



**PROGRAM
WYCHOWAWCZO-
PROFILAKTYCZNY
POLSKO-ANGIELSKIEJ
SZKOŁY
„MENTIS”
rok szkolny 2023/2024**

Wstęp

Szkolny program profilaktyczno – wychowawczy powstał w oparciu o wizję i misję szkoły, po uprzednim zdiagnozowaniu potrzeb uczniów i nauczycieli oraz oczekiwań rodziców. Program uwzględnia treści kształcenia dostosowane do potrzeb rozwojowych uczniów oraz potrzeb środowiska szkolnego i lokalnego. Adresatami Programu są uczniowie, ich rodzice oraz wszyscy nauczyciele. Opisuje on w sposób całościowy wszystkie treści i działania o charakterze edukacyjnym, wychowawczym, profilaktycznym i opiekuńczym, które prowadzą do wspierania ucznia w rozwoju dojrzałości w sferze emocjonalnej, intelektualnej, fizycznej, społecznej i duchowej. Program realizowany jest przez wszystkich nauczycieli oraz specjalistów szkolnych. Działania profilaktyczne podejmowane przez szkołę mają wspierać wszechstronny rozwój dzieci i młodzieży. Jednocześnie Program uznaje, że pierwotne i największe prawa wychowawcze do swoich dzieci mają rodzice. Szkoła natomiast wspomaga i wspiera rodziców w procesie wychowania.

Program powstał w oparciu o obowiązujące akty prawne i wewnątrzszkolne dokumenty szkoły

- Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z 2 kwietnia 1997 r. (Dz.U. z 1997 r. nr 78, poz. 483 ze zm.).
- Konwencja o Prawach Dziecka, przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych z 20 listopada 1989 r. (Dz.U. z 1991 r. nr 120, poz. 526).
- Ustawa z 26 stycznia 1982 r. – Karta Nauczyciela (tekst jedn.: Dz.U. z 2019 r. poz. 2215 ze zm.).
- Ustawa z 7 września 1991 r. o systemie oświaty (tekst jedn.: Dz.U. z 2020 r. poz. 1327 ze zm.).
- Ustawa z 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (tekst jedn.: Dz.U. z 2021 r. poz. 1082).
- Ustawa z 26 października 1982r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (tekst jedn. Dz.U. z 2016 r. poz. 487 ze zm.).

- Ustawa z 29 lipca 2005r. o przeciwdziałaniu narkomanii (tekst jedn.: Dz.U. z 2019 r. poz. 852 ze zm.).
- Ustawa z 9 listopada 1995r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych (tekst jedn.: Dz.U. z 2018 r. poz. 1446 ze zm.).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z 18 sierpnia 2015 r. w sprawie zakresu i form prowadzenia w szkołach i placówkach systemu oświaty działalności wychowawczej, edukacyjnej, informacyjnej i profilaktycznej w celu przeciwdziałania narkomanii (Dz.U. z 2020 r. poz. 1449).
- Podstawowe kierunki realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2023/2024.
- Statut Polsko-Angielskiej Szkoły Podstawowej Mentis.

Misja i wizja szkoły

Tworząc sprzyjające środowisko wzrostu dla całej Mentisowej społeczności wspieramy naszych Uczniów w nabywaniu i rozwijaniu kompetencji, dzięki którym zrealizują swoje marzenia oraz odniosą sukces w dalszej edukacji i dorosłym życiu. Chcemy tworzyć szkołę w formule dwujęzycznej, z wysokim poziomem edukacji; szkołę szacunku, relacji i dialogu, otwartą na świat kultury, sztuki, biznesu i nauki.

Nasze wartości to:

- Współpraca, bo razem można więcej, lepiej i ciekawiej,
- Szacunek, bo każdy z nas jest tak samo ważny i wyjątkowy,
- Odwaga, bo pozwala działać i żyć w zgodzie ze sobą oraz realizować marzenia,
- Rozwój, bo daje więcej możliwości w dynamicznie zmieniającym się świecie,
- Radość, bo stanowi główne źródło energii życiowej.

Wysoki priorytet ma także profilaktyka i działania pomocowe na rzecz wsparcia psychicznego uczniów. Misją szkoły jest „osiągnięcie zaburzonej równowagi między przewartościowanym nauczaniem a niedowartościowanym wychowaniem uzupełnianym o profilaktykę”.

Profil absolwenta

- rozumie otaczającą go rzeczywistość, szanuje siebie i otoczenie; stosuje się do norm obowiązujących w jego otoczeniu, zna i rozumie zasady współżycia społecznego, posiada umiejętność nawiązywania relacji i komunikacji z drugim człowiekiem,
- zna i szanuje tradycje szkoły,
- zna historię i kulturę swojego kraju,
- Zna historię i dziedzictwo kulturowe Polski. Jest patriotą w jednoczącej się Europie,
- Jest obywatelem świadomym swoich praw i obowiązków, dobrze przygotowanym do pełnienia odkrytej przez siebie roli w społeczeństwie,
- jest ciekawy świata i proaktywny, posiada pozytywny stosunek do własnego rozwoju,
- dostrzega złożoność świata, analizując w nim zależności i związki przyczynowo – skutkowe,
- jest aktywny i kreatywny, poszukuje nowych rozwiązań,
- potrafi współpracować w zespole,
- jest elastyczny, otwarty na zmiany i wyzwania,
- jest ambitny,
- przyjazny, pogodny, tolerancyjny – pozytywnie patrzy na otaczający go świat, inne osoby oraz przyszłość; rozumie, że różnice między ludźmi są naturalne i pożądane,
- jest samodzielny w myśleniu i działaniu,
- jest krytyczny – potrafi selekcjonować i porządkować zdobyte informacje oraz oceniać ich przydatność,
- jest odpowiedzialny – podejmuje samodzielnie decyzje, stara się przewidywać skutki i ponosić konsekwencje swoich działań,
- jest uczciwy i prawy,
- radzi sobie z niepowodzeniami,
- posiada wiedzę i umiejętności, które potrafi wykorzystać w codziennym życiu; dysponuje znacznym zasobem informacji o otaczającym go świecie i umiejętnościami umożliwiającymi kontynuację dalszej nauki,
- zna zagrożenia występujące w jego środowisku naturalnym i uwzględnia je w swoim postępowaniu; dba o własne i innych bezpieczeństwo psychiczne i fizyczne; postępuje zgodnie z zasadami higieny i dbałości o zdrowie,
- jest życzliwy i troskliwy; chętnie pomaga ludziom, zwłaszcza starszym, niepełnosprawnym, ale również młodszym,

- jest odpowiedzialny,
- sprawnie komunikuje się w języku polskim, korzysta ze źródeł książkowych oraz multimedialnych, swobodnie wyraża swoje myśli i przeżycia w formie pisemnej i ustnej,
- bardzo dobrze potrafi posługiwać się językiem angielskim,
- zna kulturę i dziedzictwo narodowe krajów anglosaskich,
- zna zasady ochrony zdrowia psychicznego (w tym w sytuacji kryzysowej wywołanej epidemią COVID-19) oraz czynniki chroniące przed zagrożeniami wynikającymi z długotrwałej izolacji społecznej i reżimu sanitarnego),
- przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny życia, a także ochrony przed chorobami zakaźnymi (np. COVID-19),

Zadania Szkolnego Programu Wychowawczo-Profilaktycznego

Do głównych celów programu profilaktycznego należy:

- Promowanie postawy poszanowania wspólnego dobra oraz godności własnej i praw każdego człowieka,
- Rozpoznawanie i przewyżnianie trudności w nauce oraz przeciwdziałanie niepowodzeniom szkolnym,
- Zapobieganie wtórnym skutkom niepowodzeń szkolnych takim jak niska samoocena, zaburzenia funkcjonowania emocjonalno-społecznego oraz obniżenie motywacji poznawczej,
- Wsparcie oraz rozwijanie potencjału dzieci uzdolnionych oraz indywidualnych zdolności każdego ucznia, a także uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi,
- Rozwijanie umiejętności dbania o samorozwój,
- Rozwijanie umiejętności życiowych ułatwiających funkcjonowanie w grupie społecznej np. zdolności komunikacyjnych, nawiązywania relacji, współpracy w zespole,
- Kształtowanie w uczniach adekwatnej samooceny i stabilnego poczucia własnej wartości jako podstawy dla prawidłowego funkcjonowania w grupie społecznej oraz w sytuacjach zadaniowych,

- Motywowanie do podejmowania w środowisku szkolnym różnych form aktywności zaspokajających potrzeby psychiczne, fizyczne, emocjonalne, społeczne oraz duchowe,
- Kształtowanie umiejętności komunikowania się, uczenie zachowań asertywnych,
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach (rozwiązywanie problemów i sytuacji konfliktowych, radzenie sobie ze stresem, złością, silnymi emocjami, wyzwaniem edukacyjnymi oraz społecznymi),
- Pogłębianie wiedzy o realizacji zachowań i postaw prozdrowotnych,
- Uświadomienie konsekwencji stosowania różnych form używek (alkohol, papierosy, narkotyki, środki psychoaktywne) oraz zdobycie wiedzy, gdzie szukać pomocy,
- Profilaktyka uzależnień – pokazanie alternatywnych sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami,
- Wspieranie rodziców w kształtowaniu ważnych umiejętności wychowawczych,
- Budowanie postaw prospołecznych i obywatelskich, rozwój kompetencji komunikacyjnych i umiejętności empatii,
- Promowanie uczestnictwa w kulturze jako sposobu na kształtowanie kompetencji zaspokajania potrzeb poznawczych, emocjonalnych, społecznych i duchowych,
- Profilaktyka zachowań agresywnych i stosowania przemocy jako strategii osiągnięcia celu i zaspokajania potrzeb. Wykształcenie wśród uczniów wrażliwości i umiejętności rozróżniania zachowań akceptowanych i nieakceptowanych społecznie,
- Profilaktyka zdrowia psychicznego,
- Integrowanie i budowanie wzajemnego zaufania w relacjach szkoła – uczniowie – rodzice,
- Wspieranie nauczycieli w procesie edukacyjnym i wychowawczym oraz przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
- Integrowanie środowiska szkolnego,
- Stworzenie atmosfery poczucia bezpieczeństwa na terenie placówki,
- Ukierunkowanej ucznia na zdobycie wiedzy i umiejętności pozwalających na prowadzenie zdrowego stylu życia i podejmowanie zachowań prozdrowotnych, w tym w zakresie przeciwdziałania rozprzestrzenianiu się epidemii COVID-19,
- Ukierunkowanej na zdobycie konstruktywnego i stabilnego systemu wartości, w tym docenienie znaczenia zdrowia oraz poczucia sensu istnienia, rozwijanie poczucia odpowiedzialności społecznej w sytuacjach kryzysowych zagrażających całemu społeczeństwu (np. rozprzestrzenianie się epidemii COVID-19).

Analiza dotychczasowych działań wychowawczych i profilaktycznych szkoły

- Dotychczasowe działania profilaktyczne i wychowawcze dla uczniów obejmowały:
- podejmowanie kroków służących wyjaśnieniu / ograniczeniu konfliktów rówieśniczych w szkole, tj. grupowe spotkania/zajęcia o charakterze integracyjnym i mediacyjno-coachingowym podczas godzin wychowawczych
 - sporządzanie wniosków/opinii do poradni psychologiczno-pedagogicznych przez wychowawców i psychologa szkolnego,
 - stwierdzenie stopnia ryzyka dysleksji u poszczególnych uczniów klasy II i przekazanie informacji wraz z dalszymi rekomendacjami rodzicom,
 - warsztaty psychologiczne dla uczniów o charakterze wychowawczym i profilaktycznym, tj. „Empatia”, „Komunikacja”, „Radzenie sobie ze stresem”, „Kreatywność i sposoby rozładowywania złości”, „Phishing”, „Profilaktyka uzależnień”, „Kraina Emocji”, „Jak się uczyć?”, treningi rozwoju poznawczego,
 - seanse filmowe z Kinem Muranów,
 - spotkania psychologa szkolnego z dziećmi wymagającymi wsparcia w zakresie rozwoju umiejętności społecznych,
 - udzielanie wsparcia doradczo-wychowawczego rodzicom podczas rozmów indywidualnych, służącego docelowo rozwojowi umiejętności psychospołecznych u dzieci,
 - przeprowadzenie akcji „19 dni Przeciwko Przemocy i Krzywdzeniu Dzieci i Młodzieży,
 - przybliżenie uczniom i uwrażliwienie ich na problematykę praw człowieka,
 - prowadzenie interwencji oraz spotkań naprawczych przez psychologa szkolnego oraz wychowawców z uczniami, które doprowadziły do złagodzenia postaw antagonistycznych lub wyjaśnienia sytuacji konfliktowych; propagowanie komunikacji interpersonalnej jako właściwego sposobu rozwiązywania konfliktów,
 - bieżące informowanie rodziców uczniów o dostrzeżonych trudnościach przez psychologa szkolnego i nauczycieli,
 - konsekwentne wdrażanie dostosowań wymagań edukacyjnych na wszystkich przedmiotach,
 - opracowywanie przez psychologa artykułów do „Mentisowych Wieści” poświęconych tematyce psychologiczno-wychowawczej,
 - zorganizowanie Dnia Empatii w celu propagowania prospołecznych postaw wśród dzieci,
 - organizacja akcji Pola Nadziei oraz Szlachetna Paczka w celu propagowania postaw prospołecznych i wolontariackich wśród dzieci,
 - prowadzenie rozmów doradczo-coachingowych dla nauczycieli przeciwdziałających wypaleniu zawodowemu, dostarczenie materiałów edukacyjnych nauczycielom poświęconych

tej tematyce,

- prowadzenie indywidualnych rozmów wspierających i wychowawczych z uczniami dotyczących radzenia sobie ze stresem, zarządzania czasem, trudnych sytuacji rówieśniczych i emocjonalnych przez psychologa szkolnego,
- organizowanie integracyjnych wycieczek klasowych oraz zielonej szkoły w celu umożliwienia uczniom nawiązywania bliższych relacji i budowania więzi rówieśniczych,
- umożliwienie uczniom udziału w kołach naukowych wspierających rozwój indywidualnych zainteresowań i zdolności,
- udział uczniów w rozgrywkach sportowych w ramach Dnia Sportu promującego ruch jako element zdrowego stylu życia,
- udział szkoły w całorocznych programach dotyczących profilaktyki zdrowia tj. „Pij mleko” „Owoce i warzywa w szkole”,
- udział uczniów w konkursach i olimpiadach przedmiotowych, w których odnosili sukcesy i wspierający ich rozwój poznawczy,
- opracowanie przez uczniów we współpracy z wychowawcami kodeksów klasowych zawierających zasady pożądanego zachowania dzieci w szkole,

Wszystkie wyżej wymienione działania służyły wszechstronnemu rozwojowi uczniów oraz wsparciu rodziców w procesie wychowawczym. Dzięki podjętym krokom uczniowie mogli rozwijać swoje pasje oraz otrzymywać wsparcie w rozwoju intelektualnym, społecznym i emocjonalnym. Działania te służyły budowaniu właściwych relacji rówieśniczych oraz integracji zespołów klasowych. Poprzez bieżący kontakt osobisty, telefoniczny lub elektroniczny rodzice byli informowani zarówno o sukcesach, jak i obszarach wymagających wsparcia w funkcjonowaniu dzieci. Również nauczyciele objęci byli wsparciem w zakresie pracy wychowawczej (zarówno z indywidualnymi uczniami jak i zespołami klasowymi) oraz radzenia sobie ze stresem ze strony psychologa szkolnego.

Ewaluacja

Działania uwzględnione w programie będą monitorowane w czasie trwania roku szkolnego i modyfikowane w zależności od potrzeb uczniów, nauczycieli oraz rodziców/opiekunów dzieci. Ewaluacja będzie prowadzona na podstawie obserwacji i rozmów z uczniami, analizy dokumentów, zachodzących zmian i pojawiających się potrzeb oraz wymiany spostrzeżeń pracowników placówki.

Metody działania

Zamierzone cele realizowane będą podczas zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych przez nauczycieli, specjalistów szkolnych, rodziców i instytucje wspierające. Zajęcia mogą przyjmować formę: wykładów, prelekcji, warsztatów, dyskusji, pokazów filmów, wycieczek, spotkań i wywiadów przeprowadzanych z gośćmi. Drugą formą realizacji założonych celów są interwencyjne działania przeprowadzane wg opracowanych standardów i strategii – wspólnych dla całego grona pedagogicznego i znanych dzieciom oraz rodzicom.

Działalność wychowawczo - profilaktyczna obejmuje:

Uczniów:

1) Diagnoza szkolnego środowiska wychowawczego:

- rozwoju poznawczego i postępów edukacyjnych,
- rozwoju emocjonalnego i społecznego,
- procesów grupowych.

2) Wsparcie długofalowe uczniów w zakresie:

- rozwoju zdolności poznawczych,
- rozwoju psychospołecznego,
- rozwój psychofizycznego i promocji zdrowia.

3) Promocja wartości przyjętych w misji szkoły i wspieranie rozwoju moralno-duchowego,

4) Oddziaływania indywidualne:

- wsparcie uczniów w sytuacjach kryzysowych,
- oddziaływania psychokorekcyjne wobec uczniów sprawiających trudności wychowawcze,
- wsparcie psychologiczno-pedagogiczne uczniów z trudnościami i specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

5) Budowanie zespołów klasowych, wspieranie integracji oraz poczucia bezpieczeństwa na terenie placówki,

6) Edukowanie o ryzyku i skutkach podejmowania działań niebezpiecznych/ryzykownych,

7) Reagowanie w sytuacjach kryzysowych.

Cele ogólne:

- Kształtowanie osobowości uczniów w kierunku rozwoju postaw i cech, kompetencji emocjonalnych i społecznych koniecznych do adekwatnego radzenia sobie z wyzwaniami rozwojowymi typowymi dla wieku uczniów,

- Kształtowanie umiejętności empatycznej i asertywnej komunikacji interpersonalnej,
- Kształtowanie i rozwój poczucia odpowiedzialności za siebie, własne życie i za innych,
- Dostarczenie uczniom informacji czym jest zachowanie agresywne i jakie są jego konsekwencje intra i interpersonalne oraz społeczne,
- Nabywanie przez uczniów alternatywnych dla przemocy umiejętności radzenia sobie ze stresem, złością, i innymi trudnymi uczuciami,
- Nauka współpracy i rozwiązywania konfliktów metodą negocjacji empatycznego dialogu,
- Nauka wyrażania myśli i uczuć - przyjemnych i nieprzyjemnych z poszanowaniem praw własnych i innych,
- Wykształcenie u uczniów, nauczycieli i rodziców postrzegania sytuacji kryzysowych jako szansy na „zmianę” mogącą przynieść trwałe wartości, np. umiejętność zapobiegania bezradności będącej początkiem pogorszenia kondycji psychicznej człowieka i jej negatywnych skutków.

Rodziców/opiekunów uczniów

- 1) Motywowanie do rozwijania i doskonalenia kompetencji wychowawczych,
- 2) Wspieranie rodziców w procesie budowania więzi międzypokoleniowych z uczniami szerszym otoczeniem społecznym,
- 3) Wsparcie informacyjne w zakresie rodzajów i dostępności specjalistycznej pomocy psychologiczno-pedagogicznej oraz oferty edukacyjno-kulturalnej regionu adekwatnej do potrzeb uczniów,
- 4) Psychoedukację w zakresie zdrowego stylu życia,
- 5) Wsparcie integracji i współpracy na poziomie szkoła – rodzice.

Cele ogólne:

- Informowanie rodziców o wystąpieniu zachowań trudnych na terenie szkoły,
- Doskonalenie przez rodziców umiejętności wychowawczych,
- Wzajemna pomoc w radzeniu sobie w sytuacjach kryzysowych w szkole i w domu, które dotyczą ucznia,
- Działania na rzecz bezpieczeństwa i integracji w szkole i poza nią.

Nauczycieli i personel:

- 1) Wsparcie i psychoedukacja w zakresie umiejętności wychowawczych, rozwiązywania kryzysów/trudności oraz rozmów o charakterze terapeutycznym / coachingowym,
- 2) Działania zapobiegawcze związane z wypaleniem zawodowym,
- 3) Kooperację przy tworzeniu indywidualnych programów edukacyjnych i/lub terapeutycznych dla wybranych uczniów,
- 4) Rozwój umiejętności dydaktycznych w odniesieniu do uczniów ze SPE,
- 5) Integrację zespołu w aspekcie merytorycznym i personalnym.

Cele ogólne:

- Rozwijanie umiejętności wychowawczych: radzenia sobie z trudnymi zachowaniami uczniów, wspierania pojedynczych uczniów w sytuacjach kryzysowych oraz umiejętności pracy wychowawczej z klasą jako grupą (integracja, zarządzanie konfliktem, motywowanie itp.),
- Zapoznanie nauczycieli z aktualnymi przepisami prawnymi dotyczącymi odpowiedzialności nieletnich za czyny karalne,
- Zapoznanie nauczycieli z przepisami prawa oraz standardami działania w zakresie ochrony dzieci przed krzywdzeniem,
- Profilaktyka wypalenia zawodowego (np. nauka technik relaksacji i redukcji stresu oraz strategii sprzyjających równowadze między pracą i życiem) psychoedukacja w zakresie wypalenia zawodowego,
- Wsparcie indywidualne – superwizje i coaching,
- Wsparcie przy tworzeniu indywidualnych programów edukacyjnych i/lub terapeutycznych,
- Opracowanie i wdrożenie w całym zespole pedagogicznym standardów postępowania w sytuacjach łamania poszczególnych punktów regulaminu szkolnego przez uczniów,
- Wdrożenie w placówce procedury „czerwonej koperty” tzn. systemu organizowania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w sytuacjach trudnych wychowawczo (w razie stwierdzonej przez Radę Pedagogiczną potrzeby).

Szczegółowe cele wychowawczo – profilaktyczne do realizacji w roku szkolnym

2022/2023 w poszczególnych obszarach:

- **Poznawczy**
- **Spółeczny**
- **emocjonalny**
- **duchowo - moralny**
- **fizyczny**

Obszar działań	Cele	Środki/metody pracy
Diagnoza szkolnego środowiska wychowawczego	<ul style="list-style-type: none"> • Rozpoznawanie i przezwyciężanie trudności w nauce oraz przeciwdziałanie niepowodzeniom szkolnym • Zapobieganie wtórnym skutkom niepowodzeń szkolnych takim jak niska samoocena, zaburzenia funkcjonowania emocjonalno-społecznego oraz obniżenie motywacji poznawczej • Wsparcie oraz rozwijanie potencjału dzieci uzdolnionych oraz indywidualnych zdolności każdego ucznia • Analiza sytuacji rodzinnej uczniów poprzez rozmowy wychowawców, psychologa szkolnego z rodzicami, opiekunami oraz uczniami 	Arkusze obserwacji, diagnoza psychologiczno-pedagogiczna, obserwacja, warsztaty, rozmowy indywidualne, zebrania powołanych zespołów ds. pomocy psychologiczno-pedagogicznej, wychowawców i nauczycieli.
Diagnoza rozwoju: - poznawczego i postępów edukacyjnych	<ul style="list-style-type: none"> • Rozpoznawanie i przezwyciężanie trudności w nauce oraz przeciwdziałanie niepowodzeniom szkolnym • Zapobieganie wtórnym skutkom niepowodzeń szkolnych takim jak niska samoocena, zaburzenia funkcjonowania emocjonalno-społecznego oraz obniżenie motywacji poznawczej • Wsparcie oraz rozwijanie potencjału dzieci uzdolnionych oraz indywidualnych zdolności każdego ucznia 	Diagnoza ryzyka dysleksji, wstępne rozpoznanie zaburzeń w obszarze integracji sensorycznej, przetwarzania słuchowego, elementarnych funkcji poznawczych, obserwacje, rozmowy indywidualne z dziećmi i rodzicami, konsultacje.

<p>- rozwoju emocjonalnego i społecznego</p> <p>- procesów grupowych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zapobieganie wtórnym skutkom niepowodzeń szkolnych takim jak niska samoocena, zaburzenia funkcjonowania emocjonalno-społecznego oraz obniżenie motywacji poznawczej • Rozwijanie umiejętności życiowych ułatwiających funkcjonowanie w grupie społecznej • Kształtowanie w uczniach adekwatnej samooceny i stabilnego poczucia własnej wartości jako podstawy dla prawidłowego funkcjonowania w grupie społecznej oraz w sytuacjach zadaniowych • Rozwijanie umiejętności życiowych ułatwiających funkcjonowanie w grupie społecznej 	<p>Analiza zachowania, wywiady rodzinne, obserwacje w toku lekcji, współpraca diagnostyczna nauczyciel – psycholog, prowadzenie obserwacji przez nauczycieli przedmiotowych, sporządzanie opinii na temat funkcjonowania uczniów i kierowanie dzieci do ośrodków realizujących specjalistyczną diagnozę. Obserwacja aktywności uczniów, semestralna ocena skuteczności działań.</p> <p>Warsztaty integracyjne, udział dzieci w uroczystościach, wycieczkach szkolnych i zielonej szkole.</p>
<p>Wsparcie długofalowe: - rozwoju zdolności poznawczych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rozszerzanie form pomocy dla dzieci mających trudności w nauce lub wykazujących niechęć do nauki • Wsparcie oraz rozwijanie umiejętności dzieci uzdolnionych • Wdrażanie sprzętu zakupionego w ramach „Laboratoria przyszłości” do prowadzonych lekcji oraz warsztatów m.in. w celu podnoszenia umiejętności ich obsługi przez uczniów 	<p>Indywidualizacja procesu nauczania na zajęciach edukacyjnych, udział w zajęciach dydaktyczno-wyrównawczych / konsultacjach, korekcyjno-kompensacyjnych, konsultacje z rodzicami – kierowanie uczniów do poradni specjalistycznych, konsultacje z psychologiem, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych (koła zainteresowań, zajęcia rozwijające). Udział w konkursach szkolnych i pozaszkolnych (np. olimpiady przedmiotowe) Warsztaty z umiejętności wspomagających uczenie się, konsultacje indywidualne z zakresu przedmiotów w nauce których dziecko ujawnia trudności.</p>

<p>- rozwoju psychospołecznego</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Przygotowanie propozycji zajęć w zespołach przedmiotowych • Prowadzenie zajęć pozalekcyjnych, kół zainteresowań, warsztatów • Przeprowadzenie przez nauczycieli zajęć lekcyjnych z wykorzystaniem aktywizujących metod pracy i sprzętu zakupionego w ramach akcji „Laboratoria przyszłości” (druk 3D, gogle VR, dron) • Kształtowanie w uczniach adekwatnej samooceny i stabilnego poczucia własnej wartości jako podstawy dla prawidłowego funkcjonowania w grupie społecznej oraz w sytuacjach zadaniowych • Budowanie postaw prospołecznych i obywatelskich, rozwój kompetencji komunikacyjnych i umiejętności empatii • Nauka wyrażania myśli i uczuć oraz zachowań asertywnych 	<p>Współpraca z rodzicami – rekomendacje dotyczące strategii pracy z dzieckiem w domu. Umożliwienie każdemu uczniowi skorzystanie m.in. z gogli VR podczas lekcji.</p> <p>Np. koło języka hiszpańskiego, italianistyczne, sportowe.</p> <p>Projekty przedmiotowe, ćwiczenia zespołowe, dyskusje grupowe, itp.</p> <p>Warsztaty psychologiczne z autorskim programem opracowanym stosownie do wyzwań i potrzeb rozwojowych na poszczególnych etapach edukacyjnych i bieżących potrzeb uczniów: - Radzenie sobie z emocjami własnymi, normy grupowe, empatyczna komunikacja - Samopoznanie i rozwój tzw. inteligencji emocjonalnej, tolerancja – warsztaty antydyskryminacyjne. - Współpraca w grupie, profilaktyka dyskryminacji i przemocy rówieśniczej, kreatywność. - Filmoterapia jako element warsztatów psychologicznych.</p> <p>Udział w zajęciach uczących debatowania.</p> <p>Wycieczki edukacyjne:</p>
------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>- rozwoju fizycznego i promocji zdrowia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pogłębianie wiedzy o realizacji zachowań i postaw prowadzących do utrzymania zdrowia fizycznego oraz psychicznego • Uświadomienie konsekwencji stosowania różnych form używek (alkohol, papierosy, narkotyki, środki psychoaktywne) oraz zdobycie wiedzy, gdzie szukać pomocy. Profilaktyka uzależnień – pokazanie alternatywnych sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami • Wspieranie rodziców w kształtowaniu ważnych umiejętności wychowawczych oraz informowanie ich o sposobach zapobiegania uzależnieniom 	<p>- budujące postawy obywatelskie, spotkania i wycieczki kształtujące postawy tolerancji w stosunku do osób niepełnosprawnych lub należących do innej kultury.</p> <p>Udział w zajęciach profilaktycznych z psychologiem, instytucjami wspierającymi rozwój dzieci i młodzieży.</p> <p>Całoroczny udział w programach: „Pij mleko”, „Owoce i warzywa w szkole”. Poruszanie tematyki dotyczącej profilaktyki zachowań prozdrowotnych na lekcjach wychowawczych oraz podczas warsztatów profilaktycznych. Propagowanie zachowań prozdrowotnych i ekologicznych: udział w akcjach ekologicznych (sprzątanie świata, sadzenie drzew, zakładanie ogródka przyszłolnego), segregowanie odpadów. Udział w akcjach profilaktycznych dotyczących uzależnień. Zapraszanie do szkoły gości – edukatorów prowadzących zajęcia z zakresu: cyberprzemocy, uzależnień, bezpieczeństwa, udzielania pierwszej pomocy. Wycieczki edukacyjne, pogadanki dla rodziców na zebraniach. Organizacja wyjść, które stwarzają okazję do aktywności fizycznej (np. park trampolin, lodowisko).</p>
------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		Przekazywanie wiedzy dotyczącej zmian pojawiających się w okresie dojrzewania. Dostarczenie materiałów edukacyjnych, zaproszenie do szkoły edukatorów, którzy zajmują się tą tematyką, konsultacje z psychologiem dla uczniów, którzy potrzebują indywidualnego wsparcia.
Promocja wartości i wspieranie rozwoju duchowo - moralnego	<ul style="list-style-type: none"> • Promowanie uczestnictwa w kulturze jako sposobu na kształtowanie kompetencji i zaspokajania potrzeb poznawczych, emocjonalnych, społecznych i duchowych • udział w życiu kulturalnym przygotowanie programów artystycznych na uroczystości szkolne, prezentowanie talentów na forum szkoły 	<p>Udział w uroczystościach, wycieczkach szkolnych oraz zielonej szkole.</p> <p>Warsztaty z wychowawcami oraz psychologiem nt. tolerancji, zapobieganiu dyskryminacji, otwartości na inność.</p> <p>Udział uczniów w akcjach „Szlachetna Paczka” i „Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy”.</p> <p>Uroczyste Obchody Święta Niepodległości, przedstawienia klasowe dla całej szkoły, pokaz talentów, itp.</p>
Oddziaływania indywidualne: - wsparcie uczniów w sytuacjach kryzysowych	<ul style="list-style-type: none"> • Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach (rozwiązywanie problemów i sytuacji konfliktowych, radzenie sobie ze stresem, złością, silnymi emocjami, wyzwaniem edukacyjnymi oraz społecznymi). 	<p>Spotkania indywidualne psycholog – uczeń, współpraca z instytucjami działającymi na rzecz dzieci i młodzieży oraz świadczącymi specjalistyczną pomoc, wymiana informacji pomiędzy nauczycielami a psychologiem, ustalenie planu oddziaływań dla poszczególnych dzieci.</p> <p>Warsztaty radzenia sobie ze złością. Elementy treningu zastępowania agresji podczas warsztatów psychologicznych. Elementy mindfulness podczas warsztatów psychologicznych.</p>

<p>Budowanie zespołów klasowych. Wspieranie integracji.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rozwijanie umiejętności życiowych ułatwiających funkcjonowanie w grupie społecznej. • Integrowanie i budowanie wzajemnego zaufania w relacjach szkoła – uczniowie – rodzice. 	<p>Umożliwienie wyrażania tożsamości klasowej poprzez gazetki ścienne, w ramach występów w uroczystościach szkolnych, na festynach i konkursach szkolnych i pozaszkolnych (np. Dzień św. Patryka, Piknik Rodzinny, Przedstawienie świąteczne, Odyseja Umysłu, akcje wolontariackie). Umiejętne zarządzanie pracą klasy na lekcji w sposób wzmacniający pozycję uczniów odrzucanych/izolowanych. Warsztaty integracyjne na każdym etapie edukacyjnym. Udział uczniów w wycieczkach szkolnych.</p>
<p>Zapobieganie sytuacjom niebezpiecznym.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach (rozwiązywanie problemów i sytuacji konfliktowych, radzenie sobie ze stresem, złością, silnymi emocjami, wyzwaniem edukacyjnymi oraz społecznymi). • Profilaktyka zachowań agresywnych i stosowania przemocy jako strategii osiągania celu i zaspokajania potrzeb. 	<p>Umieszczenie zasad bezpieczeństwa oraz norm i zasad klasowych w każdej sali na widocznym miejscu. Lekcje wychowawcze nt. sposobów zachowania się w sytuacjach potencjalnie niebezpiecznych. Modelowanie prawidłowych zachowań. Korygowanie nieakceptowanych zachowań. Edukacja w obszarze bezpieczeństwa – współpraca z policją, Strażą Miejską lub innymi instytucjami pracującymi na rzecz dzieci i młodzieży. Stosowanie zaleceń z opinii psychologicznych i psychiatrycznych uczniów ze SPE. Elementy Treningu Zastępowania Agresji i Kontroli Złości realizowane podczas warsztatów psychologicznych.</p>

Reagowanie w sytuacjach kryzysowych	<ul style="list-style-type: none"> Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach (rozwiązywanie problemów i sytuacji konfliktowych, radzenie sobie ze stresem, złością, silnymi emocjami, wyzwaniem edukacyjnymi oraz społecznymi). 	- interwencje psychologa / innych pedagogów według opracowanych standardów.
-------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------

Obszar działania w zakresie pracy z rodzicami

Obszar działań	Cele	Środki/metody pracy
Rozwijanie i doskonalenie kompetencji wychowawczych	<ul style="list-style-type: none"> Wspieranie rodziców w kształtowaniu ważnych umiejętności wychowawczych. 	<p>Spotkania z rodzicami na terenie szkoły (zebrania, indywidualne konsultacje z wychowawcą, z psychologiem), przekazywanie informacji i analiz dotyczących zachowania uczniów na terenie szkoły</p> <p>Udział psychologa szkolnego w zebraniach dla rodziców w miarę potrzeb.</p> <p>Motywowanie rodziców do korzystania z usług poradni specjalistycznych lub na warsztaty doskonalące umiejętności wychowawcze.</p> <p>Polecenie różnego rodzaju literatury psychologiczno - pedagogicznej w celu poszerzenia kompetencji wychowawczych rodziców.</p> <p>Dostępność regularnego kontaktu mailowego, telefonicznego bądź przez Librusa z wychowawcą klasy i psychologiem szkolnym.</p> <p>Artykuły „Rady nie od parady” – Mentisowe Wieści.</p>

<p>Wspieranie w procesie budowania więzi międzypokoleniowych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Promowanie uczestnictwa w kulturze jako sposobu na kształtowanie kompetencji i zaspokajania potrzeb poznawczych, emocjonalnych, społecznych i duchowych. 	<p>Zachęcanie do aktywnego uczestnictwa rodziców w życiu dzieci poprzez m.in. udział w szkolnych imprezach (pikniki, wycieczki itd.), wspólnego spędzania wolnego czasu poza szkołą.</p> <p>Dbanie o przepływ informacji dotyczący sytuacji rodzinnej dziecka, która może przyczyniać się do trudności wychowawczych, bądź edukacyjnych.</p> <p>Podejmowanie wspólnych inicjatyw w zakresie rozwiązywania trudności dziecka, takich jak kontrakty i tablice motywacyjne, w których rodzice i szkoła wspólnie ustalają kryteria oceny i realizują wzmocnienia - nagród.</p> <p>Pomoc rodziców w prowadzeniu zajęć wychowawczych w klasie lub w szkole.</p>
<p>Wsparcie informacyjne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wspieranie rodziców w kształtowaniu ważnych umiejętności wychowawczych. 	<p>Przekazywanie rodzicom informacji dotyczących miejsc, w których mogą szukać pomocy w sytuacjach kryzysowych (adresy instytucji specjalistycznych) lub miejsc sprzyjających tworzeniu więzi i umożliwiających rodzinne spędzenie czasu.</p> <p>Informacje mailowe dla rodziców sporządzone przez psychologa szkolnego – polecenie literatury fachowej, szczegółowy opis oddziaływań podejmowanych przez psychologa.</p>
<p>Psychoedukacja w zakresie zdrowego stylu życia oraz zdrowia psychicznego</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uświadomienie konsekwencji stosowania różnych form używek (alkohol, papierosy, 	<p>Uwrażliwienie rodziców na zagrożenia wynikające z uzależnień i zaniedbań</p>

	narkotyki, środki psychoaktywne) oraz zdobycie wiedzy, gdzie szukać pomocy. Profilaktyka uzależnień – pokazanie alternatywnych sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Zwrocenie szczególnej uwagi na profilaktykę zdrowia psychicznego.	w sferze zdrowia psychicznego. Rekomendowanie rodzicom literatury specjalistycznej lub zajęć psychoedukacyjnych w zakresie profilaktyki uzależnień i zdrowia psychicznego.
Wsparcie integracji i współpracy na poziomie szkoła - rodzice	<ul style="list-style-type: none"> • Integrowanie i budowanie wzajemnego zaufania w relacjach szkoła – uczniowie – rodzice. 	Imprezy integracyjne dla dzieci i rodziców (np. Piknik Rodzinny, Dzień Języków). Organizowanie spotkań i warsztatów dla rodziców w celu wsparcia procesu wychowawczego oraz wymiany doświadczeń w razie potrzeby.

Obszar działania w zakresie pracy z nauczycielami

Obszar działań	Cele	Środki/metody pracy
Wsparcie i psychoedukacja w zakresie umiejętności wychowawczych oraz doskonalenie kompetencji nauczycieli do pracy z uczniami z zagranicy jak i specjalnymi potrzebami edukacyjnymi	<ul style="list-style-type: none"> • Wspieranie nauczycieli w procesie edukacyjnym i wychowawczym oraz przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu. 	<p>Udział w spotkaniach organizowanych przez firmy zewnętrzne (np. skuteczna komunikacja z rodzicem, Eduscrum, ocenianie kształtujące lub przez psychologa szkolnego (np. zajęcia z treningu kreatywności, przeciwdziałanie przemocy – skuteczne metody pracy). Opracowanie listy i/lub dostarczanie literatury fachowej i materiałów źródłowych.</p> <p>Systematyczny przepływ informacji między nauczycielami. Stworzenie atmosfery zaufania i bezpieczeństwa w klasie poprzez utrzymywanie dobrego kontaktu z uczniami, wysłuchiwanie ich,</p>

		natychmiastowe interwencje, informowanie rodziców o trudnościach uczniów. Aktywna współpraca z rodzicami.
Działania zapobiegawcze związane z wypaleniem zawodowym	<ul style="list-style-type: none"> • Profilaktyka wypalenia zawodowego. 	Wzajemny coaching oraz superwizje. Udział w lekcjach koleżeńskich i wymiana obserwacji i doświadczeń. Indywidualne wsparcie psychologa szkolnego w odreagowaniu frustracji wynikających z codziennej pracy. Działania psychoedukacyjne w zakresie profilaktyki wypalenia w zawodzie nauczyciela realizowane przy udziale psychologa szkolnego.
Kooperacja przy tworzeniu indywidualnych programów edukacyjnych i/lub terapeutycznych	<ul style="list-style-type: none"> • Wspieranie nauczycieli w procesie edukacyjnym i wychowawczym oraz przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu. 	Stały kontakt z psychologiem szkolnym, który: <ul style="list-style-type: none"> - skieruje do odpowiedniej poradni psychologiczno-pedagogicznej bądź specjalisty - przekaze odpowiednią literaturę do podniesienia kompetencji - pomoże w bieżących trudnościach wychowawczych - zrobi pogadankę na tematy związane z rozwojem psychofizycznym dzieci Udział w posiedzeniach zespołów ds. pomocy psychologiczno-pedagogicznej.
Rozwój umiejętności dydaktycznych	<ul style="list-style-type: none"> • Wspieranie nauczycieli w procesie edukacyjnym i wychowawczym oraz przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu. 	Szkolenia zewnętrzne zgodne z zapotrzebowaniem zgłoszonym przez nauczycieli, wsparcie doradczo-merytoryczne psychologa szkolnego np. w zakresie realizacji dostosowań edukacyjnych i pracy z dziećmi ze SPE.

Integracja zespołu w aspekcie merytorycznym i personalnym.	<ul style="list-style-type: none"> • Integrowanie środowiska szkolnego. 	Okolicznościowe spotkania: spotkania integrujące zespół poza terenem szkoły np. wyjścia do teatru, spotkania świąteczne itp. Współpraca w ramach powołanych zespołów nauczycielskich, superwizje zespołowe.
------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Załącznik 1

Program "Porozumienie bez Przemocy", czyli język „żyrafy” w szkole

Na podstawie projektu opracowanego przez Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej, którego założycielem jest Minister Edukacji wprowadziliśmy metodę opracowaną przez Marshalla B. Rosenberga **Porozumienie bez Przemocy, czyli język żyrafy w szkole**.

Celem jest budowanie demokratycznego modelu szkoły, który uwzględnia potrzeby wszystkich osób uczestniczących w procesie edukacji – uczniów, wychowawców i rodziców.

Metoda empatycznej komunikacji opracowana przez dr Marshalla B. Rosenberga to mowa ludzi troszczących się o siebie oraz o innych, ludzi pragnących żyć w harmonii. Dzięki tej metodzie pielęgnujemy poczucie własnej wartości, uczymy się wyrażać swoje potrzeby

i oczekiwania, a także akceptować odpowiedzi, nawet, jeśli nie zawsze mamy ochotę ich wysłuchać. Kiedy jesteśmy świadomi swoich potrzeb, uczyć łatwiej jest się nam komunikować i zaspokajać swoje potrzeby. Zachęcamy dzieci do samodzielnego rozwiązywania konfliktów, wychowawca nie jest nigdy sędzią tylko mediatorem.

Kładziemy duży nacisk na rozwój zdolności komunikowania się, ponieważ uważamy, że jest jedną z najważniejszych umiejętności potrzebnych w życiu. Chcemy przez to:

- rozwinąć emocjonalną inteligencję polegającą na kontakcie ze swoimi uczuciami i potrzebami oraz wyrażaniem ich
- nauczyć empatycznego rozumienia drugiego człowieka
- nauczyć sztuki rozwiązywania konfliktów i powstrzymywania przemocy przy jednoczesnym zwiększeniu wzajemnego zrozumienia i zaufania
- zwiększyć skuteczność uczenia się
- stworzyć związki oparte na wzajemnym szacunku i zrozumieniu
- nauczyć słuchać i współodczuwać
- nauczyć zachowywać godność i troskę nawet po usłyszeniu wrogich czy krytycznych uwag

Porozumienie Bez Przemocy jest metodą uczącą empatycznej komunikacji, która akceptuje współpracę, świadomość i wrażliwość na innych. Stosowanie PBP pomaga odnaleźć motywację do działania we współczuciu i zrozumieniu, a nie w zastraszeniu, budzeniu poczucia winy czy karaniu. Intencją PBP jest nawiązanie i pogłębianie kontaktu między ludźmi przez utrzymanie pełnej uwagi na tym, co dzieje się w obszarze uczuć i potrzeb obu osób. Jednocześnie PBP uczy słuchania tego, co mówią inni, odczytywania ich potrzeb, nawet zawartych w formie oskarżeń czy rozkazów. Umiejętność odczytania ukrytych za tymi negatywnymi komunikatami pragnień innych pozwala na zrozumienie siebie nawzajem. Ułatwia nawiązanie głębszych i bardziej satysfakcjonujących kontaktów: w intymnych związkach, w rodzinie, w szkole, w pracy, w terapiach, w negocjacjach, w dyskusjach. PBP można stosować nawet w kontaktach z ludźmi, którzy nie mają zamiaru odnosić się do nas ze współczuciem.

Style porozumiewania się

Zostały wybrane dwa zwierzęta symbolicznie oddające różne sposoby komunikacji.

1. SZAKAL oczekuje, że inni spełnią jego żądania. Nie respektuje prawa innych do samostanowienia. Generalizuje, uogólnia, rani. Za jego stwierdzeniami kryje się gotowy OSĄD czy OPINIA o ludziach ale czasem też ważna potrzeba związana z realizacją wartości, niestety wyrażana w formie krytyki tego co jest. Szakal atakuje osobę, nie jej czyny. Krytykuje, wie lepiej, narzuca swoje zdanie. Typowe zwroty szakala to:

"jesteś beznadziejny"

"nie można na tobie polegać"

"musisz to zrobić"

"ty zawsze"

"za mało/za dużo"

2. ŻYRAFA jest przeciwieństwem szakala, symbolizuje szczerłość, umiejętność słuchania, rozumienia punktu widzenia innych, przede wszystkim komunikowania się z innymi, bez oceniania. To właśnie żyrafa jest w tej metodzie reprezentantką języka empatii. W języku żyrafy, zamiast kogoś krytykować, mówi się o własnych uczuciach i potrzebach oraz reaguje na uczucia i potrzeby innych. Oczywiście, najpierw trzeba je rozpoznać, co wcale nie jest takie proste.

Cztery kroki języka „żyrafy”:

1. OBSERWACJA: koncentracja na tym, co widzę- bez osądzania i nadawania temu znaczenia

2. UCZYCZUCIA: zauważenie uczuć, jakie pojawiają się w związku z obserwacją

3. POTRZEBA: rozpoznawanie potrzeby stojącej za uczuciem i zachowaniem

4. PROŚBA: wypowiedzenie konkretnej prośby, która wskazuje, co ktoś mógłby zrobić, aby tę potrzebę zaspokoić

W języku „żyrafy” nie krytykujemy, nie oceniamy, ale jasno mówimy o swoich uczuciach i potrzebach. Kiedy nauczymy się dostrzegać swoje potrzeby łatwiej nam będzie zobaczyć innych. Najważniejszym zadaniem metody Porozumienia Bez Przemocy jest nauka rozpoznawania własnych potrzeb i pragnień, umiejętność ich nazwania i próba zrealizowania ich. Optymalną sytuacją jest gdy głos szakala i jego potrzeby („racje”) zyskują tłumaczenie na

język żyrafy. Dzięki otwartemu wyrażaniu swoich uczuć nie wchodzimy już w konflikty, ale stwarzamy sytuacje, w których zaczynamy się porozumiewać. Wtedy inni dużo chętniej dają nam to, czego potrzebujemy. Jednocześnie my sami lepiej rozumiemy innych i dajemy im to, o co proszą - nie ze strachu, obowiązku czy z poczucia winy - ale z przyjemnością.

Należy w porozumiewaniu się odróżnić prośbę od żądania - po tym, co osoba prosząca zrobi, jeśli jej prośba nie zostanie spełniona. Jeżeli zacznie krytykować lub osądzać oznacza, że nie prosiła tylko żądała.

Metoda Porozumienia Bez Przemocy uczy:

- **sluchać uszami „żyrafy”**: w tym, co mówią inni, staramy się usłyszeć ich potrzeby bez względu na to, w jakiej formie zostały wyrażone. Bo nawet za agresywnymi komunikatami skrywają się ludzie o niezaspokojonych potrzebach i proszą, abyśmy te potrzeby zaspokoili,
- **widzieć z odległości "żyrafy"**: żyrafa ma długą szyję, dzięki czemu potrafi spojrzeć na problem z dystansu. Dzięki temu widzi więcej i łatwiej jej dostrzec pewne rzeczy, które mogą umknąć jeśli jest się emocjonalnie zaplątanym w problem.
- **czuć sercem "żyrafy"**: żyrafa ma największe serce ze wszystkich ssaków, dlatego stało się ono symbolem empatii. Kiedy damy rozmówcy dużo empatii poczuje się zrozumiany a tym samym jego atak na nas złagodnienie bądź zaniknie.

Załącznik 2

Filmoterapia w szkole

Podczas warsztatów psychologicznych, psycholog szkolny wykorzystuje elementy filmoterapii. Polega to na tym, że do omawiania niektórych tematów wykorzystywane są fragmenty lub całe filmy, które mają w sobie element terapeutyczno-edukacyjny lub uczniowie uczestniczą w zaplanowanym seansie wybranego filmu na zewnątrz – np. w ramach akcji Kina Muranów, do których opracowane są specjalne scenariusze lekcji odnoszące treść filmu do ważnego problemu psychologicznego.

Niejednym problemem natury psychologicznej można spróbować rozwiązać pokazując dzieciom film ukazujący emocje i wybory bohatera, który ma podobne trudności. Filmy pomagają zrozumieć mechanizmy kierujące zjawiskami społecznymi i zachowaniami ludzkimi.

Czasami dziecku łatwiej się utożsamić z bohaterem filmu niż wyobrazić sobie sytuację, z którą nigdy nie miał do czynienia. Filmoterapia to tzw. głębokie doświadczanie filmu, które pozwala lepiej zrozumieć ludzi, dostrzec i nazwać emocje, poradzić sobie z różnymi problemami, budować optymizm i umożliwić skonfrontować się z odmiennymi systemami wartości, kulturami, metodami wychowawczymi.