

PROGRAM WYCHOWAWCZO-PROFILAKTYCZNY

**MŁODZIEŻOWEGO CENTRUM EDUKACJI I
READAPTACJI SPOŁECZNEJ w GONIĄDZU**

ROK SZKOLNY 2024/25

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE

ROZDZIAŁ I. WYCHOWANIE

1. Założenia, na których opiera się program
2. Cele programu
3. Obszary oddziaływań wychowawczych
 - 1) Osobowość
 - 2) Środowisko
4. Rola i zadania nauczycieli

ROZDZIAŁ II. PROFILAKTYKA

1. Znaczenie profilaktyki w pracy wychowawczej
2. Współpraca z rodzicami w zakresie działań profilaktycznych
3. Cele programu oraz warunki ich realizacji
4. Profilaktyka agresji
 - 1) Diagnoza problemu.
 - 2) Profilaktyka agresji w pracy wychowawczej, edukacyjnej i terapeutycznej.
5. Profilaktyka zachowań autodestrukcyjnych
 - 1) Diagnoza problemu.
 - 2) Profilaktyka zachowań autodestrukcyjnych
6. Profilaktyka uzależnień
 - 1) Diagnoza uzależnień i wyodrębnianie grup ryzyka
 - 2) Profilaktyka uzależnień, terapia osób uzależnionych
 - a) Profilaktyka i terapia nikotynizmu
 - b) Profilaktyka i terapia uzależnienia od alkoholu
 - c) Profilaktyka i terapia uzależnienia od substancji psychoaktywnych
 - d) Profilaktyka i terapia lekomanii
7. Profilaktyka zagrożeń w sieci
 - 1) Diagnoza problemu.
 - 2) Profilaktyka uzależnienia od Internetu i zagrożeń w sieci
8. Promocja zdrowego trybu życia.
 - 1) Diagnoza problemu.
 - 2) Promocja zdrowego trybu życia w pracy wychowawczej, edukacyjnej i terapeutycznej.
9. Metody pomiaru efektywności podjętych działań.
10. Ewaluacja programu.

WPROWADZENIE

Młodzieżowe Centrum Edukacji i Readaptacji Społecznej w Goniądzu jest placówką dla dziewcząt w normie intelektualnej wymagających kształcenia specjalnego z uwagi na przejawiane cechy niedostosowania społecznego lub zagrożenie niedostosowaniem społecznym. W jego skład wchodzi Młodzieżowy Ośrodek Wychowawczy „Promyk” im. Unii Europejskiej w Goniądzu, Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii oraz funkcjonujące w ich ramach szkoły: Szkoła Podstawowa Specjalna, Liceum Ogólnokształcące Specjalne, Technikum Specjalne.

Dziewczęta przebywają w MOW i MOS od kilku miesięcy do około 2 lat. Są w nim objęte opieką pedagogiczną i psychologiczną. Mają możliwość skończenia szkoły na wszystkich poziomach edukacyjnych i przyuczenia praktycznego do zawodu w formie zajęć pozalekcyjnych. Do MOW są przyjmowane nieletnie wyłącznie na podstawie postanowienia sądu rodzinnego, do MOS nie jest wymagane postanowienie sądu – to rodzice, prawni opiekunowie wnioskuje o skierowanie uczennicy do Ośrodka – ma on bowiem pełnić funkcję profilaktyczną, zanim pojawią się poważne problemy wychowawcze i będzie musiał ingerować sąd rodzinny.

Centrum realizując zadania edukacyjno-wychowawcze opiera się na koncepcji „Twórczej resocjalizacji” Prof. dr hab. Marka Konopczyńskiego. **Głównym zadaniem Ośrodka** jest prowadzenie wszechstronnych działań wychowawczych, edukacyjnych, terapii psychologicznej i pedagogicznej, pracy z rodziną, których efektem będzie readaptacja społeczna podopiecznych oraz przygotowanie ich do samodzielnego funkcjonowania po opuszczeniu placówki w środowisku lokalnym. Celem resocjalizacji i socjoterapii prowadzonej w Centrum jest rozpoznanie i wspieranie potencjału rozwojowego wychowanek tak, by opuszczając naszą placówkę były wyposażane w kompetencje niezbędne do prawidłowego funkcjonowania w różnorodnych rolach społecznych: pracownika, małżonka, rodzica, obywatela itd... Przyjęliśmy, iż **kompetencje społeczne** określają wiedzę, umiejętności, postawy oraz nastawienia motywacyjne, które wyrażają się w kontaktach interpersonalnych, **kompetencje psychologiczne** odnoszą się do sfery intrapsychicznego (wewnętrzznego) funkcjonowania człowieka, a za ich najważniejsze wskaźniki przyjmuje się między innymi poziom percepcji, emocji, motywacji, pamięci, myślenia, wyobraźni. Rozwijanie tych struktur poznawczych jest jednym z głównych elementów procesu resocjalizacji. Przez rozwijanie potencjałów wychowanek stwarza się możliwość kreowania określonych parametrów tożsamości nieprzystosowanego społecznie człowieka oraz zakotwiczenie tych parametrów w środowisku społecznym i kulturowym. To te kompetencje są determinantami dojrzałego funkcjonowania w różnorodnych rolach społecznych i zawodowych. W procesie resocjalizacji postrzegamy nasze podopieczne w perspektywie znacznie szerszej niż TU- TERAZ, tj. „wychowanki młodzieżowego ośrodka wychowawczego/socjoterapii”. Odrzucamy model „adaptacji wychowanki do życia w placówce” na rzecz modelu „adaptacji młodego człowieka do życia w społeczeństwie”. Sam

proces resocjalizacji powinien transcendować poza mury placówki. W Centrum chcemy to osiągnąć przez zmianę modelu oddziaływań wychowawczych z korekcyjnego na twórczy, rozwijający potencjalne zdolności wychowanek. Realizujemy te cele przez włączanie podopiecznych do udziału w różnorodnych zajęciach pozalekcyjnych i psychoedukacyjnych, w tym w jak największym stopniu organizowanych w środowisku lokalnym, poza murami Ośrodka. Dlatego tak istotne jest realizowanie różnorodnych projektów wspierających proces usamodzielnienia wychowanek: "Już się nie boję"; "Wygrać z bezradnością".

W Młodzieżowym Centrum Edukacji i Readaptacji Społecznej w Goniądzu przebywają dziewczęta w wieku 13-21 lat. Ich środowisko rodzinne cechuje zwykle trudna sytuacja socjalno-bytowa i wychowawcza. Należy jednak podkreślić, iż zarysowuje się tendencja znaczącego zróżnicowania zarówno statusu materialnego rodzin wychowanek jak i stopnia występujących problemów. Bezpośrednie przyczyny zastosowania przez sąd środka wychowawczego w postaci umieszczenia w placówce resocjalizacyjnej lub socjoterapeutycznej to najczęściej: nierealizowanie obowiązku szkolnego, spożywanie alkoholu i innych środków uzależniających, dokonywanie drobnych przestępstw (głównie kradzieży), ucieczki z domu, przynależność do subkultur, prostytutka, agresja i autoagresja, lekceważenie powszechnie akceptowanych norm zachowań.

Badania psychologiczne i pedagogiczne wskazują na niski poziom dojrzałości emocjonalnej i społecznej oraz niższe niż przeciętne możliwości intelektualne podopiecznych Centrum. Z tych przyczyn **oddziaływania wychowawcze** należą do najważniejszych zadań placówki i funkcjonujących w jej strukturze szkół.

Rodzice w przeważającej części zostali ograniczeni przez sądy w wykonywaniu władzy rodzicielskiej lub są jej całkowicie pozbawieni, mało interesują się losem swoich dzieci, tym samym jest im w wielu wypadkach obojętne, jaki kształt ma program wychowawczy realizowany w placówce, której wychowanką jest ich córka. Nierzadko ma wręcz miejsce sytuacja, w której rodzice zachęcają swoje dzieci do zachowań nieakceptowanych społecznie, stanowią wzór patologicznych zachowań. Oznacza to, że zakres odpowiedzialności nauczycieli/wychowawców pracujących w Centrum w zakresie wychowania jest większy niż w szkole masowej, ponieważ nie tylko wspierają rodziców w procesie wychowania dzieci, ale w wielu przypadkach zastępują ich w wykonywaniu funkcji wychowawczych.

Z uwagi na specyficzną sytuację rodzinną wychowanek oraz dużą odległość placówki od domu rodzinnego osobiste kontakty pracowników Centrum z rodzicami mają charakter sporadyczny. Wszelkie informacje dotyczące uczennic przekazywane są drogą telefoniczną lub korespondencyjną. Tradycją są corocznie organizowane Dzień Matki, bierzmowanie i jest to czas, kiedy odwiedzający Centrum rodzice mogą zapoznać się z placówką, obowiązującymi

w niej dokumentami, czy osobiście porozmawiać z wychowawcami/ nauczycielami. Jednak pierwszym, bardzo ważnym kontaktem z rodzicami/opiekunami, jest moment doprowadzenia wychowanki do placówki. Z jednej strony rodzice/opiekunowie mogą zapoznać się z warunkami pobytu, kadra pedagogiczną, z drugiej zaś strony jest to wspólna okazja do bezpośredniej rozmowy, zapoznania się z punktem widzenia rodziców nt. bieżących problemów. Jest to tym ważniejsze, że w powszechnej opinii funkcjonuje negatywny wizerunek placówki resocjalizacyjnej. W przypadku wychowanek MOS sytuacja wygląda zdecydowanie lepiej. Rodzice/opiekunowie lub pracownicy jednostek pieczy zastępczej systematycznie odwiedzają wychowanki w placówce. Uczennice przynajmniej raz w miesiącu wyjeżdżają do domu. Współpraca i zaangażowanie rodziców we wspólne rozwiązywanie problemów jest zdecydowanie większe, co pozytywnie wpływa na efektywność procesu socjoterapii. Za realizację programu są odpowiedzialni wszyscy pracownicy Centrum - wychowawcy, nauczyciele, pedagodzy, psychologowie, pracownicy socjalni. Współpraca z rodzicami odbywa się poprzez: informowanie rodziców o wymaganiach stawianych ich dzieciom oraz o celach, programach, formach i metodach pracy Centrum, a także o zasadach oceniania, promowania i kwalifikowania. Obejmuje także stałe zapoznawanie rodziców z aktualną sytuacją wychowanki w szkole, z postępami w nauce i zachowaniu oraz wskazywanie możliwości poprawy tego stanu, udzielanie pomocy w rozwiązywaniu problemów wychowawczych poszczególnych nieletnich, zachęcanie rodziców do właściwej, optymalnej w perspektywie dobra dziecka aktywności wychowawczej, uzgadnianie wspólnych zamierzeń, uświadamianie sobie przez obie strony odpowiedzialności za rozwój dziecka.

ROZDZIAŁ I. WYCHOWANIE

1. ZAŁOŻENIA, NA KTÓRYCH OPIERA SIĘ PROGRAM

- 1) Wychowanie, wraz z nauczaniem i kształtowaniem umiejętności indywidualnych, społecznych i zawodowych, jest integralnym elementem procesu edukacji. Nauczanie, kształtowanie umiejętności i wychowanie uzupełniają się wzajemnie i stanowią równoważne wymiary pracy każdego nauczyciela.
- 2) Program wychowawczo-profilaktyczny jest oparty o koncepcję „Twórczej resocjalizacji” i w swych działaniach uwzględnia ujęte w niej główne założenia.
- 3) Wszystkie oddziaływania o charakterze wychowawczym opierają się na koncepcji zrównoważonego rozwoju, są wolne od jakichkolwiek skrajności.
- 4) W centrum życia placówki znajduje się wychowanka traktowana jako osoba.
- 5) Wychowanie opiera się na kanonie uniwersalnych wartości moralnych, takich jak wrażliwość na dobro, uznanie przewagi dobra nad złem, docenianie atrakcyjności dobra.

- 6) Wychowanie możliwe jest tylko wówczas, gdy nauczyciele/wychowawcy i uczennice będą opierać wzajemne relacje na dialogu, wzajemnym szacunku; będą współtworzyć i budować wspólnotę szkolną. Platformą współdziałania jest klimat życzliwości i zaufania.
- 7) Nauczyciel/wychowawca stara się być dla uczennicy/wychowanki autorytetem, doradcą, przewodnikiem. W swojej pracy wychowawczej musi być autentyczny oraz stosować nowoczesne metody i techniki wychowawcze. Dbać o ciągły, systematyczny rozwój własny, w tym rozwój kompetencji pedagogicznych.
- 8) W pracy nauczycieli największe znaczenie dla wychowania ma ścieżka edukacyjna, czyli zestaw treści i umiejętności o istotnym znaczeniu wychowawczym, których realizacja odbywa się w ramach nauczania różnych przedmiotów lub w postaci odrębnych zajęć.
- 9) W wychowaniu podejmowane są realne problemy uczennic, wychowawcy/nauczyciele trafnie je rozpoznają i werbalizują

2. CELE PROGRAMU

- 1) Celem wychowania jest wszechstronny rozwój osobowy wychowanek/uczennic we wszystkich wymiarach: w sferze intelektualnej, psychicznej, społecznej, zdrowotnej, estetycznej, moralnej i duchowej.
- 2) Celem Programu wychowawczo-profilaktycznego jest przygotowanie uczennic/wychowanek do życia zawodowego i społecznego oraz samodzielności życiowej po opuszczeniu placówki.
- 3) W procesie wychowania wychowawcy/nauczyciele wspierają wychowanki/uczennice w kształtowaniu własnej świadomości moralnej, rozbudzają ich wrażliwość, wspomagają dążenie uczennic do samodzielności osądów moralnych oraz kształtują umiejętność łączenia wymiaru indywidualnego i społecznego.
- 4) Dzięki wychowaniu uczennice/wychowanki rozwijają w sobie dociekliwość poznawczą ukierunkowaną na poznanie prawdy, dobra i piękna. Budują koncepcję swojego życia i uczą się realizacji ustalonych przez siebie celów w oparciu o rzetelną pracę, uczciwość, sumienność, szacunek do siebie i innych ludzi.
- 5) W toku działań wychowawczych eksponowany jest patriotyzm jako wartość, z której wynika postawa szacunku dla dobra wspólnego.
- 6) Istotnym celem wychowania jest wspomaganie wzrastania uczennic w klimacie miłości do rodziny, małej i wielkiej ojczyzny, uczenie otwartości i odpowiedzialności w coraz szerszych społecznościach.

3. OBSZARY ODDZIAŁYWAŃ WYCHOWAWCZYCH

Oddziaływania wychowawcze Centrum koncentrują się na dwóch najważniejszych sferach: osobowości i środowisku. Ich wyróżnienie nie zmienia faktu, że obie uzupełniają się i przenikają. Osobowość uczennic, choć jeszcze w pełni nie ukształtowana, znajduje swoje odzwierciedlenie w sposobach

uczestnictwa w życiu społecznym, aktywności w zakresie adaptacji do wymagań społecznych i formach oddziaływania na otoczenie społeczne, kulturowe i przyrodnicze. Podział na dwie sfery ma zatem charakter raczej umowny i służy jedynie bardziej przejrzystej prezentacji działań wychowawczych. Ze względu na specyfikę Centrum opracowane poniżej zadania będą realizowane w szkołach w trakcie zajęć lekcyjnych i internacie w trakcie zajęć wychowawczych.

1) OSOBOWOŚĆ	
Zadania wychowawcze	Metody i formy realizacji
<p>Stymulowanie rozwoju potrzeb poznawczych, motywowanie uczennic do zaangażowania w proces własnej edukacji, kształtowanie oceny wykształcenia w kategoriach wartości niezbędnej do realizacji osobistych celów. Pomoc w opracowaniu drogi dalszego kształcenia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -eksponowanie znaczenia wiedzy, umiejętności w ramach wszystkich nauczanych przedmiotów, podkreślanie możliwości praktycznego ich wykorzystania; -organizowanie zajęć wyrównawczych umożliwiających uczniom doświadczenie sukcesów szkolnych, wyrównywanie ich szans edukacyjnych w porównaniu z rówieśnikami ze szkół masowych; -przeprowadzenie bloku zajęć z zakresu metod i technik efektywnego uczenia się; -organizowanie olimpiad i konkursów przedmiotowych; -zauważanie, docenianie, nagradzanie wszelkich postępów w rozwoju poznawczym i przejawów zaangażowania w proces własnej edukacji; -stworzenie bogatej i atrakcyjnej oferty zajęć pozalekcyjnych; motywowanie uczennic do udziału w tych zajęciach; -diagnoza możliwości intelektualnych uczennic, ich zainteresowań, zdolności i predyspozycji zawodowych, wspólna z uczennicami analiza wyników badań (psychologowie, pedagog); -zapoznanie uczennic z ofertą kształcenia ponadgimnazjalnego/ponadpodstawowego w miejscu ich stałego zamieszkania oraz w innych ośrodkach wychowawczych; - analiza specyfiki różnych zawodów w toku zajęć przedmiotowych, godzin wychowawczych i zajęć pozalekcyjnych; -zapewnienie stypendiów na kontynuowanie nauki w ramach współpracy z PCPR-ami w miejscu osiedlenia się uczennic po opuszczeniu placówki.

<p>Rozwój moralny uczennic, budowanie pozytywnej hierarchii wartości opartej na pracowitości, sumienności, rzetelności, uczciwości, szacunku do ludzi, tolerancji i zdolności do empatii.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - analiza postaw moralnych i dylematów etycznych bohaterów utworów literackich i postaci historycznych oraz współczesnych; - inicjowanie dyskusji na temat różnych postaw i stylów życia, akcentowanie godności osoby ludzkiej jako podstawowego źródła tolerancji wobec odmienności innych ludzi; - uczenie wyrażania szacunku wobec innych poprzez odpowiedni ubiór, kulturę słowa, kulturę bycia; - egzekwowanie sumienności i rzetelności wykonywanych zadań, przydzielanie obowiązków umożliwiających doświadczanie poczucia odpowiedzialności; - eksponowanie znaczenia pracy jako wartości w toku dyskusji, zajęć przedmiotowych i socjoterapeutycznych; -zachęcanie do pracy na rzecz szkoły (prace porządkowe, dekoratorskie); -realizacja programu profilaktycznego zawierającego zadania związane z przeciwdziałaniem agresji, uzależnieniom i przynależności do subkultur i sekt religijnych
<p>Budowanie pozytywnego obrazu siebie, umiejętności zobiektywizowanej samooceny.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - aranżowanie sytuacji umożliwiających uczniom doświadczanie sukcesu w nauce i innych formach aktywności (konkursy, olimpiady, zajęcia teatralne); -pobudzanie zdolności do refleksji nad sobą, poszerzanie samoświadomości w toku zajęć przedmiotowych, socjoterapii i psychoterapii; -dyskusje, zajęcia warsztatowe pozwalające na formułowanie wniosków na temat zależności między samooceną, samoakceptacją a funkcjonowaniem człowieka na różnych płaszczyznach życia.
<p>Podnoszenie poziomu dojrzałości emocjonalnej uczennic.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -analiza roli emocji w życiu człowieka w toku zajęć przedmiotowych, socjoterapeutycznych i psychoterapeutycznych; - podkreślanie znaczenia dojrzałości emocjonalnej w rozwoju osobowości, budowaniu pozytywnych relacji z innymi ludźmi; położenie szczególnego nacisku na kształtowanie umiejętności konstruktywnego wyrażania emocji (dyskusje, zajęcia dramatyczne, socjoterapia i psychoterapia, codzienne naturalne kontakty w ramach społeczności szkolnej);

<p>Podnoszenie poziomu dojrzałości społecznej uczennic.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - podnoszenie kompetencji uczennic w zakresie komunikacji interpersonalnej (dyskusje, zajęcia warsztatowe, drama, socjoterapia i psychoterapia); - kształtowanie umiejętności wyboru optymalnych strategii zachowań w sytuacjach konfliktowych, prezentacji swoich racji, negocjowania i mediowania (dyskusje, zajęcia warsztatowe, drama, socjoterapia i psychoterapia); - rozbudzanie zainteresowań szeroko rozumianą problematyką społeczną, poszerzanie zakresu wiedzy na temat problemów społecznych, umożliwienie uczennicom rozumienia ich przyczyn, przejawów i skutków (zajęcia przedmiotowe, dyskusje, zajęcia warsztatowe, drama, socjoterapia i psychoterapia, zajęcia pozalekcyjne w internacie np. koło filmowe).
---	---

2) ŚRODOWISKO	
Zadania wychowawcze	Metody i formy realizacji
<p>Podnoszenie poziomu wiedzy na temat walorów przyrodniczych Polski, budzenie zainteresowania otaczającą przyrodą, kształtowanie postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -organizowanie wycieczek i rajdów turystycznych (m. in. do parków narodowych w okolicy); - aktywny udział w obchodach Dnia Ziemi, akcji „Sprzątanie świata”; -gromadzenie informacji na temat środowiska i walorów przyrodniczych różnych regionów Polski, prezentowanie ich na stronach internetowych; - przygotowanie przez uczennice prezentacji multimedialnych o regionach Polski i miastach, z których pochodzą; - nauka korzystania z różnorodnych źródeł informacji: atlasów, leksykonów, encyklopedii przyrodniczych oraz Internetu.
<p>Poznawanie kultury i dziedzictwa narodowego. Nauka poszanowania tradycji oraz zachęcanie do kultywowania obrzędowości lokalnej i regionalnej.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - organizowanie wycieczek do muzeów i galerii, filharmonii, kina i teatru; -opiekowanie się miejscami pamięci narodowej; -uroczyste obchody świąt narodowych (np. Święto Niepodległości, Konstytucji 3 Maja); -organizowanie spotkań społeczności z okazji świąt Bożego Narodzenia, Wielkanocy; -prezentacja sławnych Polaków – noblistów, pisarzy, poetów, malarzy, kompozytorów (gazetki, wieczory poezji, opracowania multimedialne).

<p>Włączenie kategorii uczciwej pracy zawodowej do systemu wartości uczennic. Uświadamianie konieczności aktywnej postawy na rynku pracy, nauka wchodzenia w rolę społeczną pracownika. Przygotowanie zawodowe uczennic. Kształtowanie samodzielności i zaradności życiowej zgodnej z powszechnie akceptowanymi normami społecznymi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - kursy przysposabiające do pracy; - uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych kształtujących i rozwijających umiejętności potrzebne na rynku pracy (nauka języka angielskiego, obsługa urządzeń biurowych, podstawy prawa pracy); -zajęcia warsztatowe z zakresu sztuki autoprezentacji, rozmowy z pracodawcą, profesjonalnej obsługi klienta; - nauka przygotowywania dokumentów: listu motywacyjnego, życiorysu -wizyty w instytucjach użyteczności publicznej (bank, urząd pracy, urząd skarbowy, regionalny oddział gazety).
<p>Kształcenie umiejętności pełnienia ról rodzinnych: córki, matki, żony.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -analiza funkcji, które pełni rodzina ze szczególnym podkreśleniem jej znaczenia wychowawczego (w ramach poszczególnych przedmiotów, godzin wychowawczych, socjoterapii); -kształcenie umiejętności rozwiązywania konfliktów rodzinnych (zajęcia przedmiotowe, godziny wychowawcze, warsztaty, socjoterapia); -motywowanie do okazywania szacunku ludziom w podeszłym wieku, chorym, niepełnosprawnym; kształcenie umiejętności opieki nad tą grupą ludzi (w ramach zajęć przedmiotowych, godzin wychowawczych, pracy w sekcji prozdrowotnej, spotkań z pielęgniarką) -zasady budowania udanego partnerskiego związku kobiety i mężczyzny (w ramach zajęć przedmiotowych, godzin wychowawczych, spotkań z psychologiem i pedagogiem); -rola matki- analiza postaw rodzicielskich bohaterek utworów literackich i filmów; -kształtowanie umiejętności opieki nad dzieckiem, rozwijanie kompetencji pedagogicznych uczennic jak przyszłych matek (zajęcia przedmiotowe, godziny wychowawcze, spotkania z psychologiem i pedagogiem)
<p>Budowanie wspólnoty szkolnej. Kształtowanie relacji opartych na wzajemnym zaufaniu,</p>	<ul style="list-style-type: none"> -powołanie samorządu i wspieranie jego aktywności; - doskonalenie umiejętności z zakresu komunikacji interpersonalnej, nauka rozwiązywania sytuacji konfliktowych;

<p>życzliwości oraz poszanowaniu godności osobistej.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -analizowanie postaw społecznych bohaterów literackich, konfrontowanie ich ze współczesnymi autorytetami, kształtowanie umiejętności krytycznej analizy i oceny ich postępowania; -organizowanie wspólnych uroczystości klasowych (urodziny, imieniny uczennic), wyjazdy integracyjne (wycieczki, biwaki); - nagradzanie właściwych zachowań uczennic w sytuacjach wymagających dojrzałości społecznej i moralnej.
<p>Współpraca ze środowiskiem lokalnym.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -wolontariat; -organizowanie imprez dla i wspólnie z uczniami ze szkół masowych; - prezentowanie twórczości uczennic na forum miasta, gminy, województwa (spektakle teatralne, wieczornice, jasełka, wystawy prac plastycznych); - wspólne imprezy, konkursy integracyjne.
<p>Rozbudzanie i wzmacnianie postaw patriotycznych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -analiza postaw patriotycznych bohaterów utworów literackich, postaci historycznych, współczesnych bohaterów filmowych. -inspirowanie twórczości artystycznej (np. literackiej, plastycznej) o tematyce patriotycznej; -ukazywanie patriotyzmu jako wartości (dyskusje, warsztaty w ramach zajęć przedmiotowych, godzin wychowawczych); -uroczyste obchodzenie świąt narodowych.
<p>Rozwijanie tożsamości europejskiej.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -poszerzanie zakresu wiedzy uczennic na temat Europy, Unii Europejskiej- dziedzictwa kulturowego, dorobku gospodarczego, zasad funkcjonowania struktur UE (dyskusje, warsztaty w ramach zajęć przedmiotowych, konkursy wiedzy o Unii Europejskiej); -kształtowanie umiejętności dostrzegania i rozumienia różnic kulturowych (dyskusje, warsztaty w ramach zajęć przedmiotowych, analiza postaw bohaterów utworów literackich, filmów); -motywowanie do intensywnej nauki języków obcych; -realizacja projektów we współpracy z placówkami partnerskimi; -aranżowanie sytuacji sprzyjających uświadomieniu uczennicom związków kulturowych, historycznych Polaków z przedstawicielami innych narodów europejskich.

ROZDZIAŁ II -PROFILAKTYKA

1. ZNACZENIE PROFILAKTYKI W PRACY WYCHOWAWCZEJ

Od wielu lat toczy się dyskusja nad wzmocnieniem wychowawczej funkcji współczesnej placówki edukacyjnej. Program profilaktyczny stanowi uszczegółowienie elementów programu wychowawczego i wpisuje się w nurt personalizacji, która w sposób naturalny prowadzi do dostrzegania problemów ludzkich w instytucji edukacyjnej. Rolą nowoczesnej placówki jest wszechstronny rozwój ucznia/wychowanka, a więc wyposażenie go nie tylko w wiedzę czy umiejętności poznawcze, ale również w kompetencje indywidualne, społeczne, zawodowe, moralne i duchowe. Uczeń/wychowanek usytuowany jest w centrum działalności, traktowany jest jako podmiot działalności edukacyjnej i wychowawczej, a rzeczywistym podmiotem edukacyjnym nie jest szkoła, ale nauczyciel. **Zadania wychowawcze, w tym profilaktyczne, stanowią wymiar pracy każdego pracownika pedagogicznego, są integralną częścią działalności każdego nauczyciela/wychowawcy.**

Profilaktyka jest niemożliwa bez przyjęcia określonego kierunku moralnego, dlatego podstawą wszelkich działań w tym zakresie jest budzenie wrażliwości moralnej uczennic poprzez pokazywanie atrakcyjności dobra i jednoznaczne nazywanie zła, rozwijanie ich zdolności samoświadomości, do krytycznej oceny zachowań własnych i innych ludzi, kształtowanie umiejętności samodzielnego wydawania osądów moralnych w wymiarze indywidualnym i społecznym. Badania wykazują, że w szkołach występuje coraz więcej konfliktów, a życie szkolne często przesiąknięte jest atmosferą konfliktów i agresji. W tej perspektywie profilaktyka ma znaczenie szczególne. Jej roli nie sposób przecenić, a jej pozytywne efekty zmieniają nie tylko klimat życia w placówce, ale także poza nią.

2. WSPÓŁPRACA Z RODZICAMI W ZAKRESIE DZIAŁAŃ PROFILAKTYCZNYCH

Rodzina stanowi naturalne środowisko rozwoju każdego dziecka, jest pierwszym i najważniejszym źródłem norm i wzorców zachowań, dlatego w profilaktyce patologii społecznej nie wolno pominąć roli rodziny jako partnera placówki edukacyjnej. Rodzice mają pełne prawo decydowania o tym, jakie oddziaływania wychowawcze, edukacyjne i terapeutyczne podejmowane są wobec ich dzieci. Jednak z przypadku realizacji zadań profilaktycznych we współpracy z młodzieżą zagrożoną/niedostosowaną społecznie problem angażowania rodziny jest bardzo złożony. Złożoność ta wynika z faktu, że rodziny znacznej części uczennic funkcjonują nieprawidłowo, są w trudnej sytuacji socjalno-bytowej. Są dotknięte problememalkoholowym, niewydolnością wychowawczą, uwarunkowaną brakiem kompetencji rodzicielskich, mają zaburzone relacje pomiędzy jej członkami. Rodzice w przeważającej części zostali ograniczeni przez sądy w wykonywaniu władzy rodzicielskiej lub są jej całkowicie pozbawieni; w wielu wypadkach mało interesują się losem swoich dzieci, tym

samym jest im obojętne, jaki kształt ma program profilaktyczny realizowany w placówce, której wychowanką jest ich córka. Nierzadko ma wręcz miejsce sytuacja, w której rodzice zachęcają swoje dzieci do zachowań nieakceptowanych społecznie.

Mimo tych ważnych, obiektywnie istniejących przeszkód stających na drodze do współdziałania z rodzicami/opiekunami w realizacji zadań profilaktycznych fakt, że są oni rodzicami/opiekunami stanowi dostateczną przesłankę do podejmowania prób angażowania ich w ten proces. **Jako warunek konieczny do pełnej realizacji programu uznaje się równoległą pedagogizację środowiska rodzinnego ukierunkowaną na kształtowanie pożądanych postaw rodzicielskich.**

Udział rodziców w realizacji programu profilaktycznego realizowany jest przez: konsultowanie z nimi jego treści w trakcie rozmów telefonicznych oraz osobistych; informowanie o zadaniach wynikających z realizacji IPE-T i efektach ich realizacji; motywowanie do wspierania oddziaływań Centrum w zakresie profilaktyki; pozyskiwanie od rodziców informacji na temat zachowania wychowanki w środowisku rodzinnym; przeprowadzanie w trakcie organizowanych spotkań z rodzicami zajęć szkoleniowych pod nazwą „Profilaktyka w rodzinie” mających na celu uwrażliwienie rodziców (opiekunów) na problemy związane z profilaktyką oraz podniesienie ich umiejętności w zakresie aktywnego wspierania oddziaływań Centrum.

3. CELE PROGRAMU ORAZ WARUNKI REALIZACJI

Głównym celem programu jest zmiana w sferze hierarchii wartości wychowanki, podniesienie poziomu ich dojrzałości społecznej, emocjonalnej i moralnej. Przesłanką do tak określonego celu jest przyjęcie za słuszne stwierdzenia, że do prawidłowego rozwoju człowieka niezbędne jest zakreślenie granic tego, co dopuszczalne i uzasadnione w życiu zbiorowym, a co niedopuszczalne i niedozwolone. **Zadania Programu wychowawczo-profilaktycznego są ujmowane w IPE-T. Realizację Programu koordynuje Zespół psychologiczno-pedagogiczny.**

Z celu głównego wynikają następujące **cele szczegółowe:**

- 1) redukcja zachowań agresywnych i autodestrukcyjnych dziewcząt zarówno na terenie placówki jak i poza Centrum- w czasie pobytu w miejscu stałego zamieszkania; kształtowanie umiejętności zastępowania agresji konstruktywnymi sposobami reagowania;
- 2) kształtowanie postawy świadomej rezygnacji z używek takich jak papierosy, narkotyki, dopalacze, alkohol, leki; wybór sposobu życia zgodnego z zasadami higieny psychicznej;
- 3) kształtowanie pozytywnych, akceptowanych społecznie wzorów zachowań, sposobów reagowania w sytuacjach trudnych, konfliktowych;
- 4) kształtowanie racjonalnego podejścia do Internetu, portali społecznościowych i wynikających zagrożeń związanych z użytkowaniem sieci.
- 5) Promowanie zdrowego trybu życia, aktywności ruchowej, ekologii.

Realizacja wymienionych celów programu możliwa jest wyłącznie przy uwzględnieniu następujących warunków:

- 1) istnieje ścisła współpraca pomiędzy wszystkimi pracownikami Centrum oraz rodzicami/ opiekunami wychowanek/uczennic w zakresie realizacji programu; realizatorów cechuje profesjonalizm zawodowy i wysoki poziom motywacji do wprowadzenia programu w życie;
- 2) relacje między pracownikami placówki i wychowankami oparte są na wzajemnym szacunku, życzliwości, rozumieniu potrzeb i ograniczeń;
- 3) atmosfera wychowawcza Centrum sprzyja autentycznemu, szczeremu zaangażowaniu podopiecznych w proces własnej resocjalizacji i profilaktyki niepożądanych zachowań;
- 4) uczennice są świadome celów programu oraz akceptują metody i formy ich realizacji.

4. **AGRESJA/PRZEMOC**

1) **DIAGNOZA PROBLEMU**

W literaturze z zakresu nauk społecznych sformułowano wiele różnorodnych definicji pojęcia „agresja”, stąd na potrzeby programu profilaktycznego realizowanego w Centrum przyjęto, że agresja to „swoista forma zachowania się przyjmująca postać inicjowanego ataku powodującego powstanie określonych szkód materialnych lub moralnych”. Wyróżniono agresję:

- a) fizyczną (przyjmującą postać napaści fizycznej: bicia, szarpania, popychania, plucia itp., niszczenia cudzej odzieży, sprzętów);
- b) werbalną (przejawiającą się w postaci wulgaryzmów, wyzwisk, obelg, dotkliwej krytyki, wyśmiewania, grożenia, poniżania itp.);
- c) pośrednią (podburzanie innych do agresji, lekceważące, demonstracyjne milczenie, odmowa wykonywania prośb i poleceń, wszelkie przypadki przeniesienia agresji na przykład: trzaskanie drzwiami, rzucanie przedmiotami, ich niszczenie);
- d) w sieci (stosowanie przemocy poprzez: prześladowanie, zastraszanie, nękanie, wyśmiewanie innych osób z wykorzystaniem Internetu i narzędzi typu elektronicznego takich jak: SMS, e-mail, witryny internetowe, fora dyskusyjne w Internecie, portale społecznościowe i inne).

Wyniki indywidualnych analiz są zawarte w IPE-T i odzwierciedlają stopień skłonności danej uczennicy do reagowania agresją/autoagresją, osobowościowe, środowiskowe i neurofizjologiczne przyczyny agresywności, formy jej manifestowania. Wychowanki są przypisane do grupy ryzyka, odpowiednio wychowawczego **RW-**(agresja), ryzyka społeczno-emocjonalnego **RS-E** (autoagresja). Wyniki badań ankietowych prowadzonych w formie badań grupowych są opracowywane pod względem ilościowym i jakościowym oraz prezentowane na posiedzeniach rady pedagogicznej.

2) **PROFILAKTYKA AGRESJI W PRACY WYCHOWAWCZEJ, EDUKACYJNEJ I TERAPEUTYCZNEJ**

Profilaktyka agresji realizowana jest poprzez wykorzystanie następujących metod i form pracy:

1. Przeprowadzenie cyklu zajęć w zespołach klasowych i grupach wychowawczych obejmującego następujące tematy:
 - 1) Czym jest agresja?
 - 2) Jakie są przyczyny zachowań agresywnych?
 - 3) Agresja w mediach, w tym w Internecie.
 - 4) Jakie są skutki agresji dla jednostki i społeczności, której jest ona członkiem?
 - 5) Konstruktywne sposoby wyrażania emocji, gniewu, złości.
 - 6) Jak sobie radzić z agresją ze strony innych ludzi?
 - 7) Przemoc w rodzinie.
 - 8) Jak radzić sobie z emocjami?
 - 9) Regulacje prawne chroniące przed agresją w środowisku rówieśniczym i w rodzinie - spotkanie z prokuratorem.
2. Terapia indywidualna prowadzona przez psychologów dla sprawców i ofiar przemocy.
3. Wsparcie wychowanek z zachowaniami autoagresywnymi.
4. W miarę możliwości- terapia rodziny uczennicy, w której występuje problem przemocy domowej.
5. Problematyka agresji: uwrażliwianie na jej skutki, kształtowanie empatii wobec jej ofiar jest też realizowane w trakcie zajęć z poszczególnych przedmiotów (język polski, historia, wychowanie fizyczne, wiedza o społeczeństwie...).

5. ZACHOWANIA AUTODESTRUKCYJNE

1) DIAGNOZA PROBLEMU

A u t o d e s t r u k c j a to dobrowolne podejmowanie zachowań niekorzystnych, bezpośrednio albo pośrednio zagrażających zdrowiu lub życiu. Różne są kryteria klasyfikacji zachowań autodestrukcyjnych. Ze względu na prawdopodobieństwo wystąpienia szkody, wyodrębnia się mocne formy autodestrukcji - czyli bezpośrednio zagrażające zdrowiu oraz życiu, formy łagodne oraz takie, które potencjalnie szkodzą, ale też przynoszą różne korzyści. Do mocnych form autoagresji należą: samobójstwo, samookaleczenia oraz autoagresywne formy odżywiania (anoreksja i bulimia).

Czynniki ryzyka wystąpienia zachowań autodestrukcyjnych:

zaburzenia emocjonalne w zakresie lęku, depresji, niedostatecznej kontroli impulsów; problemy w funkcjonowaniu społecznym, jak powtarzanie klas, wargary, ucieczki z domu, wycofanie, brak zainteresowań; używanie substancji psychoaktywnych; samobójcza śmierć w najbliższym otoczeniu; doświadczanie przemocy fizycznej i psychicznej; trudna sytuacja rodzinna (problemy psychiczne rodziców, problemy finansowe, deficyty w zakresie umiejętności wychowawczych).

Funkcje zachowań autodestrukcyjnych:

samokaranie i samoniszczenie, rozładowanie napięcia i silnego afektu, przezwyciężanie bólu, cierpienia psychicznego lub poczucia pustki, wołanie o pomoc, zaspokajanie potrzeb psychicznych (opieki, uwagi), stymulacja.

AUTOAGRESJA

W świetle badań prowadzonych w placówce problem ten dotyczy blisko 75% uczennic. Wyróżnić można zatem różne typy autoagresji:

- 1) bezpośrednią - bicie, samookaleczenie, samooskarżanie;
- 2) pośrednią -jednostka wymusza, prowokuje i poddaje się agresji innych;
- 3) werbalna - zaniżanie swej samooceny, poprzez wmawianie sobie własnej małej wartości, częstą krytykę siebie i swojego zachowania;
- 4) niewerbalna - samookaleczenie - uszkodzenie ciała, które może mieć formę powierzchownych lub głębokich ran ciętych, wbijanie ostrych przedmiotów w ciało, połykanie ich, przypalanie;
- 5) ukryta - pozorowanie objawów choroby fizycznej lub psychicznej. Osoby wierzą, że cierpią na poważną chorobę, zaprzeczają faktowi, że same wywołują swoje dolegliwości, w tym syndrom Münchhausena.

Bardzo często autoagresja służy **rozładowaniu pewnych emocji**, z którymi jednostka nie potrafi sobie poradzić. Osoba posiadająca tendencję do autoagresji, w sytuacji kiedy negatywne emocje ulegają nagromadzeniu i stają się dla niej nie do zniesienia, dokonuje aktu samookaleczenia. Na skutek dokonanego aktu w organizmie wydzielają się **endorfiny**- grupa substancji chemicznych stymulujących te same receptory co opiaty.

Osoba, uzyskuje w ten sposób stan euforii, redukujący negatywne emocje czy łagodzący stres. Akt samookaleczenia powtarza się w zależności od stopnia i częstości „nieradzenia sobie” z problemami.

S a m o u s z k o d z e n i e n i e s ł u ż y t e m u, b y s i ę z a b i ć, jednak prawdą jest, iż osoby autoagresywne częściej przejawiają tendencje samobójcze. Co więcej, samookaleczanie społecznie uznawane jest zazwyczaj za zachowanie wybitnie „anormalne”, znacznie odbiegające od normy, które przeraża i budzi wstręt.

SAMOBÓJSTWO

P r ó b y s a m o b ó j c z e stanowią wszystkie świadome zachowania auto-destrukcyjne zagrażające życiu, poparte przekonaniem o działaniu zagrażającym życiu.

M y ś l i s a m o b ó j c z e pojawiają się najczęściej w momencie przeciążenia stresem, sytuacji kryzysowej o zróżnicowanej etiologii. Myśli samobójcze nie muszą prowadzić do podejmowania prób samobójczych, ale są sygnałem alarmowym, że dziecko powinno otrzymać wsparcie i specjalistyczną psychologiczną pomoc. Myśli samobójcze są często powiązane ze snuciem fantazji samobójczych, tworzeniem konkretnych planów i metod samobójczych.

Jako główne czynniki ryzyka zachowań samobójczych wymienia się:

doświadczenia przemocy psychicznej, fizycznej, seksualnej; zaburzenia psychiczne; złe funkcjonowanie społeczne; trudną sytuację rodzinną; poczucie bezsensu i beznadziejności; zawód miłosny; fascynację śmiercią.

Na podjęcie aktów samookaleczenia składają się głównie:

brak umiejętności rozpoznawania i wyrażania emocji oraz postrzeganie emocji jako wstydlivych i niebezpiecznych; tłumienie emocji, które doprowadza do trudnych do zniesienia stanów pustki emocjonalnej lub wewnętrznego napięcia; nieświadomość własnych potrzeb i problem z ich zaspokajaniem; nieumiejętność prośzenia o pomoc; brak poczucia niezależności i własnych granic; negatywny obraz siebie i niechęć do własnego ciała; nieufność w stosunku do innych ludzi, poczucie obcości, samotność; traumatyczne przeżycia, związane z byciem w roli ofiary i z poczuciem winy.

2) PROFILAKTYKA/TERAPIA ZACHOWAŃ AUTODESTRUKCYJNYCH

Profilaktyka zachowań autodestrukcyjnych powinna koncentrować się przede wszystkim na promowaniu zdrowego stylu życia, efektywnego radzenia sobie z emocjami oraz stresem, umiejętności korzystania ze wsparcia oraz wiedzy na temat mechanizmu działania zachowań autodestrukcyjnych. Jest to obszar działań z jednej strony budzący silne, trudne emocje, z drugiej wymagające trafnych, przemyślanych posunięć. **Dotyczy w szczególności osób z ryzyka społeczno-emocjonalnego RSE**

Profilaktyka zachowań autodestrukcyjnych to: kompleksowa interwencja kompensująca niedostatki wychowania, obejmująca równoległe trzy nurty działania:

- 1) wspomaganie dziecka w radzeniu sobie z trudnościami zagrażającymi prawidłowemu rozwojowi i zdrowemu życiu;
- 2) ograniczanie i likwidowanie czynników ryzyka, które zaburzają prawidłowy rozwój i dezorganizują zdrowy styl życia;
- 3) inicjowanie i wzmacnianie czynników chroniących, które sprzyjają prawidłowemu rozwojowi i zdrowemu życiu.

Profilaktyka uniwersalna - kierowana do wszystkich wychowanków, ich rodziców i nauczycieli/wychowawców.

- 1) szkolenie pracowników Centrum w zakresie potrzeb rozwojowych dzieci, bezpieczeństwa oraz umiejętności wychowawczych;
- 2) powołanie i przeszkolenie zespołu ds. sytuacji nadzwyczajnych, wypracowanie procedur reagowania;
- 3) budowanie dobrych relacji wychowawców/nauczycieli z uczniami oraz pomiędzy uczniami (działania integracyjne zapobiegające stygmatyzacji i odrzuceniu);
- 4) konsekwentne reagowanie na wszelkie przejawy przemocy, ochrona i wsparcie dla ofiar;
- 5) wzmacnianie odporności wychowanków poprzez uczenie najważniejszych umiejętności psychologicznych i społecznych, w tym: radzenia sobie z emocjami i stresem, poszukiwania pomocy i jej udzielania, rozwiązywania konfliktów, przewidywania konsekwencji własnych działań itp.;
- 6) podnoszenie samooceny poprzez dostarczanie okazji do rozwijania zainteresowań i doświadczenia sukcesu;
- 7) pomoc w nauce, udzielanie wsparcia i budowanie motywacji, indywidualizacja nauczania;
- 8) włączanie w grupę, proces adaptacji w Centrum;

- 9) włączanie do dodatkowych programów rozwijających umiejętności psychologiczne i społeczne;

Profilaktyka wskazująca - kierowana do poszczególnych uczniów z grupy ryzyka społeczno-emocjonalnego RSE:

- 1) stała dyskretna obserwacja prowadzona przez osoby pracujące
- 2) udzielanie wsparcia i pomocy w nauce przez nauczycieli; współpraca z rodzicami, podjęcie interwencji z ich udziałem, wspólne opracowanie strategii pomocy dla ucznia;
- 3) opieka specjalistów, udzielanie wsparcia i pomocy w rozwiązywaniu trudności;
- 4) kierowanie ucznia do specjalistów zewnętrznych w celu ustalenia indywidualnej diagnozy i ewentualnego podjęcia terapii, stała współpraca z nimi;
- 5) kierowanie wychowanków na treningi umiejętności lub nakłanianie ich do skorzystania ze specjalistycznej pomocy, w tym terapeutycznej.

6. UZALEŻNIENIA

Zjawiska takie jak nikotynizm, alkoholizm, uzależnienie od substancji psychoaktywnych, w tym dopalaczy, lekomania, uzależnienie od Internetu w wielu krajach, również w Polsce, wykazują tendencje wzrostowe. Dostępność substancji psychoaktywnych, coraz to niższy wiek dzieci i młodzieży sięgającej po używki, to tylko niektóre z problemów, z którymi zmagają się współcześnie rodzice, nauczyciele i wychowawcy.

Problem uzależnienia od substancji psychoaktywnych jest jednym z podstawowych problemów występujących w MOW i MOS. Prawie 100% wychowanków zostało umieszczonych w placówce z powodu palenia papierosów, spożywania alkoholu oraz zażywania narkotyków, dopalaczy lub leków. Fakt przebytej inicjacji „psychoaktywnej” pozwala zaliczyć wychowanki do grupy **podwyższonego ryzyka rozwoju uzależnienia- RU**. Wszelkie oddziaływania edukacyjne, wychowawcze i terapeutyczne, których celem jest ograniczenie zachowań ryzykownych określane są mianem **profilaktyki II-rzędowej**.

We współczesnym piśmiennictwie funkcjonuje wiele definicji uzależnienia. Pomimo różnic mają one cechy wspólne: wszystkie mówią o stale wzrastającym zaabsorbowaniu środkiem lub czynnością uzależniająca, które w miarę upływu czasu stają na przeszkodzie w realizowaniu celów życiowych każdego człowieka. Cz. Cekiera twierdzi, iż uzależnienie jest „procesem lub stanem zależności fizycznej, psychicznej, a niekiedy także społecznej danej jednostki. Stan ten charakteryzuje się systematycznym, niekontrolowanym braniem środka, od którego dana osoba się uzależniła”. Autor zwraca uwagę na kilka wymiarów (typów) uzależnienia.

Uzależnienie fizyczne – polega na wbudowaniu substancji (lub jej metabolitów) w cykl przemian tkankowych. Substancja psychoaktywna staje się niezbędnym elementem do zachowania biologicznej i chemicznej równowagi ustroju.

Uzależnienie psychiczne – jego cechą charakterystyczną jest odczuwanie w różnym stopniu pragnienia przyjmowania danej substancji. Całe zachowanie człowieka staje się podporządkowane nadrzędnemu celowi, jakim staje się zdobycie i zażycie substancji uzależniającej.

Uzależnienie społeczne – wiąże się z zażywaniem środków psychoaktywnych w konkretnej grupie ludzi. Istotą tego zjawiska jest bardzo silne przywiązanie do grupy oraz przymus respektowania panujących w niej zasad i obyczajów

W literaturze fachowej od wielu lat obserwuje się tendencję do **łączonego** rozpatrywania zjawiska uzależnienia od różnych substancji psychoaktywnych. Międzynarodowa Klasyfikacja Zaburzeń Psychiczných i Behawioralnych (ICD 10) podaje sposoby diagnostycznego określania „zaburzeń psychicznych i behawioralnych związanych z używaniem substancji psychoaktywnych”. Klasyfikacja ta obejmuje blok dziesięciu zespołów zaburzeń związanych m. in. z alkoholem, opiatami, konopiami, środkami uspokajającymi i nasennymi, tytoniem, środkami wziewnymi. Przy diagnozie zespołu uzależnienia uwzględnia się grupę zjawisk fizjologicznych, behawioralnych i poznawczych wskazujących, iż używanie danej substancji uzyskało u osoby **pierwszeństwo** wobec innych jej zachowań. Podstawową właściwością zespołu uzależnienia jest **silne pragnienie** zażywania substancji, pomimo szkód, które ona wywołuje. Utożsamianie negatywnych konsekwencji zażywania substancji psychoaktywnych z uzależnieniem jest niestety dość powszechnym błędem popełnianym przez wielu ludzi zaangażowanych w pomoc ludziom walczącym z nałogami. Tymczasem istotą uzależnienia jest fakt, iż człowiek, **pomimo** wspomnianych **szkód, nadal zażywa daną substancję**.

Autorzy prac poświęconych uzależnieniom dzieci i młodzieży wymieniają szereg czynników, których obecność znacznie podwyższa ryzyko powstania nałogu. Zaliczają do nich m. in. złą kondycję psychofizyczną uczniów, brak wsparcia psychicznego w domu, duże obciążenie zadaniami szkolnymi przy niesprzyjającej atmosferze wychowawczej w szkole, patologię w najbliższym środowisku. Wskazują również na psychospołeczne uwarunkowania sięgania po środki uzależniające: trudności w kontaktach z rówieśnikami, poczucie osamotnienia i nieakceptacji przez grupę rówieśniczą, konflikty rodzinne, trudności i niepowodzenia szkolne, zaburzenia życia emocjonalnego (neurotyczność, niska samoocena, wysoki poziom lęku).

Psycholodzy badający zjawisko uzależniania się (m. in. od alkoholu) zwracają uwagę, iż jest to proces, w którym można wyodrębnić charakterystyczne stadia. Podkreślają także wagę profilaktyki, szczególnie w odniesieniu do dzieci i młodzieży, która jest jedyną skuteczną metodą w przeciwdziałaniu uzależnieniom w społeczeństwie.

Z uwagi na specyfikę podopiecznych Centrum ograniczenie działań edukacyjnych i wychowawczych tylko do profilaktyki uzależnień jest niewystarczające. Biorąc pod uwagę doświadczenia dziewcząt z substancjami psychoaktywnymi niezbędne staje się wprowadzenie dla wytypowanych wychowanek

terapii uzależnień, której celem jest pomoc wychowankom w zerwaniu z nałogiem oraz zmiana ich akceptującej postawy wobec środków uzależniających. W przypadku terapii zakończonej sukcesem konieczne jest kontynuowanie oddziaływań na poziomie profilaktycznym. Ich głównym zadaniem jest motywowanie dziewcząt do zachowania abstynencji oraz propagowanie zdrowego stylu życia.

Nowym, narastającym problemem jest uzależnienie od Internetu i związane z nim w wielu wypadkach przejawy agresji. Jest to problem nowy, ale wymagający stałego monitorowania i rozwijania kompetencji pracowników w zakresie prowadzenia zajęć edukacyjnych w tym zakresie.

1) DIAGNOZA PROBLEMU

Koniecznym warunkiem wdrożenia skutecznych oddziaływań profilaktycznych i terapeutycznych jest uprzednie przeprowadzenie dokładnej **diagnozy** zjawiska, jego skali i nasilenia. Proces diagnozowania jest wieloetapowy i opiera się na współdziałaniu nauczycieli wychowawców, pedagogów i psychologów, pracownika socjalnego. Jego celem jest udzielenie odpowiedzi na pytania:

1. Które dziewczęta są uzależnione od substancji psychoaktywnych?
2. Do której z grup ryzyka RU (ze względu na rodzaj substancji uzależniającej) można zaliczyć wychowankę?
3. Z jakim typem nałogu mamy do czynienia w przypadku uczennic uzależnionych?
4. Jakie są motywy sięgania po środki uzależniające?
5. Jaka jest skala problemu?

Proces diagnostyczny obejmuje następujące działania:

- 1) analizę dokumentacji wychowanek (m. in. opinie psychologiczno- pedagogiczne sporządzone przez poradnie psychologiczno- pedagogiczne, OZSS; placówki opiekuńczo- wychowawcze, w których wcześniej przebywały, opinie z poprzedniej szkoły/szkół, dokumentację medyczną, wywiady środowiskowe, sprawozdania z nadzoru kuratorskiego);
- 2) obserwację zachowania na terenie Centrum;
- 3) pogłębione wywiady psychologiczne i pedagogiczne;
- 4) testy psychologiczne;
- 5) wywiady przeprowadzane z rodzicami, opiekunami oraz osobami doprowadzającymi wychowankę do placówki (policjanci, pedagodzy, psychologowie oraz pracownicy socjalni z placówek, w których wcześniej przebywała uczennica).

Dane zebrane w procesie diagnostycznym zostają poddane analizie jakościowej, a następnie podsumowane w IPET. Ustalenie stopnia głębokości nałogu, jego genezy oraz dynamiki, poznanie osobowościowych i środowiskowych uwarunkowań sięgania po substancje psychoaktywne pozwala na odpowiednie dobranie metod i form terapii oraz profilaktyki.

2) PROFILAKTYKA/ TERAPIA UZALEŻNIEŃ

Zarówno profilaktyka jak i terapia uzależnień jest realizowana w czterech oddzielnych modułach wyodrębnionych ze względu na rodzaj substancji psychoaktywnej, której zażywanie może prowadzić do powstania uzależnienia. Wyróżniamy więc profilaktykę i terapię:

- 1) nikotynizmu
- 2) alkoholizmu
- 3) substancji psychoaktywnych, w tym dopalaczy
- 4) lekomanii
- 5) Internetu

2.1 PROFILAKTYKA I TERAPIA NIKOTYNIZMU

Profilaktyka nikotynizmu to zarówno mówienie o przyczynach sięgania po papierosa, informowanie o negatywnych skutkach palenia, uczenie odmawiania w sytuacjach zagrożenia i nacisku, jak i popularyzacja zdrowego trybu życia. Celem terapii jest zmotywowanie uczennic do zerwania z nałogiem nikotynowym. Zadania te realizowane są poprzez następujące metody i formy pracy z uczennicami:

1. Przeprowadzenie cyklu zajęć warsztatowych w klasach i grupach wychowawczych obejmującego następujące tematy:
 - a) Co to jest nikotyna? Czym jest nikotynizm?
 - b) Jakie są motywy sięgania po papierosa? Jakie skutki ma palenie papierosów przez młodzież i dzieci?
 - c) Wpływ reklamy na używanie przez ludzi szkodliwych substancji na przykładzie papierosów.
 - d) Jak mówić NIE, gdy ktoś namawia nas do palenia?
2. Zorganizowanie konkursu w następujących kategoriach:
 - a) najlepsza antyreklama papierosów (plakat);
 - b) projekt ulotki skierowanej do nastolatków skutecznie zniechęcającej do palenia papierosów;
 - c) list do przyjaciela palacza, w którym należy go przekonać, by zerwał z nałogiem.
3. Zorganizowanie quizu sprawdzającego wiedzę na temat szkodliwości palenia
4. Terapię indywidualną i grupową dla osób uzależnionych.

2.2. PROFILAKTYKA I TERAPIA UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU

Profilaktyka alkoholizmu skupia się na analizie przyczyn sięgania po alkohol, informowaniu o negatywnych skutkach picia, uczeniu odmawiania w sytuacjach presji społecznej oraz popularyzacji zdrowego trybu życia. Celem terapii jest zmotywowanie uczennic do zerwania z nałogiem alkoholowym. Zadania te realizowane są poprzez następujące metody i formy pracy z uczennicami:

1. Przeprowadzenie cyklu zajęć warsztatowych w klasach i grupach wychowawczych obejmującego następujące tematy:
 - a) Chemiczna pułapka – informacje o alkoholu i jego działaniu.

- b) Jakie są motywy sięgania po alkohol? Picie alkoholu w typowych sytuacjach.
 - c) „Piwo to nie alkohol”, czyli prawdy i mity na temat alkoholu.
 - d) Pozytywne negatywy, czyli skutki picia alkoholu.
 - e) Reklama alkoholu – jak działa i dlaczego jej ulegamy?
 - f) Jak odmawiać, gdy ktoś nakłania nas do picia?
2. Zorganizowanie konkursu na najlepszą antyreklamę alkoholu (plakat).
 3. Zorganizowanie konkursu sprawdzającego wiedzę na temat szkodliwości picia
 4. Terapię indywidualną i grupową dla osób uzależnionych.
 5. Zapewnienie uczniom fachowej pomocy psychiatrycznej oraz, w razie potrzeby, terapii odwykowej na oddziale dla osób uzależnionych.

2.3. PROFILAKTYKA I TERAPIA UZALEŻNIENIA OD SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH

Celem profilaktyki jest dostarczenie uczniom informacji o substancjach zmieniających świadomość człowieka, zapoznanie z mechanizmem powstawania uzależnienia oraz przekazanie wiedzy na temat skutków zażywania narkotyków, w tym dopalaczy. Ważna jest również nauka asertywnych postaw i zachowań wobec propozycji zażywania różnych substancji. Cele te są realizowane w oparciu o następujące metody i formy pracy z uczniami:

1. Przeprowadzenie cyklu zajęć warsztatowych w klasach i grupach wychowawczych obejmującego następujące tematy:
 - a) Dopalacze – środki uzależniające. Działanie, motywy i skutki ich zażywania. Gdzie szukać pomocy?
 - b) Typy uzależnień - fizyczne, psychiczne, społeczne.
 - c) „Nie biore” - ćwiczenie asertywności.
2. Spotkanie z terapeutą uzależnień pracującym z narkomanami.
3. Terapię indywidualną i grupową dla osób uzależnionych.

2.4. PROFILAKTYKA I TERAPIA LEKOMANII

Podstawowym celem profilaktyki lekomanii jest uświadomienie uczniom negatywnych skutków zażywania różnych farmaceutyków (m. in. przeciwbólowych, uspokajających) oraz wypracowanie takich umiejętności i strategii zachowań, które pozwolą im radzić sobie bez sięgania po tabletki. Cele te są realizowane w oparciu o następujące metody i formy pracy z uczniami:

- 1) Przeprowadzenie cyklu zajęć warsztatowych w klasach i grupach wychowawczych obejmującego następujące tematy:
 - a) Leki - czym są i jak działają? Kiedy i w jakich ilościach stosowanie leków staje się niebezpieczne dla naszego zdrowia? Skutki uboczne zażywania farmaceutyków.
 - b) Decyzje, decyzje... czyli poznanie i wybór bezpiecznych alternatyw.
- 2) Spotkanie z pielęgniarką na temat zdrowotnych konsekwencji lekomanii.

3) Terapię indywidualną i grupową dla osób uzależnionych.

7. INTERNET, ZAGROŻENIA W SIECI

UZALEŻNIENIE OD INTERNETU

1) DIAGNOZA PROBLEMU

O problemie z nadużywaniem Internetu mówi się wtedy, gdy czas i intensywność korzystania przestaje podlegać kontroli korzystającego, a zachowanie to wpływa negatywnie na funkcjonowanie w innych aspektach życia. E-uzależnienie to problem, który dotyka coraz młodszych użytkowników mediów elektronicznych i jest obecnie jednym z najważniejszych zagrożeń związanych z cyberprzestrzenią. Nowoczesne technologie w nieodwracalny sposób zmieniły rzeczywistość. Młodzież nie wyobraża sobie, aby nie być online czy nie przynależeć do portalu społecznościowego. Fakt ten potwierdzają wyniki sondaży opinii społecznej jak również pojawiających się opracowań na ten temat, iż nadużywanie mediów elektronicznych szkodzi. Aktywność online w dużej mierze zależy też od płci badanych. Dziewczeta w większym stopniu koncentrują się na kontaktach towarzyskich, nauce, śledzeniu blogów czy zakupach w sklepach internetowych. Specjaliści od uzależnień potwierdzają i ostrzegają, iż podłoże uzależnienia – niezależnie od płci, jest takie samo, jak w przypadku innych bardziej znanych uzależnień. Niestety, ale wielu rodziców nie radzi sobie z tym problemem, ponieważ nie potrafią oni kontrolować ani przeglądanych treści, ani tym bardziej czasu, który dziecko spędza w sieci. Problem e-uzależnienia w początkowej fazie to przede wszystkim zainteresowanie Internetem. Na tym etapie użytkownik jeszcze racjonalnie oraz z umiarem korzysta z sieci. Z czasem jednak czas poświęcany na bycie online wydłuża się i w krótkim czasie osoba taka traci kontrolę nad tym, ile czasu spędza przed komputerem czy z innym urządzeniem elektronicznym. Na tym etapie zaczyna się już uzależnienie. Traci zainteresowanie rzeczami, które wcześniej miały znaczenie. Bardzo często dzieci i młodzież zaczynają mieć zaległości w nauce, zaniedbują kontakty towarzyskie w realnym świecie, następuje odsunięcie się od rodziny i przyjaciół. Brak możliwości dostępu do Internetu staje powodem do frustracji i zdenerwowania, bo wydaje się takiej osobie, że coś ważnego ją ominie, jeżeli nie będzie cały czas mieć pod kontrolą sieci. W kolejnym etapie uzależnienia dochodzi do problemów zdrowotnych, szkolnych i rodzinnych, ponieważ cała aktywność dzieci skupia się na byciu w sieci. Jest to już faza destrukcyjna dla organizmu i bez wątpienia odbija się na stanie zdrowia osoby uzależnionej. Uzależnienie od gier komputerowych jest jedną z form e-uzależnienia i dotyka coraz młodsze dzieci. Osoba uzależniona zaczyna żyć światem wirtualnym, traci zainteresowanie rzeczywistością i potrafi spędzić przed ekranem komputera kilka godzin czy nawet dni, aby tylko nic nie umknęło jej uwadze. Zapomina o codziennych obowiązkach, spożywaniu posiłków, higienie i odpoczynku. Często osoby uzależnione od gier online, w rzeczywistym świecie są

wycofane, zamknięte w sobie, zależnione, mające niskie poczucie własnej wartości. Dopiero wygrywając z innymi uczestnikami czują się doskonalsze i docenione oraz mają poczucie kontroli nad co robią.

Diagnozowanie uzależnienia. O uzależnieniu od dostępu do Internetu możemy mówić, gdy wystąpi przynajmniej 3 z 6 opisanych poniżej objawów równocześnie:

- a) Silne pragnienie lub poczucie przymusu korzystania z dostępu do Internetu, bycia na portalach społecznościowych, ciągłego sprawdzania poczty elektronicznej, korzystania z gier on-line czy czatu.
- b) Trudności z samokontrolą dotyczącą powstrzymania się od włączenia przeglądarki internetowej, komputera, sprawdzenia poczty, włączenia gry.
- c) Wystąpienie zespołu abstynencyjnego (np. złe samopoczucie wywołane brakiem dostępu do Internetu).
- d) Zaistnienie tolerancji, tj. sytuacji, w której dla osiągnięcia zamierzonego efektu konieczne jest coraz częstsze i dłuższe korzystanie z Internetu.
- e) Utrata zainteresowań oraz przyjemności istniejących przed uzależnieniem się.
- f) Uporczywe korzystanie z dostępu do Internetu (w różny sposób) mimo bezspornych dowodów na destrukcyjny wpływ na zdrowie oraz stosunki społeczne.

FOMO (skrót od angielskiego wyrażenia fear of missing out) definiuje się jako uczucie lęku lub niepokoju przed wykluczeniem z jakiejś społeczności lub pominięciem. To „wszechogarniające obawy, że inni mogą właśnie przeżywać bardziej satysfakcjonujące doświadczenia, z których przez nieobecność jest się wykluczonym”. Na odczucia związane z FOMO jesteśmy narażeni szczególnie w obecnych czasach, kiedy każdy, dzięki smartfonom, może być stale online, a media społecznościowe spełniają naszą ogólnoludzką potrzebę przynależności do grupy, bycia na czasie. Facebook, Twitter, Instagram dają możliwość śledzenia, „lajkowania” i komentowania na bieżąco. Tym samym ludziom może się wydawać, że nawet chwilowe wyłączenie się z aktywności medialnej spowoduje ich wykluczenie z życia społecznego lub pominięcie.

Cztery rodzaje uzależnienia związanego z siecią Internet: erotomania internetowa, socjomania internetowa, czyli uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych, uzależnienie od sieci internetowej, przeciążenie informacyjne, czyli przymus pobierania informacji.

Cele te są realizowane w oparciu o następujące metody i formy pracy z uczniami:

- 1) zajęcia warsztatowe nt. nadużywania Internetu przez młodych ludzi za pośrednictwem komputera i urządzeń przenośnych, co może prowadzić do uzależnienia;
- 2) wdrażanie do zmiany zachowań w kierunku racjonalnego i bezpiecznego korzystania z sieci;
- 3) promowanie alternatywnych do przebywania w sieci sposobów spędzania wolnego czasu na zajęciach pozalekcyjnych, kołach zainteresowań;

- 4) zajęcia warsztatowe dla uczennic i ich opiekunów świadomości zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu i komputera oraz uczenie ich dokonywania właściwych wyborów, promowanie alternatywnych do przebywania w sieci sposobów spędzania wolnego czasu, zachęcanie do zmiany zachowań w kierunku racjonalnego i bezpiecznego korzystania z sieci;
- 5) włączenie nauczycieli i rodziców w oddziaływania edukacyjno-informacyjne sprzyja: pogłębianiu i porządkowaniu ich wiedzy, zachęcaniu do podejmowania odpowiednich działań w sytuacjach spornych, niwelowaniu niewłaściwych zachowań u dzieci,

7. ZAGROŻENIA W SIECI

1) DIAGNOZA PROBLEMU.

Cyberprzestrzeń stanowi bardzo dynamicznie zmieniające się środowisko, które ma dużo zalet, generuje szanse, ale równie stwarza zagrożenia. Z jednej strony wspomaga ona szeroko pojęty proces edukacyjny młodzieży i daje szerokie możliwości, chociażby z tego względu, że towarzyszy ludziom każdego dnia, przez co można zawierać nowe znajomości, ciekawie spędzać wolny czas i rozwijać pasje. Z drugiej jednak strony cyberprzestrzeń jest narzędziem, które potrafi wyrządzić uczennicom wiele złego, jeżeli zostaną pozostawione bez kontroli, nadzoru i opieki ze strony rodziców bądź opiekunów. Dzieci takie wpadają w wirtualny świat niczym w „studnię bez dna”, bowiem zaczynają mieć problemy z komunikacją werbalną i funkcjonowaniem w rzeczywistym świecie oraz w coraz mniejszym stopniu uczestniczą w realnym życiu, z kolei w wirtualnej rzeczywistości funkcjonują doskonale. Jedynie odpowiednio przygotowana młodzież jest w stanie bezpiecznie korzystać z Internetu i uchronić się przed zagrożeniami w sieci.

Zauważyć również można wyraźne preferencje dotyczące wyboru określonej wirtualnej społeczności w zależności od wieku dziecka, tj. uczniowie podstawówki najchętniej wybierają Snapchat, licealiści z kolei wolą Instagram. Co trzeci każdego dnia wrzuca do sieci przynajmniej jedno zdjęcie, a co dziesiąty po kilkadziesiąt zdjęć na dobę¹⁹. Z ankiety, jaką przeprowadził wśród swoich użytkowników portal Dzieciaki.pl, wynika, że większość dzieci spędza czas na surfowaniu w sieci 1-2 godziny dziennie. Co dziesiąte dziecko spędza przed komputerem więcej niż 5 godzin dziennie.

- a) **Pornografia** zdaje się być jednym z najbardziej niebezpiecznych zagrożeń jakie może spotkać młodzież w sieci. Jej wpływ na młodego człowieka jest niezwykle destrukcyjny i prowadzi bardzo często do problemów i uzależnień w życiu dorosłym. Wszystko zależy od tego w jakim wieku dziecko zetknęło się z tym zjawiskiem, od częstotliwości kontaktów i od treści materiałów, z którymi miało do czynienia. Strony erotyczne dostępne w Internecie bardzo często przedstawiają fałszywy obraz seksualności, co skutkuje tym, że młody człowiek będzie nieświadomie kojarzył przyjemność z agresją i brutalnością wobec drugiej osoby. Jest to bardzo niebezpieczne i

prowadzi do tego, że młodzież w bardzo młodym wieku rozpoczyna inicjację seksualną, często nacechowaną brakiem poszanowania dla godności drugiej osoby.

- b) **Sekty.** Aktywność sekt w sieci stwarzających często pozory zupełnie nieszkodliwych społeczności wyznających pewne idee, dla których dotarcie do młodych ludzi *online* jest bardzo proste i niezwykle atrakcyjne. Członkowie sekt odpowiedzialni za werbowanie nowych osób są inteligentni, a dodatkowo do perfekcji opanowali techniki wywierania wpływu i doskonale wiedzą, jak mają manipulować młodą osobą, aby jej do siebie nie zrazić. Poszukiwane są w szczególności osoby młode, które czują się samotne, zagubione, nierozumiane przez otoczenie i niemające wsparcia w bliskich czy rodzinie. Nastolatki często popadają w konflikt z rodzicami, czują się niedocenieni, a tym samym stają się łatwym łupem dla łowcy z sekty i nie potrafią oprzeć się stosowanym przez łowcę manipulacjom. Wystarczy, że taka osoba będzie mówić to, co młody buntownik chce usłyszeć, tj., że jest kimś ważnym dla organizacji, którą oni reprezentują oraz, że poświęca się dla jakiejś szlachetnej idei.
- c) **Cyberstalking, cyberbullying.** Na początku są to wulgarne gesty lub słowa, ale na kolejnych etapach dochodzi do tego może przemoc fizyczna i zamieszczanie w sieci kompromitujących ofiarę materiałów, nierzadko sfa-brykowanych, aby ją ośmieszyć i poniżyć. Ofiary takiej cyberagresji stają się wycofane, zastraszone, nie chcą uczęszczać do szkoły bo czują się w niej zaszczute i poniżone, symulują więc choroby lub uciekają z lekcji. Długofalowe działanie mające na celu wykluczenie ofiary z grupy rówieśniczej. Ten rodzaj agresji charakteryzuje powtarzalność, intencjonalność, przesładowanie ofiary poprzez portale społecznościowe, wpisy na forach internetowych, kompromitujące filmy itp. Odbywa się to przy udziale niereagującej widowni, która zamiast pomóc ofierze przemocy bardzo często kibicuje oprawcy. Taki rodzaj zagrożenia jest bardzo niebezpieczny, ponieważ długotrwałe nękanie może doprowadzić ofiarę do próby samobójczej, jeżeli ta czuje, że od nikogo nie otrzyma pomocy. Inną, równie niebezpieczną formą przemocy jest *hejt*, który jest celowym działaniem w środowisku internetowym. Jego przejawem jest złość, agresja i nienawiść, a *hejterowi* zależy na tym, aby upokorzyć i/lub ośmieszyć ofiarę słowem, grafiką czy filmem. Kolejna forma to śledzenie poprzez przestrzeń wirtualną, nękanie telefonami czy zdjęciami robionymi z ukrycia. **Impersonation** czyli kradzież tożsamości, podszywanie się pod ofiarę w przestrzeni wirtualnej i wysyłanie w jej imieniu wiadomości mailowych najczęściej o obraźliwej treści do znajomych ofiary. Dostęp do tożsamości odbywa się na zasadzie kradzieży danych dzięki udziałowi osoby zaprzyjaźnionej z ofiarą. Inną formą przemocy jest *outing*, czyli upublicznienie tajemnic ofiary (listów, maili) i przekazanie ich do wiadomości osobom trzecim w Internecie. To jest również forma kradzieży tożsamości ofiary. Bardzo często też w sieci osoby są poniżane, upubliczniane są nie- prawdziwe informacje uwłaczające godności ofiary. *Exclusion* czyli wykluczenie osoby z listy kontaktowej w przestrzeni wirtualnej.

Usuwa się taką osobę z grupy np. na portalu społecznościowym lub blokuje się jej dostęp do pewnych treści. Większość młodych ludzi jest również aktywna na portalach społecznościowych i forach internetowych, gdzie nie rzadko toczy się większa część życia towarzyskiego. Media te stały się dla nich ważną (w wielu przypadkach nadrzędną) formą komunikacji, spędzania wolnego czasu i zawierania znajomości, a spotkania w realnym świecie stały się wręcz niemożliwe. Duży odsetek młodzieży nie potrafi ze sobą rozmawiać, ponieważ najczęściej komunikują się poprzez różne komunikatory wysyłając sobie wiadomości tekstowe. Wystarczy spojrzeć na młodzież siedzącą np. w autobusie. Każdy jest wpatrzony w swój smartfon, coś na nim pisze, uśmiecha się do ekranu.

Tabela. Zagrożenia związane z używaniem nowych mediów przez dzieci i młodzież

	KOMERCJA	AGRESJA	EROTYKA	WARTOŚCI
Zawartość (odbiorca)	Spam/ Reklama	Treści zawierające sceny agresji	Pornografia	Treści rasistowskie/ nieprawidłowe nt. zdrowia/narkotyków
Kontakt (uczestnik)	Śledzenie działań/ zbieranie danych osobowych	Ofiara agresji elektronicznej	Spotkania z obcymi/ molestowanie	Samookaleczenia
Zachowanie (sprawca)	Hazard/ piractwo/ hackerstwo	Agresja elektroniczna/ produkcja treści agresywnych	Produkcja pornografii	Tworzenie treści instruujących jak popełnić samobójstwo itp.

2) PROFILAKTYKA ZAGROŻEŃ W SIECI. PROMOCJA PODSTAWOWYCH KORZYSTANIA Z SIECI:

- a) Nie bagatelizowanie sytuacji, w której wychowanka jest ofiarą przemocy w sieci. Reagowanie natychmiast i działanie we współpracy z policją. Wspólnie zabezpieczenie dowodów (np. wykonując zrzuty ekranów). Zgłaszanie do administratorów i do zespołu Dyżurnet.pl strony zawierające mowę nienawiści. Poinformowanie gdzie może uzyskać pomoc – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111. Założenie filtrów- pomaga to ograniczyć kontakt z potencjalnie niebezpiecznymi stronami internetowymi, zawierającymi szkodliwe treści. Zainstalowanie programu chroniącego przed różnymi typami niechcianego oprogramowania (nie tylko wirusami). Ustalenie czasu przeznaczanego na aktywności w Internecie.
- b) Warsztaty na temat zasad udostępniania danych: zwrócenie uwagi na: nieotwieranie odruchowo łączy przesyłanych pocztą lub komunikatorami – najpierw sprawdź, kto i po co ci je wysyła, czy nie pochodzą od bota, czy ich adres prowadzi do godnej zaufania strony oraz czy plik nie

zawiera niebezpiecznych niespodzianek. Nie instalowanie żadnych aplikacji, rozszerzeń ani kodeków proponowanych przez strony lub usługi, do których nie masz pełnego zaufania. Nie wprowadzanie żadnych danych (np. e-maila, loginu, hasła, PINu czy kodu z tokena), jeśli strona nie potwierdza swojej autentyczności ważnym certyfikatem (adres strony zaczyna się od https i widać obok niego zamknięta, zieloną kłódkę). Unikanie logowania się do swoich usług i podawania jakichkolwiek prywatnych danych w publicznych sieciach Wi-Fi, jeśli nie masz włączonej usługi VPN (Virtual Private Network).

- c) Rozmowy z wychowankami na temat przemocy w sieci, hejtu i mowy nienawiści. Warsztaty jak może reagować jako świadek cyberprzemocy. W jaki sposób może pomóc ofierze agresji w sieci, jednocześnie nie narażając się samemu na przemoc. Warsztaty na temat co może być uznane za mowę nienawiści i dlaczego jest ona szkodliwa.
- d) Obserwacja wychowanek i zwracanie szczególnej uwagi na niepokojące zachowania (np. nadmierną agresję, odizolowanie, nadwrażliwość, utratę zainteresowania innymi aktywnościami). Zachęcanie wychowanek do dzielenia się wszelkimi niepokojącymi sytuacjami, jakie je spotkały w sieci czy których były świadkami.
- e) Organizacja offline challenge (cyfrowy detoks), który polega na odłączeniu się od wirtualnej rzeczywistości na minimum 24 godziny
- f) Wdrażanie jako dorośli właściwych postaw wobec mediów cyfrowych - wychowawca jest dla nich przykładem.
- g) Uczulenie na zagrożenia związane z korzystaniem z publicznych/ otwartych sieci Wi-Fi (hotspotów). Mogą one w nieograniczony sposób umożliwiać dostęp do szkodliwych treści i narażać użytkowników sieci na wiele zagrożeń (np. na utratę danych i/lub nawiązanie niebezpiecznych kontaktów).
- h) Warsztaty na temat krytycznego podejścia do informacji: dyskusja o treściach, które są prezentowane online, podkreślając, że nie każda wiadomość przeczytana w sieci jest prawdziwa. Internet jest kopalnią wiedzy, a niestety często też przestrzenią niesprawdzonych i potencjalnie szkodliwych doniesień i porad, w której każdy może przedstawić się jako ekspert oferujący najlepsze rozwiązanie problemu. Zwrócenie uwagi na sposoby weryfikacji wiedzy pozyskiwanej online. Informacje Internet promuje się wyidealizowany świat i nierealne do osiągnięcia kanony piękna.
- i) Pomoc wychowankom w stworzeniu ich pozytywnego wizerunku online. Internet może stać się idealną przestrzenią dla osób głoszących radykalne, niekiedy szokujące, poglądy czy tych, którzy prezentują rażące zachowania w celu zdobycia jak największej popularności. Internauci (np. youtuberzy, blogerzy) wykorzystują swoją widownię w celu zwiększenia oglądalności lub finansowania dalszej aktywności w sieci.
- j) Warsztaty na temat uwodzenia w sieci, przemocy seksualnej w sieci, zagrożeń związanych z udostępnianiem osobistych zdjęć i informacji. Zwrócenie uwagi, aby przy zamieszczaniu w sieci zdjęcia wychowanek

lub filmów z ich udziałem czy żadna z tych treści nie będzie dla niego w przyszłości obciążeniem i nie przyniesie mu wstydu. Uświadomienie wychowanek na temat ich prawa do ochrony prywatności, a także obowiązku poszanowania prywatności innych osób. Uczulenie wychowanek, że emocje to zły doradca i że każdy wpis o nas świadczy – niech publikują rozważnie.

- k) Zwrócenie uwagi wychowankom na systematyczne sprawdzanie informacji na ich temat – tego, co samo publikuje, oraz treści, które mogą publikować inni internauci. Warsztaty jak korzystać z narzędzi służących do weryfikacji informacji znalezionych w Internecie, np. zdjęć (odwrotne wyszukiwanie przez Images.google.com lub TinEye.com). Uświadomienie, że plagiatem jest nie tylko kopiowanie z książek czy publikacji, lecz także korzystanie z prac znajdujących się w Internecie

8. ZDROWY TRYB ŻYCIA

1) DIAGNOZA PROBLEMU.

Zdrowy styl życia to działania podejmowane w trosce o zdrowie, mające na celu zapobieganie chorobom i pozwalające zachować dobre samopoczucie. Na zdrowy tryb składa się mnóstwo czynników, między innymi: aktywność fizyczna, właściwe odżywianie się, unikanie uzależnień a także odpowiednia regeneracja.

Jak wynika z najnowszych badań HBSC, samoocena zdrowia i zadowolenia z życia u polskich nastolatków pogarsza się wraz z wiekiem. Ma to odzwierciedlenie także w niekorzystnym stylu życia. Zaobserwowano spadek odsetka polskich nastolatków aktywnych fizycznie oraz nastolatków spożywających zbilansowane posiłki. Prawie 2/3 nastolatków spożywało słodczyce częściej niż raz w tygodniu (69,9%), a niemal połowa z tą samą częstotliwością piła dosładzane napoje (44,9%). Intensywną aktywność fizyczną, co najmniej 4 dni w tygodniu, podejmuje 10% mniej dziewcząt niż chłopców.

Brak dbania o higienę osobistą, co jest częstym problemem powoduje: szerzenie się różnych nieprzyjemnych chorób, np. wszawicy, świerzbu, grzybicy, zakażeń skóry, żółtaczk typu A, salmonellozy i innych chorób układu pokarmowego, infekcji pasożytniczych.

2) PROMOCJA ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA

1. Świadome odżywianie. Wiedza, jaka żywność jest dla mnie korzystna, co mi służy, a co nie. Wybieranie naturalnych, świeżych produktów, picie wody.
2. Wybieranie zdrowej żywności. Wiedza na temat żywności, świadomy wybór produktów o korzystnym wpływie na zdrowie. Usunięcie z jadłospisu produktów pogarszających stan zdrowia.
3. Zmiana nastawienia psychicznego. Praca nas sobą, więcej optymizmu, wiara w siebie.

4. Regularne ćwiczenia fizyczne oraz ćwiczenia relaksacyjne. Prowadzą do poprawy stanu fizycznego, ale również redukują stres. Wysiłek fizyczny to najlepsza forma odpoczynku dla psychiki.

5. Dbanie o właściwą ilość snu. Każdy potrzebuje innego czasu, aby czuć się wypoczętym, jednak zdrowy sen jest niezbędny dla każdego. Pozwala odpocząć przede wszystkim mózgowi zalewanemu zewsząd bodźcami, ale również innym narządom stale pracującym.

MODUŁ „ZDROWE ODŻYWIANIE”

- 1) zmiana nawyków zakupowych wychowanek;
- 2) zwiększenie ilości owoców i warzyw oraz produktów mlecznych podczas obiadów;
- 3) organizacja spotkań z dietetykiem „Jak prawidłowo się odżywiać”;
- 4) konkursy produkty zdrowego żywienia (sałatki warzywno-owocowe oraz zielone kanapki)
- 5) konkursy plastyczne „Jedz zdrowo, żyj zdrowo”
- 6) warsztaty - planowanie prawidłowego odżywiania, zasady zdrowego spożycia posiłków, wartość biologiczna pokarmów; żywa żywność kontra marta żywność, czego unikać czyli ciemna storna żywności, sygnały alarmowe „mowa ciała”, woda jako źródło młodości, zalecane spożycie witamin i składników mineralnych, zasady racjonalnego żywienia w różnych okresach życia.
- 7) Warsztaty „Skutki niewłaściwego odchudzania się i stosowania diet eliminacyjnych”; Złe wybory żywieniowe są coraz częściej przyczyną dolegliwości zdrowotnych.
- 8) Warsztaty jak odróżnić prawdziwie wartościowe produkty od ofensywnie reklamowanych niezdrowych artykułów żywnościowych.

MODUŁ ”HIGIENA OSOBISTA I HIGIENA OTOCZENIA”

Higiena osobista to szereg czynności, które pozwalają nam przede wszystkim utrzymać dobry stan zdrowia, chronią przed chorobami i urazami.

- 1) Pielęgnacja ciała i urody.
- 2) Konkurs wiedzy na temat HIV i AIDS.
- 3) Promocja zasad higieny: dbamy o czystość rąk i innych partii ciała, regularne myjemy zęby i włosy, codziennie zmieniamy bieliznę, regularne pierzemy ubrania, w tym bieliznę i skarpetki, regularnie zmieniamy ręczniki; wietrzymy wnętrza rano i przed pójściem spać, nie pożyczamy przedmiotów higieny osobistej, np. ręcznika, grzebienia czy szczoteczki do zębów.
- 4) Warsztaty: jak powstrzymać zarazki?; jak dbać o włosy i paznokcie?; higiena jamy ustnej.

MODUŁ ”AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA”

- 1) Promocja zajęć pozalekcyjnych ruchowych, w tym na świeżym powietrzu: spacer, nordicwalking, survival, piłka nożna, piłka siatkowa, basen, jazda konna.

- 2) Organizacja zawodów, zabaw i konkursów sportowych.
- 3) Zajęcia integracyjne „Klasa/grupa promująca zdrowie”.
- 4) Organizacja i promocja codziennych zajęć z gimnastyki porannej.
- 5) Organizacja zajęć na sali gimnastycznej w godzinach popołudniowych.

MODUŁ ”BEZPIECZEŃSTWO W CODZIENNYM ŻYCIU”

- 1) Warsztaty z pierwszej pomocy przedmedycznej
- 2) Warsztaty dotyczące bezpieczeństwa komunikacyjnego szczególnie przed wycieczkami, feriami i wakacjami

8. EWALUACJA PROGRAMU

Ewaluacja programu ma na celu badanie jego efektywności oraz dostarczanie informacji na temat kierunków pożądaných zmian w zakresie oddziaływania profilaktycznego. Badaniami ewaluacyjnymi objęci są wszyscy uczestnicy programu: uczennice, nauczyciele oraz rodzice. Narzędziami ewaluacji są ankiety ewaluacyjne, obserwacja, rozmowy oraz supervizja realizowanych zadań edukacyjno-wychowawczych. Badania przeprowadzane są na bieżąco i na zakończenie roku szkolnego. Wyniki ewaluacji są opracowywane w postaci raportu z badań oraz prezentowane wszystkim uczestnikom programu. Realizacja zadań wynikających z Programu wychowawczo-profilaktycznego będzie poddana ewaluacji.