

**BROSZURA
INFORMACYJNA**
dla uczniów,
nauczycieli
oraz rodziców
i opiekunów

PROFILAKTYKA
przemocy
i agresji
rówieśniczej
w szkole
podstawowej



KIEDY ZABRAKNIJE EMPATII...

Małgorzata Pruś

Jak pomóc ofierze agresji i przemocy rówieśniczej?



Turza 2024



WAŻNE!

Niniejsza broszura ma charakter informacyjny i nie zastąpi profesjonalnej pomocy. Jeśli Ty lub osoba z Twojego otoczenia doświadcza agresji lub przemocy rówieśniczej (lub każdej innej formy przemocy) porozmawiaj o tym z zaufaną osobą oraz skorzystaj z pomocy wychowawcy oraz wsparcia psychologa szkolnego.

NIE BĄDŹ OBOJĘTNY

REAGUJ!



program psychoedukacyjny

Empatyczne Dzieciaki





REAGUJEMY!

Broszura "Kiedy zabraknie empatii. Jak pomóc ofierze agresji i przemocy rówieśniczej?" powstała w ramach realizowanego w szkole podstawowej w Turzy programu psychoedukacyjnego „Empatyczne dzieciaki”.

Program jest skierowany do uczniów i uczennic szkoły podstawowej, a jego celem jest kreowanie wśród dzieci i młodzieży postawy empatii i wrażliwości na potrzeby innych. Kluczowe działania ukierunkowane zostały na rozwijanie u dzieci i młodzieży umiejętności rozpoznawania oraz odczuwania stanów emocjonalnych innych osób oraz adekwatnego reagowania na dany sposób zachowania. Autorski program psychoedukacyjny „Empatyczni nastoletni” stanowi odpowiedź na jeden z kierunków realizacji polityki oświatowej państwa ogłoszony przez Ministerstwo Edukacji Narodowej w roku szkolnym 2024/2025 w brzmieniu „Wspieranie dobrostanu dzieci i młodzieży, ich zdrowia psychicznego. Rozwijanie u uczniów i wychowanków empatii i wrażliwości na potrzeby innych. Podnoszenie jakości edukacji włączającej umiejętności pracy z zespołem zróżnicowanym”. Realizacja programu odbywa się w ramach godzin wychowawczych oraz zajęć dodatkowych z psychologiem szkolnym oraz został skorelowany ze szkolnym programem profilaktyczno-wychowawczym.





Empatia jest ważna



ZDOLNOŚĆ ROZUMIENIA

Empatia, czyli zdolność do rozumienia i odczuwania emocji innych osób, jest kluczowym elementem budowania zdrowych relacji oraz funkcjonowania społeczeństwa. Gdy jej zabraknie, efekty mogą być dalekosiężne.

BRAK EMPATII



Brak empatii nie jest wyrokiem – zdolność do jej rozwijania jest możliwa na każdym etapie życia. Kluczowe jest zrozumienie, jak ważna jest w codziennym funkcjonowaniu i budowaniu relacji.



NEGATYWNE KONSEKWENCJE

Brak empatii w relacjach międzyludzkich – zarówno na poziomie jednostek, jak i grup – może prowadzić do wielu negatywnych konsekwencji.





Przyczyny agresji rówieśniczej



- 01. Problemy rodzinne:** brak wsparcia emocjonalnego, przemoc w domu, brak zaangażowania rodziców w życie dziecka.
- 02. Problemy społeczne:** presja rówieśników, potrzeba uzyskania akceptacji, rywalizacja.
- 03. Niskie umiejętności społeczne:** brak empatii, trudności w rozwiązywaniu konfliktów.
- 04. Brak odpowiednich reakcji szkoły:** niewystarczające interwencje nauczycieli, brak wsparcia psychologicznego.



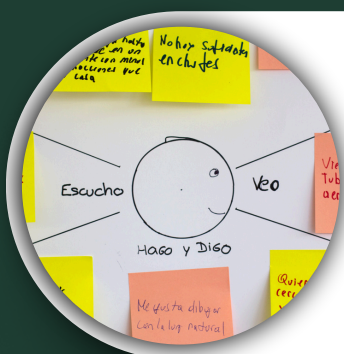


Rodzaje przemocy rówieśniczej



Przemoc i agresja rówieśnicza w szkole to poważne zjawiska, które mają negatywny wpływ na zdrowie psychiczne, emocjonalne oraz społeczne uczniów. Przemoc rówieśnicza obejmuje różnorodne formy agresji — zarówno fizycznej, jak i psychicznej — i jest powiązana z nierównowagą sił pomiędzy sprawcą a ofiarą.

- **Przemoc fizyczna:** bicie, kopanie, popychanie, uderzenia czy niszczenie rzeczy.
- **Przemoc słowna:** wyzwiska, obraźliwe komentarze, przezwiska, groźby, zastraszanie.
- **Przemoc psychiczna:** izolowanie, ignorowanie, wykluczanie z grupy, plotkowanie.
- **Cyberprzemoc:** prześladowanie w internecie, wysyłanie obraźliwych wiadomości, publikowanie poniżających treści w mediach społecznościowych.





Skutki przemocy rówieśniczej



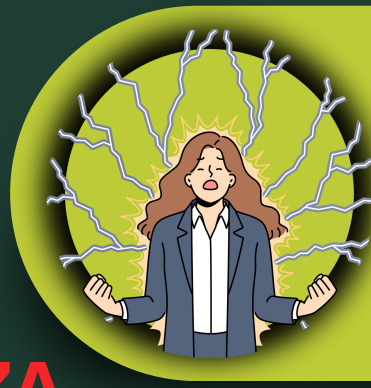
- **Dla ofiary:** niskie poczucie własnej wartości, depresja, lęki, myśli samobójcze, problemy z nauką i obecnością w szkole, zaburzenia snu czy jedzenia.
- **Dla sprawcy:** problemy z samokontrolą, większe ryzyko popadania w konflikty z prawem, brak empatii, trudności w relacjach interpersonalnych.
- **Dla świadków:** poczucie winy, bezradność, stres, obniżone poczucie bezpieczeństwa w szkole.



Profil ofiary i sprawcy

- **Ofiary** często są uczniami nieśmiałymi, z niską samooceną, odmiennymi od rówieśników pod względem wyglądu, zainteresowań czy statusu społecznego.
- **Sprawcy** to często osoby o niskiej empatii, z tendencją do dominacji i kontrolowania innych, czasem mające za sobą trudne doświadczenia rodzinne.





JAK ROZPOZNAĆ, ŻE DZIECKO DOŚWIADCZA PRZEMOCY RÓWIEŚNICZEJ?



Irlandzka psycholog Mona O'Moore sporządziła listę sygnałów, które powinny zwrócić uwagę rodzica. Dziecko, które doświadcza bullyingu, może:

- wykazywać oznaki niepokoju i zdenerwowania, lecz nie chcieć ujawnić powodów swojego stanu,
- mieć siniaki czy skaleczenia, których pochodzenie jest trudne do wyjaśnienia,
- mieć wyraźne uszkodzenia odzieży, przyborów szkolnych,
- borykać się z trudnościami w nauce, a także nagłym pogorszeniem swoich wyników szkolnych,
- prosić o dodatkowe kieszonkowe, nie podając wiarygodnej przyczyny,
- „gubić” coraz częściej swoje osobiste rzeczy ,
- okazywać niechęć do uczestniczenia w zajęciach szkolnych lub przejawiać nagłe nasilenie tej niechęci,
- mieć coraz więcej nieusprawiedliwionych nieobecności i spóźnień do szkoły,
- doświadczać wyraźnych zmiany nastroju i zachowania,
- cierpieć na zaburzenia lękowe,
- mieć myśli samobójcze, podejmować próby samobójcze ,
- być mniej pewne siebie, niżej cenić siebie,
- manifestować liczne dolegliwości somatyczne, na przykład bóle brzucha, bóle głowy czy nudności,
- nie mieć żadnych interakcji z rówieśnikami poza szkołą.





Zapobieganie ... przemocy w szkole

- 01. Edukacja emocjonalna:** nauczanie dzieci, jak rozpoznawać emocje, wyrażać je w sposób nieagresywny oraz rozwiązywać konflikty.
- 02. Interwencje szkolne:** systemy wsparcia psychologicznego, szkolenia dla nauczycieli, programy mediacyjne.
- 03. Współpraca z rodzicami:** ścisłe relacje szkoły z rodzicami, uświadamianie rodzinom roli, jaką odgrywają w zapobieganiu przemocy.
- 04. Promowanie kultury akceptacji i szacunku:** działania na rzecz tworzenia inkluzywnej atmosfery, gdzie wszyscy uczniowie czują się bezpiecznie i akceptowani.





Profesjonalne wsparcie w szkole



wsparcie

Przemoc rówieśnicza w szkole to wyzwanie, które wymaga kompleksowych działań, od edukacji po interwencje psychologiczne i socjalne.

współpraca

Skuteczne zapobieganie opiera się na współpracy szkoły, rodziców i całej szkolnej społeczności.



pomoc

Zarówno ofiary, jak i sprawcy, potrzebują dostępu do pomocy psychologicznej. Terapia indywidualna, grupowa, a także programy przeciwdziałania przemocy mogą pomóc w radzeniu sobie z emocjami, rozwiązywaniu konfliktów i budowaniu zdrowych relacji.





Rola nauczycieli i personelu szkolnego



Reagowanie na przemoc:
Szybka reakcja na każdy przejaw agresji, niezależnie od jego skali, jest kluczowa w zapobieganiu eskalacji.



Tworzenie bezpiecznej przestrzeni: Szkoła powinna zapewniać strefy, gdzie uczniowie mogą szukać pomocy i wsparcia.



Monitorowanie:
Obserwowanie zachowań uczniów, zwłaszcza tych narażonych na wykluczenie.



Kampanie i programy edukacyjne
Wsparcie specjalistów pedagoga, psychologa szkolnego.





Przemoc ... psychiczna w szkole

To forma przemocy rówieśniczej, która jest subtelna, trudniejsza do zauważenia, ale ma równie destrukcyjne skutki jak przemoc fizyczna.

Może obejmować działania mające na celu poniżenie, wykluczenie, zastraszanie lub manipulację emocjonalną ofiary.

W szkołach jest to powszechny problem, który może mieć długofalowe konsekwencje zarówno dla ofiar, jak i sprawców.





Formy ... przemocy psychicznej



- **Wyśmiewanie:** używanie słów, które ranią uczucia, wyśmiewanie wyglądu, pochodzenia, zainteresowań czy słabości danej osoby.
- **Plotkowanie:** rozpowszechnianie nieprawdziwych lub krzywdzących informacji o innej osobie, które mają na celu zniszczenie jej reputacji.
- **Wykluczanie:** celowe ignorowanie lub wykluczanie danej osoby z grupy rówieśniczej, np. niezapraszanie na wydarzenia, omijanie w rozmowach.
- **Zastraszanie i manipulacja:** groźby, szantaż emocjonalny lub psychiczny, używanie przemocy słownej, aby kontrolować zachowanie ofiary.
- **Ośmieszanie publiczne:** poniżanie ofiary na forum publicznym, np. przed całą klasą, co powoduje u niej poczucie wstydu i upokorzenia.
- **Cyberprzemoc:** współczesną formą przemocy psychicznej jest cyberprzemoc, czyli prześladowanie w internecie, które może obejmować obraźliwe komentarze, wysyłanie obraźliwych wiadomości, publikowanie zdjęć bez zgody ofiary czy trolowanie.





Przyczyny przemocy psychicznej



- **Presja rówieśników:** Uczniowie mogą stosować przemoc psychiczną, aby podnieść swoją pozycję w grupie, zdobyć akceptację lub zaimponować innym.
- **Brak umiejętności radzenia sobie z emocjami:** Uczniowie, którzy nie potrafią radzić sobie ze stresem czy frustracją, mogą wyładowywać swoje emocje na innych poprzez poniżanie czy wyśmiewanie.
- **Problemy w rodzinie:** Dzieci, które same doświadczają przemocy w domu lub mają trudne relacje rodzinne, mogą przenosić te wzorce na kontakty rówieśnicze.
- **Brak wsparcia i nadzoru:** Jeśli szkoła nie reaguje na przejawy przemocy psychicznej lub podejmuje pozorowane działania, to sprawcy czują się bezkarni, a ofiary bezradne.





Skutki przemocy psychicznej

Przemoc psychiczna może prowadzić do wielu negatywnych skutków, zarówno krótkoterminowych, jak i długoterminowych:

- **Niskie poczucie własnej wartości:** Ofiary często tracą pewność siebie i zaczynają postrzegać siebie w negatywnym świetle.
- **Depresja i lęki:** Długotrwała przemoc psychiczna może prowadzić do stanów depresyjnych, napadów lęku, problemów ze snem oraz myśli samobójczych.
- **Problemy w nauce:** Ofiary przemocy psychicznej mogą mieć trudności w koncentracji, spadki motywacji do nauki i trudności w osiągnięciu sukcesów szkolnych.
- **Izolacja społeczna:** Osoby doświadczające przemocy psychicznej mogą wycofywać się z życia towarzyskiego, unikać kontaktów z rówieśnikami, czuć się samotne.
- **Trudności w nawiązywaniu relacji:** Długotrwałe doświadczenia z przemocą psychiczną mogą wpłynąć na przyszłe relacje międzyludzkie, ucząc ofiarę nieufności i lęku przed odrzuceniem.





Jak uczniowie mogą bronić się przed przemocą psychiczną?

- 01. Budowanie pewności siebie:** Uczniowie powinni być zachęceni do rozwijania swoich mocnych stron, co pomoże im stawić czoła agresji i nie poddawać się presji rówieśników.
- 02. Mówienie o problemach:** Uczniowie muszą wiedzieć, że mogą mówić o swoich problemach nauczycielom, rodzicom lub innym zaufanym dorosłym.
- 03. Szukanie wsparcia rówieśników:** Znalezienie grupy przyjaciół lub osób, które wspierają, jest kluczowe w przeciwdziałaniu wykluczeniu i zastraszaniu.



System wsparcia

- 01.** Przemoc psychiczna w szkole jest trudnym problemem, ponieważ często pozostaje niewidoczna dla dorosłych.
- 02.** Kluczowe jest edukowanie zarówno nauczycieli, jak i uczniów o szkodliwości takich działań oraz tworzenie systemów wsparcia dla ofiar, by mogły one odzyskać poczucie bezpieczeństwa i wartości.





Rola nauczycieli i szkoły w przeciwdziałaniu przemocy psychicznej



Wczesna identyfikacja problemu: Nauczyciele powinni być szkoleni, aby rozpoznawać subtelne oznaki przemocy psychicznej, takie jak nagła zmiana zachowania ucznia, unikanie kontaktów z rówieśnikami czy spadek zainteresowania nauką.



Reagowanie na przemoc: Ważne jest, aby szkoła miała jasne zasady dotyczące reagowania na przemoc psychiczną. Nauczyciele muszą interweniować natychmiast, gdy zauważą przejawy przemocy, nawet jeśli wydają się one małe.

Programy przeciwdziałania przemocy: Wprowadzenie programów edukacyjnych i warsztatów dotyczących empatii, asertywności oraz umiejętności radzenia sobie z konfliktami.

Wsparcie psychologiczne: Ofiary przemocy psychicznej powinny mieć dostęp do psychologa szkolnego, który pomoże im radzić sobie z trudnymi emocjami i odbudować poczucie własnej wartości.





Wsparcie rodziców i współpraca z rodziną



Rozmowy z dziećmi:

Rodzice powinni regularnie rozmawiać z dziećmi o ich relacjach rówieśniczych i pytać, jak się czują w szkole. Wczesne zidentyfikowanie problemów może zapobiec długotrwałym skutkom przemocy psychicznej.

Zgłaszanie przemocy:

Jeśli dziecko doświadczy przemocy psychicznej, ważne jest, aby rodzice zgłosili to szkole i współpracowali z nauczycielami w celu rozwiązania problemu.

Wsparcie emocjonalne:

Dzieci, które doświadczają przemocy, potrzebują wsparcia emocjonalnego ze strony rodziny. Rodzice powinni wspierać dziecko w budowaniu pewności siebie i pomaganiu mu radzić sobie z trudnymi sytuacjami.





PIERWSZA POMOC PSYCHOLOGICZNA

DLA DZIECI I MŁODZIEŻY
W SZKOLE



Wszyscy potrzebujemy poczucia zaufania

„Wszyscy potrzebujemy poczucia zaufania do siebie i innych.

Musimy być w stanie polegać na własnym osądzie, być pewni swoich możliwości i ufać instynktowi. Musimy także być w stanie liczyć na innych ludzi, którzy wesprą nas w potrzebie, niezależnie od tego, czy będziemy potrzebować młotka, szklanki cukru, dobrego słowa czy powiernika”.

D. Rosenbloom, M.B.Williams, B.E.Watkins, Życie po traumie, Wydawnictwo Zwierciadło, Warszawa 2020, s. 169.





Empatyczna wspierająca reakcja

Według Sphere (2011) i IASC (2007)

„psychologiczna pierwsza pomoc (PPP) opisuje humanitarną, wspierającą reakcję na drugiego człowieka, który cierpi i może potrzebować wsparcia. PPP obejmuje następujące zagadnienia: zapewnienie praktycznej opieki i wsparcia, które nie jest natarczywe; ocena potrzeb i obaw; pomoc ludziom w zaspokojeniu podstawowych potrzeb (np. jedzenie i woda, informacje); wysłuchanie potrzebujących wsparcia, ale nie naciskanie na nich, aby mówili; pocieszanie ludzi i pomoc w uzyskaniu poczucia spokoju; pomoc ludziom w uzyskaniu informacji, usług i wsparcia społecznego; ochrona ludzi przed dalszą krzywdą”.



EMPATHY



Psychologiczna Pierwsza Pomoc. Przewodnik dla pracowników w terenie, Światowa Organizacja Zdrowia Regionalne Biuro dla Europy, (2022), <https://iris.who.int/handle/10665/352503>.





Rzeczy, które opiekunowie mogą zrobić, aby pomóc dzieciom

- „Poświęć im dodatkowy czas i uwagę.
- Przypominaj im często, że są bezpieczne.
- Wyjaśnij im, że nie ponoszą winy za nieszczęścia, które się wydarzyły.
- Unikaj oddzielania małych dzieci od opiekunów, rodzeństwa oraz bliskich.
- W miarę możliwości trzymaj się regularnych rutynowych czynności i schematów.
- Udzielaj prostych odpowiedzi na temat tego, co się stało, bez przerażających szczegółów.
- Pozwól im pozostać blisko ciebie, jeśli są lękliwe lub lgną do ciebie.
- Bądź cierpliwy wobec dzieci, które zaczynają przejawiać zachowania, które prezentowały, gdy były młodsze, takie jak ssanie kciuka czy moczenie nocne.
- Jeśli to możliwe, daj im szansę na zabawę i odpoczynek”.
-



Psychologiczna Pierwsza Pomoc. Przewodnik dla pracowników w terenie, Światowa Organizacja Zdrowia Regionalne Biuro dla Europy, (2022), <https://iris.who.int/handle/10665/352503>, s. 32.



Kiedy zabraknie empatii...



Pierwsza pomoc emocjonalna

Pierwsza pomoc psychologiczna analogicznie jak pierwsza pomoc przedmedyczna to działanie mające na celu wsparcie osoby w sytuacji kryzysu. O ile w pierwszym przypadku chodzi o zdrowie fizyczne, to w drugim mowa jest o zdrowiu psychicznym. Każdy nauczyciel posiada wystarczające kompetencje, wiedzę oraz umiejętności, aby udzielić pierwszej pomocy dzieciom w kryzysie psychologicznym oraz w nagłym pogorszeniu poczucia dobrostanu psychicznego.

Wielu nauczycieli nie wie, co zrobić oraz w jaki sposób zareagować, gdy rozpoznają dziecko doświadczające kryzysu lub innego trudnego, obciążającego emocjonalnie wydarzenia. Kiedy nauczyciel napotyka na swojej drodze dziecko, które doświadcza sytuacji kryzysowej oraz potrzebuje wsparcia psychologicznego, wówczas powinien niezwłocznie zaoferować mu swoją pomoc bez względu na to, czy jest psychologiem czy nie ma takich kwalifikacji.

Szybkie rozpoznanie i zareagowanie na pierwsze symptomy kryzysu emocjonalnego lub nagłego pogorszenia dobrostanu psychicznego pozwala uchronić dziecko przed prawdopodobnymi negatywnymi konsekwencjami mogącymi wystąpić w sytuacji zaniechania udzielenia pomocy.





RAPID

MODEL PIERWSZEJ POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ/EMOCJONALNEJ



Pomocne w zapewnieniu dzieciom i młodzieży pomocy w trudnej dla nich sytuacji oraz odbudowaniu równowagi może być wykorzystanie przez nauczyciela modelu pierwszej pomocy psychologicznej RAPID: The Johns Hopkins RAPID-PFA. Stanowi on uporządkowaną formę udzielania pierwszej pomocy psychologicznej w kryzysie dostępną nie tylko dla profesjonalistów, ale także dla nie-profesjonalistów.

Zobacz więcej na ten temat:

Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health,
dostęp: <https://publichealth.jhu.edu/>.



Opis modelu RAPID na podstawie: Psychological First Aid Training: A Scoping Review of Its Application, Outcomes and Implementation. Ling Wang, Ian Norman, Tao Xiao, Yamin Li, and Mary Leamy. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 May; 18(9): 4594. Published online 2021 Apr 26. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8123604/#B57-ijerph-18-04594>; Everly G.S., Jr., Barnett D.J., Links J.M. The Johns Hopkins model of psychological first aid (RAPID—PFA): Curriculum development and content validation. *Int. J. Emerg. Ment. Health*. 2012;14:95–103; Everly G.S., Jr., McCabe O.L., Semon N.L.,





RAPID

MODEL PIERWSZEJ POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ/EMOCJONALNEJ



Składający się z pięciu kroków model RAPID to akronim zbudowany z pierwszych liter pięciu angielskich słów:

R – Reflective listening. Słuchanie refleksyjne bazujące na wykorzystaniu technik aktywnego słuchania: pytania otwarte, parafraza, odzwierciedlanie i inne. Ten etap wymaga przede wszystkim otwartej życzliwej empatycznej postawy.

A – Assessment of needs. Ocena funkcjonowania i diagnoza sytuacji, rozpoznanie potrzeb dziecka oraz jego stanu, pomocy, której należy mu udzielić w zależności od odczuwanego poziomu stresu, reakcji emocjonalnych i behawioralnych. Rozpoznanie zdolności rozumienia i podążania za wskazówkami, umiejętności wyrażania emocji w konstruktywny sposób, zdolności adaptacji oraz dostępu do zasobów interpersonalnych.

P – Prioritize. Priorytetyzacja, to, co jest ważne, co trzeba zrobić w pierwszej kolejności, co wymaga największej uwagi, jakim obszarem należy zaopiekować się w pierwszej kolejności.

I – Intervention. Interwencja, która polega na stabilizowaniu i łagodzeniu, powstrzymanie pogorszenia sytuacji, opóźnienie impulsywnych działań, sprostowanie nieporozumień, ustalenie konkretnego planu i strategii działania, zaangażowanie dziecka do aktywności, podjęcia samodzielnych działań.

D – Disposition. Dyspozycja, zakończenie interwencji, sprawdzenie, jak sobie radzi, czy zostały podjęte ustalone wcześniej działania, czy dziecko jest w stanie funkcjonować bez dalszej interwencji, czy nie. Ułatwienie dostępu do pomocy specjalistycznej na przykład psychoterapeuta, lekarz psychiatra, i inne.





12 podstawowych koncepcji dla zrozumienia reakcji na stres traumatyczny w dzieciństwie

1. „Traumatyczne doświadczenia są z natury złożone.
2. Trauma pojawia się w szerokim kontekście, który obejmuje cechy osobowe dzieci, doświadczenia życiowe i aktualne okoliczności.
3. Traumatyczne wydarzenia często powodują wtórne przeciwności losu, zmiany w życiu i przykre wspomnienia w codziennym życiu dzieci.
4. Dzieci mogą wykazywać szeroką gamę reakcji na traumę i stratę.
5. Niebezpieczeństwo i bezpieczeństwo to podstawowe kwestie w życiu dzieci, które przeżyły traumę.
6. Traumatyczne doświadczenia wpływają na rodzinę i szersze systemy opiekuńcze.
7. Czynniki ochronne i promujące mogą zmniejszyć niekorzystny wpływ traumy.
8. Trauma i przeciwności potraumatyczne mogą silnie wpływać na rozwój.
9. U podstaw reakcji dzieci na traumatyczne doświadczenia leży neurobiologia rozwojowa.
10. Kultura jest ściśle powiązana z traumatycznymi doświadczeniami, reakcją i zdrowieniem.
11. Wyzwania wobec umowy społecznej, w tym kwestie prawne i etyczne, wpływają na reakcję na traumę i powrót do zdrowia.
12. Praca z dziećmi narażonymi na traumę może wywoływać u świadczeniodawców niepokój, który utrudnia im zapewnienie dobrej opieki”.





Jak odbudować empatię?



Tworzenie empatycznego środowiska:

Dbanie o atmosferę wsparcia i zrozumienia w otoczeniu.



**Kontakt z różnorodnością:
Zrozumienie różnych perspektyw poprzez poznawanie innych kultur czy doświadczeń.**





dbanie o dobrostan w szkole

- 1** nie tylko uczymy się i zajmujemy nauką
- 2** rozwijamy się pod względem umysłowym, emocjonalnym, społecznym i duchowym
- 3** dobrze spędzamy razem czas





Wspierające otoczenie

Szkoła to miejsce, w którym uczniowie i uczennice spędzają dużo swojego czasu w trakcie dnia. Warto zadbać o to, aby czuli się w niej dobrze, bezpiecznie i przychodzili oraz wychodzili po lekcjach z uśmiechem na twarzy. Co pomaga w budowaniu dobrej atmosfery życzliwości i współpracy?



- dbamy o dobrostan
- słuchanie siebie nawzajem
- pomaganie sobie wzajemnie
- mówienie o swoich emocjach
- wyrozumiałość dla siebie i innych
- akceptowanie swojej różnorodności
- szanowanie swoich przekonań
- empatia i wrażliwość na innych
- okazywanie troski i zainteresowania
- prośenie o pomoc w trudnościach
- rozmawianie ze sobą
- wspólne spędzanie czasu
- wypowiedanie swoich potrzeb
- poznawanie siebie i integrowanie się
- współpracowanie ze sobą w grupach





POTRZEBUJESZ WSPARCIA? GDZIE SZUKAĆ POMOCY

Drogi Uczniu, Droga Uczennico,

P

Twoje oraz Twoich kolegów i koleżanek dobre samopoczucie i zdrowie leży nam na sercu. Nasza szkoła to Twój drugi dom, dlatego chcemy abyś w naszej szkole czuł/a się bezpiecznie. Twoje poczucie dobrostanu jest dla nas niezwykle ważne, bo stanowi wartość samą w sobie oraz warunek skutecznego uczenia się i funkcjonowania emocjonalno-społecznego w szkole i poza jej murami. Jeśli doświadczasz trudnych dla Ciebie emocji, czujesz się źle, masz obniżony nastrój, przytłaczają Cię sprawy dnia codziennego w szkole, w domu, w relacjach z rówieśnikami, masz inne problemy lub po prostu chcesz się doradzić, co możesz zrobić w określonej sytuacji – porozmawiaj.

O

POROZMAWIAJ

Porozmawiaj: w pierwszej kolejności porozmawiaj z kimś dorosłym z rodziny, komu ufasz, przy kim czujesz się bezpiecznie, kto traktuje Ciebie i Twoje sprawy jako ważne. I może okazać Tobie zrozumienie oraz pomoc.

M

POROZMAWIAJ

Jeśli z jakichś powodów trudno Ci albo nie możesz porozmawiać z rodziną – porozmawiaj z nauczycielem lub szkolnym psychologiem/pedagogiem w szkole. Pamiętaj – szkoła to nie tylko miejsce do nauki, szkoła to także Twój drugi dom. U mistrza Paderewskiego ważne jest to, aby „służyć drugiemu człowiekowi”. Aby być empatycznym i wrażliwym na potrzeby innych osób.

O

POROZMAWIAJ

Jeśli z jakichś powodów trudno Ci albo nie możesz porozmawiać w szkole, a potrzebujesz wsparcia, opieki i ochrony możesz wyrazić swoje zmartwienia, porozmawiać o sprawach dla Ciebie ważnych oraz kontaktować się w trudnych sytuacjach – porozmawiaj ze specjalistą dzwoniąc na telefon zaufania. Telefon zaufania służy młodzieży i dzieciom o każdej porze dnia i nocy 24/h. Zapewnia osobie dzwoniącej anonimowość i jest bezpłatny. Rozmowy są poufne, konsultanci telefonu zaufania nie powiedzą nikomu o tym, o czym była rozmowa.

C

PAMIĘTAJ

Możesz zadzwonić zawsze, kiedy potrzebujesz porozmawiać o tym, co dla Ciebie jest ważne lub sprawia Ci kłopot, o tym, co czujesz, o emocjach, których doświadczasz: złości, smutku, bezsilności, gdy czujesz się dyskryminowana/y. Również możesz dzwonić w sytuacji doświadczania przemocy lub bycia świadkiem przemocy, kiedy łamane są Standardy Ochrony Małoletnich.

116 111

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży