



**PROGRAM PROFILAKTYKI**  
**DZIECI I MŁODZIEŻY**  
**MIEJSKIEGO GIMNAZJUM**  
**IM. STEFANA KARDYNAŁA WYSZYŃSKIEGO**  
**W ZIELONCE**

# Program profilaktyki

„Jeśli uczy się dzieci,  
by poznawały nie tylko rzeczy,  
ale poznawały siebie.  
Nie tylko je osiągać,  
Ale jak, pomagać osiągać innym.  
Nie tylko poznawać fakty,  
Ale jak, myśleć i rozumieć.  
Nie tylko jak postępować,  
Ale jak skłonić innych, by tak postępowali.  
Wtedy można o nich powiedzieć, że są naprawdę wykształcone.  
Rezultatem edukacji dziecka jest to, co pozostanie,  
Gdy zapomni wszystkiego, czego się nauczyło.”

## Adresaci:

Program adresowany jest do uczniów Miejskiego Gimnazjum w Zielonce.

## Opis programu

Dorastanie jest tym okresem w życiu dziecka, kiedy łatwiej niż w innych zaczynają się ujawniać wszystkie dotychczasowe nieprawidłowości rozwoju. Trudności występujące w tym okresie są sygnałem, że dotychczasowe życie dziecka nie było w sposób właściwy zorganizowane i należy przyjrzeć się środowisku, w którym ono funkcjonuje.

Skomplikowane procesy rozwojowe tego wieku (dojrzewanie fizjologiczne oraz przeobrażenie we wszystkich dziedzinach życia psychicznego i społecznego) sprawiają, że młodzież ma wiele problemów z dostosowaniem swego postępowania do nowych zadań. Zachowanie młodzieży często odbiega od stawianych jej wymogów i przybiera niepożądane formy. Jeżeli formy zachowań w znaczący sposób odbiegają od ogólnie przyjętych norm i utrzymują się przez dłuższy czas, możemy wówczas mówić o trudnościach wychowawczych. Są to np. niedyscyplinowanie, niepodporządkowanie rodzicom, lekceważenie zasad szkolnych, nieadekwatna samoocena. Jeżeli nie zostaną zastosowane skuteczne środki zaradcze, trudności mogą ulegać kumulacji i przeobrażać się w trudności o charakterze poważniejszych zaburzeń.

Okres dorastania jest czasem, kiedy to młody człowiek ma możliwość zdobycia pewnych umiejętności i ukształtowania cech, które będą przydatne w dorosłym życiu. Różne są źródła tych cech i umiejętności. Część z nich kształtowana jest przez otoczenie społeczne dziecka, część zaś przez warunki panujące w rodzinie i szkole. Rozwijanie indywidualnych cech osobowości oraz nabywanie umiejętności życiowych może być usprawniane i odpowiednio kształtowane także przez wychowawców i nauczycieli. Wyposażenie uczniów w umiejętności zawarte w programie profilaktyki, jest o tyle ważne, że daje im szansę na uniknięcie podejmowania zachowań ryzykownych, prowadzących do głębszych patologii.

Działania profilaktyczne, omówione w programie, odnoszą się m.in. do teorii inteligencji emocjonalnej w ujęciu Daniela Golemana.

Inteligencja emocjonalna są to zdolności rozpoznawania przez nas naszych własnych uczuć i uczuć innych, panowania nad naszymi emocjami i ich wykorzystywanie do osiągnięcia zamierzonego celu. Są to zdolności odmienne od umiejętności czysto intelektualnych mierzonych ilorazem inteligencji, ale je uzupełniające.

Na inteligencję emocjonalną składają się m.in. poprawna samoocena i poczucie własnej wartości, empatia, takie umiejętności społeczne jak właściwe porozumiewanie się z innymi, tworzenie więzi, współpraca i współdziałanie w zespole.

Poziom inteligencji emocjonalnej nie jest ukształtowany genetycznie ani nie kształtuje się we wczesnym dzieciństwie. Tego rodzaju inteligencji można się wyuczyć. Rozwija się ona przez całe życie w wyniku naszych doświadczeń.

Założenia programu profilaktycznego zostały również oparte na podstawach teorii społecznego uczenia się, inspirowanej przez A. Bandurę. Według tej teorii określone zachowania są przede wszystkim nabywane społecznie i zależą od interakcji jednostek ze środowiskiem społecznym. Także zachowania agresywne mogą być w znacznej mierze nabyte społecznie i wzmacniane np. presją danej społeczności. Według tego modelu, aby wszelkie programy profilaktyczne mogły być skuteczne, młodzież musi być wyposażona w odpowiednie umiejętności społeczne (np. stosowanie asertywnych zachowań) oraz posiadać silną wiarę w siebie, że potrafi skutecznie zastosować potrzebne umiejętności w odpowiednim czasie i miejscu.

Dziecko agresywne ma deficyt umiejętności społecznych, nie potrafi poradzić sobie w sytuacjach dla niego trudnych i reaguje agresją. Dlatego też, przez trening, ciągłe ćwiczenie, można nauczyć dziecko umiejętności społecznych. Doświadczenie wskazuje, że później w realnej sytuacji dzieci korzystają z nabytych wcześniej umiejętności. Agresji trzeba więc oduczać przez systematyczne treningi uczące zachowań, mogących zastąpić zachowania agresywne.

## **Główne problemy pojawiające się w szkole:**

- małe poczucie własnej wartości u uczniów,
- agresja i zaburzenia zachowania,
- braki w komunikacji interpersonalnej (zastępowanie właściwej komunikacji agresją i przemocą),
- deficyt empatii i współczucia,
- próby używania substancji psychoaktywnych,
- palenie papierosów,
- wagary i brak zainteresowania nauką

## **Wnioski:**

- konieczna jest praca nad integracją zespołów klasowych, co umożliwi nawiązanie prawidłowych relacji między uczniami,
- należy pracować nad kształtowaniem postaw tolerancji wobec innych osób,
- należy uczyć, jak kontrolować złość,
- należy wpoić uczniom zasady prawidłowej komunikacji interpersonalnej,
- należy uczyć zachowań prospołecznych,
- trzeba pracować z zespołami klasowym nad budowaniem empatii,
- trzeba budować i wzmacniać w młodzieży poczucie własnej wartości,
- należy uświadamiać młodzieży zagrożenia wynikające z używania środków psychoaktywnych,
- należy promować zdrowy styl życia, bez wspomaganie się używkami

## **Cel nadrzędny:**

### **Ochrona uczniów przed zagrożeniami rozwoju**

Celem programu jest taki wpływ na młodzież, aby radziła sobie w życiu z rozwiązywaniem problemów, z rozumieniem siebie oraz znajdowała w sobie i innych ludziach oparcie w trudnych sytuacjach, **aby sprawnie funkcjonowała we współczesnym świecie.**

## **Cele szczegółowe:**

- promowanie zdrowego stylu życia
- dostarczanie adekwatnych informacji na temat skutków podejmowania zachowań ryzykownych
- wzmacnianie czynników chroniących poprzez uczenie ważnych umiejętności prospołecznych
- wdrażanie do poszanowania prawa, norm, wartości i autorytetów społecznych.

CEL	STRATEGIE	DZIAŁANIA SKIEROWANE NA:			EFEKTY
		UCZNIOWIE	RODZICE	NAUCZYCIELE	
WDRAŻANIE DO POSZANOWANIA PRAWA, NORM, WARTOŚCI I AUTORYTETÓW SPOŁECZNYCH	INFORMACYJNA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Upowszechnianie praw i obowiązków każdego ucznia</li> <li>• Obalanie mitu „silny może więcej”</li> <li>• Zachęcanie do lepszego zrozumienia i uszanowania odmiennych poglądów, sposobu życia</li> <li>• Wpajanie zasad etycznych, moralnych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapoznanie rodziców z zasadami obowiązującymi w szkole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapoznanie nauczycieli z przepisami prawnymi odnoszącymi się do zachowań ryzykownych dzieci</li> <li>• Zapoznanie nauczycieli z konwencją Praw Dziecka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uczniowie przestrzegają norm i praw obowiązujących w szkole,</li> <li>• uczniowie znają konsekwencje jakie grożą za łamanie regulaminu,</li> <li>• młodzież w dokonywaniu wyborów kieruje się ogólnie przyjętymi wartościami,</li> <li>• uczniowie reagują na przejawy zła,</li> <li>• rodzice znają zasady obowiązujące w szkole,</li> <li>• rodzice wspomagają nauczycieli w przestrzeganiu zasad przez ich dzieci,</li> <li>• nauczyciele znają przepisy prawa,</li> <li>• Nauczyciele reagują w sytuacjach potencjalnych zagrożeń</li> </ul>
	EDUKACYJNA UMIEJĘTNOŚCI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uczenie rozeznania w świecie wartości i przyjmowania akceptowanych społecznie wzorów moralnych</li> <li>• ukazywanie roli autorytetów w życiu człowieka (postacie literackie, historyczne, bohaterowie narodowi)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zdobywanie przez rodziców umiejętności przekazywania systemu wartości swoim dzieciom</li> </ul>		
	ALTERNATYW	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Odwołanie się do „Krucjaty miłości” Stefana Kardynała Wyszyńskiego</li> </ul>			
	INTERWENCYJNA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Otoczenie opieką uczniów, u których występuje zachowanie ryzykowne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Systematyczne informowanie rodziców o przejawach złego zachowania i niskiej frekwencji</li> <li>• Ponoszenie materialnej odpowiedzialności za zniszczenia dokonane przez ich dzieci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podejmowanie interwencji w każdej sytuacji potencjalnego zagrożenia bezpieczeństwa ucznia</li> </ul>	

CEL	STRATEGIE	DZIAŁANIA SKIEROWANE NA:			EFEKTY
		UCZNIOWIE	RODZICE	NAUCZYCIELE	
WZMACNIANIE CZYNNIKÓW CHRONIĄCYCH ROZWIJANIE WAŻNYCH UMIEJĘTNOŚCI PROSPOŁECZNYCH	INFORMACYJNA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pokazanie czym jest agresja, jak ją rozpoznawać</li> <li>• Uświadomienie zagrożeń, jakie niesie agresja</li> <li>• Dostosowanie wymagań do możliwości intelektualnych i potrzeb uczniów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informowanie o konsekwencjach przemocy stosowanej przez uczniów w świetle prawa szkolnego i ustawy o nieletnich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przekazywanie informacji na temat specjalnych potrzeb edukacyjnych uczniów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczniowie umieją radzić sobie ze złością</li> <li>• Uczniowie umieją wyrażać emocje</li> <li>• Uczniowie mają przyswojone podstawowe umiejętności prospołeczne</li> <li>• Rodzice współpracują ze szkołą w eliminowaniu zachowań nieporządkanych</li> <li>• Nauczyciele stale poszerzają umiejętności wychowawcze</li> </ul>
	EDUKACYJNA UMIEJĘTNOŚCI	<p>Integracja zespołów klasowych wzmacnianie ogólnego potencjału dla zdrowia psychicznego poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwijanie poczucia własnej wartości wiary w siebie, swoje siły i możliwości oraz akceptacji swojego ciała i płciowości</li> <li>- uczenie efektywnej komunikacji</li> <li>- nabywanie umiejętności, rozstrzygania problemów i rozwiązywanie konfliktów</li> <li>- doskonalenie umiejętności rozpoznawania i wyrażania emocji, uczuć</li> <li>- uczenie rozumienia i akceptowania cudzych uczuć (empatia)</li> <li>- uczenie się rozpoznawania własnej reakcji na stres i radzenia sobie ze stresem</li> <li>- uczenie umiejętności zachowań asertywnych</li> </ul> <p>* Wzmacnianie więzi grupowych jako przeciwdziałanie samotności i odrzuceniu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Edukacja prawna rodziców</li> <li>• Edukacja w zakresie umiejętności wychowawczych, jako przeciwdziałanie problemom wychowawczym i sytuacjom kryzysowym w rodzinie (szczególnie samobójstwom)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warsztaty dla nauczycieli podwyższające umiejętności wychowawcze</li> </ul>	

	ALTERNATYWNA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imprezy integrujące środowisko szkolne i lokalne</li> <li>• Realizacja programu wychowawczo – profilaktycznego „Młodzież na rozdrożu”</li> <li>• <b>Działalność MOPR</b></li> <li>• Kierowanie do świetlicy socjoterapeutycznej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imprezy integrujące środowisko szkolne i lokalne</li> <li>• Kierowanie do specjalistów</li> <li>• Współpraca z rodzicami w zakresie realizacji programu „Młodzież na rozdrożu”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizacja zajęć pozalekcyjnych</li> <li>• Organizowanie pomocy koleżeńskiej</li> <li>• Imprezy integrujące środowisko szkolne i lokalne</li> </ul>	
	INTERWENCYJNA		Ścisła współpraca z rodzicami	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wspólne rozwiązywanie problemów dydaktyczno-wychowawczych w ramach zespołów klasowych</li> </ul>	

CEL	STRATEGIE	DZIAŁANIA SKIEROWANE NA:			EFEKTY
		UCZNIOWIE	RODZICE	NAUCZYCIELE	
PROMOWANIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA	INFORMACYJNA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zapoznanie uczniów z wpływem używek na organizm człowieka.</b></li> <li>• Propagowanie zdrowego stylu życia na lekcjach wychowania do życia w rodzinie, w-f, godzina wychowawcza, biologii.</li> <li>• <b>Dostarczenie rzetelnych informacji na temat skutków zachowań ryzykownych.</b></li> <li>• Lekcje wychowawcze.</li> <li>• <b>Pokazanie perspektyw zdrowego stylu życia, bez uzależnień.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uświadamianie rodzicom zagrożeń wynikających z wieku rozwojowego.</li> <li>• Uświadamianie rodzicom konsekwencji prawnych, wynikających z braku opieki nad dziećmi.</li> <li>• Dostarczenie rzetelnych informacji na temat skutków podejmowania przez ich dzieci zachowań ryzykownych.</li> <li>• Zachęcanie rodziców do kontrolowania częstotliwości oglądania TV i korzystania z komputera.</li> <li>• Spotkania ze specjalistami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poszerzanie zakresu wiedzy na temat zagrożeń cywilizacyjnych.</li> <li>• Edukacja nauczycieli w zakresie odpowiedzialności prawnej na terenie szkoły.</li> <li>• W D N w zakresie profilaktyki uzależnień.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczniowie dbają o higienę osobistą.</li> <li>• Uczniowie zachowują się czysto i estetycznie.</li> <li>• Uczniowie odżywiają się prawidłowo.</li> <li>• Uczniowie znają zagrożenie wynikające z: <ul style="list-style-type: none"> <li>-palenia papierosów,</li> <li>-picia alkoholu,</li> <li>-zażywania narkotyków,</li> <li>-wczesnej inicjacji</li> </ul> </li> </ul>

EDUKACYJNE UMIEJĘTNOŚCI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spektakle profilaktyczne.</li> <li>• Uczenie umiejętności zachowania bezpieczeństwa w ruchu drogowym oraz w czasie różnych kontaktów z ludźmi.</li> <li>• Uczenie dbałości o bezpieczeństwo innych.</li> <li>• Umiejętność utrzymywania odpowiedniej masy ciała.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedagogizacja rodziców.</li> <li>• Zapewnienie dzieciom bezpiecznej drogi do szkoły.</li> <li>• Systematyczne kontrolowanie stanu zdrowia dziecka.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Szkoleniowe Rady Pedagogiczne</li> </ul>	seksualnej, -uzależnienie od komputera i TV. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczniowie wypoczywają aktywnie.</li> <li>• Rodzice są świadomi zagrożeń wynikających z wieku rozwojowego dzieci.</li> </ul>
ALTERNATYWNA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozwijanie zainteresowania turystyką i sportem.</li> <li>• Promowanie aktywnych form wypoczynku.</li> <li>• Klub Gimnazjalisty (świetlica szkolna)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wspólne imprezy szkolne rodziców i dzieci</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rodzice są świadomi odpowiedzialności prawnej za swoje dzieci.</li> </ul>
INTERWENCYJNA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postępowanie zgodne z procedurami interwencyjnymi.</li> <li>• Kontakt z Policją.</li> <li>• Kontakt ze Strażą Miejską</li> <li>• Kierowanie do specjalistów.</li> <li>• Kierowanie do S.R.</li> <li>• Natychmiastowe reagowanie na zdarzenia mające miejsce na terenie szkoły.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uświadamianie rodzicom możliwości korzystania z pomocy specjalistów.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rzetelne i aktywne pełnienie dyżurów na przerwach.</li> <li>• Natychmiastowe reagowanie na zdarzenia mające miejsce na terenie szkoły.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rodzice i nauczyciele współpracują w promowaniu zdrowego stylu życia.</li> <li>• Nauczyciele mają dużą wiedzę na temat zagrożeń cywilizacyjnych.</li> <li>• Nauczyciele zauważają uczniów potrzebujących pomocy</li> </ul>

### Legenda:

Kolor zielony – zapisy podstawy programowej,

**Kolor niebieski - zmiany od r. 2009/2010**

## **Realizacja programu**

Program realizują wychowawcy i nauczyciele podczas godzin wychowawczych i innych zajęć w całym procesie wychowawczym.

Realizację programu wspierają pedagog i psycholog oraz pozostali pracownicy szkoły.

## **Ewaluacja programu**

1. obserwacja klas,
2. ankiety ewaluacyjne, przeprowadzane po zajęciach z zakresu profilaktyki uzależnień,
3. diagnoza środowiska

## **Bibliografia**

- B. Gaś „Szkolny Program Profilaktyki: istota, konstruowanie, ewaluacja” MENiS, W-wa 2003
- M. Żebrowska, „Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży”, PWN 1977
- D. Goleman, tł. A. Jankowski „Inteligencja emocjonalna” , Media Rodzina of Poznań, 1999
- J. J. McWhirter, „Zagrożona młodzież”, PARPA, W-wa 2001
- A. P. Goldstein, „Umiejętności chroniące”, KARAN, W-wa 2001

### **Program został napisany przez:**

Jolantę Murawską - pedagoga  
Agnieszka Frączek - pedagoga  
Dorotę Cymer - psychologa  
Elżbietę Błońską - psycholog  
A. Głogowską - pedagoga