

**IV LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE
IM. DR JADWIGI MŁODOWSKIEJ
W CHEŁMIE**

**SZKOLNY PROGRAM PROFILAKTYKI
REALIZOWANY W ROKU SZKOLNYM 2007/2008**

opracowały:
Barbara Gołębiowska
Eliza Kotowska

I. DOJRZEWANIE OKRESEM WYSOKIEGO RYZYKA

Szczególną fazę w życiu człowieka stanowi okres dojrzewania. W aspekcie psychospołecznym, w tym newralgicznym okresie, dokonują się zmiany w zakresie obrazu samego siebie i społecznego widzenia osoby, tworzą się nowe wzorce interakcji personalnych, gwałtownie wzrasta liczba i jakość nowych doświadczeń osobistych oraz społecznych. Nastolatek tworzy nowy status społeczny zwiększając w ten sposób możliwości osiągnięcia celu i kształtowania nowych zachowań. W tym okresie dokonują się gruntowne przemiany w zakresie poczucia tożsamości osobistej i społecznej.

Młodzież w okresie dojrzewania przechodzi następujące stadia rozwojowe (wg. P. Blosa):

- wczesna adolescencja - rozpoczyna się proces oddzielania od rodziców, pojawiają się lęki, samotność i skłonność do izolacji;
- pełna adolescencja - nasila się tendencja do uniezależniania się od rodziców; autorytet stanowią rówieśnicy; następują gwałtowne zmiany w sferze życia emocjonalnego (intensywne i labilne emocje); pojawia się arogancja, buntowniczość, lekceważenie autorytetu dorosłych;
- późna adolescencja (17 - 21l)- następuje konsolidacja życia psychicznego, dalszej przebudowie ulegają relacje z rodzicami i rówieśnikami - dążenie do pełnego partnerstwa.

Po zakończeniu okresu dojrzewania następuje pełne zintegrowanie ról społecznych i wybór stylu życia. Pojawia się poczucie siły, umożliwiające podejmowanie działań w celu realizacji planu (zamiast oczekiwania na cudowne ich spełnienie). Stabilizuje się poczucie osobistej godności i szacunek do samego siebie.

Powyższe etapy życia młodego człowieka podlegają silnym wpływom kulturowym i społecznym, które dodatkowo kształtowane są przez specyficzne oczekiwania rodziny, osobowość rodziców oraz doświadczenia indywidualne.

Bardzo ważne jest, aby nie traktować okresu dojrzewania jako biernego oczekiwania na dorosłość i dojrzałość. Wręcz przeciwnie - w tej fazie życia młodzi ludzie są bardzo aktywni, eksperymentują z nowymi zachowaniami, poszukują nowych ról, nabywają nowych doświadczeń, stając się innymi ludźmi, mającymi nowe potrzeby i oczekiwania, wypełniając tym samym nowe zadania. To swoiste „przechodzenie” od fazy bycia dzieckiem do fazy bycia dorosłym, wielokrotnie łączy się z manifestowaniem działań, które w opinii dorosłych są zachowaniami niedostosowanymi w pełni do wymagań społecznych, wyzwalającymi niepokój. Zalicza się do nich zażywanie substancji psychoaktywnych, przedwczesną inicjację seksualną, agresję, przemoc, zachowania kompulsywne, niewłaściwą dietę, itp. Są to więc wszystkie zachowania odbiegające od powszechnie przyjmowanych norm (prawnych, obyczajowych, społecznych, zdrowotnych, itp) charakterystycznych dla danej grupy wiekowej.

Z psychologicznego punktu widzenia nie należy jednak ograniczać się do identyfikacji ich zachowań, co może prowadzić często do etykietowania młodego człowieka i piętnowania go, jako osoby zaburzonej. W aspekcie profilaktycznym istotne jest potraktowanie tych zachowań, jako działań ukierunkowanych na cel, pełniących ważne funkcje rozwojowe dla nastolatka.

Analiza zachowań społecznych młodzieży wykazuje, iż pełnią one wielorakie funkcje:

- działania instrumentalne - ukierunkowane na osiągnięcie celu, który został zablokowany lub wydaje się być nieosiągalny przy innej formie działania, np.: ucieczka z domu (jako sposób osiągnięcia niezależności od nadzoru rodziców),
- działania manifestujące opozycję wobec autorytetu dorosłych i konwencjonalnego społeczeństwa, którego wartości i normy są odrzucane przez młode pokolenie, np.:

- przynależność do subkultur młodzieżowych (jako forma symbolicznego protestu przeciwko zjawiskom społecznym akceptowanym przez szerokie społeczeństwo),
- działania ukierunkowane na redukcję lęku, frustracji i obaw, związanych z niepowodzeniami szkolnymi czy niemożnością spełnienia oczekiwań rodziców, np.: używanie środków psychoaktywnych (jako lekarstwo na lęk i brak akceptacji ze strony rodziców), wagarowanie (jako dobry sposób na doraźne redukowani nieprzyjemnych emocji związanych z całokształtem sytuacji szkolnej),
 - działania manifestujące solidaryzowanie się z rówieśnikami, pozyskiwanie poczucia przynależności do grupy rówieśniczej lub też doświadczanie identyfikacji z grupą młodzieżową, np.: sięganie po środki odurzające, przyłączanie się do akcji protestyjnych, przestrzeganie określonego stylu ubierania się lub preferowanie określonych wartości,
 - działania zmierzające do zademonstrowania sobie i innym osobom znaczącym ważnych atrybutów własnej tożsamości, np.: picie alkoholu, palenie papierosów i wczesne podjęcie współżycia seksualnego jest sposobem uzyskania etykiety,
 - zachowania pozwalające na pozorne osiągnięcie wyższego poziomu rozwoju - w społeczeństwie istnieje akceptacja pewnych zachowań, jako typowych dla okresu dorostłości, np. współżycie seksualne, używanie środków psychoaktywnych - nastolatki podejmujące współżycie, czy pijacy alkohol i palący papierosy, uzyskuje poczucie bycia dorosłym, a przez to niezależnym i samodzielnym.

Przyczyny uwarunkowań powodujących działania niedostosowane społecznie są różnorodne, jednakże moralno-etycznym prawem jest im zapobieganie.

II. DEFINICJA I CELE PROFILAKTYKI

Profilaktyka obejmuje celowe działania przeznaczone dla wspierania osobistego - emocjonalnego, społecznego, intelektualnego, fizycznego oraz usprawniania tych aspektów środowiska społecznego, które odgrywają istotną rolę w ograniczeniu zjawiska niedostosowania społecznego. Działania profilaktyczne ukierunkowane są na redukcję zaburzeń związanych z używaniem środków odurzających i zdrowiem psychicznym. Cel ten jest osiągany dla umożliwienia pełnej realizacji rozwoju człowieka.

W związku z tym działania zapobiegawcze muszą uwzględniać dwa nurty profilaktyki:

- celowy i konstruktywny proces nakierowany na promowanie rozwoju jednostek, w kierunku realizowania ich potencjalnych możliwości,
- przeciwdziałanie szkodliwym wpływom, takim jak: ryzyko utraty zdrowia i bezpieczeństwa, stresy rodzinne i szkolne, izolacja społeczna, trudności materialne i ekonomiczne, itp.

Podstawowe cele podjętych działań profilaktycznych:

- rozpowszechnianie prawdziwych i rzetelnych informacji o zjawisku, którego profilaktyka dotyczy,
- kształtowanie właściwych wzorców konsumpcyjnych,
- kształtowanie umiejętności interpersonalnych, a w szczególności: samoświadomości, samooceny i samodyscypliny,
- rozwijanie umiejętności interpersonalnych, zwłaszcza umiejętności empatycznych, współpracy, komunikowania się oraz rozwiązywania konfliktów,
- rozwijanie umiejętności podejmowania decyzji oraz rozwiązywania problemów, obejmujące m.in. zdolność do wybierania pozytywnych a nie negatywnych stylów życia,

- rozwijanie związków z grupą społeczną i poczucia odpowiedzialności za grupę, do której jednostka należy,
- rozwijanie dojrzałej odpowiedzialności jako właściwego wzorca ról do naśladowania przez innych,
- podnoszenie jakości życia,
- kształtowanie reguł prawnych i publicznych w taki sposób, aby były one zgodne z ludzkimi potrzebami i wspierały pozytywne style życia,
- umożliwianie wczesnego rozpoznawania, diagnozowania zagrożeń oraz rozwijania strategii przeciwdziałania bazujących na znajomości przyczyn szkodliwych uwarunkowań.

Na podstawie ww. wytycznych został opracowany szkolny program profilaktyczny realizowany w roku 2007/2008 w IV Liceum Ogólnokształcącym w Chełmie.

III. CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU PROFILAKTYCZNEGO

Program profilaktyczny realizowany jest na poziomie pierwszorzędowym, tj. obejmuje działania mające na celu: z jednej strony – promocję zdrowia i przedłużenie życia człowieka, zaś z drugiej – zapobieganie pojawianiu się problemów związanych z nieprzystosowaniem społecznym. Szczególnie wyraźnie akcentuje się budowanie i rozwijanie różnorodnych umiejętności radzenia sobie z wymogami życia, gdyż deficyty w tym zakresie są powszechnie spotykane u osób uwikłanych w zażywanie środków odurzających.

Program profilaktyczny ma charakter informacyjno-edukacyjny.

Oddziaływania profilaktyczne dotyczą całej społeczności uczniowskiej, z dostosowaniem podprogramów do wieku rozwojowego:

- **przeciwdziałanie niedostosowaniu społecznemu** – wszystkie klasy, ponadto profilaktyka uzależnień,
- **integracja zespołu klasowego** – klasy I,
- **przeciwdziałanie zagrożeniom współczesnego świata** – klasy II,
- **predyspozycje osobowościowe** – klasy III.

Zagadnienia poruszane w programie profilaktycznym opracowano przy współudziale uczniów, rodziców, nauczycieli - stosując następujące metody pozyskiwania informacji: rozmowy indywidualne, obserwacje, ankiety.

3.1 NIEDOSTOSOWANIE SPOŁECZNE - PRZECIWDZIAŁANIE

ZAGADNIENIA	TEMAT LEKCJI	CELE OPERACYJNE	SPOSÓB REALIZACJI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Przemoc-rodzaje, źródła, istota. ➤ Formy zależności ofiara - sprawca. ➤ Znaczenie osób neutralnych. ➤ Eliminowanie niewłaściwych przekonań - przekazanie informacji a donosicielstwo. ➤ Zachowania społecznie niepożądane - wagary, zachowania kompulsywne, „fala” w szkole. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przeciwdziałanie agresji i przemocy w życiu codziennym. 2. Ofiary i ich prześladowcy - analiza charakterologiczna 3. Sposoby postępowania w przypadku agresji i przemocy. 4. Zachowania ryzykowne - przejawy i konsekwencje. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Uczeń zna pojęcia : agresji, przemocy, jej rodzajów, przyczyn, jej istoty. ➤ Rozumie formy zależności pomiędzy ofiarą a sprawcą. ➤ Potrafi odróżnić donosicielstwo od obowiązku przekazania informacji. ➤ Uczeń zna zachowania o charakterze niedostosowania społecznego. ➤ Uczeń ma świadomość szkodliwości zachowań kompulsywnych: alkoholizm, nikotynizm, narkomania, samobójstwa, wczesne współżycie seksualne, anoreksja, prostytutka nieletnich, grupy nieformalne. 	<p>Przedstawienie aspektu historycznego i społecznego przyzwolenia na działania przemocowe. Polska Deklaracja w Sprawie Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie. Teatr Profilatyczny.</p>

<ul style="list-style-type: none"> ➤ pożądaný styl życia. ➤ propagowanie zachowań sprzyjających akcelerującemu rozwojowi twórczemu wynikającego z jej potrzeb psychicznych. ➤ sposoby eliminowania napięć w relacji jednostka-otoczenie społeczne. ➤ rozwijanie form działalności psychoprolaktycznej. ➤ odporność młodego człowieka na cierpienie psychiczne. ➤ asertywność - pojęcie i znaczenie. ➤ zachowania asertywne, uległe, agresywne. ➤ prawa innych i ich respektowanie. ➤ umiejętności asertywne - elementy treningu. 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ uczeń potrafi kształtować optymalny dla niego, konstruktywny społecznie, styl życia. ➤ uczeń widzi korzyści w rozwijaniu swojej osobowości. ➤ potrafi eliminować napięcia w sposób pożądaný społecznie. ➤ uczeń wie jak prawidłowo ukierunkować swój potencjał i działanie. ➤ uczeń umie poradzić sobie z problemami okresu dojrzewania. ➤ uczestnik zna sposoby rozpoznawania i eliminowania niewłaściwych zachowań. ➤ uczeń potrafi reagować bez uprzedzeń i osądzania. ➤ potrafi otwarcie dzielić się opiniami i odczuciami. ➤ umie bronić własnych praw. ➤ potrafi szanować i respektować prawa innych. ➤ potrafi umiejętnie opierać się presji. 	<p>Zaprezentowanie własnego stylu życia. Wspieranie rozwoju twórczego jednostki. Sposoby eliminowania napięć, stresów. Zwrócenie uwagi na konieczność rozwoju osobistego.</p> <hr/> <p>Podanie definicji asertywności, uległości i agresji. Przedstawienie i omówienie różnic pomiędzy asertywnością, uległością i agresją. Znaczenie asertywności w życiu człowieka - okazywanie szacunku i akceptacji dla zachowań własnych i cudzych. Podanie zastosowań umiejętności asertywnych w życiu codziennym.</p>
---	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zakres i skutki wiktyimizacji kryminalnej. ➤ Model psychologiczny ofiary i sprawcy przestępstwa. 	<p>5. Uczniowie a współżycie społeczne i porządek prawny - popularyzowanie tematyki społeczno - prawnej</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ uczeń wie czym jest wiktyimizacja kryminalna. ➤ zna odpowiedzialność w przypadku zachowań niedostosowania społecznego. ➤ zna i rozumie psychologiczny mechanizm determinujący działanie ofiary i sprawcy przestępstwa. 	<p>Spektakl profilaktyczny. Spotkanie z przedstawicielem prawa - prokuratorem.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fakty i mity o uzależnieniach. ➤ Psychospołeczne skutki zażywania środków psychoaktywnych. ➤ Okresie dojrzewania a ryzyko uzależnień. ➤ wewnętrzne rozterki człowieka, dylematy egzystencjonalne jako przyczyna sięgania po używki. 	<p>6. Profilaktyka uzależnień - Od przyjemności do przymusu - w sidłach uzależnień.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zna rodzaje środków psychoaktywnych i ich działanie na organizm i psychikę człowieka. ➤ rozumie szkodliwość zażywania środków odurzających. ➤ rozumie znaczenie bycia asertywnym w sytuacji pokusy. ➤ uczeń zna zagrożenia wynikające z kryzysu okresu dojrzewania. 	<p>Kampania szkolna.</p>

3.2 INTEGRACJA ZESPOŁU KLASOWEGO

ZAGADNIENIA	TEMAT LEKCJI	CELE OPERACYJNE	SPOSÓB REALIZACJI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ poczucie własnej wartości i adekwatna samoocena. ➤ zaufanie w grupie rówieśniczej. ➤ prawa i zasady funkcjonowania w zdrowej grupie. ➤ komunikacja interpersonalna i jej rodzaje, znaczenie. ➤ bariery komunikacyjne, ➤ priorytety i cele życiowe. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Moje miejsce w nowej grupie klasowej. 2. Komunikacja interpersonalna w grupie. 3. Szanse i zagrożenia - potrzeby i oczekiwania młodego człowieka w grupie rówieśniczej. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ uczestnik potrafi stworzyć klimat zaufania i bezpieczeństwa. ➤ uczeń potrafi prawidłowo funkcjonować w grupie społecznej. ➤ potrafi nawiązać zdrowe relacje interpersonalne z otoczeniem, ➤ uczeń zna swoją wartość i posiada adekwatną samoocenę, ➤ uczeń prawidłowo określa swoje cele życiowe, ➤ wie, jak właściwie dążyć do realizacji swoich zamierzeń. 	<p>Ustanowienie praw i reguł panujących w grupie rówieśniczej - kontrakt grupowy i indywidualny. Wzmocnienie poczucia własnej wartości i adekwatnej samooceny. Pokazanie znaczenia i niebezpieczeństw sytuacyjnych wpływających na zachwianie lub obniżenie poczucia własnej wartości. Omówienie rodzajów komunikacji i jej znaczenia w życiu człowieka. Przedstawienie barier komunikacyjnych i ich wpływu na zaburzenia relacji interpersonalnych. Istota umiejętności odnalezienia swojego miejsca w życiu jako wyznacznik sukcesu życiowego.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ pojęcie stresu, przyczyny jego powstawania i rodzaje. ➤ sposoby minimalizowania, pokonywania i zapobiegania 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Stres - zjawisko dnia codziennego. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ uczeń zna przyczyny powstawania stresu i działania stresorów na sferę fizjologiczną i psychiczną. ➤ uczeń wie i potrafi zapobiegać, minimalizować, pokonywać stres w sytuacji szkolnej. 	<p>Wyjaśnienie pojęcia stresu, stresora, rodzajów stresu. Przedstawienie możliwości redukcji i zapobiegania reakcjom stresującym - pozytywne myślenie, organizacja czasu, materiału, kontrola i dystans,</p>

<p>stresowi - elementy treningu.</p>			<p>kompetencja emocjonalno- społeczna, relaksacja.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ metody i sposoby rozwiązywania problemów. ➤ podejmowanie decyzji - procesy decyzyjne. 	<p>5. Rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji "metoda bez porażek"</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ uczeń zna sposoby konstruktywnego rozwiązywania problemów. ➤ potrafi twórczo zmierzyć się z trudnościami i je pokonać. ➤ potrafi podejmować samodzielnie decyzje. ➤ zna możliwości i sposoby przełamywania konfliktów i kryzysów związanych z wiekiem dojrzewania. 	<p>Omówienie terminów: rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji. Przedstawienie skutecznego sposobu rozwiązywania problemów: myślenie zbieżne-rozbieżne, myślenie algorytmiczne-heurystyczne, wykorzystanie emocji i odczuć, wykorzystanie twórczości i wyobraźni, pozytywne myślenie, optymizm-pesymizm. Omówienie procesów decyzyjnych i ich przebieg. Zwrócenie uwagi na trudności występujące podczas wieku dorastania i podanie sposobów samodzielnego radzenia sobie z nimi - obiektywizm-subiektywizm, wrażliwość emocjonalno-społeczna, dystans i kontrola działania.</p>

3.3 PRZECIWDZIAŁANIE ZAGROŻENIOM WSPÓŁCZESNEGO ŚWIATA

ZAGADNIENIA	TEMAT LEKCJI	CELE OPERACYJNE	SPOSÓB REALIZACJI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ uwarunkowania psychomanipulacji, ➤ postawy i znaczenie wartości w życiu każdego człowieka 	1. Wywieranie wpływu społecznego - metody psychomanipulacji.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ uczeń zna przyczyny i skutki psychomanipulacji, ➤ wie jak się ma zachować w sytuacji, kiedy może być manipulowany. 	Podanie przyczyn wchodzenia młodych ludzi do sekt. Przedstawienie skutków psychomanipulacji.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ stosunek młodego człowieka do środków masowego przekazu. 	Internet - w niewoli masmediów.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zaznajomienie uczniów z ogólną wiedzą na temat środków przekazu, ➤ zbadanie stopnia zagrożenia internetu na ucznia, ➤ uświadomienie istoty zagrożeń internetowych, ➤ wzbudzenie niechęci do korzystania z internetu w niewłaściwy sposób. 	Podanie przyczyn i skutków uzależnienia od Internetu.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ wizerunek współczesnego człowieka - wyścig szczurów - hierarchia wartości. ➤ właściwa orientacja we współczesnym świecie wyznacznikiem szczęścia każdej osoby. 	Człowiek i jego miejsce we współczesnym świecie.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ uczeń potrafi określić swoje potrzeby wyznaczyć cele konieczne do ich realizacji. ➤ posiada właściwą hierarchię wartości. ➤ rozumie znaczenie odpowiedzialności osobistej. 	Nawiązanie do inteligencji emocjonalno-społecznej i jej roli w opieraniu się negatywnym wzorcom. Rozwijanie motywacji do realizowania pożądaných działań celem osobistego rozwoju jednostki. Ponoszenie konsekwencji swoich działań i decyzji. Wywiązywanie się z praw i obowiązków jako warunek konieczny człowieczeństwa.

3.4 PREDYSPOZYCJE OSOBOWOŚCIOWE – klasy III.

ZAGADNIENIA	TEMAT LEKCJI	CELE OPERACYJNE	SPOSÓB REALIZACJI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ rodzaje komunikacji interpersonalnej, ➤ znaczenie autoprezentacji, ➤ relacje interpersonalne a osobowość człowieka. 	1. Komunikacja interpersonalna i autoprezentacja.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ uczeń zna rodzaje komunikacji interpersonalnej, ➤ zna psychologiczne strategie autoprezentacji. ➤ Potrafi kreować swój wizerunek. 	Praktyczne warsztaty komunikacji interpersonalnej i autoprezentacji..
<ul style="list-style-type: none"> ➤ charakterystyka zdolności i umiejętności 	2. Samopoznanie i motywacja - klucz w kierunku sukcesu osobistego.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ uczeń ma świadomość swoich zdolności i umiejętności przydatnych do dalszego kierunku kształcenia. ➤ rozumie znaczenie i wagę kompetencji emocjonalno-społecznych. ➤ wie czym uwarunkowany jest sukces zawodowy. 	Przedstawienie korelatów rozwoju intelektualnego, emocjonalno-społecznego, osobowości. Zwrócenie szczególnej uwagi na umiejętności emocjonalno-społeczne determinujące sukces zawodowy.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ umiejętność panowania nad stresem podczas egzaminu dojrzałości oraz egzaminu na studia wyższe. 	3. Stres pod kontrolą	<ul style="list-style-type: none"> ➤ uczeń zna i nazywa swoje zachowania podczas sytuacji stresujących. ➤ potrafi minimalizować skutki stresu. 	Wg programu „Stres pod kontrolą” realizowanego dla klas maturalnych.

IV. EWALUACJA PODPROGRAMÓW PROFILAKTYCZNYCH

Ewaluacja programu profilaktycznego dotyczy:

- oceny atrakcyjności zajęć,
- oceny nabytej wiedzy i umiejętności.

Stosowane metody ewaluacyjne to:

- ankiety,
- obserwacje,
- rozmowy indywidualne i zespołowe,
- testy.

Ocena programu profilaktycznego zostanie dokonana po zakończeniu cyklu zajęć z każdego podprogramu.

V. LITERATURA:

1. Z. Gaś (2002). Wybrane zagadnienia psychoprofilaktyki.
2. K. Sawicka (red.)(1999). Socjoterapia.
3. D. Goleman (1999) Inteligencja emocjonalna.
4. D. Goleman (2001) Inteligencja emocjonalna w praktyce.
5. Jak żyć z ludźmi? Program psychoedukacyjny.