

I. Kluczowe obszary działania pedagogów:

Diagnoza i pomoc:

- Diagnozowanie indywidualnych potrzeb, predyspozycji i trudności rozwojowych.
- Udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej, rozmowy wspierające.
- Interwencje w sytuacjach kryzysowych, mediacje.
- Pomoc uczniom w rozwiązywaniu problemów wychowawczych, rodzinnych i szkolnych.

Profilaktyka i wsparcie:

- Prowadzenie działań profilaktycznych (uzależnienia, przemoc, wagary).
- Wspieranie nauczycieli w pracy z uczniem, obserwacja lekcji.
- Wspieranie rodziców w rozpoznawaniu i rozwijaniu potencjału dzieci.

Współpraca i koordynacja:

- Współpraca z dyrekcją, nauczycielami, wychowawcami i specjalistami.
- Współpraca z instytucjami zewnętrznymi (sądy, poradnie).
- Koordynowanie działań w zakresie bezpieczeństwa i pomocy materialnej

II. TRUDNE SYTUACJE- JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ?

Niejednokrotnie wszyscy doświadczamy trudnych sytuacji, borykamy się różnymi problemami, różnie na nie reagujemy.

Poniższe materiały pomogą dowiedzieć się więcej o trudnych sytuacjach i możliwych rozwiązaniach:

- Ja i moje emocje

<https://zwjr.pl/artykuly/zrozumiec-siebie-przewodnik>

- Cyberprzemoc

<file:///C:/Users/ucze%C5%84%204/Downloads/zalacznik-nr-9-cyberprzemoc-ebook-dla-nastolatkow-14-18-i-rodzicow.pdf>

- Jak chronić mózg przed stresem

<file:///C:/Users/ucze%C5%84%204/Downloads/zlacznik-nr-14-stres-broszura-dla-dzieci-wiek-13-18.pdf>

- Dar i moc odwagi emocjonalnej - Dlaczego czujesz to, co czujesz?

<file:///C:/Users/ucze%C5%84%204/Downloads/zalacznik-nr-17-dlaczego-czujesz-to-co-czujesz-ebook-dla-nastolatkow-14-18-lat.pdf>

- Techniki radzenia sobie w trudnych emocjach

<file:///C:/Users/ucze%C5%84%204/Downloads/zalacznik-nr-13-techniki-radzenia-sobie-z-trudnymi-emocjami-dla-nastolatkow-12-18-lat.pdf>

- School vibes - codzienność szkolna

<file:///C:/Users/ucze%C5%84%204/Downloads/zalacznik-nr-12-school-vibes-codziennosc-szkolna-ebook-dla-dzieci-14-18-lat.pdf>

- Sztuka komunikacji

<file:///C:/Users/ucze%C5%84%204/Downloads/zalacznik-nr-11-sztuka-komunikacji-ebook-dla-dzieci-wiek-12-18-1.pdf>

- Bullying - jak go określić?

<file:///C:/Users/ucze%C5%84%204/Downloads/zalacznik-nr-10-bullying-jak-go-okreslic-dzieci-wiek-12-18.pdf>

III. PROGRAMY REALIZOWANE W SZKOLE:

1. DZIAŁAJ/ ROZMAWIJ- WSPARCIE RÓWIEŚNICZE (organizator Instytut Edukacji Pozytywnej)

Zdajemy sobie sprawę, że nie zawsze masz siłę, odwagę i ochotę, aby powierzyć swoje problemy dorosłym. Chętniej opowiesz to swojemu koledze, koleżance. Ty Sam/ Sama możesz być osobą wspierającą swoich rówieśników.

Z kolegami i koleżankami spędzasz w szkole i poza nią bardzo dużo czasu. Razem jesteście na lekcjach, przerwach, wycieczkach czy zajęciach pozalekcyjnych. Nawet jeśli znacie się tylko z Internetu, każdego dnia masz wiele okazji, które pozwalają Ci obserwować osoby z Twojego otoczenia i zwrócić uwagę na zachowania lub słowa budzące Twój niepokój:

- smutek, przygnębienie, rozdrażnienie, płacz
- obojętność, ciągłe zmęczenie, brak energii, brak wiary we własne możliwości
- poczucie osamotnienia, izolowanie się, odrzucanie pomocy, nieobecności w szkole
- niepokojące wpisy w mediach społecznościowych
- samookaleczanie, obecność myśli samobójczych

Jeśli spotkałeś/spotkałaś się z takimi zachowaniami możesz być wsparciem dla innych

- Do obejrzenia materiał, który ułatwi Wam rozmowy :

https://backend.zwjr.pl/media/attachments/Wsparcie_rowiesnicze.pdf

2. MŁODE GŁOWY (organizator Fundacja UNaweza)

Na stronach tego programu znajdziesz wiele cennych materiałów.

W jasny i zrozumiały sposób przekazane są informacje, o niektórych aspektach życia młodych osób, znajdziesz też informacje o trudnych życiowych sytuacjach(m.in.: kryzys, pomoc, przemoc, prawo, bezpieczeństwo, zagrożenia).

<https://mlodeglowy.pl/kompendium/jestem-mloda-osoba/>

3. PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY RÓWIEŚNICZEJ (organizator Fundacja Życie Warto Jest Rozmowy)

Na stronach organizator znajdziesz wiele ciekawych artykułów, wskazówek w różnych życiowych sytuacjach, szczególnie w sytuacjach kryzysowych:

<https://zwjr.pl/dlaczego-tutaj-jestes>

4. PRZYJAZNA SZKOŁA (organizator Fundacja Ukraina)

Fundacja wspiera migrantów i uchodźców na terenie Dolnego Śląska we włączaniu się w różne przestrzenie życia społeczno- ekonomicznego.

5. RÓWIEŚNICZY (organizator Fundacja Dajmy Dzieciom Siłę)

800 100 100- bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna w sprawach bezpieczeństwa młodych ludzi, którzy doświadczają cyberprzemocy, agresji, przemocy, wykorzystywania seksualnego. Maja kontakt z substancjami psychoaktywnymi, doświadczyli zaburzeń odżywiania, depresji.

Terapeuci i prawnicy udzielają konsultacji, pomagają w zakresie interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec małoletnich.

6. DZIECIŃSYTWO BEZ PRZEMOCY (organizator Fundacja Dajmy Dzieciom Siłę)

800 100 100- bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna w sprawach bezpieczeństwa młodych ludzi, którzy doświadczają cyberprzemocy, agresji, przemocy, wykorzystywania seksualnego. Maja kontakt z substancjami psychoaktywnymi, doświadczyli zaburzeń odżywiania, depresji.

Terapeuci i prawnicy udzielają konsultacji, pomagają w zakresie interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec małoletnich.

116 111- bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, które doświadczły

krzywdzenia. Psycholodzy i pedagodzy pełnią 24 godzinny dyżur i skutecznie pomagają młodym ludziom w rozwiązywaniu ich problemów, udzielają konsultacji i porad.

7. MŁODZI ŚWIADOMI (organizator Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w Lubinie)

Więcej o programie na stronie:

<https://www.gov.pl/web/gis/mlodzi-swiadomi>

8. PRZERWIJ KRĄG PRZEMOCY-PROGRAM RESQL

Więcej na stronie:

<https://swps.pl/przerwij-krag-przemocy>

III. KOMPEDIUM WIEDZY- DLA UCZNIĄ

Bardzo ważne jest zrozumienie siebie, swoich emocji, słabych i mocnych stron.

Pomoże w tym przewodnik po Twoich emocjach :

<https://zwjr.pl/artykuly/zrozumiec-siebie-przewodnik>

IV. OCHRONA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

BEZPŁATNA PORADNIA -ONLINE

<https://instytutep.pl/poradnia-zdrowia-psychicznego/umow-konsultacje/>

Pierwsza taka inicjatywa w Polsce, dostępna dla każdego, bez względu na miejsce zamieszkania Poradnia Zdrowia Psychicznego Online, stworzona przez zespół Instytutu Edukacji Pozytywnej, to ogólnopolska platforma wsparcia psychicznego dla dzieci, młodzieży, rodziców, opiekunów i nauczycieli. Oferuje bezpłatne porady i konsultacje prowadzone przez doświadczonych specjalistów: psychologów, terapeutów, mediatorów, pedagogów, prawników.

Dzięki konsultacjom prowadzonym online pomoc dociera do każdego zakątka Polski – także tam, gdzie dostęp do specjalistycznego wsparcia psychologicznego, psychiatrycznego, mediacyjnego czy prawnego bywa ograniczony lub wręcz niemożliwy. Wszystkie konsultacje realizowane są bezpłatnie, z zachowaniem najwyższych standardów merytorycznych i etycznych.

IV. DLA RODZICA

Rodzice mają kluczową rolę w życiu młodego człowieka:

- tworzą bezpieczny i kochający dom, w którym nie ma przemocy,
- okazują miłość i akceptację, każdy członek rodziny może wyrażać swoje uczucia, myśli,
- dają swoim dzieciom przestrzeń do podejmowania własnych decyzji.

Rodzice są najważniejszymi osobami w życiu młodego człowieka, zawsze gotowi do wsparcia i pomocy. Często rodzice muszą rozwiązywać problemy i pokonywać trudności. Proponujemy Państwu skorzystanie z materiałów zamieszczonych na stronach instytucji, z którymi szkoła współpracuje

w procesie wychowania i wspierania naszych uczniów:

<https://zwjr.pl/>

<https://mlodeglowy.pl/kompedium/jestem-rodzicem>

<https://dziecinstwobezprzemocy.pl/webinary-i-lekcje-2025/>

<https://zwjr.pl/ moje-dziecko-jest-w-kryzysie>

<https://zwjr.pl/dlaczego-tutaj-jestes>

<https://zwjr.pl/artykuly/cos-niepokojacego-dzieje-sie-z-moim-dzieckiem>

https://backend.zwjr.pl/media/attachments/Poradnik_dla_rodzic%C3%B3w.pdf

<https://zwjr.pl/artykuly/przejawy-depresji-w-roznych-okresach-zycia>

<https://rodzice.fdds.pl/>