stopniowo wydychają ustami powietrze.
- b) Uczestnicy stają swobodnie. Udają, że są balonami. Wciągają przez nos bardzo dużo powietrza, naprężają mięśnie - stają się nadmuchanymi balonami. Chwilę wytrzymują, a następnie powoli wypuszczają powietrze i wiotczej, tak jakby ktoś wypuszczał powietrze z balonu.
- c) Uczniowie w grupach opracowują i prezentują własne propozycje ćwiczeń oddechowych , a wszyscy je powtarzają.

### **KOMENTARZ**

Odpowiednie oddychanie - pełne, głębokie i spokojne - ma ogromne znaczenie dla dobrego fizycznego funkcjonowania organizmu. Również w istotny sposób wpływa na psychikę - uspokaja i wycisza. Przy stosowaniu ćwiczeń oddechowych należy bezwzględnie zadbać o dopływ świeżego powietrza do sali.

## **Ćwiczenie Automasaż relaksacyjny.**

### Masaż karku

Położ palce na potylicy.... przesuwał je w dół wzdłuż kręgosłupa okrężnymi ruchami naciskając na mięśnie.... Powtórz masaż ruchem ugniatającym i posuwistym.

### Masaż głowy

Zakryj dłońmi czoło i wolno przesuwał je wzdłuż twarzy w dół do podbródka ... następnie z boków szyi, do tyłu karku ... tył głowy w górę do szczytu głowy ... i ponownie do czoła.

### Masaż oczu

Położ palce wskazujące przy wewnętrznych kącikach oczodołów ... przesuwał je dołem do zewnętrznych kącików ... następnie wzdłuż brwi w kierunku punktu między brwiami... po zakończeniu utrzywał dłużej palce w punkcie między brwiami..., a następnie na skroniach.

## **Ćwiczenie Trening neuromięśniowy**

Usiądź wygodnie na krześle i weź trzy głębokie wdechy. Wykonuj ruchy zgodnie z umownymi określeniami i pokazem prowadzącego napinając aktywnie mięśnie.

Palce stóp do góry

Pięty do góry

Wyprost kolan.

Pięty w piasek

Ściśnięte pośladki

Rozluźnione pośladki

Kobieta w ciąży

Wyciągnięty w sznurku kręgosłup

Rozstawione palce rąk Ściśnięte pięści

Uszy w ramionach Przeciąganie

Ryk lwa

Całuski

Zaciśnięte powieki

Oczy do góry przy zamkniętych powiekach

### **Ćwiczenie Wizualizacja przed klasówką.**

Ćwiczenie to dobrze jest wykonywać tuż przed startem w konkurencji sportowej, przed trudną rozmową, sprawdzianem, klasówką czy egzaminem. Usiądź wygodnie na boisku, w szatni, w ławce lub na krześle. Jeśli siedzisz na krześle to stopy połóż płasko na podłodze, jeśli na podłodze lub na trawie to oprzyj plecy o ścianę, ręce połóż na kolanach. Gdy będziesz gotów, zamknij oczy i weź trzy głębokie wdechy. Czujesz, jak ogarnia cię spokój i jeśli te trzy oddechy nie wystarczyły, zacznij jeszcze raz. Leciutko przytrzymujesz strumień powietrza przy wdechu, a przy wydechu..... swobodnie opuszczasz głowę, która w sposób naturalny opada do przodu. Rozluźniasz ramiona.... poruszaj mięśniami twarzy odczuwając jak rozluźniają się.....

Twój oddech jest swobodny i regularny, jak odpływ i przyptyw morza.

Twoje serce jest spokojne.

Twój umysł też jest spokojny.

Masz czas, masz wiele czasu.

Pozwól sobie poczuć w głębi serca ufność, głębokie zaufanie.

Ogarnia cię coraz większy spokój, odnajdujesz go w całym swoim wnętrzu.

Przywołaj sytuację, kiedy zakończyłeś coś, co ci się udało i byłeś z siebie zadowolony... przywołaj obraz samego siebie, kiedy odnosiłeś sukces, kiedy czułeś, że ci się powiodło... włożyłeś wysiłek w przygotowanie się do tego i powiodło się... teraz jesteś przed trudnym momentem, który wymaga mobilizacji i rozwagi... jesteś przygotowany... wierzysz w siebie... wierzysz w swoje możliwości... wiesz co możesz i na co cię stać... znasz swoje pozytywne strony... znasz swoje najmocniejsze strony... zaufaj im... teraz możesz im pomóc poprzez swoje opanowanie i spokój... wyobraź sobie, jak skupiony wykonujesz to trudne zadanie... jak w naturalny sposób wychodzi ci to co ćwicyłeś...Wyobraź sobie, że jesteś już po tej próbie... wyobraź

sobie siebie, swoje samopoczucie... pozwól sobie poczuć zadowolenie z siebie. A jeśli chcesz, wyobraź sobie siebie jeszcze później, w przyszłości, w chwili, gdy będziesz już znał wynik.. Będzie on sprawiedliwy i będzie odzwierciedlał całą twoją pracę, jasność i spokój, który dziś uruchomiłeś. Przez cały czas próby pozostaniesz spokojny i pewny swojej wiedzy i umiejętności. Przez cały czas sprawny i w doskonałej formie.

Powróć znowu do chwili obecnej... czujesz swój oddech... rytm serca... całe ciało... jesteś spokojny i odprężony... twój umysł jest wypoczęty i gotowy do działania... będzie taki przez cały okres próby... jesteś gotowy.... . Otworzysz oczy, gdy tylko zechcesz. Jesteś teraz gotowy.

### **3. Podsumowanie zajęć:**

Rozmowa końcowa — odczucia i przeżycia uczniów.

(treści najciekawsze, najbardziej przydatne, najtrudniejsze )

### 3. Używki

Przeprowadzona wśród uczniów ankieta pokazała, że problem używek w naszej szkole nie występuje. (załącznik nr 2). W ramach działań profilaktycznych zdecydowaliśmy jednak, że dla uczniów klas piątych i szóstych przeprowadzimy zajęcia wg następujących scenariuszy:

## Scenariusz nr 4                      Przyczyny i skutki nałogów

### Cel ogólny:

dostarczenie wiadomości o mechanizmach powstawania nałogów i ich szkodliwości dla zdrowia

### Cele szczegółowe

- uczeń potrafi wymienić powody dla których młodzi ludzie sięgają po używki.
- wykazać szkodliwość dla zdrowia używania alkoholu, narkotyków.
- wyjaśnić pojęcie „nałóg”

**Materiały:** arkusz szarego papieru, mazaki

**Metody:** aktywizujące: „burza mózgów”, praca w grupach, praca indywidualna.

### Przebieg zajęć:

#### 1.Wprowadzenie

Uczniowie na zasadzie „burzy mózgów” wypowiadają się na temat tego jak rozumieją pojęcie „nałóg”.

#### 2.Komentarz:

Nałóg (wg encyklopedii) uzależnienie, przymusowe przyjmowanie substancji uzależniającej, uzależnienie psychiczne i fizyczne od niej, powoduje następstwa zdrowotne i społeczne.

#### 3.Cwiczenie

Nauczyciel czyta przedstawione poniżej przykłady przyczyn i skutków nałogów. Prosi uczniów o podanie innych przykładów. Uczniowie zapisują je na arkuszu szarego papieru.

Dyskusja: „dlaczego ludzie ulegają nałogom, wiedząc, że niszczą swoje zdrowie i powodują cierpienie bliskich?”

### **Przykłady:**

#### Przyczyna

Janek, jak był małym chłopcem, dużo jadł. Rodzice i dziadkowie podziwiali go za to. Podczas jedzenia chłopiec czuł się bardzo szczęśliwy. W ten sposób u Janka wykształcił się nawyk obfitego jedzenia.

#### Skutek:

Janek jest gruby. W klasie piątej waży 70 kg. Nie może szybko biegać. Choruje na serce, grozi mu cukrzyca. Dzieci śmieją się z niego. Nie ma przyjaciół. Cierpi. Jest coraz bardziej agresywny. Uważa wszystkich za wrogów.

### **Nałogi (narkotyki)**

#### Przyczyna

Brat Zosi, kiedy miał 14 lat przyjaźnił się z kilkoma wesołymi kolegami, których czasem przyprowadzał do domu. Mama Zosi i Tomka urodziła Kasię. Ze względu na siostrzyczkę Tomek bywał z kolegami poza domem. Rodzice zajęci pracą i małym dzieckiem mniej uwagi poświęcali starszym dzieciom.

Nie zwracali uwagi, że Tomek wracał późno. Nie uśmiechał się, mało mówił, zamykał się w swoim pokoju. Kilka razy nie wrócił do domu na noc. Ojciec bardzo krzyczał na niego. Po kilku dniach Tomek ukradł pieniądze z domu i uciekł.

#### Skutek:

Od momentu narodzin Kasi Tomek poczuł się zagrożony. Wydawało mu się, że przeszkadza rodzicom, że nikt w domu nie interesuje się nim. Koledzy mieli różne pomysły. Wszyscy chcieli być dorośli. W ich domach też nie było najlepiej. Zaczęli smakować alkohol i papierosy. To było przyjemne. Tylko Rysiu wymiotował i jakoś odsunął się od paczki. Któregoś dnia kolega przyniósł gumy do żucia, po których wszyscy byli oszołomieni. To był narkotyk. Potem próbowali wachać kleje, aż któregoś dnia spróbowali mocniejszego narkotyku. To był przyjemny „odlot” z wizjami i koszmarami w głowie. Tomek potrzebował coraz większych dawek jak nie brał wszystko go bolało, był wściekły, mógłby wtedy nawet zabić. Po awanturze w domu przedawkował. Zmarł w piwnicy jakiegoś domu.

#### **4. Praca w grupach.**

Nauczyciel dzieli klasę na trzy grupy. Uczniowie wypisują powody dla których młodzi ludzie sięgają po alkohol ( pierwsza grupa ). papierosy ( druga grupa ). narkotyk ( trzecia grupa ). Liderzy grup po opracowaniu przedstawiają wyniki swojej pracy klasie. Uczniowie porównują opracowania poszczególnych grup, dyskutują czy powody sięgania po używki we wszystkich grupach są podobne.

#### **5. Praca indywidualna.**

Uczniowie dopisują uzasadnienie do poniższych zdań.

- **NIE WOLNO MI, DLA ZASPOKOJENIA CIEKAWOŚCI LUB UDAWANIA DOROSŁOŚCI PRÓBOWAĆ:**
- **PIĆ ALKOHOLU , BO...**
- **PALIĆ PAPIEROSÓW, BO...**
- **BRAĆ NARKOTYKÓW, BO..**

#### **6. Podsumowanie zajęć-refleksja.**

Nauczyciel może zapytać uczniów jak podobały im się zajęcia, co w nich było najważniejsze, najciekawsze.

## Scenariusz nr 5

## My i środki uzależniające

### Cel ogólny:

- dostarczenie podstawowych wiadomości o alkoholu, narkotykach nikotynie i ich działaniu na organizm człowieka,

### Cele szczegółowe:

- uczeń potrafi rozróżnić naturalne i sztuczne drogi do uzyskania dobrego samopoczucia,
- wymienić substancje uzależniające,
- wyjaśnić, na czym polega szkodliwość palenia tytoniu.

**Materiały:** arkusz papieru, mazaki, identyfikator środków uzależniających

**Metody:** aktywizujące; „burza mózgów”, praca w grupach, praca indywidualna.

### Przebieg zajęć:

#### 1.Wprowadzenie: mini-wykład

Każdy człowiek pragnie przeżywać przyjemne uczucia, a gdy pojawią się uczucia przykre, chce by nie trwały one zbyt długo. Każdy próbuje poszukiwać własnej drogi do radości i przyjemności w poszukiwaniu tej drogi ludzie nie mając doświadczenia znajdują kłopoty.

Prowadzący zadaje uczniom pytanie: „Co waszym zdaniem ludzie robią, aby czuć się dobrze i mieć zadowolenie z życia T, zapisuje podane przez uczniów pomysły na arkuszu szarego papieru lub tablicy podzielonej na dwie części.

#### Komentarz:

W jednej części nauczyciel zapisuje naturalne sposoby uzyskania zadowolenia z życia (taniec, sport, wycieczka ) w drugiej części chemiczne sposoby poprawy samopoczucia (palenie papierosów, picie alkoholu itp.). Nauczyciel wyjaśnia uczniom o istnieniu dwóch sposobów, przy pomocy których ludzie wpływają na swoje uczucia. Pierwszy sposób na



uzyskanie dobrego samopoczucia to wybór takich działań, które nie szkodzą człowiekowi, ani innym ludziom. Do uzyskania dobrego samopoczucia niezbędna jest aktywność własna.

Drugi sposób na ulepszanie samopoczucia to zażywanie substancji chemicznych- jest to droga sztuczna, gdyż substancje chemiczne działają bezpośrednio na mózg, a pod ich wpływem ulegają zmianie uczucia, ludzie czują się lepiej, ale tylko w danej chwili. Poprawiając swój nastrój drogą chemiczną ograniczają swoją wolność.

## **2. Praca indywidualna.**

Każdy z uczniów na małej kartce papieru odpowiada na pytanie:

- na czym polega szkodliwość palenia papierosów?
- podaj jeden lub dwa przykłady szkodliwości palenia.

Uczniowie wrzucają kartki do „kapelusza”.

## **3. Praca w grupach.**

Podział uczniów na grupy 4-6osobowe. Każda grupa losuje „z ..kapelusza” kilka kartek z wypowiedziami uczniów o szkodliwości palenia. Zadaniem grup jest zebranie tych wypowiedzi na wspólną listę (duży arkusz papieru). Jeśli jakaś „szkodliwość” wymieniona jest więcej razy-zaznacza się to przez postawienie przy danym punkcie lisy odpowiedniej ilości kreseczek.

## **4. Praca na forum klasy.**

Liderzy grup dyktują wyniki pracy swej grupy. Tworzy się jedną wspólną listę dla klasy z zaznaczeniem ile razy wymieniono daną szkodliwość. Można zaproponować dyskusję nad pytaniami: Co najczęściej wymieniano? Co ważnego pomięto?

## **5. Mini-wykład nauczyciela :fakty o papierosach.**

- W Stanach Zjednoczonych opublikowano raport z badań naukowych, w których udowodniono znaczną szkodliwość palenia tytoniu. Informacje te docierały do ludzi i dlatego liczba palaczy w niektórych krajach Europy Zachodniej zmniejszyła się.
- Palenie papierosów staje się niemodne. W krajach zachodnich palenie nie należy do dobrego tonu towarzyskiego.

- Biernie palenie to przebywanie w zadymionym przez palacza powietrzu. Wdychanie dymu tytoniowego jest szkodliwe dla zdrowia.
- Każdy wypalany papieros skraca życie o 5,5 minuty. Palacze skracają sobie życie o 5 do 10 lat.
- Papierosy są środkiem silnie uzależniającym, dlatego u nałogowych palaczy rzucenie palenia jest trudne.
- Przykład jaki dają rodzice wpływa na ich dzieci, dlatego dzieci osób palących częściej sięgają po papierosy i stają się palaczami.
- U palącej młodzieży występuje obniżenie kondycji fizycznej. Zawarte w dymie papierosowym substancje smołowe osadzają się w płucach i obniżają wydolność oddechową płuc.

**6. Nauczyciel wypisuje na tablicy nazwy uzależniających substancji chemicznych i krótko mówi o ich działaniu i ich potocznych nazwach.**

Komentarz:- Substancje

- nikotyna(składnik dymu tytoniowego)
- alkohol etylowy(składnik piwa, wina, koniaku, wódki itd.)
- środki przeciw bólowe i uspokajające
- konopie(marihuana)
- halucynogeny (lsd)
- inhalanty (rozpuszczalniki lotne, kleje)
- amfetamina
- kokaina
- substancje makowe(morfina, opium, heroina)

Nauczyciel opisując działanie tych substancji podkreśla ich działanie na organizm i psychikę człowieka. Informuje, że różne napoje alkoholowe ( piwo, wino, wódka). Zawierają tę samą substancje chemiczną-alkohol etylowy.

**7. Podsumowanie.**

Nauczyciel może zapytać czy podobały się uczniom zajęcia, co było w nich najważniejsze?

## IV. UMIEJĘTNOŚCI ŻYCIOWE

Praca nauczycieli, rodziców i uczniów określiła wizerunek absolwenta naszej szkoły. Powinien on, zgodnie z założeniami, wykazywać się po ukończeniu szkoły określonymi umiejętnościami, które są kształcone w czasie sześciu lat nauki. Realizację tego kształcenia zawiera Szkolny Program Wychowawczy. Rozszerzając zawarte w nim hasła, program profilaktyczny główny nacisk położył na:

- praktyczne wykorzystanie zdobytej wiedzy,
- radzenie sobie z trudnościami, problemami i konfliktami z dorosłymi i rówieśnikami,
- tolerancję i przestrzeganie ustalonych norm,
- asertywność w podejmowaniu decyzji

### 1. Asertywność

Choć życie w grupie wymaga liczenia się z potrzebami i interesami innych, nie oznacza wcale rezygnacji z własnych praw i potrzeb. Każdy z nas ma prawo do posiadania i obrony swego terytorium psychologicznego obejmującego własne myśli, czyny, potrzeby, tajemnice. Każdy z nas ma prawo do bycia sobą, do układania spraw osobistych zgodnie z własną wolą i interesem. Są to jedne z najważniejszych indywidualnych praw człowieka gwarantujących szacunek do samego siebie.

Asertywność to umiejętność pełnego wyrażania siebie w kontakcie z innymi. Zachowanie asertywne oznacza bezpośrednie, uczciwe i stanowcze wyrażanie swoich uczuć, postaw, opinii lub pragnień drugiej osoby. Zachowanie asertywne różni się więc od zachowania agresywnego tym, że oznacza korzystanie z osobistych praw bez naruszania praw innych osób. Różni się też od zachowania uległego, zakłada bowiem działanie zgodne z własnym interesem.

oraz stanowczą obronę siebie i swoich praw - bez nieuzasadnionego lęku czy poczucia winy.

## **Scenariusz nr 6            To mi przeszkadza...**

### **CELE**

Ćwiczenie umiejętności asertywnego zachowania w różnych sytuacjach społecznych.

### **MATERIAŁY**

Scenariusze sytuacji społecznych do ćwiczenia zachowań asertywnych. Przykładowe sytuacje:

1. Czytasz książkę w czytelniku. Obok dwie osoby głośno rozmawiają, śmieją się. Przeszkadzają ci.
2. Podczas rozmowy twój kolega poklepuje cię po ramieniu. Denerwuje cię takie zachowanie.
3. Jesteś bardzo głodny. Stoisz w długiej kolejce w szkolnej stołówce. Nagle ktoś wchodzi przez ciebie.

### **PRZEBIEG**

- Uczestnicy dobierają się w trójki. Dokonują analizy jednej z trzech zaproponowanych sytuacji i przygotowują odpowiednią scenkę.
- Chętni prezentują, swoje scenki przed całą klasą. Uczniowie klasyfikują przedstawione zachowania do jednej z trzech kategorii: zachowanie uległe, zachowania agresywne, zachowania służące obronie własnych praw bez używania agresji. Nauczyciel tłumaczy pojęcie „asertywności” jako umiejętności obrony własnych interesów w kontaktach z innymi ludźmi bez naruszania ich praw. Jednocześnie przypomina, że przysługuje nam prawo do zachowań nieasertywnych. Istnieje wiele sytuacji, w których w imię wyznawanych wartości bądź uczuć żywionych do bliskich osób, świadomie rezygnujemy z własnych interesów na rzecz potrzeb innych ludzi.
- Uczniowie wybierają modelowe zachowanie asertywne dla każdej sytuacji.
- Trójki ćwiczą modelowe zachowania. Dwie osoby odgrywają scenkę, jedna jest obserwatorem-ekspertem udzielającym informacji zwrotnych „aktorom”. Następnie uczestnicy zamieniają się rolami.

### **OMÓWIENIE**

Warto zwrócić uwagę na następujące zagadnienia:

- po czym rozpoznajemy zachowania agresywne, uległe i asertywne;

- jak uczniowie czuli się, zachowujące się asertywnie, a jak - zachowując się nieasertywnie; jak partnerzy reagowali w każdej z tych sytuacji;
- jakie korzyści daje zachowywanie się w sposób asertywny.

## **Scenariusz nr 7                      Pozwól mi skończyć**

### **CELE**

Ćwiczenia umiejętności asertywnego reagowania w sytuacji, gdy ktoś przerywa wypowiedź.  
Zapoznanie się z modelem eskalacji asertywnych reakcji w obronie własnych praw.

### **MATERIAŁY**

Plansza „Eskalacja asertywnych reakcji w obronie własnych praw”:

1. Prośba - np.: „Pozwól mi skończyć”.
2. Informacja zwrotna - np.: „Denerwuje mnie (tracę watek, przeszkadza mi), gdy mi przerywasz”.
3. Żądanie-sprzeciw - np.: „Nie zgadam się, abyś mi przerywał. Mam prawo skończyć wypowiedź”.
4. Zapowiedź sankcji - np.: „Jeśli nie pozwolisz mi skończyć, odejdę...”.
5. Wykonanie sankcji - wycofanie się z kontaktu.

### **PRZEBIEG**

- Nauczyciel pyta uczniów, co zazwyczaj odczuwają, gdy ktoś przerywa im wypowiedź w środku zdania, i jak reagują w takiej sytuacji. Wyjaśnia, że celem zajęć będzie przećwiczenie umiejętności radzenia sobie w takiej sytuacji bez używania agresji.
- Nauczyciel prosi ochotników, by zaaranżowali sytuację dyskusji, w której rozmówcy ustawicznie sobie przerywają. Po kilku minutach przerywa dyskusję, prosząc uczestników i obserwatorów o podzielenie się swoimi odczuciami.
- Przedstawia i omawia planszę „Eskalacja asertywnych reakcji w obronie własnych praw”.
- Ochotnicy odgrywają tę samą scenkę, korzystając w razie potrzeby z kolejnych, coraz bardziej stanowczych zachowań asertywnych.

## OMÓWIENIE

Po zakończeniu ćwiczenia uczniowie na forum klasy dzielą się swoimi doświadczeniami.

Ich wypowiedzi można ukierunkować pytaniami:

- jaka wypowiedź wystarczała zazwyczaj, aby przerywający pozwolił mówiącemu dokończyć zdanie; czy zdarzyło się, że ktoś musiał zagrozić odejściem i wykonać swoją groźbę; co wtedy czuły obie strony konfliktu, co czuli pozostali uczestnicy dyskusji;
- jakie znaczenie w życiu może mieć umiejętność stanowczego reagowania w podobnych sytuacjach.

W podsumowaniu można uczniom wyjaśnić, że w analogiczny sposób mogą domagać się respektowania swoich praw również w innych sytuacjach - być stanowczym, ale nie agresywnym.

## Scenariusz nr 8

## Jak mówić „nie”?

### CELE

Ćwiczenie umiejętności mówienia „nie”.

### PRZEBIEG

- Nauczyciel wyjaśnia, że celem zajęć jest przećwiczenie asertywnej odmowy. Asertywna odmowa zawiera: słowo „nie”, opis tego, czego nie chcemy zrobić, i krótkie, prawdziwe uzasadnienie odmowy. Np.: Nie pójdę z tobą do kina, mam inne plany na dzisiejszy wieczór, Nie pożyczę ci książki, bo dwie już mi zniszczyłeś. W kontaktach z ludźmi, na których nam zależy, możemy złagodzić wydźwięk naszego „nie”, mówiąc partnerowi o pozytywnych uczuciach wobec niego. Np: Bardzo lubię spotykać się z tobą, ale dzisiaj nie pójdę do kina, bo mam inne plany.
- Uczniowie, zmieniając pary i sytuacje, ćwiczą asertywną odmowę, starając się unikać nie asertywnych sposobów radzenia sobie z sytuacją odmowy (np. pouczania, podawania nieprawdziwych powodów odmowy, obrażania, usprawiedliwiania się). Ćwiczenie powinno być kontynuowane tak długo, aby każdy uczestnik co najmniej trzy razy wyraził prośbę i trzy razy odmówił.

### OMÓWIENIE

Uczniowie dzieli się swoimi odczuciami z tego ćwiczenia. Pomocne mogą być pytania:

- jakie uczucia towarzyszyły wam w trakcie udzielania i przyjmowania asertywnej odmowy?
- co sądzicie na temat skuteczności takiej formy odmowy?
- czy zamierzacie wykorzystać te umiejętności w rzeczywistych sytuacjach życiowych?

## 1. Tolerancja

Przez tolerancję rozumiemy wyrozumiałość, liberalizm w stosunku do cudzych wierzeń, praktyk, poglądów, postępów, postaw, choćby różniły się od własnych lub. były z nimi sprzeczne. Nauczanie tolerancji od wczesnych lat życia ma bardzo duże znaczenie w procesie dojrzewania i dorastania, dlatego problem ten zajmuje ważne miejsce w naszym programie profilaktycznym.

### Scenariusz nr 9 Tacy różni ,a jednak podobni

**Cele:** umie porozumieć się z inną osobą, potrafi rozpoznać przejawy nietolerancji.

**Umiejętności:** zwiększenie własnej wartości, reagowanie na przejawy nietolerancji, umie podać różnice występujące między ludźmi.

**Treści:** uświadomienie uczniom, że ludzie choć różnią się między sobą, to jednak czują i myślą podobnie.

**Materiały:** kartka A 4, kredki.

#### Sposób realizacji:

1. Uczniowi siadają naprzeciwko siebie w parach i rysują nawzajem swoje portrety, i rozmawiają o swoich zainteresowaniach, marzeniach, planach na przyszłość, rodzinie, ulubionych potrawach, muzyce, sposobie spędzania wolnego czasu.
2. Po 15 minutach uczniowi zastają poproszeni, aby przy pomocy symboli dorysowali dookoła portretu to, czego dowiedzieli się o koledze podczas rozmowy
3. Prezentacja siebie nawzajem.
4. Refleksja

W czy ludzie są do siebie podobni, a czym się różnią.



Co działoby się na świecie, gdyby wszyscy ludzie byli tacy sami pod każdym względem.

## **Scenariusz nr 10                      Przeciwno stereotypom i uprzedzeniom**

**Cele:** zna pojęcie nietolerancji, stereotypu, uprzedzenia

**Umiejętności:** rozumie jak funkcjonują stereotypy i uprzedzenia, umie zmienić swój sposób postrzegania innych, nie wydawać pochopnych sądów o innych.

**Treści:**

**Materiały:** długopis, kserokopia załączników, przedmioty codziennego użytku.

**Sposób realizacji:**

1. Podziel klasę na 5 - 6 grup, każdej grupie przydziel jeden przedmiot codziennego użytku, dla którego grupa ma znaleźć jak najwięcej nietypowych zastosowań. Czas na wykonanie zadania 5 - 7 minut.
2. Przedstawiciele grup odczytują swoje propozycje.
3. Nauczyciel zadaje pytania:  
"Czy na co dzień przychodzi wam do głowy, że te przedmioty mogą być używane w taki sposób?"  
"Dlaczego zwykle posługujemy się nimi w określony sposób?"  
"W jakich sytuacjach odchodzimy od takiego standardowego ich użycia?"
4. Uczniowie otrzymują załącznik nr 1 i wykonują polecenie przypisując wymienionym grupom osób określone właściwości. Po wykonaniu tego zadania kilku uczniów odczytuje wynik przyporządkowania.

Zapytaj, dlaczego sądzą, że tak jest i czy znają jakiegoś człowieka należącego do którejś z wymienionych grup?.

Załącznik nr 1

Przypisz danym grupom określone właściwości:

Grupy osób	Właściwości tych grup
1. Ludzie o wąskich ustach	A. Są strasznie skąpi
2. Ludzie o wysokim czole	B. Mają skłonności do flirtowania i romansów
3. Rudowłosi	C. Są bardziej roztargnieni niż inni
4. Aktorzy, aktorki, modelki	D. Posiadają słuch absolutny
5. Grubasy	E. Kradną gdy tylko nadarzy się okazja
6. Szkoci	F. Są chytry i wredni
7. Dyrygenci	G. Są bardziej inteligentni niż inni
8. Cyganie	H. Mają kłopoty ze swoim intelektem
9. Blondynki	I. Lubią jeść
10. Naukowcy	J. Są bardziej mściwi i złośliwi niż inni

## **2. Radzenie sobie z trudnościami, problemami i konfliktami z dorosłymi i dziećmi**

Aby dobrze funkcjonować w każdej społeczności, konieczne jest nawiązywanie dobrych kontaktów międzyludzkich. W instytucji, jaką jest szkoła, dziecko spotyka się zarówno ze swoimi rówieśnikami jak i z ludźmi dorosłymi. Już od najmłodszych lat dziecko uczy się komunikacji, funkcjonowania w grupie, ale często nie jest to dla niego łatwe i bezkonfliktowe. Dlatego też powinniśmy dolożyć wszelkich starań, aby nauczyć dziecko rozwiązywania problemów i trudności, które z pewnością spotka w grupie rówieśniczej i w kontaktach z dorosłymi.

### **Scenariusz nr 11**

### **Budujemy zaufanie Ślepiec**

#### **CELE**

Stworzenie okazji do przeżycia sytuacji obdarzania zaufaniem. Zwiększanie wzajemnego zaufania członków grupy.

#### **PRZEBIEG**

- Uczniowie dobierają się parami, jedna osoba gra rolę niewidomego, druga jego przewodnika. Na hasło prowadzanego pary równocześnie poruszają się po sali. Przewodnik pomaga osobie z zamkniętymi oczami wymijać realne i wyimaginowane przeszkody. Po jakimś czasie następuje zamiana ról.
- Ćwiczenie powtarza się kilkakrotnie, zmieniając skład par.

#### **OMÓWIENIE**

Uczniowie opowiadają o swoich doświadczeniach; mówią, jakie zachowania partnerów sprawiły, że czuli się bezpiecznie.

## **Scenariusz nr 12      Komu warto zaufać?**

### **CELE**

Stworzenie okazji do zastanowienia się nad problemem zaufania i do przeanalizowania własnych relacji z ludźmi. Wyodrębnienie zachowań i cech wzbudzających zaufanie.

### **PRZEBIEG**

- Uczniowie zastanawiają się, jakich bohaterów literackich obdarzyliby swoim zaufaniem. Wybierają swoich kandydatów i prezentują ich jako osoby godne zaufania (jeśli liczna klasa - np. w grupach 10-osobowych).

### **OMÓWIENIE**

W podsumowaniu uczniowie mogą porozmawiać: Czy w swoim otoczeniu widzą osoby o podobnych cechach. W jakim stopniu są to cechy rzadkie, w jakim powszechne. Czy i jakie cechy budujące zaufanie sami mają.

## Scenariusz nr 13

## Wyszukaj przyjazną dłoń

### CELE

Zbliżenie emocjonalne między uczestnikami. Stworzenie okazji do refleksji nad motywami zaufania do innych ludzi.

### PRZEBIEG

- Uczniowie dzielą się przypadkowo na 8 - 10-osobowe grupy.
- Stają w ciasnym kręgu, zamykają oczy, wyciągają ręce i szukają dłoni, które budzą ich zaufanie. Potem otwierają oczy i sprawdzają, czyja dłoń chwycili.

### OMÓWIENIE

Uczniowie w grupach dzielą się odczuciami i doświadczeniami: Czy czuli zaskoczenie po otwarciu oczu. Jak oceniali do tej pory swój poziom zaufania do tej osoby. Co sprawiło, że właśnie te dłoń wybrali. Czy byli aktywni w poszukiwaniu dłoni, czy biernie czekali na czyjś wybór.

## Scenariusz nr 14

## Doskonalimy komunikację

### Budujemy wieżę

#### CELE

Poznanie znaczenia komunikacji **niewerbalnej**, nauka współdziałania w grupie.

MATERIAŁY Taśma klejąca, słomki.

#### PRZEBIEG

- Uczniowie dzielą się na sześciuosobowe zespoły.
- Uczniowie mają wybudować wieżę ze słomek i taśmy klejącej. W trakcie wykonywania zadania nie wolno im ze sobą rozmawiać, wszelka komunikacja ma mieć charakter bezsłowny. Jedna osoba w każdym zespole może pełnić rolę obserwatora.

## Scenariusz nr 15

## Dzielimy cukierki

#### CELE

Uświadomienie istoty sytuacji i własnych strategii postępowania w przypadku zaistnienia sprzecznych interesów.

#### MATERIAŁY

Cukierki - po jednym dla każdego ucznia.

#### PRZEBIEG

- Uczestnicy dobierają się w trójki.
- Każda grupa kładzie na środku trzy cukierki.
- W ciągu około 10 minut uczniowie mają podjąć decyzję, jak podzielić te cukierki między dwie osoby. Tylko dwie z trzech osób mają je dostać. Żadne zdawanie się na los, jak ciągnięcie zapalek czy rzucanie monety, nie może decydować, które dwie osoby dostaną cukierki i po ile.
- Po podjęciu decyzji uczestnicy udzielają sobie nawzajem informacji zwrotnych dotyczących uczuć związanych z zachowaniami ujawnionymi w toku konfliktu.

## OMÓWIENIE

W omówieniu warto zaproponować, by uczestnicy powiedzieli, czego dowiedzieli się o sobie i o swoim stylu rozwiązywania konfliktu:

- czy walczyli o swoje interesy, czy z nich zrezygnowali; jaki styl negocjacji prowadzili: „twardy” czy „miękki”;
- czy próbowali szukać kompromisowych rozwiązań, jak wiele rozwiązań zaproponowali;
- jakie widzą zalety i wady różnych postaw w sytuacji konfliktowej;
- czy zaprezentowane w tym ćwiczeniu strategie rozwiązywania konfliktów są podobne do tych, jakie stosują w życiu.

## Załącznik nr 1

### Wyniki ankiety dla uczniów: "Trudne rzeczy w naszej szkole"

Ankieta diagnozująca zjawisko przemocy w Szkole Podstawowej nr 12 w Lesznie przeprowadzona była w październiku w roku szkolnym 2002/20003.

Ankieta była anonimowa, wypełniło ją 116 uczniów z pięciu losowo wybranych klas II-VI, co stanowi 17% wszystkich uczniów tej grupy wiekowej. W ankiecie wzięło udział 59 dziewczynek i 45 chłopców.

#### 1. Czy w ciągu ostatniego roku spotkałeś się z przejawami przemocy w twojej szkole?

Tak	61 uczniów	64% badanych
Nie	45 uczniów	36% badanych

#### 2. Zaznacz, w jaki sposób uczestniczyłeś w tych zdarzeniach:

Byłem świadkiem przemocy	56 uczniów	44% badanych
Byłem osobą poszkodowaną	18 uczniów	15% badanych
Byłem sprawcą przemocy	1 uczeń	0,8% badanych
Dowiedziałem się o nich	41 uczniów	35% badanych



**3. Zaznacz wszystkie te zdarzenia, które widziałeś w swojej szkole:**

Przezywanie	74 uczniów	63% badanych
Wyśmiewanie	75 uczniów	64% badanych
Obgadywanie	78 uczniów	67% badanych
Izolowanie w klasie	8 uczniów	6% badanych
Grożenie	20 uczniów	17% badanych
Okradanie	10 uczniów	8% badanych
Wymuszanie pieniędzy	5 uczniów	4% badanych
Bicie	81 uczniów	62% badanych
Zamykanie w pomieszczeniach	22 uczniów	18% badanych
Inne	8 uczniów	6% badanych
Nie byłem świadkiem żadnego z w/w zdarzeń	8 uczniów	6% badanych

**4. Gdzie te zdarzenia miały miejsce? Zaznacz wszystkie takie miejsca:**

Na korytarzu	69 uczniów	59% badanych
W szatni	27 uczniów	23% badanych
Na boisku	85 uczniów	73% badanych
W sali lekcyjnej	12 uczniów	10% badanych
Przy sklepiku	38 uczniów	32% badanych
W łazience	18 uczniów	15% badanych
Przed szkołą	45 uczniów	38% badanych
W drodze między domem a szkołą	33 uczniów	28% badanych
W innym miejscu	6 uczniów	5% badanych

**5. Kto był sprawcą przemocy?**

Jeden uczeń	36 uczniów	31% badanych
Grupa uczniów z mojej klasy	24 uczniów	20% badanych
Grupa uczniów z różnych klas	38 uczniów	32% badanych
Nie wiem	37 uczniów	31% badanych

**6. Czy nauczyciele lub rodzice się o tym dowiedzieli?**

Tak	44 uczniów	37% badanych
Nie	54 uczniów	46% badanych

**7. Co zrobili nauczyciele lub rodzice, którzy widzieli lub dowiedzieli się o tym zdarzeniu?**

Do najczęściej powtarzających się odpowiedzi uczniów należały: „nauczyciele wpisywali uwagi”, „rozmawiali ze sprawcami przemocy”, „w drastycznych przypadkach zawiadamiali rodziców”.

**8. Jeśli sam byłeś ofiarą przemocy zaznacz wszystkie te zdarzenia, które przytrafiły ci się w ostatnim roku:**

Przezywano mnie	61 uczniów	52% badanych
Wyśmiewano się ze mnie	33 uczniów	28% badanych
Obgadywano mnie	45 uczniów	38% badanych
Izolowano mnie w klasie	4 uczniów	3% badanych
Grożono mi, zastraszano mnie	16 uczniów	13% badanych
Okradano mnie	4 uczniów	3% badanych
Wymuszano ode mnie pieniądze	4 uczniów	3% badanych
Bito, kopano, popychano mnie	19 uczniów	16% badanych
Stosowano inna przemoc	2 uczniów	1% badanych

**9. Jak często miały miejsce te zdarzenia?**

Raz, dwa razy w semestrze	36 uczniów	31% badanych
Raz, dwa razy w miesiącu	8 uczniów	6% badanych
Raz w tygodniu	19 uczniów	16% badanych
Kilka razy w tygodniu	30 uczniów	25% badanych

**10. Zaznacz, z której klasy byli uczniowie, którzy stosowali wobec ciebie przemoc w ostatnim semestrze?**

**Szkoła Podstawowa:**

Klasa	Ilość uczniów, która stosowała przemoc:
I	2
II	2
III	14
IV	13
V	22
VI	23

**Gimnazjum:**

Przemoc stosowało 7 uczniów z różnych klas.

**11. Kim były osoby, które tak zachowywały się wobec ciebie? Możesz zaznaczyć obie odpowiedzi:**

Chłopcami	78 uczniów	67% badanych
Dziewczętami	28 uczniów	24% badanych

**12. Czy mówisz o tym komuś, kiedy inny uczeń czy uczniowie stosują wobec ciebie przemoc?**

Nikomu o tym nie mówię	26 uczniów	22% badanych
Mówię o tym kolegom, koleżankom	27 uczniów	23% badanych
Mówię o tym nauczycielowi	37 uczniów	31% badanych
Mówię o tym rodzicom	62 uczniów	53% badanych
Inne, napisz komu	22 uczniów	18% badanych

**13. Co robisz kiedy inny uczeń lub uczniowie stosują wobec ciebie przemoc?**

**Do najczęściej powtarzających się odpowiedzi uczniów należały:**

„zgłaszam nauczycielowi”, „uciekam”, „proszę o pomoc osobę dorosłą”, „bronię się”, „oddaję”.

## **Podsumowanie**

Z analizy ankiet wypełnionych przez uczniów wynika, że Szkoła Podstawowa nr12 w Lesznie nie jest miejscem całkowicie wolnym od przemocy. Uczniowie najczęściej obawiają się przemocy emocjonalnej: przezywania, wyśmiewania a mniejszym stopniu bicia. 44% badanych uczniów było świadkiem przemocy, 15% ankietowanych uczniów stanowiły osoby poszkodowane, a tylko jeden uczeń ze wszystkich ankietowanych uznał siebie za sprawcę przemocy. Oprócz bicia, które widziało w naszej szkole 69% badanych znaczny procent zaobserwowanych przez uczniów zdarzeń stanowi przemoc emocjonalna – 63% uczniów było świadkiem przezywania, 64% wyśmiewania, a 67% ankietowanych uczniów obserwowało obgadywanie.

Za najbardziej niebezpieczne miejsca w szkole uczniowie uznali: boisko, korytarze oraz miejsce przy sklepiku i przed szkołą. W porównaniu z ankietą z roku szkolnego 2000/2001 uczniowie nie obawiają się starszych kolegów z gimnazjum, a raczej swoich rówieśników.

Z analizowanych ankiet wynika, że nie wszystkie dzieci zgłaszają zaistniałe fakty przemocy rodzicom lub nauczycielom. 37% poszkodowanych dzieci zgłosiło ten fakt osobom dorosłym.

## Załącznik nr 2

### Wyniki ankiety dla rodziców na temat przemocy w szkole.

Ankiety wypełniło 112 rodziców z sześciu losowo wybranych klas po jednej z każdego poziomu.

#### 1. Czy w ciągu ostatniego roku spotkała się Pani/Pan z przejawami przemocy w szkole, do której chodzi Pani/Pana dziecko?

TAK	78 rodziców	69% badanych
NIE	34 rodziców	31% badanych

#### 2. W jaki sposób Pani/Pan się o tym dowiedziała?

Od swojego dziecka	57 rodziców	50% badanych
Od nauczyciela lub dyrektora	2 rodziców	1% badanych
Na zebraniu dla rodziców	17 rodziców	15% badanych

### 3. O jakich przypadkach przemocy w szkole słyszał Pan/Pani?

Przezywanie	58 rodziców	51% badanych
Wyśmiewanie	56 rodziców	50% badanych
Obgadywanie	31 rodziców	27% badanych
Izolowanie w klasie	7 rodziców	6% badanych
Groźenie, zastraszanie	13 rodziców	11% badanych
Okradanie	13 rodziców	11% badanych
Wymuszanie pieniędzy	6 rodziców	5% badanych
Bicie, kopanie, popychanie	35 rodziców	31% badanych
Zamykanie w pomieszczeniach	6 rodziców	5% badanych
Nie słyszałem o żadnym z tych zdarzeń	6 rodziców	8% badanych



#### **4. Jak nauczyciele w szkole do której chodzi Pana/Pani dziecko reagują na przypadki przemocy wśród uczniów?**

Do najczęściej powtarzających się wypowiedzi rodziców należały: „nauczyciele omawiają problemy dotyczące przemocy na lekcjach wychowawczych”, „szukają wraz z uczniami wspólnego rozwiązania zaistniałych problemów”, „karzą uczniów - sprawców przemocy poprzez wpisanie uwagi”, „organizują pogadanki, reagują z dużym wyczuciem”.

Były też wypowiedzi rodziców, którzy negatywnie oceniali reakcję nauczyciela na zaistniałe zjawiska przemocy: „nauczyciele są bezradni”, „przechodzą obojętnie wobec przemocy”, „lekceważą skargi uczniów”.

### **Podsumowanie**

Z analizy ankiet wynika, że z przejawami przemocy w szkole w ciągu ostatniego roku spotkało się 69% ankietowanych rodziców. O przemoc dowiedzieli się oni od swojego dziecka – 50% rodziców. Ankietowani rodzice najczęściej zauważali przejawy przemocy emocjonalnej – 51% słyszało od swojego dziecka o przezywaniu w szkole, 50% o wyśmiewaniu a 31% ankietowanych rodziców zauważyło przejawy przemocy fizycznej takie jak: bicie, kopanie, popychanie.

Większość rodziców pozytywnie oceniła reakcje nauczycieli naszej szkoły na przemoc wśród uczniów.

Niepokojący jest fakt, że zbyt mały procent dzieci rozmawia ze swoimi rodzicami o zaistniałych faktach przemocy na terenie szkoły.

### Załącznik nr 3

#### Wyniki ankiety dla nauczycieli na temat przemocy w szkole.

**1. Czy w ciągu ostatniego roku spotkałeś się z przejawami przemocy w szkole, w której pracujesz?**

TAK	24 nauczycieli	85% badanych
NIE	4 nauczycieli	15% badanych

**2. W jaki sposób się o tym dowiedziałeś?**

Byłem świadkiem	13 nauczycieli	46% badanych
Usłyszałem od ucznia	17 nauczycieli	60% badanych
Dowiedziałem się od innych nauczycieli	7 nauczycieli	2% badanych

Usłyszałem od rodziców	8 nauczycieli	3% badanych
------------------------	---------------	-------------

### 3. Z jakimi przejawami przemocy się spotkałeś?

Przezywanie	22 nauczycieli	78% badanych
Wyśmiewanie	21 nauczycieli	75% badanych
Obgadywanie	16 nauczycieli	57% badanych
Izolowanie w klasie	8 nauczycieli	28% badanych
Grożenie, zastraszanie	9 nauczycieli	32% badanych
Okradanie	5 nauczycieli	17% badanych
Wymuszanie pieniędzy	4 nauczycieli	14% badanych
Bicie, kopanie, popychanie	13 nauczycieli	46% badanych
Zamykanie w pomieszczeniach	4 nauczycieli	14% badanych

### 4. Jak zareagowałeś na przemoc? Co zrobiłeś?

Do najczęściej powtarzających się odpowiedzi nauczycieli należały „Przeprowadziłam pogadankę z dziećmi na temat przemocy”, „rozmawiam ze sprawcami przemocy oraz całą klasą”, „przeprowadziłam rozmowę z uczniem oraz rodzicami”, „zainicjowałam dyskusje w zespole nauczycieli na temat zaistniałego wydarzenia”, „podjęłam rozmowy z uczniami stosującymi przemoc, przypominam zasady koleżeństwa i akceptacji w grupie”, „próbuję wspólnie z uczniami rozwiązać problem przemocy w mojej klasie”, „w drastycznych przypadkach wpisuję uwagę”.

## Podsumowanie

Ankietę wypełniło 28 nauczycieli. Z analizowanych ankiet wynika, że nie wszyscy nauczyciele zauważają przemoc w szkole. 46% ankietowanych nauczycieli było w ostatnim czasie świadkiem przemocy, 60% nauczycieli dowiedziało się

o zaistniałej przemocy w szkole od uczniów. Ankietowani nauczyciele podobnie jak rodzice i uczniowie najczęściej zauważali przejawy przemocy emocjonalnej (78% nauczycieli zauważa w szkole przezywanie, 75% wyśmiewanie, 57% obgadywanie), 46% nauczycieli uważa, że istotnym problemem do rozwiązania w szkole jest przemoc fizyczna.

#### **Załącznik nr 4**

### **Wyniki sondy przeprowadzonej w klasach V i VI w Szkole Podstawowej nr 12 w Lesznie, w czerwcu 2002 r.**

184 uczniów klas V i VI zostało poproszonych o odpowiedź na następujące pytania:

- 1. Jakie znasz środki uzależniające?**
- 2. Czy w ciągu ostatnich 30 dni byłeś namawiany do picia alkoholu?  
Tak – i nie spróbowałem.....Tak – i spróbowałem.....**
- 3. Czy w ciągu ostatnich 30 dni byłeś namawiany do brania narkotyków?  
Tak – i nie spróbowałem.....Tak – i spróbowałem.....**
- 4. Jakie są skutki brania środków uzależniających?**
- 5. Czy w twojej szkole jest łatwy dostęp do środków uzależniających?**

**W pytaniu nr 1:** „Jakie znasz środki uzależniające?” uczniowie najczęściej wymieniali: narkotyki, alkohol, papierosy (97% uczniów piszących sondę), niektórzy dodawali nazwę narkotyków tj. marihuana, haszysz, amfetamina, „trawka”, kokaina (3%), oraz środki uspokajające (2,7%).

**Na pytania 2 i 3** sondy, które dotyczyło prób picia alkoholu i brania narkotyków 100% sondowanych uczniów odpowiedziało „nie” tj. nie byli namawiani, ani też nie próbowali alkoholu i papierosów.

Do najczęściej powtarzających się odpowiedzi **na pytanie 4** sondy: „Jakie są skutki brania środków uzależniających?” należały stwierdzenia: „ich używanie prowadzi do śmierci”; „ ludzie wchodzą w nałóg, umierają” (82%), lub inne wypowiedzi sondowanych uczniów: „prowadzą do kradzieży, braku pieniędzy” (0,5%); „ ludzie po środkach uzależniających są zdolni do wszystkiego” (1,2%).

W odpowiedziach **na pytanie 5:** „Czy w twojej szkole jest łatwy dostęp do środków uzależniających?” wyróżnić można dwie kategorie: „nie wiem” odpowiedziało 35,9% sondowanych, oraz „nie” odpowiedziało 64,1% ankietowanych.

Opracowała Ewa Zerek  
pedagog szkolny

## Załącznik nr 1

### Wyniki ankiety dla uczniów: “Trudne rzeczy w naszej szkole”

Ankieta diagnozująca zjawisko przemocy w Szkole Podstawowej nr 12 w Lesznie przeprowadzona była w październiku w roku szkolnym 2002/20003.

Ankieta była anonimowa, wypełniło ją 116 uczniów z pięciu losowo wybranych klas II-VI, co stanowi 17% wszystkich uczniów tej grupy wiekowej. W ankiecie wzięło udział 59 dziewczynek i 45 chłopców.

#### 1. Czy w ciągu ostatniego roku spotkałeś się z przejawami przemocy w twojej szkole?

Tak	61 uczniów	64% badanych
-----	------------	--------------

Nie	45 uczniów	36% badanych
-----	------------	--------------

**2. Zaznacz, w jaki sposób uczestniczyłeś w tych zdarzeniach:**

Byłem świadkiem przemocy	56 uczniów	44% badanych
Byłem osobą poszkodowaną	18 uczniów	15% badanych
Byłem sprawcą przemocy	1 uczeń	0,8% badanych
Dowiedziałem się o nich	41 uczniów	35% badanych

**3. Zaznacz wszystkie te zdarzenia, które widziałeś w swojej szkole:**

Przezywanie	74 uczniów	63% badanych
Wyśmiewanie	75 uczniów	64% badanych
Obgadywanie	78 uczniów	67% badanych
Izolowanie w klasie	8 uczniów	6% badanych
Grożenie	20 uczniów	17% badanych
Okradanie	10 uczniów	8% badanych
Wymuszanie pieniędzy	5 uczniów	4% badanych
Bicie	81 uczniów	62% badanych
Zamykanie w pomieszczeniach	22 uczniów	18% badanych
Inne	8 uczniów	6% badanych

Nie byłem świadkiem żadnego z w/w zdarzeń	8 uczniów	6% badanych
---	-----------	-------------

**4. Gdzie te zdarzenia miały miejsce? Zaznacz wszystkie takie miejsca:**

Na korytarzu	69 uczniów	59% badanych
W szatni	27 uczniów	23% badanych
Na boisku	85 uczniów	73% badanych
W sali lekcyjnej	12 uczniów	10% badanych
Przy sklepiku	38 uczniów	32% badanych
W łazience	18 uczniów	15% badanych
Przed szkołą	45 uczniów	38% badanych
W drodze między domem a szkołą	33 uczniów	28% badanych
W innym miejscu	6 uczniów	5% badanych

## 5. Kto był sprawcą przemocy?

Jeden uczeń	36 uczniów	31% badanych
Grupa uczniów z mojej klasy	24 uczniów	20% badanych
Grupa uczniów z różnych klas	38 uczniów	32% badanych
Nie wiem	37 uczniów	31% badanych

## 6. Czy nauczyciele lub rodzice się o tym dowiedzieli?

Tak	44 uczniów	37% badanych
Nie	54 uczniów	46% badanych

## 7. Co zrobili nauczyciele lub rodzice, którzy widzieli lub dowiedzieli się o tym zdarzeniu?

Do najczęściej powtarzających się odpowiedzi uczniów należały: „nauczyciele wpisywali uwagi”, „rozmawiali ze sprawcami przemocy”, „w drastycznych przypadkach zawiadamiali rodziców”.

## 8. Jeśli sam byłeś ofiarą przemocy zaznacz wszystkie te zdarzenia, które przytrafiły ci się w ostatnim roku:

Przezywano mnie	61 uczniów	52% badanych
Wyśmiewano się ze mnie	33 uczniów	28% badanych
Obgadywano mnie	45 uczniów	38% badanych



Izolowano mnie w klasie	4 uczniów	3% badanych
Grożono mi, zastraszano mnie	16 uczniów	13% badanych
Okradano mnie	4 uczniów	3% badanych
Wymuszano ode mnie pieniądze	4 uczniów	3% badanych
Bito, kopano, popychano mnie	19 uczniów	16% badanych
Stosowano inna przemoc	2 uczniów	1% badanych

### 9. Jak często miały miejsce te zdarzenia?

Raz, dwa razy w semestrze	36 uczniów	31% badanych
Raz, dwa razy w miesiącu	8 uczniów	6% badanych
Raz w tygodniu	19 uczniów	16% badanych
Kilka razy w tygodniu	30 uczniów	25% badanych

### 10. Zaznacz, z której klasy byli uczniowie, którzy stosowali wobec ciebie przemoc w ostatnim semestrze?

Szkoła Podstawowa:

Klasa	Ilość uczniów, która stosowała przemoc:
I	2
II	2
III	14
IV	13
V	22

VI	23
----	----

**Gimnazjum:**

Przemoc stosowało 7 uczniów z różnych klas.

**11. Kim były osoby, które tak zachowywały się wobec ciebie? Możesz zaznaczyć obie odpowiedzi:**

Chłopcami	78 uczniów	67% badanych
Dziewczętami	28 uczniów	24% badanych

**12. Czy mówisz o tym komuś, kiedy inny uczeń czy uczniowie stosują wobec ciebie przemoc?**

Nikommu o tym nie mówię	26 uczniów	22% badanych
Mówię o tym kolegom, koleżankom	27 uczniów	23% badanych
Mówię o tym nauczycielowi	37 uczniów	31% badanych
Mówię o tym rodzicom	62 uczniów	53% badanych
Inne, napisz komu	22 uczniów	18% badanych

**13. Co robisz kiedy inny uczeń lub uczniowie stosują wobec ciebie przemoc?  
Do najczęściej powtarzających się odpowiedzi uczniów należały:**

„zgłaszam nauczycielowi”, „uciekam”, „proszę o pomoc osobę dorosłą”,  
„bronię się”, „oddaję”.

## **Podsumowanie**

Z analizy ankiet wypełnionych przez uczniów wynika, że Szkoła Podstawowa nr12 w Lesznie nie jest miejscem całkowicie wolnym od przemocy. Uczniowie najczęściej obawiają się przemocy emocjonalnej: przezywania, wyśmiewania a mniejszym stopniu bicia. 44% badanych uczniów było świadkiem przemocy, 15% ankietowanych uczniów stanowiły osoby poszkodowane, a tylko jeden uczeń ze wszystkich ankietowanych uznał siebie za sprawcę przemocy. Oprócz bicia, które widziało w naszej szkole 69% badanych znaczny procent zaobserwowanych przez uczniów zdarzeń stanowi przemoc emocjonalna – 63% uczniów było świadkiem przezywania, 64% wyśmiewania, a 67% ankietowanych uczniów obserwowało obgadywanie.

Za najbardziej niebezpieczne miejsca w szkole uczniowie uznali: boisko, korytarze oraz miejsce przy sklepiku i przed szkołą. W porównaniu z ankietą z roku

szkolnego 2000/2001 uczniowie nie obawiają się starszych kolegów z gimnazjum, a raczej swoich rówieśników.

Z analizowanych ankiet wynika, że nie wszystkie dzieci zgłaszają zaistniałe fakty przemocy rodzicom lub nauczycielom. 37% poszkodowanych dzieci zgłosiło ten fakt osobom dorosłym.

## Załącznik nr 2

### **Wyniki ankiety dla rodziców na temat przemocy w szkole.**

Ankietę wypełniło 112 rodziców z sześciu losowo wybranych klas po jednej z każdego poziomu.

#### **1. Czy w ciągu ostatniego roku spotkała się Pani/Pan z przejawami przemocy w szkole, do której chodzi Pani/Pana dziecko?**

TAK	78 rodziców	69% badanych
NIE	34 rodziców	31% badanych

## 2. W jaki sposób Pani/Pan się o tym dowiedziała?

Od swojego dziecka	57 rodziców	50% badanych
Od nauczyciela lub dyrektora	2 rodziców	1% badanych
Na zebraniu dla rodziców	17 rodziców	15% badanych

## 3. O jakich przypadkach przemocy w szkole słyszał Pan/Pani?

Przezywanie	58 rodziców	51% badanych
Wyśmiewanie	56 rodziców	50% badanych
Obgadywanie	31 rodziców	27% badanych
Izolowanie w klasie	7 rodziców	6% badanych
Groźenie, zastraszanie	13 rodziców	11% badanych
Okradanie	13 rodziców	11% badanych
Wymuszanie pieniędzy	6 rodziców	5% badanych
Bicie, kopanie, popychanie	35 rodziców	31% badanych
Zamykanie w pomieszczeniach	6 rodziców	5% badanych

Nie słyszałem o żadnym z tych zdarzeń	6 rodziców	8% badanych
---------------------------------------	------------	-------------

#### **4. Jak nauczyciele w szkole do której chodzi Pana/Pani dziecko reagują na przypadki przemocy wśród uczniów?**

Do najczęściej powtarzających się wypowiedzi rodziców należały: „nauczyciele omawiają problemy dotyczące przemocy na lekcjach wychowawczych”, „szukają wraz z uczniami wspólnego rozwiązania zaistniałych problemów”, „karzą uczniów - sprawców przemocy poprzez wpisanie uwagi”, „organizują pogadanki, reagują z dużym wyczuciem”.

Były też wypowiedzi rodziców, którzy negatywnie oceniali reakcję nauczyciela na zaistniałe zjawiska przemocy: „nauczyciele są bezradni”, „przechodzą obojętnie wobec przemocy”, „lekceważą skargi uczniów”.

### **Podsumowanie**

Z analizy ankiet wynika, że z przejawami przemocy w szkole w ciągu ostatniego roku spotkało się 69% ankietowanych rodziców. O przemocy dowiedzieli się oni od swojego dziecka – 50% rodziców. Ankietowani rodzice najczęściej zauważali przejawy przemocy emocjonalnej – 51% słyszało od swojego dziecka o przezywaniu w szkole, 50% o wyśmiewaniu a 31% ankietowanych rodziców zauważyło przejawy przemocy fizycznej takie jak: bicie, kopanie, popychanie.

Większość rodziców pozytywnie oceniła reakcje nauczycieli naszej szkoły na przemoc wśród uczniów.

Niepokojący jest fakt, że zbyt mały procent dzieci rozmawia ze swoimi rodzicami o zaistniałych faktach przemocy na terenie szkoły.

### Załącznik nr 3

#### Wyniki ankiety dla nauczycieli na temat przemocy w szkole.

1. Czy w ciągu ostatniego roku spotkałeś się z przejawami przemocy w szkole, w której pracujesz?

TAK	24 nauczycieli	85% badanych
NIE	4 nauczycieli	15% badanych

2. W jaki sposób się o tym dowiedziałeś?

Byłem świadkiem	13 nauczycieli	46% badanych
-----------------	----------------	--------------

Usłyszałem od ucznia	17 nauczycieli	60% badanych
Dowiedziałem się od innych nauczycieli	7 nauczycieli	2% badanych
Usłyszałem od rodziców	8 nauczycieli	3% badanych

### 3. Z jakimi przejawami przemocy się spotkałeś?

Przezywanie	22 nauczycieli	78% badanych
Wyśmiewanie	21 nauczycieli	75% badanych
Obgadywanie	16 nauczycieli	57% badanych
Izolowanie w klasie	8 nauczycieli	28% badanych
Grożenie, zastraszanie	9 nauczycieli	32% badanych
Okradanie	5 nauczycieli	17% badanych
Wymuszanie pieniędzy	4 nauczycieli	14% badanych
Bicie, kopanie, popychanie	13 nauczycieli	46% badanych
Zamykanie w pomieszczeniach	4 nauczycieli	14% badanych

### 4. Jak zareagowałeś na przemoc? Co zrobiłeś?

Do najczęściej powtarzających się odpowiedzi nauczycieli należały „Przeprowadziłam pogadankę z dziećmi na temat przemocy”, „rozmawiam ze sprawcami przemocy oraz całą klasą”, „przeprowadziłam rozmowę z uczniem oraz rodzicami”, „zainicjowałam dyskusje w zespole nauczycieli na temat zaistniałego wydarzenia”, „podjęłam rozmowy z uczniami stosującymi przemoc, przypominam zasady koleżeństwa i akceptacji w grupie”, „próbuję wspólnie z uczniami rozwiązać problem przemocy w mojej klasie”, „w drastycznych przypadkach wpisuję uwagę”.

## Podsumowanie



Ankietę wypełniło 28 nauczycieli. Z analizowanych ankiet wynika, że nie wszyscy nauczyciele zauważają przemoc w szkole. 46% ankietowanych nauczycieli było w ostatnim czasie świadkiem przemocy, 60% nauczycieli dowiedziało się o zaistniałej przemocy w szkole od uczniów. Ankietowani nauczyciele podobnie jak rodzice i uczniowie najczęściej zauważali przejawy przemocy emocjonalnej (78% nauczycieli zauważa w szkole przezywanie, 75% wyśmiewanie, 57% obgadywanie), 46% nauczycieli uważa, że istotnym problemem do rozwiązania w szkole jest przemoc fizyczna.

#### **Załącznik nr 4**

### **Wyniki sondy przeprowadzonej w klasach V i VI w Szkole Podstawowej nr 12 w Lesznie, w czerwcu 2002 r.**

184 uczniów klas V i VI zostało poproszonych o odpowiedź na następujące pytania:

- 6. Jakie znasz środki uzależniające?**
- 7. Czy w ciągu ostatnich 30 dni byłeś namawiany do picia alkoholu?**  
Tak – i nie spróbowałem.....Tak – i spróbowałem.....
- 8. Czy w ciągu ostatnich 30 dni byłeś namawiany do brania narkotyków?**  
Tak – i nie spróbowałem.....Tak – i spróbowałem.....
- 9. Jakie są skutki brania środków uzależniających?**

## 10. Czy w twojej szkole jest łatwy dostęp do środków uzależniających?

**W pytaniu nr 1:** „Jakie znasz środki uzależniające?” uczniowie najczęściej wymieniali: narkotyki, alkohol, papierosy (97% uczniów piszących sondę), niektórzy dodawali nazwę narkotyków tj. marihuana, haszysz, amfetamina, „trawka”, kokaina (3%), oraz środki uspokajające (2,7%).

**Na pytania 2 i 3** sondy, które dotyczyło prób picia alkoholu i brania narkotyków 100% sondowanych uczniów odpowiedziało „nie” tj. nie byli namawiani, ani też nie próbowali alkoholu i papierosów.

Do najczęściej powtarzających się odpowiedzi **na pytanie 4** sondy: „Jakie są skutki brania środków uzależniających?” należały stwierdzenia: „ich używanie prowadzi do śmierci”; „ ludzie wchodzą w nałóg, umierają” (82%), lub inne wypowiedzi sondowanych uczniów: „prowadzą do kradzieży, braku pieniędzy” (0,5%); „ ludzie po środkach uzależniających są zdolni do wszystkiego” (1,2%).

W odpowiedziach **na pytanie 5:** „Czy w twojej szkole jest łatwy dostęp do środków uzależniających?” wyróżnić można dwie kategorie: „nie wiem” odpowiedziało 35,9% sondowanych, oraz „nie” odpowiedziało 64,1% ankietowanych.

Opracowała Ewa Zerek  
pedagog szkolny

# "Rośniemy dla zdrowia"

# Szkolny Program Profilaktyki

Opracowanie:

Ewa Zerek

Mariola Roaczyńska

Renata Wróblewska

## Wykaz scenariuszy:

1. Co nazywamy agresją ?
2. Dlaczego zachowujemy się agresywnie ?
3. Stres szkolny - jak sobie z nim radzić ?
4. Przyczyny i skutki nałogów.
5. My i środowisko uzależniające.
6. To mi przeszkadza...

7. Pozwól mi skończyć.
8. Jak mówić nie.
9. Tacy różni, a jednak podobni.
10. Przeciwno stereotypom i uprzedzeniom.
11. Budujemy zaufanie - Ślepiec.
12. Komu warto zaufać.
13. Wyszukaj przyjazną dłoń.
14. Doskonalimy komunikację - Budujemy wieżę.
15. Dzielimy cukierki.

## Spis treści:

## Wstęp

- I. Procedury działań profilaktycznych i interwencyjnych
  1. Zachowania destrukcyjne w klasie i szkole
  2. Sytuacje traumatyczne i stresowe
  3. Nikotyna, alkohol, narkotyki
  4. Opieka nad dziećmi z rodzin patologicznych

## II. Działania profilaktyczne wynikające z diagnozy

1. Przemoc
2. Trudności wychowawcze i dydaktyczne
3. Używki

## III. Umiejętności życiowe

1. Tolerancja
2. Radzenie sobie z trudnościami, problemami i konfliktami z dorosłymi i dziećmi

## Załączniki