

# Program Profilaktyczny

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 1  
w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym  
dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej  
w Dąbrowie Górniczej



„Powiedz mi, a zapomnę,  
pokaż mi, a zapamiętam,  
pozwól mi zrobić, a zrozumieć”.  
Konfucjusz

## **SPIS TREŚCI:**

1. Wstęp.	3
2. Założenia programu.	3
3. Miejsce i czas realizacji programu.	4
4. Realizatorzy programu.	4
5. Cele programu oraz przewidywane efekty.	5
6. Formy i metody pracy.	6
7. Diagnoza społeczności szkolnej.	7
8. Adresaci działań.	7
9. Opis programu.	8
10. Ewaluacja.	13
11. Załączniki	14

## **1. Wstęp.**

Profilaktyka jest procesem zarówno chronienia człowieka w rozwoju przed zagrożeniami, jak również podejmowaniem adekwatnych działań w momencie ich wystąpienia. Celem, z kolei jest ochrona dziecka, ucznia, wychowanka przed wszelkimi zakłóceniami rozwoju. Na pozór może się wydawać, że wszelkie zagrożenia czyhają na człowieka w świecie zewnętrznym, gdy w istocie to sam człowiek dokonuje takich wyborów, które zakłócają jego rozwój. Jednak osoba niedojrzała sama dla siebie może być zagrożeniem. Dlatego prowadzenie dziecka ku dojrzałości jest zarówno wychowaniem, jak i profilaktyką.

Proponujemy zatem zajęcia profilaktyczno-edukacyjne, które, mamy nadzieję, wyposażą naszych uczniów w wiedzę i umiejętności, które pomogą im w dokonywaniu właściwych wyborów.

## **2. Założenia programu.**

Głównym założeniem programu jest promocja zdrowego, aktywnego i społecznie akceptowanego stylu życia oraz nauka właściwych postaw wobec: własnej osoby, własnych problemów, indywidualnych kontaktów z jednostkami i grupą społeczną -wg. założenia, że najlepszą drogą do uniknięcia zachowań ryzykownych jest rozwój umiejętności społecznych oraz całej osobowości dziecka. Naszym celem jest eliminacja sytuacji i okoliczności sprzyjających rodzeniu się czynników zagrażających zdrowiu uczniów. Realizacja programu pozwoli kształtować u dzieci i młodzieży postawy prozdrowotne i prospołeczne. Nauczy podejmować świadome decyzje, oparte na wiedzy i zrozumieniu problemu, pomoże wzmocnić wiarę w siebie i poczucie własnej wartości. Ponadto ukierunkuje dziecko w jego dążeniach, pomoże zbudować właściwą hierarchię wartości, nauczy poszanowania dla potrzeb drugiego człowieka z jednoczesnym poszanowaniem własnych praw. Program ma pomóc dziecku odnaleźć się i nauczyć go radzić sobie w trudnej dla niego rzeczywistości.

Program zawiera dwa działy obejmujące: zajęcia profilaktyczne oraz trening umiejętności społecznych opracowane przez wskazane w programie osoby odpowiedzialne.

Program ten jest ściśle związany z programem profilaktyczno-wychowawczym Ośrodka.

### **3. Miejsce i czas realizacji programu.**

Niniejszy program realizowany będzie na terenie Specjalnego Ośrodka Szkolno – Wychowawczego dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej w Dąbrowie Górniczej w terminie od 11 marca 2019 r. do 13 czerwca 2019 r.

### **4. Cele programu oraz przewidywane efekty.**

Celem głównym programu jest: uzupełnienie wiadomości na temat zdrowego trybu życia, zagrożeń współczesnego świata, jak również nabycie umiejętności prospołecznych przez uczniów naszej szkoły oraz zastosowanie ich w codziennym życiu.

Cele szczegółowe stanowią:

- integracja grupy uczestników,
- znajomość swoich mocnych i słabych stron,
- współpraca w grupie rówieśniczej,
- skuteczna i jasna komunikacja interpersonalna,
- świadome rozpoznawanie, nazywanie i przeżywanie uczuć,
- samokontrola złości i agresji,
- radzenie sobie ze stresem,
- nazywanie i wyrażanie swoich oczekiwań.

#### **Przewidywane efekty:**

- poprawa funkcjonowania społecznego uczestników w grupie rówieśniczej,
- zmniejszenie poziomu agresji, lęku, impulsywności, stresu,
- nabycie umiejętności samokontroli złości,
- poprawa komunikacji interpersonalnej,
- zwiększenie samoświadomości swoich zalet i mocnych stron,
- stawianie realistycznych celów oraz umiejętne ich realizowane,

- uzupełnienie wiedzy na temat używek oraz zagrożeń współczesnego świata.

## 5. Formy i metody pracy.

### Formy pracy

- zajęcia grupowe – będzie to główna forma pracy, ponieważ pobudza aktywność uczestników, pozwala na stworzenie klimatu zaufania i bezpieczeństwa oraz kształtuje umiejętność pracy zespołowej;
- praca indywidualna – daje możliwość wyrażenia własnej opinii na określony temat, zapewnia komfort dobrowolności uczestnictwa podczas zajęć.

### Metody pracy:

Modelowanie czyli odzwierciedlanie zachowań składających się na daną umiejętność, w których uczestnicy są słabi lub w ogóle jej nie posiadają;

Drama - granie ról – polegające na przećwiczeniu i przetrenowaniu właściwych społecznych zachowań;

Dyskusja w kręgu – kontakt wzrokowy i dotykowy podczas siedzenia w kręgu ułatwi uczniom wzajemną komunikację, stworzy możliwość lepszego poznania się i zrozumienia, ułatwi zbudowanie przyjaznej atmosfery, da poczucie bezpieczeństwa i równego statutu wszystkim uczestnikom.

Mini wykład – krótka pogadanka - wprowadzi uczestników w nową tematykę, ułatwi usystematyzowanie wiedzy oraz jej podsumowanie.

Pokaz – przedstawienie przez nauczyciela procesu, kolejności działań praktycznych jakie należy podjąć aby prawidłowo wykonać ćwiczenie lub zadanie, ułatwi wykonanie tego ćwiczenia lub zadania uczniowi.

Psychodramy – odgrywanie ról - polegające na przećwiczeniu i przetrenowaniu właściwych społecznych zachowań; pozwolą uczniom bardziej świadomie doświadczyć i zrozumieć całość sytuacji oraz uczucia i myśli innych ludzi. Dzięki nim będą mogli również w bezpiecznych okolicznościach wypróbować nowo nabyte sposoby zachowania.

Burza mózgow – dzielenie się twórczymi, spontanicznymi pomysłami dotyczącymi rozwiązania konkretnego problemu podczas grupowej dyskusji. Ta forma pozwala na uzyskanie wielu kreatywnych pomysłów w stosunkowo krótkim czasie. Uczy uczniów szacunku do cudzych pomysłów, wyzwala ich potencjał twórczy, integruje grupę, oraz angażuje wszystkich uczestników.

Uzupełnianie zdań – pozwala uzyskać wiele ciekawych informacji o uczniach, daje im możliwość lepszego poznania siebie nawzajem, pozwala im dostrzec podobieństwa i różnice między sobą.

Ćwiczenia praktyczne – dają uczniom szansę na wypróbowanie nowo zdobytych umiejętności w praktyce.

## 6. Diagnoza społeczności szkolnej.

Przeprowadzona przez prowadzące diagnoza środowiska szkolnego objęła uczniów, nauczycieli oraz rodziców. Uzyskane wyniki wskazały wśród uczniów na próby palenia papierosów (15%) oraz spożywania alkoholu (7%). Głównym problem stanowią zachowania w sytuacjach trudnych: agresja werbalna i fizyczna (30%), wycofanie (20%), brak właściwej komunikacji rówieśniczej (50%). Nauczyciele i wychowawcy wskazali również problem nieadekwatnych zachowań uczniów w różnych sytuacjach oraz deficyty w relacjach rówieśniczych.

## 7. Adresaci działań.

Adresatami programu są uczniowie z klas IV-VIII Szkoły Podstawowej Specjalnej nr 1 w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej w Dąbrowie Górniczej. Program realizowany będzie w dwóch grupach:

**Grupa I** – prowadząca mgr Agata Pajkert-Skadłubowicz - „Trening umiejętności prospołecznych”. Zajęcia dla uczniów z klas 4-6 Szkoły Podstawowej.

**Grupa II** – prowadząca mgr Beata Walnik - zajęcia profilaktyczne „Bezpieczne i dobre życie”. Zajęcia dla uczniów klas 7-8 Szkoły Podstawowej.

Zajęcia odbywać się będą zgodnie z harmonogramem:

<b>Gr I</b> mgr A. Pajkert-Skadłubowicz	czwartki godzina 13.30-15.00
<b>Gr II</b> mgr B. Walnik	poniedziałki godzina 14.30-16.00

## 8. Opis programu.

## Grupa I – 8 osobowa grupa uczniów klas IV-VI

### „Trening umiejętności prospołecznych” mgr A. Pajkert-Skadlubowicz

Umiejętności społeczne są jednymi z podstawowych kompetencji, od których zależy efektywne funkcjonowanie człowieka w społeczeństwie. Potrzebujemy ich do radzenia sobie w sytuacjach interpersonalnych, do integracji społecznej, a także samorealizacji i rozwoju osobistego. Wykształcenie tych kompetencji pozwala dzieciom na swobodne rozwijanie się, twórczą pracę podczas zajęć oraz większą aktywność. Przystwojenie ich ma duży wpływ na radzenie sobie zarówno w sytuacjach szkolnych, jak również domowych.

Na każdym zajęciach ćwiczona będzie jedna umiejętność społeczna. Zgodnie z przyjętymi założeniami każda ćwiczona umiejętność społeczna będzie składała się z kilku kroków behawioralnych.

#### TEMATYKA I HARMONOGRAM ZAJĘĆ:

Lp.	Nazwa umiejętności	Zadania do realizacji	Data	Liczba godzin
1.	Wyrażanie własnych emocji.	Pomoc w budowaniu pozytywnego obrazu własnego „Ja” i zaspokajaniu poczucia bezpieczeństwa. Wdrażanie do zachowań akceptowanych społecznie.	14.03.2019 r.	2h
2.	Praktykowanie samokontroli.	Poznanie siebie, własnych uczuć, emocji. Pomoc w budowaniu indywidualnej recepty na samokontrolę w sytuacjach trudnych.	21.03.2019 r.	2h
3.	Reakcja na niepowodzenie.	Uczenie sposobów radzenia sobie z własnymi emocjami, właściwego reagowania w sytuacji porażki i niepowodzenia oraz kontrolowania zachowań.	28.03.2019 r.	2h
4.	Mówienie odważnym głosem.	Budowanie pozytywnego obrazu siebie, umożliwianie doświadczeń w mówieniu, słuchaniu oraz byciu słuchanym, zasady komunikacji odważnej.	04.04.2019 r.	2h
5.	Radzenie sobie z oskarżaniem.	Wdrażanie zachowań akceptowanych społecznie, kształtowanie zasad właściwej komunikacji.	11.04.2019 r.	2h
6.	Radzenie sobie z czyjąś złością.	Uczenie sposobów radzenia sobie z własnymi emocjami,	18.04.2019 r.	2h

		właściwego reagowania na przejawy emocji innych oraz kontrolowania zachowań.		
7.	Reagowanie na zaczepki.	Uczenie sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych, właściwej reakcji wobec przemocy innych oraz kontroli własnych zachowań.	25.04.2019 r.	2h
8.	Radzenie sobie z presją grupy.	Uczenie asertywności, wdrażanie właściwych reakcji wobec zjawiska przemocy innych. Budowanie pozytywnego obrazu siebie.	09.05.2019 r.	2h
9.	Relaks.	Uczenie sposobów radzenia sobie z własnymi emocjami, właściwego reagowania na przejawy emocji innych oraz kontrolowania zachowań.	16.05.2019 r.	2h
10.	Akceptowanie odmowy.	Uczenie sposobów radzenia sobie z własnymi emocjami, właściwego reagowania na przejawy emocji innych oraz kontrolowania zachowań.	23.05.2019 r.	2h
11.	Oferowanie pomocy.	Wdrażanie do zachowań akceptowanych społecznie, wprowadzanie w kulturę bycia.	30.05.2019 r.	2h
12.	Odmawianie.	Tworzenie okazji do wypowiedzenia swoich opinii, wdrażanie do zachowań asertywnych, zastosowanie komunikacji odważnej; podsumowanie programu.	06.06.2019 r.	2h

## **Grupa II - 8 osobowa grupa uczniów klas VII-VIII**

### **Zajęcia profilaktyczne „Bezpieczne i dobre życie”- mgr Beata Walnik**

Oddziaływania profilaktyczne mają szczególne znaczenie w odniesieniu do młodzieży w okresie dorastania, podatnych na zakłócenia i podejmowanie zachowań ryzykownych. Zachowania ryzykowne zwiększają prawdopodobieństwo pojawienia się niekorzystnych psychologicznych, społecznych i zdrowotnych konsekwencji. To właśnie w tym wieku młodzi ludzie odczuwają silną potrzebę przynależności do grup rówieśniczych,



eksperymentują wszelkie używki (alkohol, papierosy, środki psychoaktywne). Inni „uciekają” w świat wirtualny, uzależniają się od internetu, gier komputerowych, stają się ofiarami cyberprzemocy. Brak umiejętności radzenia sobie z problemami skutkuje zachowaniami agresywnymi a w skrajnych przypadkach nawet przestępczymi.

Przyczynami zaburzeń w zachowaniu uczniów ostatnich klas szkoły podstawowej są:

- słaba samokontrola i niska samoocena, w tym kompleksy i zahamowania,
- nieumiejętność odczytywania własnych stanów emocjonalnych i ich werbalizacja,
- brak umiejętności wczuwania się w sytuacje i odczucia drugiego człowieka (brak empatii),
- negatywne wzorce społeczne i czasem rodzinne dot. sposobów rozwiązywania sytuacji trudnych i konfliktowych (agresja),
- słaba internalizacja norm moralnych i społecznie akceptowanych,
- nieharmonijny rozwój poszczególnych funkcji poznawczych, deficyty rozwojowe i zdrowotne.

<b>Lp.</b>	<b>Tematyka zajęć</b>	<b>Zadania do realizacji</b>	<b>Data</b>	<b>Ilość godzin</b>
1.	„Poznajmy się lepiej”	Integracja grupy-poznanie się uczestników, budowanie wzajemnego zaufania i otwartości.	11.03.2019 r.	2h
2.	„Jestem na medal”	Poznanawanie swoich mocnych stron, rozwijanie umiejętności dostrzegania mocnych stron u innych.	18.03.2019 r.	2h
3.	„Żyjemy wśród innych”	Określanie hierarchii wartości i ustalanie potrzeb w relacjach z innymi. Rozpoznawanie i nazywanie uczuć swoich i odczuć innych (empatia). Uczenie tolerancji.	25.03.2019 r.	2h
4.	„Chemiczna pułapka”	Podstawowe informacje o działaniu alkoholu i innych substancji zmieniających świadomość.”Mity” nt. papierosów i alkoholu. Rodzaje i mechanizm działania różnych substancji odurzających (narkotyki i	01.04.2019 r.	2h

		dopalacze).		
5.	„Ja i używki”	Uświadomienie powodów dla których młodzi ludzie sięgają po używki. Uwrażliwienie uczniów na sygnały ostrzegawcze świadczące o nadużywaniu także leków.	08.04.2019 r.	2h
6.	„Uzależnienie jest chorobą śmiertelną”	Dostarczenie realistycznego przykładu funkcjonowania osoby uzależnionej i jej bliskich- prezentacja filmu. Uzależnienie- współuzależnienie- gdzie szukać pomocy.	15.04.2019 r.	2h
7.	„Jestem w sieci”	Zjawisko cyberprzemocy i jej rodzaje. Uświadomienie konsekwencji działań przemocowych w sieci dla ofiary i jej sprawców. Konsekwencje prawne.	29.04.2019 r.	2h
8.	„Uważaj SEKTA”	Zagrożenia kontaktów z sektami. Umiejętność rozpoznawania metod stosowanych przez sekty, manipulacja. Czynniki chroniące.	06.05.2019 r.	2h
9.	„Mów słowami – nie pięściami”	Umiejętności właściwego reagowania w sytuacjach konfliktu, sposoby radzenia sobie z agresją. Ćwiczenie samokontroli nad negatywnymi emocjami. Redukowanie kompleksów, niepewności i strachu w relacjach z innymi.	13.05.2019 r.	2h
10.	„Jak skutecznie odmawiać”	Wdrażanie do zachowań asertywnych. Metody odmawiania. Jak powiedzieć NIE bez obrażania drugiego człowieka.	20.05.2019 r.	2h
11.	„Mam problem- pomocy!”	Zdarzenia i sytuacje, które wymagają interwencji innych osób. Jak i kogo prosić o pomoc i jak pomóc innym. Osoby i instytucje	27.05.2019 r.	2h

		pomocowe.		
12.	„Czas na relaks”	Sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami. Rozpoznanie pasji i zainteresowań uczniów. Pomysły na zdrowe, bezpieczne spędzanie czasu wolnego	03.06.2019 r.	2h
13.	„Zdrowe i dobre życie”	Zajęcia podsumowujące. Formułowanie i precyzowanie osobistych pomysłów uczniów na dobre życie.	06.06.2019 r.	2h

## 10. Ewaluacja

Ewaluacja zajęć zostanie przeprowadzona na podstawie:

- bieżących obserwacji zachowań uczestników programu,
- analizy wytworów i ankiet,
- zaangażowania i aktywności uczniów na zajęciach.

Każde zajęcia będą kończyły się wspólnym omówieniem w grupie tematyki prowadzonych warsztatów. Każdy uczestnik będzie wypowiadał się o tym jak czuł się podczas zajęć, co dla niego było ważne, odkrywcze i jaką umiejętność zamierza zastosować w najbliższym czasie. Po zakończeniu cyklu zajęć uczestnicy poproszeni będą o wypełnienie ankiet badających rozwój konkretnych umiejętności prospołecznych.