

\Aneks na rok szkolny 2025/2026

Program Profilaktyczny: „Dbajmy o siebie – Razem dla Zdrowia Psychicznego” w ZSCKR w Lututowie rok szkolny 2025/2026

Cel główny:

Zapobieganie zachowaniom autodestrukcyjnym, w tym samobójstwom, oraz wzmacnianie zdrowia psychicznego uczniów poprzez edukację, budowanie świadomości i wsparcie emocjonalne i rozwijanie umiejętności radzenia sobie z trudnościami.

I. Podstawa prawna:

Program zgodny jest z Ustawą z dnia 07 września 1999r. o systemie oświaty, Rozporządzeniem M E i N z dnia 09 sierpnia 2017r. w sprawie zasad organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

Wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dotyczącymi zapobiegania samobójstwom.

Wytycznymi Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi – Warszawa 22 listopada 2024r.

II. Diagnoza potrzeb

Na podstawie:

Diagnozy czynników ryzyka i czynników chroniących w szkole i rodzinie.

Ankiety przeprowadzonych wśród uczniów, rodziców i nauczycieli,

Obserwacji funkcjonowania uczniów,

Analizy problemów zgłaszanych przez uczniów, rodziców, wychowawców, nauczycieli, pracowników szkoły w rozmowach indywidualnych.

III Cele szczegółowe:

Edukacja i świadomość:

Zwiększenie wiedzy na temat zdrowia psychicznego.

Przełamywanie tabu wokół depresji i innych zaburzeń psychicznych.

Uświadomienie gdzie i jak szukać pomocy w trudnych sytuacjach.

Rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych:

Nauka radzenia sobie ze stresem, lękiem i presją.

Rozwijanie umiejętności komunikacji i rozwiązywania konfliktów.

Radzenie sobie z trudnościami i kryzysami.

Wsparcie emocjonalne:

Zapewnienie bezpiecznych miejsc do rozmowy i wyrażania emocji.

Budowanie sieci wsparcia wśród rówieśników, nauczycieli i specjalistów.

Interwencja w sytuacjach kryzysowych:

Wczesne wykrywanie oznak kryzysu u uczniów.

Szybkie reagowanie na sytuacje potencjalnie niebezpieczne.

IV Adresaci programu

Uczniowie –wszystkie grupy wiekowe kl. I-V technikum, I-III branżowa wszystkich typów szkół ZSCKR w Lututowie

Rodzice/opiekunowie – w celu zwiększenia ich świadomości i zaangażowania

Nauczyciele i pracownicy szkoły – jako pierwsza linia wsparcia dla uczniów.

V Plan działań

1. Diagnoza potrzeb:

- Diagnoza wśród uczniów klas I-V technikum, I-III branżowej dotyczące zakresu pomocy psychologiczno-pedagogicznej w szkole – wrzesień, styczeń, na bieżąco według potrzeb.
- Diagnoza wśród rodziców dotycząca zakresu pomocy psychologiczno-pedagogicznej w szkole – wrzesień, styczeń, na bieżąco według potrzeb.
- Diagnoza wśród rodziców dotycząca zdrowia psychicznego dzieci oraz funkcjonowania i monitorowanie poziomu realizacji Polityki ochrony dziecka przed krzywdzeniem i zapewnienia bezpieczeństwa w ZSCKR w Lututowie. - listopad 2025r.
- Diagnoza wśród uczniów - Potrzeby i oczekiwania dotyczące wsparcia psychologiczno-pedagogicznego w szkole, na bieżąco cały rok szkolny.
- Diagnoza wśród wychowawców, nauczycieli dotycząca problemów i potrzeb uczniów.

- Systematyczne obserwacje zachowań i funkcjonowania uczniów, na bieżąco cały rok szkolny.

2. Działania edukacyjne – uczniowie, rodzice, nauczyciele, specjaliści

- Warsztaty „Jak dbać o zdrowie psychiczne? Jak radzić sobie ze stresem – techniki relaksacyjne, zarządzanie czasem”. Prowadzone przez pedagoga, psychologa i pedagoga specjalnego dla uczniów klas I-V technikum oraz I-III szkoły branżowej oraz wychowawców, nauczycieli. Tydzień profilaktyki listopad 2025r.

Zajęcia z uczniami:

- Emocje i uczucia, by życie miało kolor – nauka rozpoznawania i wyrażania emocji.
- Jak wspierać rówieśników? – edukacja o empatii i asertywności.
- Rola pedagoga i psychologa w szkole, gdzie szukać pierwszej pomocy w kryzysie psychicznym,
- Zdrowie psychiczne, jak dbać o dobrostan psychiczny,
- Rozwiązywanie konfliktów.
- Aby chciało się chcieć - motywacja w życiu człowieka.
- Zajęcia edukacyjne z obszaru szeroko rozumianej tolerancji: dla niepełnosprawności fizycznej i umysłowej, zaburzeń psychicznych, odmienności kulturowych, tożsamości płciowych,
- Rozpoznawanie oznak stresu i depresji u siebie i innych.

Spotkanie z ekspertami :

Psycholog, terapeuta

Kampanie informacyjne:

Ulotki, gazetki tematyczne, plakaty, filmy edukacyjne na temat zdrowia psychicznego.

Informacje o dostępnych liniach wsparcia na tablicach informacyjnych, na stronie szkoły, (Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111, Telefon wsparcia dla rodziców: 515-866-144, Niebieska Linia dla każdego w kryzysie emocjonalnym: 116-123, Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji tel. 22 594 91 00 , Całodobowa Bezpłatna Infolinia dla Dzieci i Młodzieży, Rodziców i Nauczycieli 800 080 222)

3. Wsparcie dla uczniów:

Stały dostęp do specjalistów w szkole - pedagoga szkolnego, psychologa, pedagoga specjalnego,

Regularne spotkania z psychologiem, pedagogiem szkolnym,

Anonimowe kanały pomocy w szkole (skrzynki psychologa - w budynku szkoły i w budynku internatu)

Wydarzenia promujące pozytywne podejście do zdrowia psychicznego (wydarzenia szkolne: Dzień wiosny, Dzień sportu, uroczystości szkolne, imprezy klasowe, wycieczki, wolontariat)

Promowanie hasła, że „rozmowa ratuje życie” – zachęcanie uczniów do mówienia o swoich uczuciach.

Warsztaty z arteterapii.

4. Wsparcie dla rodziców i nauczycieli :

- Spotkanie z rodzicami dotyczące zakresu pomocy psychologiczno-pedagogicznej w szkole. Wrzesień, styczeń, na bieżąco według potrzeb.

Spotkanie dla rodziców ze specjalistą Spotkanie z rodzicami, które będą uwzględniały istotne z punktu widzenia wsparcia młodzieży obszary, m.in., podstawowe zmiany neurologiczne i pozostałe fizjologiczne w okresie dojrzewania i ich wpływ na zachowanie; dlaczego okres dojrzewania identyfikowany jest jako okres podwyższonego ryzyka suicydalnego?; depresja u nastolatka; inne czynniki ryzyka; sygnały poważnego kryzysu psychicznego, który może doprowadzić do prób samobójczych; rola rodziny jako czynnika wspierającego i chroniącego młodego człowieka w kryzysie; dostępne wsparcie instytucjonalne. Styczeń 2026r.

- Szkolenia dla nauczycieli
- Spektakle i spotkania dotyczące zdrowia psychicznego
- Konsultacje indywidualne - Stały dostęp do specjalistów w szkole - pedagoga szkolnego, psychologa, pedagoga specjalnego,
- Bieżące konsultacje z uczniami, rodzicami oraz nauczycielami, na bieżąco cały rok szkolny.
- Regularne spotkania wychowawców z psychologiem, pedagogiem szkolnym w celu omawiania sytuacji uczniów, którzy mogą wymagać wsparcia.

5. Interwencje kryzysowe:

Procedury postępowania:

- Procedura postępowania w przypadku samookaleczeń.
- Procedura postępowania w przypadku prób samobójczych i samobójstwa ucznia według zasady 4 Z Zauważ, Zapytaj, Zaakceptuj, Zareaguj.
- Punkt pomocy:

Stały dyżur psychologa/pedagoga dostępnego dla uczniów.

Wsparcie lub wskazanie (w razie konieczności) wsparcia zewnętrznego dla ucznia i jego rodziców oraz postwencji i organizowanie i zabezpieczenie powrotu ucznia do szkoły po nieudanej próbie samobójczej.

Współpraca z instytucjami zewnętrznymi :

- Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną w Wieruszowie.
- Poradniami Zdrowia Psychicznego,
- PCPR w Wieruszowie i Sieradzu
- Punkty bezpłatnych porad prawnych.
- Komisja do Spraw Ochrony Zdrowia Psychicznego w Starostwie Powiatowym w Wieruszowie.

VI Ewaluacja programu

Diagnoza wśród uczniów, rodziców i nauczycieli na temat skuteczności programu.

Liczba uczniów korzystających z konsultacji psychologicznych jako wskaźnik otwartości na pomoc.

Analiza sytuacji kryzysowych zgłaszanych w szkole – porównanie przed i po wdrożeniu programu.

Koordynator programu:

Psycholog/pedagog szkolny/ pedagog specjalny/ kierownik internatu we współpracy z dyrektorem szkoły i zespołem nauczycieli.

Przewidywane efekty:

Zwiększenie świadomości na temat zdrowia psychicznego wśród uczniów

Zmniejszenie liczby zachowań autodestrukcyjnych.

Poprawa jakości relacji społecznych w szkole i stworzenie atmosfery sprzyjającej otwartemu dialogowi o emocjach.

Większe bezpieczeństwo i przynależności wśród uczniów.

Opracowała;

Pedagog szkolny

Barbara Drylewska-Mieszala

Zatwierdzono na posiedzeniu RP w dniu 28.08.2025r.