



Szkoła proMOCji zdrowia psychicznego

scenariusze warsztatów dla nauczycieli



Szkoła proMOCji zdrowia psychicznego

scenariusze warsztatów dla nauczycieli

Niniejsza publikacja powstała w ramach programu Szkoła proMOCji zdrowia psychicznego, finansowanego z budżetu Miasta Lublin. Celem programu jest popularyzowanie wiedzy z zakresu zdrowia psychicznego i jego uwarunkowań oraz kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych wśród uczniów klas I szkół ponadpodstawowych na terenie miasta Lublin, ich rodziców/opiekunów, oraz nauczycieli.

Publikacja zawiera 10 scenariuszy zajęć kierowanych do nauczycieli szkół ponadpodstawowych. Zajęcia są przeznaczone do realizacji podczas 60 minutowych spotkań czy warsztatów. Można je stosować w formie stacjonarnej lub zdalnej. Liczymy, że scenariusze będą stanowiły pomoc dla osób pracujących z nauczycielami i nauczycielkami oraz innymi pracownikami i pracowniczkami młodzieżowymi, pozwalając przeprowadzić interesujące zajęcia promujące zdrowie psychiczne wśród osób pracujących z młodymi ludźmi.

Scenariusze łączą doświadczenia zespołu psychologów, pedagogów i edukatorów Fundacji Sempre a Frente w pracy z młodzieżą z inspiracjami zaczerpniętymi m.in. z poniższych źródeł:

- W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem, Hayes S. C., Smith S.
- Lęk off, Galanti R.
- Człowiek i stres, J. F. Terelak

oraz publikacji i materiałów własnych Fundacji.

Publikacja została przygotowana przez zespół specjalistki, wolontariuszy i wolontariuszki zaangażowane w realizację programu w składzie: Ewelina Basak, Jagoda Idzik, Marta Szczodrak, Katarzyna Świercz, Iga Balicka, Michał Radziszewski. Wydana w Lublinie w 2021 roku.

W przypadku realizowania warsztatów w sposób zdalny do realizacji poniższych ćwiczeń proponujemy wykorzystywanie następujących bezpłatnych narzędzi:

<https://kahoot.com>, <https://www.mentimeter.com>, <https://jamboard.google.com>.

SPIS TREŚCI

01. Rozpoznawanie symptomów trudności psychicznych i zachowań suicydalnych wśród młodzieży.	4
02. Wypalenie zawodowe.	12
03. Równowaga on-line i off-line – wyzwania dla szkoły.	19
04. Budowanie i wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa i łączy ze szkołą u młodzieży.	23
05. Radzenie sobie ze stresem w pracy nauczyciela/ki.	29
06. Komunikacja interpersonalna w pracy nauczyciela/ki.	33
07. Trening antydyskryminacyjny (stereotypy i uprzedzenia).	37
08. Sposób oceniania jako forma profilaktyki zdrowia psychicznego uczniów i uczennic.	45
09. System reagowania na przemoc w szkole.	51
10. Efektywne wspieranie – gdzie kierować młodzież wymagającą wsparcia.	58

Projekt finansowany z budżetu Miasta Lublin



PROGRAM OCHRONY
ZDROWIA PSYCHICZNEGO



01. Rozpoznawanie symptomów trudności psychicznych i zachowań suicydalnych wśród młodzieży.

Czas: 60 min

Wielkość grupy: 10-30 osób

Materiały: karteczki samoprzylepne, flipchart, kartki, długopisy

Cele: Nauczyciel/ka wie, potrafi:

- Na jakie komunikaty werbalne i niewerbalne zwracać uwagę.
- Rozróżnić specyficzne i niespecyficzne symptomy kryzysu psychicznego u młodzieży.
- Określić symptomy fizyczne, psychiczne i społeczne trudności psychicznych i zachowań suicydalnych.
- Określić, jakie kroki powinny być podejmowane w ramach interwencji w przypadku kryzysu psychicznego ucznia/uczennicy.

Metody: burza mózgów, pogadanka, dyskusja, praca w grupach

Przebieg

1. Wprowadzenie do spotkania.

Przytoczenie statystyk dotyczących trudności suicydologicznych przeżywanych przez dzieci i młodzież, zaczerpniętych ze statystyk policyjnych za 2020 r. oraz ogólnopolskiej diagnozy skali i uwarunkowań krzywdzenia dzieci z 2018 r. (warto sprawdzić także najaktualniejsze dostępne dane). Statystyki uświadamiają uczestnikom wagę problemu.

- Co druga nastoletnia osoba, nie czuje, że ma się do kogo zwrócić ze swoim problemem!
- 1 na 3 młode osoby doświadcza przemocy w sieci, hejtu.
- 1 na 4 młode osoby zmaga się z myślami samobójczymi, czyli w szkolnej klasie jest średnio sześćcioro nastolatków z trudnościami, o których najpewniej nie wiesz, a potrzebują pomocy.
- Polska jest na drugim miejscu pod względem liczby samobójstw wśród dzieci na świecie. W roku 2020 samobójstwo popełniło 116 młodych ludzi, z czego najmłodsza osoba miała 8 lat.

Krótką dyskusja moderowana przez prowadzącego/ą dotycząca emocji, jakie budzą w uczestnikach/czkach te statystyki. Celem dyskusji jest stwierdzenie, że próba samobójcza może zdarzyć się w każdej placówce, gdzie pracuje się z młodzieżą, oraz że dobrze się na taką ewentualność przygotować. Warto podkreślić, że każda placówka może wypracować procedurę reagowania w sytuacji zagrożenia samobójstwem na terenie szkoły po to, żeby skutecznie im zapobiegać, a w zaistniałej sytuacji kryzysowej skutecznie reagować. Dla skutecznego procesu pomagania, ważne jest aby procedura przewidywała także wsparcie dla osoby pomagającej/interweniującej w sytuacji kryzysu suicydologicznego. Jest to zdarzenie wysoce obciążające aparat psychiczny, zatem profesjonalne wsparcie tzw. „pomagacza” pozwala mu/jej pozostać w równowadze emocjonalnej i nadal pomagać.

2. Dyskusja: Jak zareagować?

Uczestnikom i uczestniczkom zostaje zaprezentowana oparta na faktach historia nastolatki. Historię można wyświetlić za pomocą rzutnika lub rozdać wydrukowaną na kartce.

Olga ma prawie 18 lat. Przyjechała do Polski z zagranicy, żeby tu zdobywać wykształcenie. Od domu dzieli ją 4 000 km. Mimo, że słabo mówi po polsku decyduje się na naukę w technikum w jednym z małych miasteczek w naszym kraju. Przyjeżdża z nią młodszy kuzyn, który rozpoczyna naukę w tej samej szkole. Mieszkają w bursie szkolnej razem z innymi obcokrajowcami. Trwa nauka zdalna. W wyniku nieszczęśliwego wypadku chłopak umiera. Po kilku tygodniach Olga wraca do domu i stamtąd kontynuuje naukę zdalną. Po kolejnych tygodniach nauki dziewczyna przestaje logować się na lekcje. Nieobecność trwa tydzień. Nie ma żadnej informacji ani od dziewczyny ani od jej rodziców.

Prowadzący/a moderuje dyskusję dotyczącą przebiegu zdarzeń i możliwych rozwiązań. Na podstawie zaprezentowanej historii badamy postawy uczestników w obliczu zagrożenia samobójczego. Nauczyciele mają okazję uświadomić sobie swoje myśli i emocje ujawniające się wokół historii, oraz zaproponować działania.

Pytania do dyskusji:

- Jesteś wychowawcą/wychowawczynią klasy Oli. Co czujesz w tej sytuacji?
- Czy podejmujesz jakieś działania?
- Jeżeli tak, to jakie to są działania? Dlaczego właśnie w tym momencie je podejmujesz?
- Jeżeli nie podejmujesz działań, wyjaśnij dlaczego?
- Czy korzystasz z pomocy?
- Jeśli tak, do kogo się zgłaszasz?
- Jeśli nie, wyjaśnij dlaczego.

Jeżeli uczestnicy/czki spotkania nie zgłaszają się ze swoimi odpowiedziami prowadzący/a pyta wprost poszczególne osoby o ich przemyślenia.

Jako podsumowanie dyskusji warto porozmawiać o tym, czy w placówce, w której pracują osoby uczestniczące w spotkaniu są opracowane procedury postępowania w przypadku podejrzenia zagrożenia życia lub zdrowia uczniów i uczennic. Procedury są bardzo pomocne, gdyż określają w jasny sposób konkretne działania, które należy podjąć w takiej sytuacji, zasady jakimi trzeba się kierować oraz zakresy odpowiedzialności osób odpowiedzialnych za skuteczną pomoc w sytuacji kryzysowej.

3. Czynniki chroniące i czynniki ryzyka.

Prowadzący/a informuje uczestników/czki spotkania, że psychologia opisuje pewne czynniki, które mogą potęgować lub minimalizować wystąpienie ryzyka samobójstwa bądź innych kryzysów psychicznych, dzieli osoby na mniejsze grupy i zaprasza do ćwiczenia. Każda z grup dostaje listę poszczególnych zachowań, umiejętności, kompetencji. Zadaniem uczestników/czek jest podział czynników na czynniki chroniące i czynniki ryzyka związane z możliwością przeżywania kryzysów psychicznych przez młodzież bądź z występowaniem myśli samobójczych.

Lista czynników w losowej kolejności:

- rodzina
- religijność
- umiejętność stawiania czoła trudnościom
- chaos i brak dyscypliny
- nadmierna dyscyplina i restrykcje
- osiągnięcia szkolne
- negatywny klimat społeczny: bezosobowe relacje nauczycieli z uczniami i rodzicami, obojętność lub wrogość
- nieznanomość problemów i potrzeb uczniów i uczennic
- poczucie więzi ze szkołą
- dobre relacje z rówieśnikami w szkole
- mała dostępność środków umożliwiających skuteczne pozbowienie się życia
- umiejętność poszukiwania pomocy i porady u innych
- przemoc rówieśnicza i brak zdecydowanej reakcji na nią ze strony szkoły
- tolerowanie lub niezauważanie używania przez uczniów środków psychoaktywnych
- umiejętność kontrolowania impulsów
- dezintegracja zespołów klasowych
- nastawienie na osiągnięcia w nauce -wysokie wymagania nauczycieli przy braku wsparcia
- umiejętność rozwiązywania problemów i konfliktów
- brak oferty zajęć rozwijających zainteresowania uczniów
- integracja ze środowiskiem np. poprzez liczne okazje do uczestnictwa we wspólnie podejmowanych działaniach, w wydarzeniach szkolnych i kołach zainteresowań
- poczucie sensu życia, zaufanie do siebie i innych
- brak oferty pomocy psychologiczno-pedagogicznej i medycznej
- stabilne środowisko
- dostęp do pomocy psychologiczno-pedagogicznej i medycznej
- odpowiedzialność za innych (kolegów, zwierzęta domowe itp.)

Czynniki chroniące	Czynniki ryzyka
rodzina	nastawienie na osiągnięcia w nauce-wysokie wymagania nauczycieli przy braku wsparcia
umiejętność stawiania czoła trudnościom	negatywny klimat społeczny: bezosobowe relacje nauczycieli z uczniami i rodzicami, obojętność lub wrogość
osiągnięcia szkolne	dezintegracja zespołów klasowych
poczucie więzi ze szkołą	haos i brak dyscypliny lub nadmierna dyscyplina i restrykcje
dobre relacje z rówieśnikami	przemoc rówieśnicza i brak zdecydowanej reakcji na nią ze strony szkoły;
mała dostępność środków umożliwiających skuteczne pozabawienie się życia	brak oferty pomocy psychologiczno-pedagogicznej
umiejętność poszukiwania pomocy i porady u innych	brak oferty zajęć rozwijających zainteresowania uczniów
umiejętność kontrolowania impulsów	nieznajomość problemów i potrzeb uczniów i uczennic
umiejętność rozwiązywania problemów i konfliktów	tolerowanie lub niezauważanie używania przez uczniów środków psychoaktywnych
integracja ze środowiskiem, np. przez liczne okazje do uczestnictwa we wspólnie podejmowanych działaniach, w wydarzeniach szkolnych i kołach zainteresowań;	
poczucie sensu życia, zaufanie do siebie i innych;	
stabilne środowisko	
dostęp do pomocy psychologiczno-pedagogicznej i medycznej	
odpowiedzialność za innych (kolegów, zwierzęta domowe itp.)	
religijność	

(za Gould i in., 1996; Lazear, Roggenbaum, Blase, 2003; Greenberg, Velting, Shaffer, 2003 SAMHSA, 2012)

4. Droga do samobójstwa.

Tak, jak istnieją pewne czynniki ryzyka, tak również istnieją pewne symptomy w zachowaniu młodych ludzi, które mogą wskazywać na rozwijanie się kryzysu psychicznego. Zdarzają się samobójstwa nagłe, bez ostrzeżenia, ale najczęściej jest to droga składająca się z kilku etapów, a każdy z nich ma swoje sygnały ostrzegawcze.

Prowadzący/a omawia niżej wymienione etapy drogi prowadzącej do czynu samobójczego:

- Myśli samobójcze.
- Zamiary (tendencje) samobójcze.
- Samobójstwo dokonane.

Zdaniem specjalistów myśli i zamiary (tendencje) samobójcze w większości przypadków dają się odczytać z wypowiedzi i zachowań danej osoby. W fazach poprzedzających akt samobójczy jednostka wysyła coraz wyraźniejsze sygnały werbalne i niewerbalne, komunikując swoje plany. Tym samym, mniej lub bardziej świadomie, woła o pomoc. Większość podejmujących próbę samobójczą nie chce umrzeć !

5. Sygnały ostrzegające przed możliwością popełnienia samobójstwa.

Prowadzący/a przedstawia uczestnikom/czkom poniższe sygnały wyświetlając je na rzutniku, czytając, bądź rozdając jako materiały papierowe, z których uczestnicy/czki będą mogli korzystać również po warsztacie.

Sygnały wczesne:

- wycofywanie się z kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, odwracanie się od nich;
- zainteresowanie lub wręcz zaabsorbowanie śmiercią;
- wyraźne zmiany osobowości i nastroju;
- trudności z koncentracją;
- trudności w szkole; obniżenie jakości pracy i ocen;

- zmiana dotychczasowych zwyczajów dotyczących jedzenia i snu;
- utrata zainteresowania rozrywkami;
- częste uskarżanie się na fizyczne dolegliwości, przeważnie powiązane z emocjami, jak bóle głowy, bóle żołądka lub uczucie zmęczenia;
- znudzenie;
- utrata zainteresowań dla rzeczy i spraw, o które dotychczas młody człowiek się troszczył;
- rozmowy o samobójstwie lub jego planowaniu;
- wzrost impulsywności;
- nagłe ekscesy alkoholowe lub narkotykowe ;
- odrzucanie pomocy; poczucie, że udzielenie pomocy jest już niemożliwe;
- oskarżanie się, np. „Jestem złym człowiekiem”;
- wypowiadanie komunikatów na temat beznadziejności życia, braku wyjścia, własnej bezwartościowości;

Sygnaty wysokiego zagrożenia:

- odrzucanie otrzymywanych pochwał lub nagród;
- wypowiadanie co jakiś czas komunikatów typu: „Niedługo przestanę być dla ciebie problemem”, „To nie ma znaczenia”, „To już na nic się nie zda” lub „Już się nie zobaczymy”;
- nagłe przejście z depresji do stanu pogody i zadowolenia.
- rozdawanie kolegom swoich ulubionych przedmiotów; oddawanie domowych zwierząt w dobre ręce;
- sporządzanie testamentu;
- wypowiadanie komunikatów typu: „Jestem niczym”, „Nie warto się mną zajmować”, „Chciałbym umrzeć”, „Zamierzam się zabić”, „Nie powinnam się urodzić”.

6. Jak się zachować, gdy młody człowiek mówi o samobójstwie?

Prowadzący/a może zadać pytanie dotyczące doświadczeń suicydologicznych uczestników/czek. Jeśli zgłosi się ktoś, kogo podopieczny był zagrożony samobójstwem prosimy o opowiedzenie tej historii (o ile osoba czuje się na siłach). Jeżeli osoba z takim doświadczeniem się nie zgłosi prowadzący/a może przedstawić wcześniej przygotowaną historię. Następnie przedstawiamy i omawiamy zasady postępowania w takiej sytuacji:

- Nie prowokuj ucznia/uczennicy, podając w wątpliwość jego zamiary.
- Zachowaj spokój.
- Nie panikuj.
- Traktuj ucznia/uczennicę i jego komunikat o zamiarach samobójczych poważnie.
- Nie odsyłaj młodej osoby.
- Nie zostawiaj ucznia/uczennicy ani na chwilę samego/samej.
- Nie obiecuj absolutnej dyskrecji.
- Zapewnij możliwie najlepsze warunki rozmowy.
- Respektuj uczucia młodej osoby. Uważnie słuchaj.
- Nie próbuj poprawiać nastroju ucznia/uczennicy.
- Bądź empatyczny.
- Bądź cierpliwy.
- Ujawnij swoje odczucia.
- Nie oceniaj.
- Nie próbuj prowadzić dyskusji.
- Wypowiadaj się w sposób bezpośredni i otwarty.
- Nie bój się ciszy.
- Przedstaw swoje najbliższe zamiary.
- Bądź uczciwy/a.
- Nie stosuj konfrontacji.
- Po zakończeniu rozmowy uruchom procedurę postępowania w sytuacjach kryzysowych, w tym koniecznie powiadom rodziców/opiekunów.
- Nie pozwól, by uczeń/uczennica sam/a opuścił/a szkołę.

Na koniec zajęć warto podać kontakty pomocowe dla specjalistów, gdzie mogą uzyskać wsparcie w sytuacji trudności w relacji z podopiecznymi, np.:

- telefon zaufania Fundacji Sempre a Frente, **536 080 154**, czynny w dni powszednie, godz. 13.00-15.00
- telefon dla rodziców i nauczycieli FDDS **800 100 100**, czynny w poniedziałek-piątek 12.00-15.00

7. Podsumowanie zajęć, czas na pytania.

02. Wypalenie zawodowe.

Czas: 60 min

Wielkość grupy: 10-30 osób

Materiały: flipchart, kartki, karteczki samoprzylepne, długopisy

Cele: Nauczyciel/ka wie, potrafi:

- Rozpoznać pierwsze symptomy wypalenia zawodowego.
- Określić przyczyny i źródła wypalenia zawodowego.
- Wymienić sposoby radzenia sobie z wypaleniem zawodowym (rozwijanie osobistych umiejętności, metody zwiększające siły obronne organizmu).
- Zna techniki automotywacji.

Metody: dyskusja, pogadanka, praca indywidualna, praca w grupach

Przebieg

1. Dyskusja.

Prowadzący/a moderuje dyskusję zadając pytanie/a: Czym jest/jak rozumiecie wypalenie zawodowe? Jakie mogą być przyczyny wypalenia zawodowego u nauczycieli/ek?

Można także poprosić o zapisanie swoich myśli na samoprzylepnych karteczkach i przyklejenie do tablicy, a następnie kontynuowanie dyskusji na przykładach, które zostały wymienione na karteczkach.

(W wersji online zadanie może być wykonywane z wykorzystaniem narzędzia dostępnego na stronie www.mentimeter.com - typ pytania: Chmura Słów, pozwala na anonimowe zebranie skojarzeń.)

Na zakończenie dyskusji prowadzący/a przytacza właściwą definicję, np. poniższą:

Syndrom wypalenia zawodowego jest zespołem objawów powstających w wyniku przeciążenia emocjonalnego oraz fizycznego, które powodowane jest bezpośrednio przez stres występujący w miejscu pracy. Na ten specyficzny stres emocjonalny narażone są osoby pracujące w zawodach wymagających intensywnych kontaktów interpersonalnych z pacjentami, klientami czy społeczeństwem.

(za: L. Zbiegień - Maciąg Nowe tendencje i wyzwania w zarządzaniu personelem, Wolter Kluwer, Kraków)

Następnie prowadzący/a rozdaje uczestnikom/czkom krótką ankietę i prosi o zaznaczenie właściwych dla siebie odpowiedzi. Jeżeli któraś z osób uczestniczących w spotkaniu w większości pytań zaznaczyła odpowiedź „TAK”, może to świadczyć o wypaleniu zawodowym. Ankiety można przeprowadzić w formie anonimowej, zebrać i przedstawić dyrekcji lub wspólnie omówić wyniki na kolejnym zebraniu rady pedagogicznej.

(Ankietę w formie zdalnej można przeprowadzić np. za pomocą formularzy Google'a).

Ankieta

Zaznacz w każdym pytaniu właściwą dla siebie odpowiedź.

Czy w ostatnim czasie odczuwasz zmęczenie swoją pracą?

TAK/NIE

Czy wracając do domu nie masz siły i chęci do niczego?

TAK/NIE

Czy często niechętnie udajesz się do pracy?

TAK/NIE

Czy pojawiają się u Ciebie myśli o zmianie pracy?

TAK/NIE

Czy często masz poczucie, że Twoja praca nie ma sensu?

TAK/NIE

Czy ktoś z Twojego otoczenia sugeruje Ci, że się przepracowujesz?

TAK/NIE

Czy zdarza Ci się traktować uczniów i uczennice stereotypowo?

TAK/NIE

Czy nie masz chęci i pomysłów, aby urozmaicać swoje zajęcia?

TAK/NIE

Czy zdarzają Ci się wybuchy emocjonalne w pracy lub poza nią?

TAK/NIE

Czy jest Ci trudno zasypiać?

TAK/NIE

Czy masz poczucie, że nie masz na nic wpływu?

TAK/NIE

Czy masz poczucie, że zubożyłaś/zubożyłeś na trudności młodzieży w swoim miejscu pracy?

TAK/NIE

Czy w ostatnim czasie pojawiły się u Ciebie niewyjaśnione choroby, dolegliwości fizyczne?

TAK/NIE

Czy czujesz, że praca nie daje Ci satysfakcji?

TAK/NIE

Czy masz poczucie, że Ty dajesz z siebie wszystko, a inni tego nie doceniają?

TAK/NIE

2. Koncepcja Trójfazowego Modelu Wypalenia Zawodowego.

Prowadzący/a w formie pogadanki omawia model wypalenia zawodowego zachęcając uczestników/czki do zastanowienia na jakim etapie znajdują się w swoim życiu zawodowym.

Faza wyczerpania emocjonalnego:

- dominują objawy psychosomatyczne: zmęczenie, bezsenność;
- chęć ucieczki w chorobę;
- przekonania hipochondryczne.

Faza depersonalizacji:

- utrata troski o człowieka;
- unikanie kontaktu;
- demonstracyjny brak zainteresowania i współczucia;
- obwinianie innych o wszystko;
- praca zatracą swój sens;
- zatracają się wszystkie zaspokajane przez pracę potrzeby.

Faza wypalenia:

- dominuje negatywna ocena siebie jako pracownika;
- zmniejszona jest efektywność pracy, jej jakość;
- zwiększony jest czas pracy- dłużej wykonuje się coś, na co wcześniej nie
- potrzeba było tyle czasu;
- zwiększona jest konfliktowość, zwłaszcza wobec współpracowników;
- stosowane są różnego rodzaju używki;
- pojawia się silny lęk;
- pojawia się poczucie krzywdy i winy;
- pojawiają się choroby somatyczne lub psychosomatyczne.

(J. F. Terelak, Człowiek i stres, Brante, Bydgoszcz 2008, s. 263-264.)

3. Zaburzenia na skutek wypalenia zawodowego.

Prowadzący/a dzieli osoby uczestniczące w spotkaniu na mniejsze grupy, prosi by każda z grup zastanowiła się i zapisała, jakie zaburzenia mogą pojawić się w skutek wypalenia zawodowego w trzech sferach: sferze psychologicznej, sferze fizycznej oraz w relacjach społecznych. Następnie każda z grup prezentuje wypisane przez siebie propozycje. Jeżeli osoby uczestniczące w warsztacie nie

wymieniły zaburzeń znajdujących się w poniższej tabeli prowadzący/a uzupełnia wypowiedź.

W sferze psychologicznej	W sferze fizycznej	W relacjach społecznych
» zachowania nerwicowe; » zmienność nastrojów, chimeryczność, » drażliwość; » nadpobudliwość, impulsywność; » obniżenie nastroju, depresja; » podwyższony poziom agresji; » zniecierpliwienie; » reakcje histeryczne, nieadekwatne wobec bodźca; » zaburzenia snu; » zaburzenia pamięci; » zaburzenia koncentracji; » poczucie osamotnienia; » wysoki poziom lęku, panika; » ogólne złe samopoczucie.	» chroniczne zmęczenie, fizyczne wyczerpanie; » zaburzenia łąknienia; » choroby psychosomatyczne (m.in. nadciśnienie tętnicze, zawał, udar mózgu, wrzody żołądka i dwunastnicy); » ból głowy, kręgosłupa; » nadużywanie używek: kawy, alkoholu, leków.	» reakcje instrumentalne » tendencja do manipulowania ludźmi i wykorzystywania ich do swych celów; » odsuwanie się od bliskich; » poczucie osamotnienia; » nieufność wobec ludzi, traktowanie ich jako rywali.

(H. Sęk, Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie, PWN, Warszawa 2004)

W tym miejscu można zadać pytanie czy uczestnicy/czki obserwują u siebie, któreś z powyższych objawów i przedyskutować te występujące u uczestników/czek. Należy podkreślić, że w przypadku występowania objawów wypalenia zawodowego powodujących dyskomfort warto skorzystać ze wsparcia specjalisty, np. psychologa.

4. Oczekiwania realistyczne i nierealistyczne.

Prowadzący/a w formie wykładowej rozpoczyna temat komunikatów i myśli, jakich używamy na co dzień, a jakie mogą sprzyjać poczuciu wypalenia zawodowego. To, w jaki sposób wypowiadamy się i myślimy o swojej pracy oraz własnych kompetencjach zawodowych, wpływa na nasze poczucie łączności z miejscem, w którym pracujemy, na poczucie sprawczości, motywację oraz ukazuje czy czujemy sens tego, co robimy.

Komunikaty, które mogą sprzyjać wypaleniu zawodowemu to np.:

- powinnam/powinienem być lubiana/y przez wszystkie osoby, z którymi pracuję;
- zawsze muszę być idealnie przygotowana/y do zajęć;
- wszystkie negatywne uwagi w moją stronę świadczą o mojej niekompetencji, muszę się poprawić;
- moja praca to całe moje życie;
- muszę się ze wszystkim wyrabiać na czas;
- nie mogę odmawiać obowiązków, jakie dostaję od innych.

Warto przyrzec się swoim myślom i komunikatom bliżej, zadbać o swój dobrostan psychofizyczny i starać się pracować nad zamianą takich komunikatów na bardziej realistyczne.

Prowadzący/a rozdaje uczestnikom/czkom spotkania karty z przykładowymi komunikatami nierealistycznymi oraz realistycznymi. Zachęca uczestników/czki do próby zamiany komunikatów nieprawidłowych i niezmienionych oraz wpisania własnych przykładów.

Komunikaty nierealistyczne	Czynniki ryzyka
Powinnam/powinienem być lubiana/y przez wszystkich innych pracowników	W miejscu, w którym pracuje zdarzają się różne poglądów i myśli, nie zawsze musimy się we wszystkim zgadzać. W różnorodnym środowisku trudno uniknąć wszystkich konfliktów.
Wszystkie prowadzone przeze mnie zajęcia muszą być interesujące	Przy dużej ilości obowiązków, trudno jest wszystko robić perfekcyjnie, nie świadczy to o mojej niekompetencji.
Zawsze muszę znać odpowiedź na wszystkie pytania ze strony młodzieży	Nie ma nic złego w tym, że czegoś nie wiem. Dzięki temu pokazuję młodym ludziom, że też mają prawo czegoś nie wiedzieć lub się mylić. Mogę wykorzystać taką sytuację i wspólnie z nimi poszukać odpowiedzi na pytania.
Nie mogę odmawiać obowiązków, jakie dostaję od innych	
Prośbienie kogoś o pomoc świadczy o mojej słabości	

5. Czas na zmiany.

Prowadzący/a zadaje uczestnikom/czkom kilka pytań do wspólnej refleksji:

- Zastanów się nad tym dlaczego zdecydowałeś/eś się na taki zawód? Jakże były Twoje motywacje, cele? Jak mają się one do Twojej obecnej motywacji i realizowanych celów? Co się zmieniło, co do tego doprowadziło?
- Pomyśl o tym co aktualnie sprawia Ci przyjemność w Twojej pracy? Może są to kontakty z młodzieżą, zmiany jakie w nich widzisz, dobre relacje z pracownikami, możliwości rozwoju, a może jeszcze coś innego? Wypisz wszystko co przychodzi Ci teraz na myśl i wracaj do tego, gdy poczujesz spadek motywacji do dalszej pracy.
- Zastanów się nad tym jakie zachowania i sytuacje złością Cię w Twojej pracy? Co sprawia, że zaczynasz odczuwać niechęć do danego ucznia/cy, klasy lub współpracownika/czki? Pomyśl na które z tych zachowań, sytuacji masz wpływ, nad którymi Ty sam/a możesz popracować i zmienić, a które nie są zależne od Ciebie.

6. Jak można zapobiegać wypaleniu zawodowemu?

Prowadzący/a moderuje dyskusję na temat różnych sposobów zapobiegania wypaleniu zawodowemu, z których korzystają uczestnicy/czki. Wymienione sposoby można uzupełnić wymienionymi poniżej strategiami:

- Utrzymuj rytm dnia.
- Oddziel życie zawodowe od prywatnego.
- Asertywnie odmawiaj zarzucania obowiązkami.
- Daj sobie przyzwolenie na błędy.
- Nie zadbasz o innych nie dbając najpierw o siebie!
- Szukaj rozwiązań, a nie problemów.
- Spędzaj czas na świeżym powietrzu.
- Znajdź konstruktywne aktywności, które sprawiają Ci przyjemność: czytanie, pływanie, taniec, joga lub wiele innych ;)
- Dbaj o swoje zdrowie, odżywiaj się zdrowo i znajdź czas na odpoczynek.
- Kształć się, zdobywaj nową wiedzę, rozwijaj umiejętności i kompetencje.
- Jeżeli nie radzisz sobie sam nie bój się korzystać z pomocy specjalisty.

7. Podsumowanie zajęć, czas na pytania.

03. Równowaga on-line i off-line – wyzwania dla szkoły.

Czas: 60 min

Wielkość grupy: 10-30 osób

Materiały: karteczki samoprzylepne, flipchart, kartki, długopisy

Cele: Nauczyciel/ka wie, potrafi:

- Określić rodzaje aktywności uczniów w sieci.
- Określić zalety korzystania z Internetu.
- Wie czym jest FOMO, hejt, phishing, patostreaming, fake news, grooming, sexting, cyberbullying.
- Zna zagrożenia mogące się pojawić w wyniku korzystania przez młodzież z Internetu.
- Korzystać ze sposobów ochrony młodzieży przed zagrożeniami w sieci.

Metody: dyskusja, pogadanka, burzy mózgów, praca w grupach

Przebieg

1. Dyskusja.

Prowadzący/a dzieli uczestników spotkania na grupy kilkusobowe, każda z grup dostaje wcześniej przygotowaną kartkę z definicjami zjawisk, które związane są z korzystaniem z Internetu. Zadaniem grup jest wpisanie poniższych nazw zjawisk w puste pola.



1) fake news

2) cyberbullying

3) grooming

4) sexting

5) hejt

6) FOMO

7) phishing

8) patostreaming

a) , inaczej, fear of missing out, czyli strach przed tym, że ominiemy ważną informację lub wydarzenie w przestrzeni wirtualnej. Objawia się najczęściej poprzez ciągłe sprawdzanie ekranu telefonu i nowych powiadomień.

b) okazywanie złości i pogardy w świecie wirtualnym. Może być skierowany do konkretnej lub przypadkowej osoby. Spotykany najczęściej w mediach społecznościowych czy w serwisach, w których prowadzone są dyskusje światopoglądowe.

c) to jedna z popularnych metod, wykorzystywana przez cyberprzestępców do wyłudzenia wrażliwych danych. W wyniku takiego ataku możesz stracić nie tylko dostęp do konta mailowego, lecz także środki zgromadzone na rachunku bankowym.

d) to transmisja internetowa, najczęściej na kanale YouTube, promująca patologiczne zachowania, np. libacje alkoholowo-narkotykowe, przemoc, w tym przemoc domową, wulgaryzmy czy transmitowanie niebezpiecznych zachowań w sieci, na przykład nawoływanie nieletnich do aktywności seksualnej. Działalność tych osób często jest nielegalna, w związku z czym skutkuje interwencjami policyjnymi. Często autorzy transmisji pociągani są do odpowiedzialności prawnej. Osoby, które spotykają się z takimi zachowaniami, powinny zgłosić je do moderatorów serwisu YouTube lub bezpośrednio na policję.

e) forma przemocy, w której wykorzystywana jest przestrzeń wirtualna (w.in. media społecznościowe, email) lub telefony. Celem działania jest wyrządzenie emocjonalnej, a w konsekwencji nawet fizycznej szkody drugiej osobie. Polega ono na powtarzaniu aktów przemocy, takich jak dręczenie, groźby czy publikowanie ośmieszających daną osobę treści.

f)..... zjawisko polegające na publikowaniu fałszywych informacji, które mają zmanipulować odbiorcę i wprowadzić go w błąd w celu osiągnięcia korzyści: finansowych, prestiżowych, politycznych czy ideologicznych. Mogą mieć one negatywny wpływ na nasze: emocje, opinie, zachowanie społeczeństwa.

g) proces, w którym osoba dorosła, stara się zdobyć zaufanie młodej osoby oraz nawiązać więź emocjonalną przez internet, najczęściej podając się za rówieśnika. Jej ostatecznym celem jest nadużycie seksualne w stosunku do młodej osoby.

h) to zjawisko, które polega na przesyłaniu za pomocą internetu i nowoczesnych technologii komunikacyjnych swoich zdjęć, filmów, wiadomości o seksualnym charakterze. Jest to zachowanie obecne w każdej grupie wiekowej i szczególnie niebezpieczne zwłaszcza dla dzieci i nastolatków. W niektórych przypadkach może nosić znamiona przestępstwa

Prawidłowe odpowiedzi dla osoby prowadzącej: 1f, 2e, 3g, 4h, 5b, 6a, 7c, 8d.

2. Przykładowe treści, z którymi nastolatki spotykają się w mediach i ich wpływ na samoocenę młodzieży.

- Dzisiejsze nastolatki są bombardowane przez ok. 5000 reklam dziennie.
- 66% dziewczynek myśli, że kobiety przechodzą na dietę z powodu kreowanego przez media ideału piękna.
- Godzina przeglądania kolorowych gazet obniża poczucie własnej wartości u ponad 80% dziewczynek.

(za: Bądź sobą. Poradnik budowania pozytywnej samooceny Twojego dziecka, Dove self-esteem project, <https://www.dove.com/pl/dove-self-esteem-project.html>, dostęp, 01.2021)

Dyskusja wokół emocji, które pojawiają się u uczestników w związku z ww. statystykami. W odpowiedzi na prawdopodobnie trudne emocje prowadzący/a proponuje uczestnikom/ czkom poniższe strategie wsparcia młodzieży w zachowaniu równowagi off-line/on-line.

3. Narzędzia związane z bezpieczeństwem cyfrowym.

W trakcie warsztatu można zachęcić uczestników/czki spotkania do wejścia na poszczególne strony. Adresy tych stron warto także udostępnić młodzieży np. w trakcie lekcji wychowawczych.

1. <https://howsecureismypassword.net/> strona internetowa, na której można sprawdzić jak bezpieczne są hasła, których używamy (należy uczulić osoby uczestniczące w zajęciach, by bezwzględnie nigdy nie podawały własnego hasła na takich stronach, a jedynie korzystając z nich sprawdziły metodę jaką stworzyły hasło np. jeżeli hasło to AlaMaKota123, to warto wpisać tam treść: OlaMaPsa345)
2. <https://haveibeenpwned.com/> strona, na której można sprawdzić czy dane naszej poczty email były kiedykolwiek naruszone przy okazji wycieku danych, a przez to np. bardziej narażone na niebezpieczeństwa takie jak np. ataki hackerskie.
3. <https://global.sitesafety.trendmicro.com/> strona, na której można sprawdzić czy link, który zamierzamy otworzyć jest bezpieczny.

4. Jak zapewnić bezpieczeństwo cyfrowe w szkole?

Jeżeli posiadamy taką możliwość, możemy podzielić nauczycieli na zespoły, w których, z użyciem metody burzy mózgów mogą odpowiedzieć na to pytanie.

(W wersji online zadanie może być wykonywane indywidualnie z wykorzystaniem narzędzia dostępnego na stronie www.mentimeter.com - typ pytania: Chmura Słów, pozwala na anonimowe zebranie skojarzeń.)

Propozycje rozwiązań:

- zorganizowanie cyklu spotkań dla uczniów/uczennic oraz dla pracowników/czek szkoły z ekspertami posiadającymi wiedzę z zakresu cyberbezpieczeństwa;
- przeprowadzanie lekcji wychowawczych związanych z zagadnieniami bezpieczeństwa cyfrowego;
- organizowanie szkolnych wydarzeń, konkursów o tematyce bezpieczeństwa w Internecie;
- wypracowanie wspólnie z młodzieżą szkolnego kontraktu cyfrowego, zawierającego m.in. zakres i zasady korzystania przez uczniów i nauczycieli z internetu i urządzeń mobilnych na terenie szkoły;
- utworzenie wewnętrznej polityki bezpieczeństwa cyfrowego w szkole.

5. Podsumowanie zajęć, czas na pytania.



04. Budowanie i wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa i łączności ze szkołą u młodzieży.

Czas: 60 min

Wielkość grupy: 10-30 osób

Materiały: flipchart, kartki, karteczki samoprzylepne, długopisy

Cele: Nauczyciel/ka wie, potrafi:

- Określić, jak kierować procesem grupowym w klasie.
- Odpowiednio zareagować w momencie wykluczania uczniów/uczennic z grupy rówieśniczej.
- Prowadzić działania zmierzające do integracji rówieśniczej.
- Określić, jak powinien być przystosowany budynek szkolny do potrzeb młodzieży.

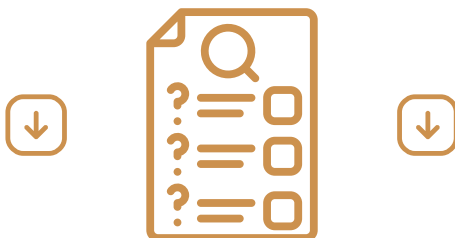
Metody: burza mózgów, pogadanka, dyskusja

Przebieg

Spotkanie warto rozpocząć od pytania czym dla uczestników/czek jest poczucie łączności uczniów i uczennic ze szkołą i czy ono jest ważna? Warto zwrócić uwagę, że j czujemy się najbardziej związani/e i najbezpieczniejsi/szew środowisku, na które mamy wpływ. Wtedy ono staje się "naszym miejscem".

1. Ankieta.

Prowadzący/a rozdaje uczestnikom/czkom spotkania krótką ankietę, z pytaniami, które dotyczą funkcjonowania szkoły, a także przestrzeni szkolnej oraz terenu, który do niej przylega. Prosimy uczestników/czki o indywidualne wypełnienie ankiety, a następnie zachęcamy do podzielenia się swoimi spostrzeżeniami i dyskusji.



1. Czy wszyscy uczniowie i uczennice wiedzą, gdzie jest pokój pedagoga/psychologa?

.....

2. Czy młodzież ma wpływ na zasady/regulamin szkoły? Jeśli tak, to w jakim stopniu? Jeśli nie, to dlaczego?

.....

.....

3. Jak duży nacisk kładziony jest na oceny?

.....

4. Jaki wpływ na wygląd przestrzeni szkoły mają uczniowie i uczennice?

.....

.....

5. Jakie działania integracyjne dotyczące przestrzeni wspólnej istnieją w szkole? Czy aranżacja korytarzy, gablot, terenu zielonego wokół szkoły odbywa się z udziałem młodzieży i nauczycieli/ek?

.....

.....

6. Jak planowana jest przestrzeń w klasie? Czy ustalany jest harmonogram działań wspólnych dla uczniów/uczennic i nauczycieli/ek (czy zmieniamy aranżację raz w miesiącu/raz na semestr/na początku roku szkolnego)? Czy odpowiedzialność i zadania dotyczące aranżacji przestrzeni klasowej jest podzielona pomiędzy młodzież i nauczycieli/ki?

.....

.....

.....

7. Jakie działania dotyczące bezpiecznej przestrzeni dla uczniów/uczennic, pozwalającej na odpoczynek, pracę z oddechem, wyciszenie się są prowadzone w szkole?

.....

.....

2. Komunikacja nauczyciela z uczniami.

Prowadzący/a podaje uczestnikom/czkom warsztatu przykłady nieprawidłowych komunikatów w kontakcie z uczniami/uczennicami:

- No tak, na waszą klasę jak zwykle nie ma co liczyć!
- Znowu jesteście najgorszą klasą w szkole.
- Spodziewałam się po tobie więcej.
- Ile razy ja mam wam to powtarzać?!
- Wychodzi na to, że znowu będę musiał dzwonić do waszych rodziców.
- Czy wy nigdy nie weźmiecie się do nauki?!
- Czy do was nic nie dociera?
- Jak ty się do mnie odzywasz?!
- Do was mówić jak do ściany!

Każdy uczestnik/czka próbuje w formie pisemnej dokonać zamiany wyżej wspomnianych nieprawidłowych komunikatów na prawidłowe.

Prowadzący/a zwraca uwagę na fakt, że w roli osoby pracującej z młodymi ludźmi ważne jest dostrzeżenie sytuacji trudnych. Informuje o fakcie, jak ważna jest zmiana wewnętrznego komunikatu:

Zamiast: "Dlaczego on ciągle się tak zachowuje, czy do niego nie dociera, że może nie zdać? Jak może się wobec mnie tak zachowywać?"

Spróbuj pomyśleć: "Mam trudność z tym uczniem, co mogłabym/mógłbym zmienić w swoich metodach, co jeszcze mogłabym/mógłbym zrobić żeby mu pomóc?"

3. Jakie są potrzeby uczniów/uczennic Waszej szkoły?

Prowadzący/a dzieli uczestników/czki spotkania na 3 grupy, każda z grup ma za zadanie odpowiedzieć na jedno z poniższych pytań:

- Jakie czynniki chroniące zdrowie psychiczne młodzieży, powinniśmy wspierać i rozwijać?
- Jakie czynniki zagrażające zdrowiu psychicznemu młodzieży w naszej szkole powinniśmy zniwelować lub usunąć?
- Jakie są potrzeby zdrowia psychicznego naszych uczniów/uczennic, które moglibyśmy zaspokoić poprzez działania wychowawczo-profilaktyczne?

Odpowiedzi na powyższe pytania warto uaktualniać przynajmniej raz w semestrze szkolnym używając do tego np. anonimowych ankiet dla uczniów/uczennic w formie papierowej lub elektronicznej.

4. Wzajemne relacje.

Prowadzący/a dzieli uczestników/czki spotkania na grupy, zadaniem każdej z grup jest zastanowienie się i wypisanie, co buduje i wzmacnia poszczególne relacje w szkole, jakie elementy mają na nie wpływ. Każda z grup zastanawia się nad relacjami pomiędzy:

- nauczycielami a uczniami,
- uczniami między sobą,
- nauczycielami między sobą,
- nauczycielami a rodzicami/opiekunami.

Prowadzący/a prosi grupy o podzielenie się swoimi spostrzeżeniami jednocześnie uzupełniając pomysły grup o poniższe:

Relacje nauczyciel - uczeń

- sposób prowadzenia lekcji,
- atmosfera panująca w klasie,
- jak duży nacisk jest kładziony na oceny,
- zainteresowanie sprawami młodzieży,
- reagowanie na najdrobniejsze przejawy agresji,
- sprawiedliwe traktowanie każdego ucznia i uczennicy.

Relacje uczeń-uczeń

- prace w parach i grupach, uczestnictwo w różnych projektach,
- wspólne wyjścia, wycieczki,
- warsztaty z psychologiem/pedagogiem dotyczące umiejętności społecznych,
- klasowe tradycje, wydarzenia.

Relacje nauczyciel-nauczyciel

- okazywanie wsparcia, empatii, wzajemnego docenienie pracy,
- stwarzanie możliwości ciągłego rozwoju,
- wzajemny szacunek,
- organizowanie spotkań integracyjnych,
- wspólne świętowanie ważnych wydarzeń i sukcesów.

Relacje nauczyciel-rodzic

- stały kontakt z rodzicami,
- zaangażowanie rodziców w szkolne wydarzenia,
- organizowanie spotkań warsztatowych dla rodziców/opiekunów,
- przysyłanie relacji rodzicom np. w formie zdjęć i filmów,
- wzajemny szacunek i docenienie wkładu w wychowanie.

5. Ewaluacja pracy własnej nauczyciela/nauczycielki.

Prowadzący/a podkreśla, że poprzednie zadanie pokazało, jak ważne w budowaniu poczucia łączności ze szkołą są wzajemne relacje. Dbanie o to, by były wartościowe wymaga ciągłej pracy. Każdy/a specjalista/ka pracujący/a z młodzieżą ma na celu przekazanie jak największej ilości wiedzy, swojego doświadczenia oraz udzielenia pomocy, gdy ktoś jej potrzebuje. Warto pamiętać, że aby być dobrym w pełnieniu swojej roli, należy zadbać również o siebie i swoje zdrowie.

Prowadzący/a rozdaje uczestnikom/czkom spotkania kartki z poniższymi pytaniami do pracy własnej.

- Czy jestem zadowolony/a ze swojej pracy?
- Czy czuję się zestresowany/a i grozi mi wypalenie zawodowe?
- Czy jestem lubiany/a przez uczniów, czuję, że darzą mnie szacunkiem?
- W jaki sposób buduję swój autorytet (na zasadzie dominacji czy na zasadzie partnerstwa)?
- Jak reaguję gdy ktoś pokazuje mi moje błędy?
- Czy potrafię przyznać się do własnych pomyłek, czy potrafię zmienić zdanie na podstawie informacji od uczniów?

6. Kreatywne rozwiązania.

Niewątpliwie specjalne wydarzenia, konkursy czy rozwiązania na terenie szkoły zwiększają przywiązanie uczniów, powodują większą identyfikację młodego człowieka z miejscem, rówieśnikami i nauczycielami i budują poczucie bezpieczeństwa. Warto wspólnie z młodymi ludźmi zastanawiać się nad poszerzaniem wydarzeń czy rozwiązań stosowanych w szkole.

Prowadzący/a zachęca uczestników do podzielenia się swoimi kreatywnymi pomysłami na dodatkowe wydarzenia czy rozwiązania na terenie szkoły używając metody burzy mózgów. Zapisuje wszystkie pomysły na tablicy. Należy pamiętać,

że w metodzie burzy mózgów nie ma złych odpowiedzi! Warto zapisać wszystkie, a następnie wybrać do wspólnego omówienia te, które zaintrygowały większą część grupy.

Propozycje pomysłów:

- skrzynka na anonimowe pytania, pomysły, skargi,
- wspólne zebrania, debaty,
- informacje zwrotne od uczniów o nauczycielach i funkcjonowaniu szkoły (np., w formie anonimowych ankiet),
- specjalne wydarzenia:
 - dzień wagarowicza - klasy, w których wszyscy uczniowie i uczennice się przebiorą nie są tego dnia odpytywane,
 - szczęśliwy numer - osoby, których numer w dzienniku odpowiada dacie danego dnia nie są odpytywane,
 - klasowe urodziny - wspólne obchodzenie urodzin każdego z uczniów - własnoręczne tworzenie kartek z życzeniami,
 - mecze nauczyciele vs uczniowie,
 - szkolna Familiada, gdzie poszczególne grupy młodzieży mogą rywalizować ze sobą posiadaną wiedzą z różnych przedmiotów szkolnych.

7. Podsumowanie zajęć, czas na pytania.



05. Radzenie sobie ze stresem w pracy nauczyciela/ki.

Czas: 60 min

Wielkość grupy: 10-30 osób

Materiały: karteczki samoprzylepne, flipchart, kartki, długopisy, flamastry

Cele: Nauczyciel/ka wie, potrafi:

- Określić stresory w swoim życiu
- Zna sposoby minimalizowania znaczenia stresorów w swoim życiu.
- Zna techniki wyciszające.
- Określić, czym jest stres zawodowy.
- Zna zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem.

Metody: dyskusja, pogadanka

Przebieg

1. Wprowadzenie do tematu.

Stres rozumiemy jako stan emocjonalny, reakcję organizmu na nasze spostrzeganie rzeczywistości. Reakcja ta pojawia się za każdym razem, gdy mamy przed sobą ważne dla nas zadanie czy wydarzenie. Ludzie różnią się między sobą w sposobie przeżywania stresu, pojawiających się symptomach, wysokości poziomu stresu oraz sposobami radzenia sobie z nim. Szkoła to miejsce, w którym stres pojawia się często i nie dotyczy tylko młodzieży czy jej opiekunów, ale również nauczycieli/ek.

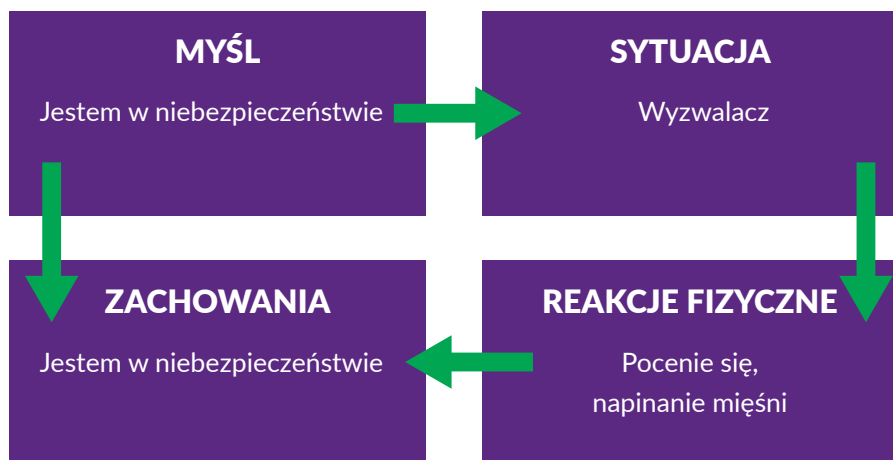
Krótką dyskusja na temat: Jakie sytuacje w pracy nauczyciela/ki są najbardziej stresujące? Prowadzący/a można wypisywać na tablicy/flipcharcie sytuacje, które zgłaszają osoby uczestniczące w spotkaniu, żeby zobaczyć jaka jest ich ilość oraz żeby na ich przykładzie opowiadać o radzeniu sobie ze stresem.

2. Koło stresu.

Stres powoduje w organizmie mobilizację do ochrony przed zagrożeniem. Reakcja stresowa na prawdziwe zagrożenie ma charakter adaptacyjny, jest zdrowa, a nawet może uratować życie! Jednak w sytuacjach, które nie są faktycznie zagrożające stres może utrudniać funkcjonowanie.

Twoje myśli, reakcje fizyczne i zachowania są ze sobą połączone, również w sytuacji stresowej. To ważne, żeby zauważyć, że nasz stres jest zawsze wywoływany przez jakiś wyzwalacz - choć czasami trudno go zidentyfikować bo reakcja wydaje nam się automatyczna bądź nie zdajemy sobie sprawy, że nasze zachowanie jest objawem stresu.

Zmiana jednego z tych trzech elementów - myśli, reakcji fizycznych czy zachowań - może pomóc ci wyzwolić się z tego koła stresu.



3. Zmiana myślenia dotyczącego sytuacji stresowych.

- Uświadom sobie swoje negatywne i pozytywne myśli na swój temat, np., "jestem taka spóźnialska", "ciągle nie wyrabiam się na czas z zadaniami", "zależy mi na moich uczniach".
- Powiedz "stop" myślom negatywnym, staraj się ograniczyć w myślach sformułowania, które krytykują ciebie i/lub twoje zachowanie.
- Zamień myśli negatywne na pozytywne:
 - zamień złe określenia w swojej głowie na neutralne lub pozytywne np., "nie jestem beznadziejna w pracy, tylko czegoś nie wiedziałam";

- powołaj się na prawa osobiste - "mam prawo, żeby nie wiedzieć wszystkiego";
- pamiętaj, że jesteś tylko człowiekiem- nikt nie jest nieomylny i nikt nie ma wiedzy absolutnej - "ludzie mają prawo do niewiedzy";
- przypomnij sobie dobre doświadczenie dotyczące podobnej sytuacji - "moja wiedza jest duża, potrafię radzić sobie w podobnych sytuacjach";
- przywołaj pozytywne opinie innych na swój temat - "inni często mówią mi, że bardzo dużo wiem o metodach pracy z młodzieżą";

→ Skup się na rozwiązaniach, nie na problemie - "co jeszcze mogę z tym zrobić?"

Jeżeli warunki pozwalają, uczestnicy/czki spotkania mogą indywidualnie wykonać zadanie z zamianą własnych myśli negatywnych, jakie pojawiają się w ich pracy zawodowej na podstawie powyższego schematu działania.

4. Jak możemy zadbać o objawy stresu płynące z ciała.

Prowadzący/a rozdaje uczestnikom/czkom kartki i prosi o narysowanie konturu człowieka, a następnie przywołanie w swojej głowie sytuacji stresowych i zaznaczenie na karcie, w którym miejscu w ciele i w jaki sposób odczuwają stres. Chętne osoby przedstawiają swoje prace. Osoba prowadząca pyta uczestników i uczestniczki o sposoby zadbania o swoje ciało w trakcie i po wystąpieniu sytuacji stresowych, w sytuacji, gdy nie pojawiają się żadne pomysły, bądź jest ich za mało prowadzący/a może opowiedzieć, o poniższych możliwościach:

- zeskanuj swoje ciało, uświadom sobie napięcie, gdzie w ciele się ono znajduje (może to być ucisk w żołądku, suchość w gardle, trzęsące się dłonie), wiedząc, gdzie i w jaki sposób odczuwamy reakcję fizyczną związaną ze stresem możemy bardziej świadomie nad nią pracować;
- znajdź aktywność fizyczną, która będzie sprawiała ci przyjemność, jazda na rowerze, pływanie, a może spacerowanie? Ruch zdecydowanie pozwala na zmniejszenie napięcie w ciele;
- mindfulness czyli ćwiczenia uważności, proces koncentrowania uwagi na wewnętrznych i zewnętrznych bodźcach występujących w danej chwili;
- relaksacja poprzez oddech, praktykowanie głębokich oddechów, ćwiczenia oddychania przeponą - znajdź takie, które najbardziej będą ci odpowiadać;
- zdrowe i zrównoważone posiłki (zawierające zwłaszcza magnez, którego poziom szybko obniża się w organizmie poddanym stresowi oraz witaminy z grupy B, które działają wzmacniająco na układ nerwowy) oraz nawadnianie organizmu.

5. Skutki długotrwałego stresu.

Długotrwały lub bardzo intensywny stres może przyczynić się do pogorszenia fizycznego i psychicznego stanu naszego zdrowia, mogą to być m.in.:

- bóle głowy - chwilowe bądź chroniczne;
- choroby serca i układu krążeniowego;
- trudności z układem trawiennym, bóle brzucha, wrzody żołądka i dwunastnicy;
- bóle kręgosłupa;
- spadek motywacji do działania;
- zaburzenia snu;
- nadużywanie środków odurzających i/lub nikotyny;
- zwiększony poziom agresji, lęku, gniewu;
- wahania nastrojów;
- depresja;

Jeżeli trudno nam poradzić sobie ze swoim stresem i dotkliwie odczuwamy jego działanie w sferze psychicznej, fizycznej, społecznej i/lub zawodowej warto skonsultować się ze specjalistą, który/a pomoże zlokalizować symptomy odczuwanego przez nas napięcia oraz wesprze w znalezieniu skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem.

6. Skutki długotrwałego stresu.

- Poznanie własnych symptomów, jak objawia się stres w moim ciele, jakie powoduje reakcje fizyczne, myśli i zachowania;
- Zdrowy tryb życia, dbanie o własny wypoczynek, wysypianie się, zdrowe posiłki, odpowiednie nawadnianie;
- Stosowanie w życiu więcej działań zapobiegawczych niż interwencyjnych;
- Wspierające relacje, zarówno w sferze prywatnej jak i zawodowej czyli w przestrzeni szkolnej, wzajemna pomoc w trudnych sytuacjach, umiejętność współdziałania.

7. Podsumowanie zajęć, czas na pytania.

06. Komunikacja interpersonalna w pracy nauczyciela/ki.

Czas: 60 min

Wielkość grupy: 10-30 osób

Materiały: karteczki samoprzylepne, flipchart, kartki, długopisy

Cele: Nauczyciel/ka wie, potrafi:

- Jak zastosować techniki aktywnego słuchania.
- Zna i potrafi użyć komunikatu „JA” w relacji z uczniem/uczennicą.
- Określić, czym są zasady konstruktywnej krytyki.
- Określić, czym są bariery komunikacyjne.
- Określić znaczenie komunikacji w procesie wychowawczym

Metody: burza mózgów, psychoedukacja, praca w grupach/parach, inscenizacja,

Przebieg

1. Czym jest komunikat Ja- cechy charakterystyczne (psychoedukacja).

- **Komunikat JA** - wiele osób unika słowa ja, ponieważ może się wydawać sposobem na zwrócenie na siebie uwagi. W rzeczywistości jednak komunikat „Ja” wyraźnie oznacza, że bierzesz odpowiedzialność za to, co mówisz. Rozpoczynanie zdania od „Ty”, często „zamyka rozmowę”, jest oceniające czy nakazujące- np.: „Nie możesz tego zrobić”, natomiast stwierdzenie „W mojej opinii nie powinieneś tego robić” „Z mojej perspektywy”, „Wydaje mi się, że...” ustanawia bardziej partnerski poziom relacji.

Informacja zwrotna – to nasza refleksja nad tym, co obserwujemy w funkcjonowaniu człowieka podczas rozmowy, to nasza opinia, zdanie na dany temat itp.

Informacja zwrotna ma 5 cech:

1. **Jest OPISOWA**- „Aniu, umawialiśmy się w zeszłym tygodniu, że do wczoraj przygotujesz listę osób chętnych na wycieczkę. Nie dostałam od Ciebie mejla z tym dokumentem. Nie zrobiłaś tego. Dlaczego tak się stało? Nie oceniająca - „Anka, na Tobie nigdy nie można polegać...”
2. **Skupia się na ZACHOWANIU** - „Michał, zwolnij z pisaniem tekstu, myślę, że jeśli wolniej będziesz pisał zmniejszysz liczbę błędów”. Nie skupia się na osobie i jej cechach - „Michał jesteś niechlujny, co to za pismo, jak kura pazurem...”
3. **Jest KONKRETNA** – odnosi się do faktów, jasno określonych sytuacji, zachowań, postanowień „Kinga, mówiąc o tym konkretnym aspekcie, nie masz racji, ponieważ jest on sprzeczny z regułami naszej klasy” Nie ogólna - „Co ty możesz wiedzieć dziecko?! To, co mówisz nie ma a sensu, jesteś nieodpowiedzialna”
4. **Mówi o WRAŻENIU**, jakie dana osoba wywoła w nas, o swoich spostrzeżeniach na jej temat - nie wiemy na 100%, że tak jest, bazując jedynie na swojej obserwacji „Widzę, że jest Ci teraz trudno o tym mówić, jesteś roztrzęsiona, może porozmawiamy o tym później, kiedy będziesz gotowa?” Zamiast: „Jak Ty się zachowujesz?!...Koniec rozmowy.”
5. **Może się odnosić do UCZUĆ**, używając KOMUNIKATU JA - „Jest mi przykro przez tą zaistniałą sytuację”, „Jestem zdziwiona Waszym zachowaniem” Zamiast: „Przez Was znowu mam zły humor, jak Wy mnie wkurzacie.”

2. „Komunikacja na co dzień” - SCENKI z dnia codziennego na forum lub w parach.

Prowadzący/a dobiera uczestników/czki w pary i prosi o zaaranżowanie poniższych scenek (każda para ma zrobić co najmniej dwie scenki, żeby każdy/a uczestnik/czka mógł/a wcielić się zarówno w rolę ucznia/uczenicy jak i nauczyciela/nauczycielki).

1. Umówiłaś/eś się z uczniami na zbiórkę przed wycieczką na godzinę 8:00. Jest 8:20 a nikt się nie pojawia. Chwilę później widzisz jak cała klasa idzie w Twoim kierunku, odczuwasz dużą złość, za chwilę będziesz z nimi rozmawiać.
2. Twój uczeń/uczennica z klasy pali papierosy w łazience. To już trzecia sytuacja, kiedy został/a przyłapany/a przez innego nauczyciela. Dodatkowo, grozi mu/jej nagana za zachowanie, za chwilę będziesz z nim/nią rozmawiać ponownie.

3. Twój uczeń/uczenica z klasy coraz częściej przeklina na lekcji, zdarza się, że zaczyna być agresywny/a, zdarzyło mu/jej się w klasie rzucić telefonem o podłogę. Uznałaś/eś, że chcesz z nim/nią o tym porozmawiać.
4. Twój uczeń/uczenica przez większość godzin lekcyjnych jest zajęty/a swoim telefonem. Dochodzą do Ciebie skargi od nauczycieli/ek innych przedmiotów. Postanawiasz z nim/nią o tym porozmawiać. Kiedy przychodzi moment rozmowy, on/a nie chce z Tobą rozmawiać i jest „wpatrzony/a” w telefon.
5. Twój uczeń/uczenica nie pomaga Ci w sprzątaniu sali. To już nie pierwsza sytuacja, jak siedzi na krześle i uznaje, że „nic nie będzie robił/a”, „jak inni chcą to niech się męczą”. Jako jedyna/y z klasy nie pomaga w czynnościach porządkujących salę, jest obojętny/a na resztę klasy, ciągle wywołuje przez to kłótnie.
6. W całej grupie dyskutujemy, jak uczestnicy/czki czuli/czuły się w poszczególnych rolach (o czym myśleli/ały, co chcieli/chciały zrobić/powiedzieć, jakie emocje temu towarzyszyły)

3. Jak sformułować prawidłowo komunikat Ja?

Jak się posługiwać tym komunikatem?

Powiedz, co:

1) Czujesz (Uczucia) → 2) Widzisz (Fakty) → 3) Oczekujesz (Oczekiwanie)

UFO

1. Czuję.....(wyrażanie swoich uczuć).
2. kiedy Ty.....(opis sytuacji oparty na faktach).
3. Chcę, abyś.....(oczekiwania na przyszłość).

Np. Czuję zdenerwowanie, kiedy rozmawiasz w czasie prowadzonej przeze mnie lekcji, ponieważ wtedy się dekoncentruję i trudno mi dalej przedstawiać temat.
Chcę, abyś powstrzymał/a się od rozmów podczas moich lekcji.

Prowadzący/a rozdaje uczestnikom/czkom kartki z poszczególnymi komunikatami. Ich zadaniem jest zmiana tych komunikatów na komunikaty typu „Ja”.

1. Ty zawsze musisz zostawiać nożyczki, papiery. Wszystko jest porozwalane, robisz największy bałagan w klasie.

.....
.....

2. Jak zwykle spóźnacie się na umówione godziny. Nie ma sensu organizować dla Was wycieczki!

.....
.....
.....

3. Co z Ciebie wyrośnie Kuba, papierosy, bójki... Nie widzę dla Ciebie dobrej przyszłości

.....
.....
.....

4. Tyle razy prosiłam Cię, żebyś był spokojny na lekcjach, co z Tobą?! Jak tak dalej będzie, zgłoszę to do dyrektorki.

.....
.....
.....

5. Co to za przeklinanie na lekcji? Zachowujecie się jak patologia!

.....
.....
.....

4. Podsumowanie zajęć, czas na pytania.

07.Trening antydyskryminacyjny (stereotypy i uprzedzenia).

Czas: 60 min

Wielkość grupy: 10-30 osób

Materiały: karteczki samoprzylepne, flipchart, kartki, długopisy

Cele: Nauczyciel/ka wie, potrafi:

- Rozpoznać dyskryminację wśród młodzieży, ale również w relacji uczeń - nauczyciel.
- Określić, jak zareagować w przypadku dyskryminacji wśród uczniów/uczennic.
- Rozwija wiedzę na temat mechanizmów dyskryminacji i uprzedzenia.

Metody: burza mózgów, pogadanka, praca w grupach

Przebieg

1. Dyskusja: Czym jest dyskryminacja?

Prowadzący/a może zapisywać pojawiające się myśli, skojarzenia uczestników/czek na flipcharcie.

(W wersji online zadanie wykonywane z wykorzystaniem narzędzia dostępnego na stronie www.mentimeter.com - typ pytania: Chmura Słów, pozwala na anonimowe zebranie skojarzeń.)

Prowadzący/a po zebraniu skojarzeń podaje przykładową definicję dyskryminacji: Nierówne, niesprawiedliwe, krzywdzące, gorsze, nieuzasadnione traktowanie danej osoby w porównaniu do innych ze względu na jakąś osobistą cechę (przynależność do jakiejś grupy), które nie jest uzasadnione obiektywnymi przyczynami. Stanowi formę wykluczenia społecznego.

Dyskryminacja bezpośrednia - ma miejsce w przypadku, gdy osoba była, jest lub mogłaby być traktowana mniej korzystnie niż inne osoby znajdujące się w podobnej sytuacji z powodu tzw. cech prawnie chronionych*.

Dyskryminacja pośrednia - ma miejsce wtedy, kiedy pozornie neutralny przepis lub działanie w praktyce powoduje niekorzystną sytuację dla osoby lub pewnej grupy osób w porównaniu z innymi osobami, nie jest prawnie i obiektywnie uzasadnione, a środki mające służyć osiągnięciu tego celu nie są proporcjonalne i konieczne.

1. Dyskryminacja w szkole.

Jak sprawdzić czy stosowane w szkole przepisy nie noszą znamion dyskryminacji pośredniej:

- Czy dany przepis bądź kryterium ma cel zgodny z prawem?
- Czy środki mające służyć osiągnięciu konkretnego celu są odpowiednie oraz konieczne i czy cel nie mógłby zostać osiągnięty w inny sposób?
- Tzw. test "gdyby", pytania rozpoczynające się od sformułowania "Czy gdyby..." np., Czy gdyby ten uczeń był narodowości polskiej, zostałby potraktowany tak samo? Czy gdyby dotyczyło to uczennicy z dobrymi ocenami, byłoby tak samo?

Prowadzący/a pyta uczestników/czki spotkania o znane im przepisy/zasady, które funkcjonują w ich szkole, następnie wybiera kilka i wspólnie z grupą, w formie dyskusji omawia poszczególne punkty odpowiadając na powyższe pytania.

*Cechy prawnie chronione:

Katalog cech wskazanych w Ustawie z dn. 3 grudnia 2010 r. o wdrożeniu niektórych przepisów Unii Europejskiej w zakresie równego traktowania, ze względu na które nie można dyskryminować obejmuje:

- płeć,
- rasę,
- pochodzenie etniczne,
- narodowość,
- religię / wyznanie / światopogląd,
- niepełnosprawność,
- wiek,
- orientację seksualną.

2. Co prowadzi do dyskryminacji?

Prowadzący/a rozdaje uczestnikom/czkom spotkania karty z poniższymi zadaniami (mogą być one wykonywane indywidualnie lub z podziałem na grupy).

Przeczytaj poniższe opisy uczniów i uczennic, a następnie wykonaj zadania znajdujące się na końcu strony.

- Uczeń 1 klasy LO, zaangażowany w życie szkoły i klasy, chętnie bierze udział w konkursach z biologii, często zdobywając wysokie wyniki. Można go też zobaczyć podczas apeli szkolnych, szczególnie tych o historycznej tematyce. Jest lubiany w klasie, podczas przerw zawsze otoczony rówieśnikami. Mijając Cię na korytarzu szkolnym zawsze mówi „dzień dobry”, w trakcie lekcji nie sprawia trudności, czasami tylko trzeba go upomnieć, jak się z kimś zagada. Z rodzicami również jest dobry kontakt, co prawda nie angażują się w działania szkolne, ale nie omijają żadnych spotkań z wychowawcą.
- Uczennica 1 klasy LO, oceny ma przeciętne, najtrudniej jej idzie z przedmiotami ścisłymi. Jej zachowanie niczym się nie wyróżnia, w środowisku rówieśniczym raczej trzyma się z tyłu, na przerwach widzisz, że siedzi sama, często coś rysując lub pisząc w zeszyte. Zamyślona, wечно ma słuchawki na uszach, nawet w trakcie lekcji trzeba ją upominać, żeby je ściągnęła. Ma trudności z koncentracją uwagi, jakby była nieobecna, nie reaguje od razu na Twoje polecenia. Kiedyś po lekcjach zauważyłaś/teś ją w parku otoczoną kilkoma psami, nie przypominasz sobie innego momentu, kiedy widziałaś/teś ją uśmiechniętą. Wiesz, że pochodzi z rodziny z trudnościami, wychowuje ją tylko tata i babcia, trudno o kontakt z nimi.
- Uczennica 1 klasy LO, ma bardzo dużo nieobecności co skutkuje słabymi ocenami, już raz nie zdała do kolejnej klasy. Podczas każdej Twojej rozmowy z nią obiecuje, że się poprawi i co prawda przez chwilę jest lepiej, ale szybko jej sytuacja z ocenami wraca do poprzedniego stanu. Jedyne zajęcia, na których się angażuje to plastyka, jej prace często wiszą na gazetkach szkolnych. Kilka lat temu do tej samej szkoły chodził jej brat, z nim sytuacja wyglądała jeszcze gorzej, niestety nie ukończył szkoły, trafił do ośrodka wychowawczego. Często w trakcie lekcji musisz ją upominać bo zagaduje się z rówieśnikami, czasami masz wrażenie, że potrafi zagadać również Ciebie, nie czujesz jednak z tego powodu złości, jak ma to miejsce przy innych uczniach. Niewiele wiesz o sytuacji rodzinnej, masz informacje o tym, że ją i dwójkę młodszego rodzeństwa wychowuje obydwój rodziców, ojciec jest uzależniony od alkoholu.

Wymień 4 pozytywne cechy każdego/każdej z powyżej opisanych uczniów/uczennic:

- uczeń 1:

- uczennica 2:

- uczennica 3:

Na początku tygodnia rozbito jedną z gablot, które znajdują się na korytarzu. Niestety znajdowała się ona w miejscu, do którego nie sięga szkolny monitoring. Osoba sprzątająca, która pojawiła się na miejscu zdarzenia po usłyszeniu dźwięku rozbijanego szkła, zobaczyła tam trójkę nastolatków, których opisy znajdują się powyżej, wszyscy twierdzą, że są niewinni.

Napisz, jakie kroki podejmiesz w celu rozwiązania tej sytuacji? Która z osób opisanych wyżej jest według Ciebie najbardziej prawdopodobnym sprawcą zdarzenia, dlaczego?

.....
.....
.....

Prowadzący/a prosi uczestników/czki o przeczytanie swoich odpowiedzi, a następnie prowadzi dyskusję.

Pytania pomocnicze do dyskusji:

- czy łatwo było znaleźć pozytywne cechy u wszystkich młodych osób?
- czy w swojej codziennej pracy zastanawiacie się nad pozytywnymi cechami u każdego ucznia i uczennicy z jakimi pracujecie?
- czy zdarza się wam stereotypowo przypisywać cechy uczniom, uczennicom na podstawie zachowania ich rodzeństwa bądź sytuacji rodzinnej?
- czy w sytuacjach trudnych (np., jak ta z rozbitą gablotą) pojawiających się w szkole konsekwencje, jakie ponoszą uczniowie/uczennice są dla wszystkich tak samo sprawiedliwe?

Następnie prowadzący/a przedstawia poniższe definicje, mówiąc, że do dyskryminacji prowadzą stereotypy i uprzedzenia, jakimi na co dzień posługujemy się w swoim życiu, bądź, które funkcjonują w naszych najbliższych środowiskach.

Stereotyp - *Stereotypem nazywamy uproszczone przekonania dotyczące grupy społecznej lub jej członkini/członka, wyróżnionych na podstawie jednej cechy, np. płci, wieku, narodowości, wyznania, orientacji psychoseksualnej i in. Stereotyp przypisuje pewne cechy, zachowania, role społeczne wszystkim członkiniom/ członkom grupy społecznej, której dotyczy, zacierając przy tym różnice indywidualne pomiędzy tymi osobami. Stereotypy zatem są rozpowszechnionymi w danej grupie opiniami i przekonaniami, których obiektami są inne grupy społeczne czy kulturowe.*

(za: „Nielekcje o nietolerancji”, Homo Faber, Fundacja Sempre a Frente)

Uprzedzenie - Negatywne nastawienie do danej grupy i jej członkiń/członków (np.: pogarda, nienawiść, obrzydzenie). Uprzedzenie jest trwałe, trudne do zmiany, wiąże się też z silnymi emocjami, takimi jak lęk czy złość. Często oparte jest na stereotypie np. Pobłażliwy stosunek nauczycieli/nauczycielek do dziewcząt na lekcjach przedmiotów ścisłych oparty na przekonaniu, że dziewczyny to częściej humanistki i nie mają predyspozycji do matematyki, fizyki czy chemii.

(za: „Nielekcje o nietolerancji”, Homo Faber, Fundacja Sempre a Frente)

3. Konsekwencje zachowań dyskryminacyjnych w szkole.

Prowadzący/a pyta uczestników/czki spotkania o konsekwencje, jakie mogą pojawiać się u osób doświadczających zachowań dyskryminacyjnych. Następnie zapisuje wszystkie przykłady na tablicy/flipcharcie w celu ukazania dużej skali tych zachowań. Przykłady podawane przez nauczycieli/nauczycielki można uzupełnić o poniższe:

- Zaniżone poczucie własnej wartości;
- Lęk;
- Obniżenie wyników szkolnych;
- Trudności z koncentracją uwagi;
- Objawy somatyczne m.in. częste bóle głowy, brzucha;
- Samookaleczenia;
- Obniżona frekwencja;
- Trudności w nawiązywaniu relacji;
- Brak zaufania do pracowników szkolnych i/lub do rówieśników
- Brak chęci do uczestniczenia w życiu klasy i szkoły

Warto wspomnieć o tym, że obserwując u młodych ludzi któreś z wymienionych wcześniej zachowań należy za każdym razem podjąć działania mające na celu ich zniwelowanie.



4. Jakie działania może podjąć szkoła?

Dyskusja z użyciem metody burzy mózgów.

(W wersji online zadanie wykonywane z wykorzystaniem narzędzia dostępnego na stronie **www.mentimeter.com** - typ pytania: Pytania otwarte, pozwala na anonimowe zebranie skojarzeń.)

Propozycje działań:

- Reagowanie na najmniejsze przejawy dyskryminacji w szkole;
- Zwiększanie poziomu wiedzy i umiejętności zarówno u młodzieży jak i u nauczycieli - edukacja antydyskryminacyjna;
- Upewnić się, że zasady panujące w szkole jasno określają, jakie zachowania uznawane są za agresję, przemoc, dyskryminację.
- Organizowanie wydarzeń, zajęć integracyjnych, konkursów związanych z działaniami antydyskryminacyjnymi;
- Zagwarantowanie równych szans całej społeczności szkolnej polegające na uwzględnianiu potrzeb i możliwości różnych osób i grup w taki sposób, by na równi z innymi mogły funkcjonować w szkole;

Nadrzędnym celem edukacji antydyskryminacyjnej jest przeciwdziałanie nierównemu traktowaniu, którego doświadczają konkretne osoby lub grupy ze względu na swoją płeć, kolor skóry, pochodzenie narodowe lub etniczne, religię lub światopogląd (a także wyznanie lub bezwyznaniowość), stopień sprawności fizycznej, stan zdrowia (fizycznego i psychicznego), wiek, orientację seksualną, status społeczny i ekonomiczny lub inne cechy.

(za: Przeciwdziałanie dyskryminacji w szkole i zapewnienie równego traktowania w edukacji. Podsumowanie konferencji „Równa szkoła – szkoła bez dyskryminacji”, która odbyła się 25-26 maja 2015 w Warszawie., Świerszcz J.)

5. Jak reagować w przypadku dyskryminacji uczniów?

Prowadzący/a zadaje pytanie uczestnikom/czkom czy mieli w swojej pracy zawodowej do czynienia z przypadkami dyskryminacji uczniów/uczennic? Czy dyskryminowany uczeń/uczennica zwrócił się do nich o pomoc? Jeśli ktoś z uczestników/czek ma takie doświadczenie prosimy o przytoczenie historii. Analizując historię podkreślamy poniższy sposób postępowania. Jeśli nikt nie ma doświadczeń prowadzący/a może opowiedzieć własną, wcześniej przygotowaną, historię i z jej wykorzystaniem omówić poniższe zagadnienia:

- Nigdy nie lekceważyć pojawiających się zachowań dyskryminujących!
- Unikać komunikatów bagatelizujących np., „Daj spokój Kasiu, chłopcy sobie tylko żartowali”;
- Reagować natychmiast gdy zauważymy zachowanie dyskryminujące;
- Reagować stanowczo – mieć pewną postawę i ton głosu;
- Komunikat powinien odnosić się do konkretnego zachowania, nie oceniamy osoby, tylko jej czyn;
- Reagować spokojnie – spokój nauczyciela/nauczycielki udziela się uczniom i uczennicom;
- Unikać komunikatów agresywnych np., „Już ja się zaraz wami zajmę!”;
- Mieć pewność, że sposób reakcji wszystkich pracowników szkoły jest spójny, dbać o odpowiedni przepływ informacji pomiędzy pracownikami;
- Zachować konsekwencję w swoich działaniach;
- Monitorować czy zachodzi proces zmiany zachowania u konkretnej osoby/grupy osób.

Ważne by pamiętać, że dyskryminacja w szkole nie działa tylko w relacjach pomiędzy młodymi ludźmi czy pomiędzy nauczycielami, a uczniami. Zachowania dyskryminujące mogą pojawiać się w relacjach pomiędzy pracownikami szkoły, w kontakcie z dyrekcją oraz mogą być skierowane od uczniów w kierunku nauczycieli. Warto być uważnym na przejawy dyskryminacji, mogące pojawić się wobec każdego z pracowników szkolnych – ona również nie powinna mieć miejsca. Sytuacje związane z dyskryminacją powinny być monitorowane np., poprzez anonimowe, okresowe ankiety ewaluacyjne zarówno dla młodzieży jak i dla osób pracujących w danej placówce.

6. Podsumowanie zajęć, czas na pytania.



08.Sposób oceniania jako forma profilaktyki zdrowia psychicznego uczniów.

Czas: 60 min

Wielkość grupy: 10-30 osób

Materiały: karteczki samoprzylepne, flipchart, kartki, długopisy, flamastry

Cele: Nauczyciel/ka wie, potrafi:

- Jak skutecznie motywować uczniów do pracy własnej.
- Jak używać wzmocnień pozytywnych w pracy z młodzieżą..
- Określić mechanizmy i zjawiska psychologiczne mające wpływ na subiektywność ocen.
- Jak budować adekwatną samoocenę u uczniów i uczennic.
- Jak dokonać refleksji pracy własnej.
- Jaką wartość ma dostrzeganie wysiłku i pracy wkładanej przez młodą osobę w wykonane zadanie.

Metody: dyskusja, burza mózgów, pogadanka, praca w grupach

Przebieg

1. Dyskusja

Pytanie otwarte do uczestników/czek: Po co nam ocenianie?

Pytania pomocnicze do dyskusji:

- czy oceny cyfrowe pokazują miarodajnie jaki zakres materiału opanował dany uczeń/uczennica?
- czy zawsze mamy pewność, że przy wystawianiu ocen cyfrowych kierujemy się zasadą obiektywności?
- czy ocena cyfrowa mówi uczniowi/uczennicy jaką wiedzę już mają, a nad czym powinni jeszcze popracować?
- czy pęd do zdobywania wysokich ocen pozostawia młodym ludziom przestrzeń do bycia zaciekawionym samą nauką i zdobywaniem wiedzy?

2. Nasze schematy w działaniu.

Prowadzący/a czyta bądź wyświetla na ekranie poniższą historię:

Twoja klasa liczy 25 osób, wyniki mają raczej przeciętne, zachowanie w większości niepoprawne. wśród uczniów ocenami i zachowaniem wyróżniają się 4 osoby. Chętnie biorą udział w konkursach, apelach, są zaangażowane w życie klasy i szkoły. Dostajesz od dyrekcji informacje o ogólnokrajowym konkursie z Twojego przedmiotu z poleceniem, żeby zaangażować przynajmniej 5 uczniów/uczennice ze szkoły, młodzież niechętnie zgłasza się sama do udziału - co robisz?

Dyskusja nad działaniami, jakie podjęliby nauczyciele/ki. Należy zwrócić uwagę na fakt, że często w takich sytuacjach wybierani są uczniowie z wysokimi ocenami i bardzo dobrym zachowaniem, a tacy również mogą zmagać się z trudnościami psychicznymi. Prowadzący/a może także powiedzieć, że często w swojej pracy z młodzieżą skupiamy uwagę na uczniach/uczennicach ze słabszymi ocenami, chcąc zmotywować ich do posiadania lepszych ocen czy zachowania, jednocześnie zapominając o uczniach i uczennicach, którzy posiadają dobre stopnie. Nasze myślenie w takich sytuacjach zwykle jest schematyczne, nie zastanawiamy się nad tym czy uczniowie z dobrymi ocenami zmagają się z jakimiś trudnościami, bo „przecież dobrze się uczą i zachowują”.

3. Co się może pod tym kryć?

Prowadzący/a dzieli uczestników/czki na dwie grupy. Jedna z grup odpowiada na pytanie: „Z jakimi trudnościami mogą zmagać się uczniowie/uczennice mający wysokie oceny i wzorowe zachowanie?”, druga grupa odpowiada na pytanie: „Z jakimi trudnościami mogą zmagać się uczniowie/uczennice z niskimi ocenami i zachowaniem?”. Następnie grupy czytają swoje odpowiedzi, a prowadzący/a moderuje dyskusję.

Pytania pomocnicze do dyskusji:

- czy zadanie było łatwe do wykonania?
- która z grup wypisała więcej trudności z jakimi mogą zmagać się młodzi ludzie?
- czy spotykacie się w swojej codziennej pracy z wymienionymi trudnościami?
- czy uważacie, że wystawianie ocen cyfrowych ma wpływ na zwiększenie bądź zmniejszenie przeżywanych przez młodzież trudności?

Prowadzący/a może wzbogacić odpowiedzi poszczególnych grup o poniższe trudności:

Uczeń/uczennica z wysokimi ocenami i wzorowym zachowaniem.

Co może się pod tym kryć?

- duże oczekiwania rodziny
- depresja
- stany lękowe
- zaburzenia odżywiania
- perfekcjonizm
- chęć zrekompensowania sobie braków w innej kategorii życia
- presja z strony społeczeństwa
- brak relacji rówieśniczych

Uczeń/uczennica z niskimi ocenami i zachowaniem:

Co może się pod tym kryć?

- zaniedbanie
- choroby przewlekłe
- depresja
- trudności psychiczne
- myśli samobójcze
- brak warunków do nauki (wspólny pokój dla całej rodziny, brak podstawowego wyposażenia)
- uzależnienia (uczniów lub członka rodziny)
- dysfunkcja w rodzinie
- parentyfikacja
- przemoc rówieśnicza

3. Zadanie na ocenę.

Prowadzący dzieli uczestników/czki spotkania na mniejsze grupy. Każda z grup dostaje kartkę flipchartu (jeżeli nie ma takiej możliwości to może być format A4) oraz flamastry.

Prowadzący daje takie samo polecenie wszystkim grupom, które brzmi:

„Narysujcie proszę dom rodzinny.”

Na ewentualnie pytania o szczegóły zadana prowadzący/a może odpowiadać: „Każda osoba tutaj jest w takim okresie życia, że dobrze wie jak wygląda dom rodzinny”, „Każdy z was żyje obecnie w domu, proszę go narysować”. W momencie, gdy grupy zgłaszają gotowość wykonania zadania, prowadzący/a podchodzi i wystawia ocenę cyfrową, jednak nie większą niż 3. Następnie prowadzący/a zadaje grupom pytania, czego się dowiadują z oceny, jaką uzyskali i czy chcą poprawić zdobyty przez siebie stopień. Jeśli tak, daje możliwość poprawy, ponownie podając to samo polecenie: „Narysujcie proszę dom rodzinny.”

Następnie wystawia te same oceny, ale z plusem. Na tym etapie zadanie się kończy. Jeżeli grupy nie chcą poprawiać swoich pierwszych ocen, prowadzący/a może od razu przejść do podsumowania. Podsumowaniem zadania jest wspólna dyskusja.

Pytania pomocnicze:

- jak się czujecie po wykonaniu tego zadania?
- czego dowiedzieliście się o swojej pracy na podstawie wystawionej oceny?
- czego potrzebowalibyście, żeby poprawić ocenę na wyższą?
- co zamiast oceny lepiej by wam powiedziało, jaki jest poziom waszej pracy?

Dyskusja ma na celu pokazani, że ocena cyfrowa sama w sobie nie wnosi wiele informacji. Potrzebny jest dodatkowy komentarz, ocena opisowa, zwrócenie uwagi na to co uczniowie/ uczennice już wiedzą, a na co jeszcze powinni poświęcić więcej uwagi. Ważne jest podkreślenie roli, jaką odgrywa komunikacja w kontekście oceniania i relacji z młodymi ludźmi.

4. Komunikacja z młodzieżą.

Prowadzący/a w formie wykładu przekazuje osobom uczestniczącym w warsztacie poniższe zasady służące lepszej komunikacji, odnosząc się do metody FUO- Fakty-Uczucia-Oczekiwania:

- Powiedz, co widzisz (zaobserwuj) – zauważ, co się dzieje i wyraż, tak jakbyś „nagrywał/a” sytuację kamerą – opisz fakty, rzeczywistą sytuację, bez osądów i krytyki, przedstaw fakty np.:

Zamiast:

- Zawsze jesteś nieprzygotowany!
- Nigdy nie jesteś w stanie być punktualnie!

Powiedz:

- Kiedy słyszę, jak 3 raz w tym tygodniu jesteś nieprzygotowana do zajęć...
- Kiedy widzę, że kolejny raz dzisiaj spóźniasz się na lekcję...

- Powiedz, co czujesz - nazwij te uczucia, które się w tobie pojawiają, kiedy słyszysz, co mówi/robi druga osoba, np.:

Powiedz:

- Czuję frustrację/Czuję złość...
- Martwię się o ciebie...

- Powiedz, czego potrzebujesz - czego chcesz w związku z tym, co czujesz?, np.:

Powiedz:

- Ważne jest, żebyś pytał na bieżąco, jeżeli nie rozumiesz czegoś podczas lekcji.
- Zależy mi na tym, żebyś przychodziła punktualnie i mogła korzystać z całego czasu zajęć.

Prowadzący/a może także skorzystać z materiałów zawartych w rozdziale 6. Komunikacja interpersonalna w pracy nauczyciela/ki.

5. Co zamiast?

Prowadzący/a dzieli uczestników/czki warsztatu na mniejsze grupy. Zadaniem każdej z grup jest rozpisanie plusów i minusów poniższych metod sprawdzania wiedzy u uczniów/uczennic:

Grupa 1. Ocenianie z użyciem procentów zamiast ocen cyfrowych.

Grupa 2. Ocena opisowa.

Grupa 3. Praca metodą projektów zamiast kartkówek i sprawdzianów.

Na koniec zadania następuje odczytanie i omówienie zagadnień, które zostały wypracowane przez grupy.

6. Podsumowanie zajęć, czas na pytania.



09. System reagowania na przemoc w szkole.

Czas: 60 min

Wielkość grupy: 10-30 osób

Materiały: karteczki samoprzylepne, flipchart, kartki, długopisy

Cele: Nauczyciel/ka wie, potrafi:

- Określić, czym jest przemoc w szkole.
- Ocenic, jakie są źródła zachowań agresywnych.
- Jak postępować ze sprawcą przemocy, osobą krzywdzoną i ze świadkiem przemocy w szkole.
- Jak komunikować się z dzieckiem stosującym agresję i przemoc.
- Określić, jakie są kroki podejmowania interwencji w przypadku kryzysu psychicznego u młodzieży.

Metody: burza mózgów, pogadanka, praca w grupach

Przebieg

1. Definicja i rodzaje przemocy.

Przemoc - To intencjonalne działanie lub jakieś zaniechanie wobec osoby słabszej, które skutkuje naruszeniem jej praw i dóbr osobistych oraz powoduje cierpienie i szkody.

Przemoc fizyczna - To wszelkiego rodzaju działania bezpośrednie z użyciem siły powodujące uszkodzenie ciała np. popychanie, przytrzymywanie, policzkowanie, bicie, kopanie, szarpanie, wykręcanie rąk itp.

Przemoc psychiczna - To działania wykorzystujące świadome wpływanie jednej osoby na drugą, w szczególności na tok myślowy, postępowanie, sposób życia drugiej osoby bez jej przyzwolenia. Może to być m.in., poniżanie, ośmieszanie, wciąganie w konflikty, wyśmiewanie poglądów, domaganie się posłuszeństwa, zawstydzanie.

Słowna – dokuczanie, przezywanie, wyśmiewanie, wyszydzanie, obrażanie, ośmieszanie, przeszkadzanie, grożenie, rozpowszechnianie plotek. Może występować również w formie pośredniej, np. gdy uczniowie namawiają rówieśników do zrobienia komuś krzywdy, wyśmiewania lub wykluczenia z grupy.

Relacyjna – agresja bez fizycznego kontaktu, polegająca na działaniach prowadzących do obniżenia czyjegoś statusu w grupie, wykluczenia z grupy, izolowania, lekceważenia.

Cyfrowa zwana też cyberprzemocą – wykorzystuje nowe technologie, np. obraźliwe wiadomości wysyłane za pomocą komunikatorów, wpisy na portalach społecznościowych, umieszczanie w internecie zdjęć lub filmów ośmieszających ofiarę, upublicznianie informacji z prywatnego życia ofiary, śledzenie i nękanie, prowokowanie do określonych zachowań i dokumentowanie ich za pomocą zdjęć lub filmów rozpowszechnianych następnie w internecie, upublicznienie poniżających, nieprawdziwych informacji lub materiałów na temat ofiary

(za: Pyżalski, 2012).

2. Co może powodować przemoc w szkole?

Prowadzący/a dzieli osoby uczestniczące w spotkaniu na grupy, w których wykorzystując technikę burzy mózgów generują odpowiedzi na powyższe pytanie. Przedstawione przez nauczycieli/nauczycielki przykłady należy uzupełnić o te zamieszczone poniżej:

- Niedostateczna wiedza nauczycieli/ek i innych pracowników szkoły na temat zjawisk agresji i przemocy – trudności w ich różnicowaniu, diagnozowaniu, reagowaniu;
- Niewystarczający poziom umiejętności wychowawczych nauczycieli/ek;
- Częstsze podejmowanie działań akcyjnych i doraźnych niż długofalowych;
- Brak reakcji na zachowania agresywne wśród uczniów/uczennic, tolerowanie zachowań z pozoru niegroźnych, np. przezywania, wyśmiewania, co w konsekwencji może powodować zwiększanie ich natężenia;

- Brak konsekwencji w działaniach podejmowanych przez nauczycieli/ki;
- Brak jasnych zasad funkcjonujących w szkole;
- Brak działania zespołowego, współpracy i wymiany informacji pomiędzy pracownikami i pracowniczkami szkoły;
- Większy nacisk na działania restrykcyjne czy monitorujące przy jednoczesnym nieuwzględnianiu działań wychowawczych i profilaktycznych;
- Brak poczucia relacji i łączności ze szkołą u uczniów/uczennic.

3. Jak rozpoznać osobę krzywdzoną i sprawcę przemocy szkolnej?

Prowadzący/a zadaje pytanie: "W jaki sposób można rozpoznać osobę krzywdzoną i sprawcę przemocy w szkole?" Wypracowane odpowiedzi uzupełniamy o poniższe charakterystyki mogące wskazywać na krzywdzenie:

Osoba krzywdzona:

- jest zaczepiana, popychana, szturchana
- ma sińce, zadrapania, zniszczone ubrania/przedmioty
- jest przezywana, zastraszana, wyśmiewana
- często szuka rzeczy, które są chowane czy niszczone
- często reaguje płaczem, ucieka z lekcji bądź ze szkoły
- ma dużo nieobecności
- przerwy spędza sama
- często jest nieśmiała, niepewna siebie
- jest wybierana jako ostatnia do prac grupowych
- ma problemy z wypowiedzaniem się na forum klasy
- posiada trudności z koncentracją na lekcji, może sprawiać wrażenie "nieobecnej"

Sprawca/sprawczyni:

- bywa silniejszy/a, większy/a, starszy/a od innych
- dominuje i podporządkowuje sobie innych
- chce mieć opinię “twardego/ej” - osoby o mocnym charakterze
- cechuje go/ją duża potrzeba bycia lubianym/ą wśród rówieśników
- bywa zbuntowany/a i nieposłuszny/a
- zwykle jest otoczony/a grupą rówieśników, która go/ją dopinguje
- zdarza się, że wpada w “złe towarzystwo”
- ma trudności w środowisku domowym

Przewaga sprawcy/czyni przemocy nad osobą krzywdzoną może mieć różny charakter:

- Przewaga liczebna – np. kilkoro/kilka uczniów/uczennic wyzywa i obraża jedną osobę;
- Przewaga fizyczna – np. silniejszy/a, większy/a uczeń/uczennica bije słabszego/ą;
- Przewaga psychiczna – np. różnice w możliwościach intelektualnych, społecznych np., uczeń/uczennica z dobrymi ocenami i zachowaniem, popularny/a wyśmiewa nieśmiałego/ą, słabo uczącego/ą się ucznia/uczennicę;



4. Co może pomóc w rozmowie z osobą krzywdzoną i ze sprawcą przemocy?

Prowadzący/a zaprasza do udziału w zadaniu 4 chętne osoby, którzy będą się wcielać w rolę: ucznia/uczennicy będącego sprawcą przemocy, ucznia/uczennicy będącego osobą krzywdzoną oraz nauczyciela/nauczycielki rozmawiającego/ej ze sprawcą i nauczyciela/ nauczycielki rozmawiającej z osobą krzywdzoną.

Za pomocą scenek przedstawcie następujące sytuacje:

- Przychodząc wcześniej na swoje lekcje zauważasz na korytarzu dwójkę bijących się uczniów/uczennic. Podchodząc bliżej widzisz, że jednej z młodych osób leci krew z nosa, obok nich leży otwarty plecak z wyrzuconymi wszystkimi rzeczami. Po rozdzieleniu młodzieży postanawiasz porozmawiać ze sprawcą. Pokaż, jak przebiegałaby twoja rozmowa.
- Wracając z pracy zauważasz na boisku bójkę dwójki uczniów/uczennic twojej szkoły. Zanim docierasz bliżej jedna z osób leży już na ziemi i jest kopana przez drugą. Po rozdzieleniu młodzieży postanawiasz porozmawiać z osobą krzywdzoną. Pokaż, jak przebiegałaby Twoja rozmowa.

Po przeprowadzonym zadaniu prowadzący/a przedstawia kilka zasad, które mogą pomóc w przeprowadzeniu rozmów zarówno ze sprawcami/sprawczyniami przemocy jak i z osobami krzywdzonymi. Następnie wspólnie z grupą omawia wcześniej pokazywane scenki, zastanawiając się czy zastosowano w nich poniższe zasady.

W rozmowie z osobą krzywdzoną ważne są:

- Zapewnienie poczucia bezpieczeństwa podczas rozmowy, odpowiednie warunki (w osobnym pokoju, bez obecności osób niezwiązanych ze sprawą).
- Proste komunikaty i pytania: Co się wydarzyło? Jak to pamiętasz? Jak się czujesz teraz?
- Nazwanie sytuacji/uczuć ucznia/uczennicy - "Widzę, że to co się wydarzyło było dla Ciebie trudne", "Słyszę, że się denerwujesz"

- Co możesz zrobić w tej sytuacji? - propozycje ucznia/uczennicy, oraz prowadzącego/ej rozmowę.
- Umówienie się na sprawdzanie planu działania - monitorowanie efektów/realizacji

W rozmowie ze sprawcą/sprawczynią przemocy:

- Zapewnienie poczucia bezpieczeństwa podczas rozmowy, odpowiednie warunki (w osobnym pokoju, bez obecności osób niezwiązanych ze sprawą).
- Cel - uświadom mu/jej wagę tego, co się wydarzyło i dlaczego teraz rozmawiacie
- Opisz zachowanie, które jest powodem rozmowy
- Zapytaj o sytuację, powody, motywację, emocje jakie pojawiały się, zadawaj pytania otwarte
- Wysłuchaj ucznia/uczennicy
- Nie wyrażaj aprobaty dla zachowań agresywno-przemocowych
- Omów skutki jego/jej postępowania
- Pozwól najpierw uczniowi/uczennicy samemu/samej znaleźć rozwiązanie sytuacji, naprowadzaj zamiast dawać gotowe rozwiązania
- Omów możliwe spotkanie z rodzicem/opiekunem - zwróć uwagę, jak zareaguje uczeń/uczennica

Pamiętaj, żeby mówić o konkretnym zachowaniu osoby, a nie o osobie np. *Wysypanie wszystkich rzeczy z jej plecaka na środku korytarza to przemoc i sprawiło jej przykrość* zamiast *Jesteś taki agresywny!! Nie widzisz, jak ona się teraz czuje?!*

5. Jak zapobiegać przemocy szkolnej?

Prowadzący/a przedstawia uczestnikom/czkom spotkania poniższe zasady:

- Reaguj na najmniejszy przejaw agresji;
- Rozdziel sprawcę przemocy od osoby krzywdzonej, nie dąż do konfrontacji, wysłuchaj obu stron oddzielnie;
- Przerwanie zachowań agresywnych - powiedz "Stop";
- Oceń sytuację - mów o faktach, nie oceniaj osoby;
- Odwołuj się do zasad;
- Wyraż swoje zdanie;
- Zapowiedz konsekwencje - "powiadomię o tym rodziców/ wychowawcę/dyrekcję";
- Pozostań w kontakcie, aż sytuacja się ustabilizuje;
- Unikaj zachowań i komunikatów eskalujących agresję - "Zaraz ja Cię uspokoję...";
- Oferuj wsparcie zarówno osobom krzywdzonym jak i sprawcom.

Dobrym sposobem jest również cykliczna diagnoza potrzeb i sytuacji związanych z przemocą w szkole. Diagnoza taka może odbywać się z użyciem anonimowych ankiet dla uczniów/uczennic oraz pracowników/czek i może dotyczyć takich tematów jak:

- Wiedzy na temat zjawisk agresji i przemocy;
- Najczęściej występujących form agresji i przemocy w szkole, miejsc, w których do nich dochodzi,
- Praktycznych umiejętności wychowawczych nauczycieli, relacji między nimi a uczniami oraz poziomu integracji grona nauczycielskiego.
- Aktualnie wykorzystywanych sposobów rozwiązywania trudności
- Istniejących procedur i norm oraz ich faktycznej znajomości i stosowania.

6. Podsumowanie zajęć, czas na pytania.

10. Efektywne wspieranie – gdzie kierować uczniów wymagających wsparcia.

Czas: 60 min

Wielkość grupy: 10-30 osób

Materiały: karteczki samoprzylepne, flipchart, kartki, długopisy

Cele: Nauczyciel/ka wie, potrafi:

- Zna placówki, do których może skierować młodą osobę, która wymaga wsparcia specjalistycznego.
- Wymienić numery, pod którymi uczeń może uzyskać wsparcie.
- Jak przekazywać młodzieży wiedzę dotyczącą możliwości uzyskania przez nich wsparcia.

Metody: burza mózgów, pogadanka, praca w grupach

Przebieg

1. Kto może wnioskować o udzielenie pomocy psychologicznej dla ucznia/ uczennicy.

Prowadzący/a prosi osoby uczestniczące w spotkaniu o odpowiedzi na powyższe pytanie, następnie zapisuje wszystko na tablicy/flipcharcie, oraz w razie potrzeby uzupełnia o poniższe:

- rodzice ucznia/prawni opiekunowie;
- sam uczeń/ uczennica;
- dyrektor szkoły;
- nauczyciele/ki prowadzący zajęcia oraz zatrudnieni w szkole specjaliści;
- higienista/ka szkolny/a;
- poradnia psychologiczno - pedagogiczna;
- pomoc nauczyciela i asystent/ka nauczyciela/ wychowawcy świetlicy lub ucznia/uczenicy;
- pracownik socjalny;
- asystent rodziny;
- kurator sądowy;
- organizacje pozarządowe lub instytucje działające na rzecz rodziny, dzieci i młodzieży.

2. Placówki, do których można zgłosić ucznia/uczennicę wymagających wsparcia specjalistycznego:

Poradnie zdrowia psychicznego – miejsca, gdzie można zgłosić się w celu odbycia konsultacji z psychologiem lub psychiatrą. Często są zlokalizowane przy szpitalach. W pilnych przypadkach zapewniają przyjęcie przez lekarza w chwili zgłoszenia. Wystarczy ubezpieczenie w NFZ. Oferują szeroki zakres wsparcia, m.in. interwencję w kryzysie, diagnostykę zaburzeń psychicznych, leczenie zaburzeń psychicznych, stresowych pourazowych, adaptacyjnych

Ośrodki Interwencji Kryzysowej- miejsca, gdzie ze wsparcia mogą korzystać osoby, które znalazły się w nagłym lub przewlekłym kryzysie psychicznym, a w szczególności:

- członkowie rodzin dotkniętych przemocą domową,
- rodziny w kryzysie,
- osoby przeciążone psychicznie, obciążone następstwami wielu trudnych zdarzeń w życiu swoim i rodziny, żyjące w stanie przewlekłego stresu,
- osoby chcące popełnić samobójstwo,
- osoby, które doświadczyły i świadkowie wypadków drogowych, pożarów, katastrof przemysłowych i naturalnych, zamachów terrorystycznych, itd.,
- osoby, które doświadczyły i świadkowie napadów, gwałtów i innych przestępstw,
- bliscy osób doświadczających wszystkich tych zdarzeń.

Ośrodki Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży – są to poradnie pierwszego poziomu referencyjnego systemu ochrony zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży. Celem ich funkcjonowania jest zapewnienie przyjaznej, specjalistycznej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży jak najbliżej ich miejsca zamieszkania. Psycholog i psychoterapeuta powinien być dostępny w środowisku dziecka. Można tam skorzystać z bezpłatnej (w ramach NFZ, bez skierowania) pomocy psychologicznej, wsparcia psychoterapeuty i terapeuty środowiskowego. Pomoc oferowana jest dla dzieci i młodzieży do 18 r.ż. (jeżeli jest to osoba ucząca się korzystać ze wsparcia do momentu ukończenia szkoły ponadpodstawowej)

Poradnie psychologiczno-pedagogiczne - miejsca, które udzielają pomocy psychologicznej, pedagogicznej, oraz pomocy w wyborze kierunku kształcenia i zawodu, udzielają rodzicom i nauczycielom/kom pomocy psychologiczno-pedagogicznej związanej z wychowywaniem i kształceniem dzieci i młodzieży, a także wspomagają przedszkola, szkoły i placówki w zakresie realizacji zadań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych. Publiczne poradnie psychologiczno-pedagogiczne oferują bezpłatne wsparcie w zakresie m.in. diagnozy, wydawania opinii i orzeczeń dotyczących kształcenia i wychowania dzieci i młodzieży, realizacji zadań profilaktycznych oraz wspierających wychowawczą i edukacyjną funkcję przedszkola, szkoły i placówki, w tym wspieranie nauczycieli/ek w rozwiązywaniu problemów dydaktyczno-wychowawczych

Placówki udzielające wsparcia w konkretnym mieście można wyszukać na:

<https://zwjr.pl/bezplatne-miejsca-pomocowe>

3. Telefony zaufania dla dzieci i młodzieży

116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, czynny 7 dni w tygodniu, całodobowo Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

800 121 212 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, czynny 7 dni w tygodniu, całodobowo

536 080 154 – Telefon Zaufania dla Młodzieży, Rodziców i Nauczycieli Fundacji Sempre a Frente czynny w dni powszednie w godzinach 13.00-15.00, email: sempre@pomoc.org.pl



3. Kto jest kim? Czym się zajmują poszczególni specjaliści?

Psycholog	Psychiatra	Psychoterapeuta
» osoba, która ukończyła 5 letnie studia magisterskie na kierunku: psychologia; » udziela pomocy psychologicznej, konsultacji, porad, może zajmować się psychoedukacją » do psychologa na NFZ potrzebujemy skierowania, z wyjątkiem poradni pierwszego poziomu referencyjnego systemu ochrony zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży	» lekarz/lekarka, osoba, która ukończyła medycynę, a następnie uzyskała specjalizację z zakresu psychiatrii; » może wystawić receptę na leki, zwolnienie lekarskie, a jeśli stan pacjenta/ki lub sytuacja tego wymagają to skierowanie do szpitala; » do psychiatry (włącznie z zapisami na NFZ) nie jest potrzebne skierowanie;	» osoba, która ukończyła studia na kierunku psychologia, pedagogika lub pokrewnym, następnie uczestniczyła w szkoleniu psychoterapeutycznym (zazwyczaj 4-5 letnim) » przeszła terapię własną » może leczyć uzależnienia, pomagać w problemach z przemocą, zaburzeniami odżywiania lub innymi problemach rodzinnych. Prowadzi terapie grupowe lub indywidualne dla dzieci, młodzieży bądź dorosłych. » do psychoterapeuty w ramach NFZ potrzebne jest skierowanie, z wyjątkiem poradni pierwszego poziomu referencyjnego systemu ochrony zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży



Projekt finansowany z budżetu Miasta Lublin



PROGRAM OCHRONY
ZDROWIA PSYCHICZNEGO

