

Program GODZINA DLA MŁODYCH GŁÓW

W roku szkolnym 2023/24 nasza szkoła bierze udział w programie profilaktycznym „GODZINA DLA MŁODYCH GŁÓW”. Program powstał w odpowiedzi na wyniki ogólnokrajowego badania, w którym wzięło udział ponad 180 000 uczniów polskich szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Obraz dzieci i młodzieży, jaki wyłania się z pozyskanych wyników, to obraz przepełniony skrajnie niską samooceną, niskim poczuciem sprawczości oraz samotnością. Główne cele przedsięwzięcia to wzmocnienie poczucia sprawczości, budowanie odporności psychicznej, zapobieganie zachowaniom ryzykownym (profilaktyka e-uzależnień, cyberprzemocy).

Program został opracowany przez specjalistów: Justynę Żukowską-Gołębiewską — psycholożkę, reprezentantkę Ogólnopolskiego Związku Zawodowego Psychologów, Aleksandrę Kuberską i Martę Jagodzińską — psycholożki tworzące Emocjonalia, a także Weronikę Snoch i Angelikę Friedrich z Nastoletniego Azylu.

W ramach programu w roku szkolnym 2023/24 przeprowadzonych zostanie 8 godzin zajęć z uczniami w poszczególnych klasach (podczas godzin wychowawczych). Wezmą w nim udział uczniowie klas I-VIII.

Tematy lekcji w I półroczu:

- Poczuj emocje.
- Nazwij potrzeby.
- Moje granice.
- Potrzebuję pomocy. Jak to zakomunikować?

Cele zajęć w I półroczu:

- nabywanie i rozwijanie kompetencji rozpoznawania emocji w swoim ciele, myślach i zachowaniu;
- nabywanie i rozwijanie umiejętności nazywania potrzeb stojących za emocjami;
- nabywanie i rozwijanie umiejętności oceny natężenia potrzeb i rozpoznawania związanych z nimi granic;
- nabywanie i rozwijanie kompetencji komunikowania tego, co czują i czego doświadczają uczniowie.

Tematy zajęć, które będą realizowane w drugim półroczu to:

- Ja i moja relacja ze światem online.
- Ja i moje bezpieczeństwo w świecie offline i online.
- Ja i krytyczne myślenie.
- Aktywność fizyczna. Dlaczego mózg potrzebuje ciała?

Cele zajęć w drugim półroczu:

- nabycie i rozwijanie kompetencji zadbania o higienę cyfrową;
- profilaktyka e-uzależnień;

- wzmocnienie bezpieczeństwa dzieci w świecie realnym oraz w świecie online; poprzez nabywanie i rozwijanie kompetencji rozpoznawania, wyznaczania i komunikowania granic; rozróżniania sytuacji, w których ktoś wyraża własne zdanie, świadomości, co to jest hejt; rozpoznawania i reagowania na przemoc, m.in. na cyberprzemoc, które to są kontynuacją zajęć z pierwszego półrocza;
- nabywanie i rozwijanie umiejętności weryfikowania treści, rozwijanie umiejętności wglądu wobec własnych zachowań online;
- wzmocnianie ogólnorozwojowe, wspierające aktywność fizyczną, rozwijanie wiedzy dotyczącej alternatywnych zachowań do zachowań online.

Zachęcamy do zapoznania się ze szczegółami programu oraz z raportem z badań dzieci i młodzieży:

<https://mlodeglowy.pl/molestiae-vero-tenetur-in-qui-quia-distinctio-unde-et-copy-copy/>