

## WOLNI OD ...2



### PROGRAM PROFILAKTYCZNY PEDAGOGÓW SZKOLNYCH GMINY POLICE

<b>Nazwa:</b>	<b>Wolni od ...2</b>
<b>Fundator:</b>	<b>Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych</b>
<b>Program:</b>	<b>Profilaktyczny</b>
<b>Czas realizacji</b>	<b>Styczeń 2021 - Listopad 2021</b>
<b>Założenia:</b>	<b>Przeciwdziałanie uzależnieniom i minimalizowanie ryzykownych zachowań wśród dzieci i młodzieży.</b>
<b>Grupa:</b>	<b>Uczniowie szkół podstawowych Gminy Police</b>

## OBSZARY REALIZACJI PROGRAMU



**Rozwijanie kompetencji**  
(emocjonalnych, społecznych, interpersonalnych) wspierających pozytywne zachowania.



**Prowadzenie działań edukacyjnych**  
dla uczniów i rodziców (z wykorzystaniem materiałów opracowanych przez realizatorów programu)



**Integracja środowiska lokalnego**  
(instytucje wspierające funkcję profilaktyczną szkoły)



**Monitorowanie skali zachowań ryzykownych**  
(alkohol, papierosy, e-papierosy, leki, nowe substancje psychoaktywne tzw. dopalacze, uzależnienia behawioralne)

„**WOLNI OD ...2**” to program profilaktyczny realizowany wśród uczniów Gminy Police od 2005 roku.

Program w 2021 roku, podobnie jak w poprzednim, kierowany był do całych grup (populacji) bez względu na stopień indywidualnego ryzyka występowania problemów związanych z używaniem alkoholu, środków odurzających, nowych substancji psychoaktywnych lub uzależnień behawioralnych. Podyktowane to było trwającą do niemal końca maja br. ponowną pracą szkoły w systemie zdalnym z uwagi na czasowe ograniczenie funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID - 19. Tak długo trwające nauczanie zdalne było wyzwaniem dla uczniów, rodziców i nauczycieli. To trudny czas, nie tylko ze względu na nową formułę prowadzonych zajęć, ale przede wszystkim z powodu cyfrowego przemęczenia. Wydłużony czas ekranowy, przeładowanie informacjami, jak również izolacja od kolegów i koleżanek znacząco przyczyniły się do obniżenia samopoczucia psychicznego i fizycznego uczniów. Przedłużający się czas edukacji zdalnej narażał uczniów na brak bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami i nauczycielami, co mogło nasilać trudności rozwojowe i kryzysy psychiczne. Nauczyciele i rodzice dostrzegali obniżoną motywację uczniów do nauki. Ponadto można było zaobserwować trudności psychospołeczne dzieci. Rodzice i uczniowie informowali

o przeżywaniu złego samopoczucia, zaburzeniach psychiczno-somatycznych i depresyjnych. W pracy z uczniami trzeba było wykazać się uważnością na każdy sygnał mogący świadczyć o obniżeniu nastroju, niskiej samoocenie, ujawnianiu przez uczniów stanów lękowych. Ponadto edukacja zdalna wiązała się z koniecznością spędzania większej ilości czasu w ciągu dnia przy komputerze lub innym urządzeniu. Przyczyniało się to z kolei do pogłębienia problemu z uzależnieniem dzieci i młodzieży od nowych technologii.

Celem Programu było zmniejszanie lub eliminowanie czynników ryzyka sprzyjających rozwojowi problemów w danej grupie i wzmacnianie czynników wspierających prawidłowy rozwój. Działania uniwersalne były realizowane wśród dzieci i młodzieży oraz ich rodziców.

Programu Profilaktyczny „Wolni od...2” wspierały różnorodne instytucje.

W 2021 roku kontynuowano realizację programu m. in. w formie gabinetów wirtualnych, które funkcjonowały w każdej szkole oraz Wirtualnego Gabinetu ogólnodostępnego dla środowiska lokalnego w mediach polickich. Formy realizacji programu zostały dostosowane do możliwości pedagogów szkolnych oraz potrzeb i możliwości uczniów i ich rodziców. Były to działania z zakresu profilaktyki problemów związanych z aktualną sytuacją, izolacją uczniów, rozwijaniem postaw odpowiedzialności za siebie i innych, prospołecznych itd. czaty z uczniami objętymi pomocą psychologiczno-pedagogiczną, zajęcia z uczniami on-line, rozmowy terapeutyczno-wspierające z uczniami, opracowywanie materiałów i ćwiczeń do zajęć dla uczniów do samodzielnej pracy, prowadzenie komunikacji online z uczniami.

Działania profilaktyczne miały na celu propagowanie zdrowego trybu życia, zmniejszanie ryzyka uzależnienia poprzez opóźnienie lub przeciwdziałanie inicjacji, a także niedopuszczanie do poszerzania się kręgu ludzi młodych eksperymentujących z używkami.

Realizatorzy programu skupili się na wyrabianiu kluczowych umiejętności interpersonalnych u uczniów w zakresie podejmowania właściwych decyzji oraz prezentowania zachowań społecznie akceptowanych, ukazywaniu zagrożeń we współczesnym świecie (cyberprzemoc), a także modelowaniu pozytywnych postaw w zakresie spędzania czasu wolnego bez Internetu i urządzeń elektronicznych, sposobów radzenia sobie w sytuacji konfliktu a także przestrzeganiu zasad i odpowiedzialności prawnej nieletnich. W okresie edukacji zdalnej szczególnie ważne były działania związane ze zwiększeniem wiedzy wśród uczniów w zakresie higieny cyfrowej. Skupiono się także na potrzebach psychologicznych młodych ludzi, przede wszystkim tych związanych z relacjami społecznymi (z uwagi na poczucie pogorszenia relacji rówieśniczych w porównaniu do czasu przed pandemią).

Działaniami zostało objętych **1029** uczniów klas IV-VIII szkół podstawowych oraz rodzice i nauczyciele. Warto podkreślić, że kalendarzami o emocjach zostali obdarowani wszyscy uczniowie klas I – VIII naszej gminy.

### **Realizacja programu obejmowała:**

1. Uruchomienie i prowadzenie wirtualnych gabinetów pedagogów szkolnych w każdej szkole uczestniczącej w programie.
2. Umieszczanie opracowań informacyjnych z zakresu profilaktyki, wychowania i zdrowia na stronie szkoły.
3. Prowadzenie profilaktyki zdrowotnej - przesyłanie materiałów edukacyjnych, opracowywanie krótkich prelekcji.
4. Opracowanie artykułów o tematyce profilaktycznej do mediów: Wirtualne Police w kategorii: Wirtualny Gabinet Pedagogów Szkolnych.
5. Diagnozowanie potrzeb uczniów, rodziców i nauczycieli.
6. Interaktywne zabawy.
7. Międzyszkolne spotkania profilaktyczne np. „Znowu razem” (maj 2021r.); „Zdrowe ciało, mądra głowa – recepta na sukces gotowa” (wrzesień 2021r.).
8. Spotkania tematyczne przy współpracy PSSE w Policach, Gminnego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Powiatowej Komendy Policji, dietetyka.
9. Konkursy tematyczno-plastyczne:
  - e-życie
  - kreatywne coś z niczego
  - „Wolni od... koronawirusa”
  - emocje
10. Zajęcia tematyczne w klasach.
11. Prowadzenie szkolnego „Klubu Pozytywniaków”
12. Porady i konsultacje z rodzicami: praca z rodziną i dzieckiem w aspekcie sytuacji trudnych w rodzinie; zaburzona komunikacja w rodzinie; pomoc i wsparcie w trakcie nauki zdalnej dla dziecka w organizowaniu czasu; przemoc w rodzinie- co zrobić, gdzie szukać pomocy, jak dotrzeć do specjalistów (psychiatrów, neurologów); jak radzić sobie w dzisiejszych czasach. Wykorzystywanie w komunikowaniu się z uczniami i rodzicami dialogu motywującego jako narzędzia zorientowanego na cel oraz budującego wewnętrzną motywację do zmiany. Opracowanie i przygotowanie poradnika dla rodziców *Porozmawiajmy o...*

13. Przekazanie uczniom kalendarzy na 2021 rok – Kolorowe emocje (prace uczniów ze szkół polickich nt. emocji i uczuć w związku z sytuacją pandemii oraz pierwsza pomoc emocjonalna – adresy instytucji wspierających dziecko i rodzinę w kryzysie).

Materiały informacyjne umieszczone na stronach szkół:

- Profilaktyka ważne strony internetowe
- Projekt WspieraMy relacje
- Narkotyki - porady dla rodziców czyli: Lepsza jest wiedza od niewiedzy i niepewności.
- Zagrożenie: dopalacze
- Światowy dzień bez tytoniu
- Nastolatek a kryzys okresu dojrzewania
- Nastoletnia depresja – poradnik dla rodziców
- Jak wspierać dziecko w powrocie do szkoły po pandemii?
- Słowami po moc, jak mówić aby wspierać dziecko
- Wielka moc (O budowaniu bezpiecznej więzi rodzic - dziecko i jej wpływie na zachowanie, rozwój społeczno - emocjonalny dziecka)
- Poradnik dla Rodziców *Potrafię się zatrzymać...ale jak to zrobić?!* - Rodzicielstwo w czasach #zostańwdomu
- Ciemna strona telefonu komórkowego
- Cyberprzemoc. Włącz blokadę na nękanie – poradnik dla rodziców
- Domowe zasady ekranowe
- Co moje dziecko robi na YouTube?
- Czynniki chroniące w profilaktyce zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży
- „Uwierz w siebie”
- „Uważność – być świadomie tu i teraz”
- „Jak dbać o dobry nastrój”
- O czym warto pamiętać, czyli 6 sposobów dla rodziców, jak wspierać dzieci podczas epidemii koronawirusa
- Lęk - co zrobić, by Tobą nie zawładnął?
- Izoluj się, pozostając w kontakcie z innymi
- Kontrola - jak jej nie stracić?
- Konflikty w rodzinie - jak do nich nie dopuścić?
- Obniżenie nastroju - zrób nowy plan
- Społeczna odpowiedzialność - myśl o innych
- Zespół stresu pourazowego – jak zadbać o swoją przyszłość?
- Ruch to zdrowie, ale pamiętaj o bezpieczeństwie
- Koronawirus a kryzysy w rodzinie: przemoc i współzależnienie
- Jak radzić sobie z zamartwianiem
- Zdrowie psychiczne – jak wspierać dzieci i młodzież
- Zdalne nauczanie a czas spędzany przed ekranem urządzeń

## **REKOMENDACJE**

W kolejnej edycji wskazane jest podejmowanie działań zmierzających do minimalizowania i eliminowania negatywnych konsekwencji długotrwałej izolacji rówieśniczej i edukacji zdalnej, m. in.:

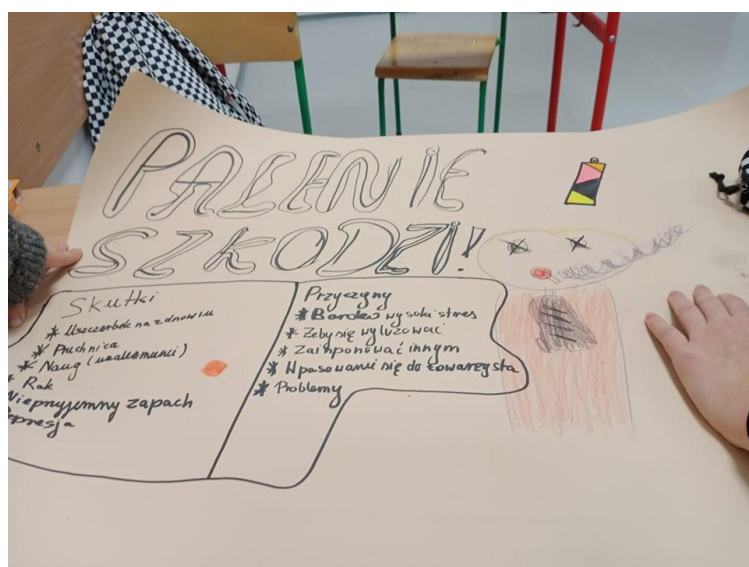
- wzmacnianie zdrowia psychicznego uczniów poprzez zajęcia o tematyce: sukcesu, pokonywania trudności, ukazywania korzyści z porażek, radzenia sobie w trudnych sytuacjach;
- emocje – jak je rozpoznawać, rozumieć i radzić sobie w stresujących sytuacjach;
- ukazywanie konsekwencji używania środków zmieniających świadomość;
- zapoznanie uczniów i rodziców z zasadami dobrej komunikacji w relacjach dziecko – rodzic;
- prowadzenie działań podnoszących kompetencje rodziców;
- stworzenie banku materiałów psychoedukacyjnych (dla uczniów, rodziców i nauczycieli).

Realizatorzy programu, chcąc doskonalić własny warsztat pracy dostrzegają potrzebę udziału w szkoleniu nt. *Dialog motywujący jako skuteczne narzędzie w pracy pedagoga szkolnego* (z możliwością superwizji, jako kontynuacji szkolenia, w którym uczestniczyli w dniach 7-11 października 2020 r.).

## Fotodokumentacja prowadzonych działań



Warsztaty profilaktyczne



### Skutki

- \* Uszczerboki na zdrowiu
- \* Puchnięcie
- \* Nauz (szalona)
- \* Rak
- \* Nieprzyjemny zapach
- \* Presja

### Przyczyny

- \* Bardzo wysoki stres
- \* Żeby się wyróżnić
- \* Zainteresowanie innym
- \* Npasowanie się do towarzyszy
- \* Problemy





**Międzyszkolne spotkanie rekreacyjno – sportowo – profilaktyczne**  
28 maja 2021 r.

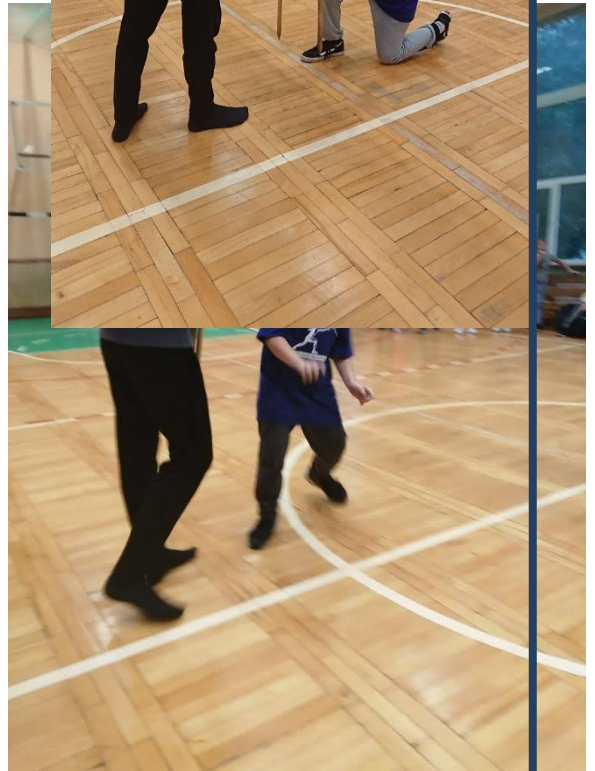




**Międzyszkolne spotkanie profilaktyczne „Zdrowe ciało, mądra głowa – recepta na sukces gotowa” 17 września 2021 r.**





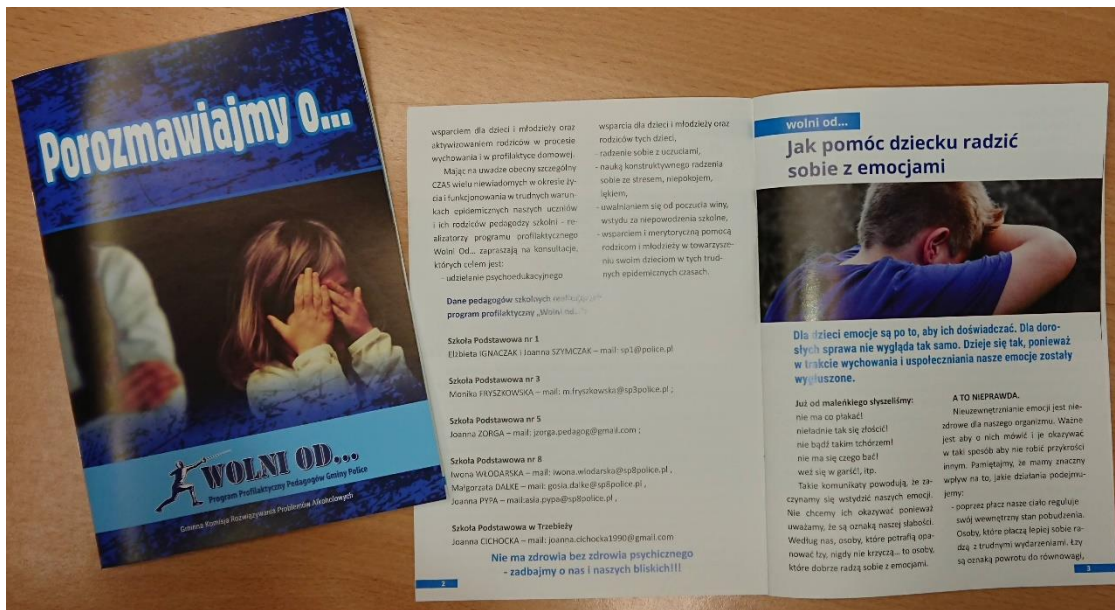




**Warsztaty online dla rodziców z dietetyczką – Wolni od...kompleksów**



## Broszura dla rodziców



## Kalendarz





## PEDAGODZY Z POLICKICH SZKÓŁ

### OTWIERAJĄ WIRTUALNY GABINET POMOCY PSYCHOLOGICZNO -PEDAGOGICZNEJ

Wychodząc naprzeciw nietypowej sytuacji dydaktyczno – wychowawczej związanej z epidemią koronawirusa, pedagodzy polickich szkół skupieni wokół programu „Wolni od...” postanowili zainaugurować działalność Wirtualnego Gabinetu Pomocy Psychologiczno – Pedagogicznej.

Oferta skierowana jest zarówno do uczniów, zamkniętych w swoich domach i realizujących nauczanie zdalne, jak i rodziców sprawujących nad nimi opiekę

oraz wspierających ich w tym trudnym czasie.

Rodzice/Uczniowie/Uczennice szkół podstawowych Gminy Police: Siedzicie długo zamknięci w czterech ścianach swojego domu? Potrzebujecie porady, wsparcia lub szczerzej rozmowy? Coś Was niepokoi? Jesteście uczennicami/uczniami klasy ósmej? Czujecie się samotne/i? Potrzebujecie fachowej pomocy? **PISZCIE NA ADRESY MAILOWE LUB DZWOŃCIE DO SWOICH PEDAGOGÓW SZKOLNYCH!!!!**

Dane pedagogów szkolnych realizujących program profilaktyczny „Wolni od...” oraz kanały komunikacyjne dla poszczególnych szkół zamieszczamy poniżej:

1. Szkoła Podstawowa nr 1 –

Elżbieta IGNACZAK i Joanna SZYMCZAK – mail: sp1@police.pl

2. Szkoła Podstawowa nr 3 –

Monika FRYSZKOWSKA – mail: m.fryszkowska@sp3police.pl ;

3. Szkoła Podstawowa nr 5 –

Joanna ZORGA – mail: jzorga.pedagog@gmail.com ;

4. Szkoła Podstawowa nr 6 –

Anna ZYGON tel. - (91) 431 64 80;

5. Szkoła Podstawowa nr 8 –

Iwona WŁODARSKA – mail: iwona.wlodarska@sp8police.pl ,

Małgorzata DALKE – mail: gosia.dalke@sp8police.pl ,

Joanna PYPY – mail: asia.pypa@sp8police.pl ,

6. Szkoła Podstawowa w Trzebieży –

Joanna CICHOCKA – mail: joanna.cichocka1990@gmail.com

Pedagodzy z programu profilaktycznego „Wolni od...” przesyłają również rodzicom kilka prostych porad, które z pewnością pomogą przetrwać czas epidemii

- obserwujcie siebie i swoje dzieci
- dbajcie o Wasze wspólne potrzeby
- bądźcie dostępni dla swoich dzieci
- szukajcie spokoju w sobie aby móc go dać swojemu dziecku
- na bieżąco zapoznawajcie się ze sprawdzonymi informacjami nt. epidemii aby móc wyjaśnić dziecku jak się chronić i dlaczego to jest takie ważne



CZUŁOŚĆ +SERDECZNOŚĆ+BEZPIECZEŃSTWO+TROSKA+BLISKOŚĆ = MIŁOŚĆ



POLICE INFO

## Policjanci spotkali się z młodzieżą i pedagogami

13:09, 12.03.2021 |



Policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Policach spotkali się z młodzieżą Szkoły Podstawowej nr 8 w Policach. Funkcjonariusze poprowadzili prelekcję o odpowiedzialności karnej nieletnich oraz przypomnieli o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Mundurowi spotkali się również z gronem pedagogicznym szkoły.

*- Policjanci mając na celu edukację młodzieży oraz poprawę bezpieczeństwa wśród osób nieletnich cyklicznie spotykają się z uczniami szkół podstawowych. Tym razem funkcjonariusze spotkali się z uczniami klas 7 i 8. Tematem prelekcji była nienawiść i zjawisko osólnie poietego heitu oraz odpowiedzialność karna osób nieletnich – informuje oficer*

[https://police24.pl/pl/11\\_wiadomosci/4072\\_policjanci-spotkali-sie-z-mlodzieza-i-pedagogami.html](https://police24.pl/pl/11_wiadomosci/4072_policjanci-spotkali-sie-z-mlodzieza-i-pedagogami.html)

WARTO PRZECZYTAĆ

## WOLNI OD... smutku, trosk i narzekania

10:18, 02.02.2021 | M.H



**Dzień Pozytywnego Myślenia – obchodzimy 2 lutego. Święto nietypowe i zarazem bardzo potrzebne w dzisiejszych czasach. W czasach ciągłego napięcia, stresu i strachu warto zadbać o siebie i bliskich. Warto myśleć pozytywnie każdego dnia – bo myśli mają moc.**

Myśli nieustannie płyną w naszych głowach. Nie ma minuty, godziny, dnia abyśmy nie myśleli – choć czasami robimy to nieświadomie. Za pomocą myśli kreujemy swoją codzienną rzeczywistość. Im częściej powtarzamy te same myśli, przekonania, tym bardziej doświadczamy tego co sobą reprezentują. Myśli stają się słowami, czynami a one naszymi nawykami, charakterem.

Każda myśl przyciąga do siebie podobną. W zależności od „jakości” naszych myśli oraz wypowiedzianych przez nas słów przyciągamy do siebie różne wydarzenia i ludzi. Jeśli myślimy pozytywnie, przyciągamy pozytywne doświadczenia oraz ludzi. Pozytywne myślenie pomaga uwierzyć w siebie i własne możliwości, co przedkłada się na większe sukcesy w życiu codziennym. Pozytywne myślenie niweluje negatywne skutki strachu, stresu i wewnętrznego napięcia. Wpływa bardzo dobrze na stan psychiczny i samopoczucie. Dzięki temu znajdujemy motywację do działań. Czym jest więc pozytywne myślenie?

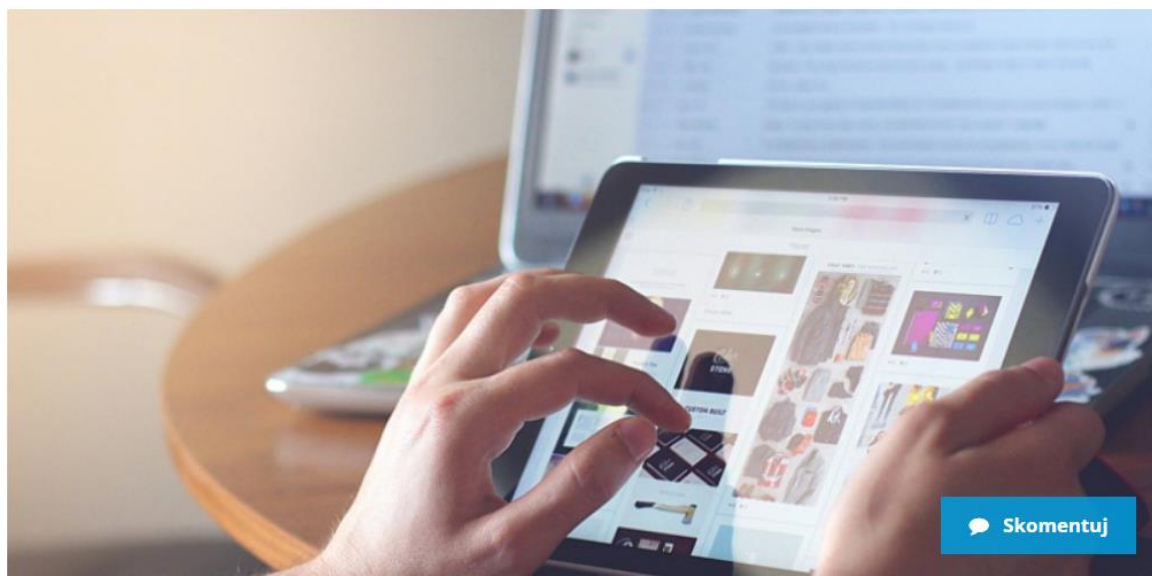
Pozytywne myślenie to szczególny stan umysłu i ciała, decydujący o odczuciach, zachowaniach i skuteczności działania. To przede wszystkim, opieranie się na mocnych stronach człowieka, a nie podkreślanie jego słabości. To umiejętność zauważania w ludziach pozytywnych cech i dostrzegania talentów, jakie posiadają.

[https://police24.pl/pl/718\\_warto-przeczytac/3933\\_wolni-od-s-smutku-trosk-i-narzekania.html](https://police24.pl/pl/718_warto-przeczytac/3933_wolni-od-s-smutku-trosk-i-narzekania.html)

WARTO PRZECZYTAĆ

## Światowy Dzień Bezpiecznego Internetu

10:42, 09.02.2021 |



Internet to ogólnoświatowy system połączeń pomiędzy komputerami. Trzydzieści lat temu nie mieściło nam się w głowie, że będzie można rozmawiać, poznawać nowych ludzi, robić zakupy w najdalszych zakątkach świata nie ruszając się z domu. Trudem było wówczas zainstalowanie telefonu stacjonarnego w domu, a budka telefoniczna była źródłem kontaktu z najbliższymi.

W przeciągu ostatnich lat świat dzięki internetowej sieci drastycznie się zmienił. Staje się dla nas równoległym światem, mamy e-legitymacje, e-dowody, e-recepty w końcu e-learning, można wymieniać bez końca. My dorośli pamiętamy ten świat sprzed tej wielkiej rewolucji, wiemy że Aleksander Graham Bell nie wymyślił komórki, lecz telefon stacjonarny, a nasze dzieci nie znają innej rzeczywistości „sprzed”. Ich życie rozpoczęło się i toczy równocześnie w świecie realnym i wirtualnym.

Trudno nie zgodzić się, że jest wiele korzyści płynących z możliwości Internetu, szczególnie w dobie pandemii. Pozamykani w domach korzystamy z edukacji, szeroko pojętej rozrywki, możemy pracować, komunikować się z innymi.

***Niestety musimy się również mierzyć z ciemną stroną Internetu.***

Szymon Wójcik, autor raportu o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce z 2017r., do najważniejszych niebezpieczeństw, które dotyczą najmłodszych w sieci zalicza m.in. kontakt ze szkodliwymi treściami (pornografia, przemoc i innymi), pornografie dziecięca, uwodzenie dzieci online (*grooming*),

[https://police24.pl/pl/718\\_warto-przeczytac/3949\\_swiatowy-dzien-bezpiecznego-internetu.html](https://police24.pl/pl/718_warto-przeczytac/3949_swiatowy-dzien-bezpiecznego-internetu.html)

WARTO PRZECZYTAĆ

## Światowy dzień walki z depresją

10:29, 23.02.2021 |



Dane Światowej Organizacji Zdrowia wskazują, że na depresję cierpi około 264 milionów ludzi na świecie, natomiast około 800 tys. osób popełnia samobójstwo w wyniku depresji. Samobójstwo jest drugą najczęstszą przyczyną zgonów w grupie wiekowej 15-29.

Pomimo znanych i dobrze osadzonych w badaniach naukowych sposobów leczenia depresji, od 76% do 86% osób zmagających się z depresją w krajach wysoko i średnio rozwiniętych, nie otrzymuje żadnej pomocy wsparcia terapeutycznego lub farmakologicznego.

Obecna rzeczywistość może sprzyjać zaostrzeniu się niektórych objawów depresji: zasady związane z dystansem fizycznym utrudniają kontakt z innymi, praca zdalna pozbawia nas interakcji społecznych, niepewność na gruncie zawodowym i życiowym może aktywować wiele negatywnych zachowań. Obniżony nastrój, zwiększone napięcie napędzają się błędnym kołem w trudnościach ze snem, apetytem, utratą motywacji do realizowania podstawowych czynności życiowych.

Depresja jest jednym z najczęściej rozpoznawanych trudności w zdrowiu psychicznym. Szacuje się, że cierpi na nią ponad półtora miliona Polaków i Polek. A mówimy tu tylko o osobach, które otrzymały diagnozę. Tych niezdiagnozowanych, które nigdy nie wybrały się po pomoc do specjalisty nie sposób ująć w szacunkach i statystykach.

Słowo „depresja” weszło już do języka potocznego. Mówimy „obudziłam się dziś z depresją” albo, „ale mam dzisiaj deprechę”, określając w ten sposób swoje niezadowolenie, zły humor czy samopoczucie. Tymczasem

[https://police24.pl/pl/718\\_warto-przeczytac/4002\\_swiatowy-dzien-walki-z-depresja.html](https://police24.pl/pl/718_warto-przeczytac/4002_swiatowy-dzien-walki-z-depresja.html)

WARTO PRZECZYTAĆ

## Wolni od... niepożądanych zachowań dziecka

09:35, 30.03.2021 |



Trwający od roku czas epidemii Covid – 19 ponownie doprowadził do sytuacji izolacji społecznej. Stres i obciążenia związane z zagrożeniami epidemicznymi, a także konieczność godzenia pracy i nauki zdalnej, może utrudniać wypełnianie roli wychowawczej przez rodziców.

**Warto pamiętać**, że to także bardzo trudny czas dla dzieci i młodzieży. Ograniczony kontakt z rówieśnikami, znaczna część czasu spędzanego przed komputerem oraz poczucie przeciążenia obowiązkami szkolnymi niosą konsekwencje dla kondycji psychicznej młodych ludzi.

Na umiejętność radzenia sobie przez dzieci ze skutkami sytuacji kryzysowych mają wpływ pozytywne relacje z bliskimi oparte na życzliwych rozmowach z empatycznie nastawionym dorosłym. W trwającej sytuacji kryzysowej warto skupić się na tym, co dobre. Nie chodzi o wypieranie trudnej strony rzeczywistości, lecz o uświadomienie, że zwłaszcza w sytuacji kryzysowej konieczne jest wzmacnianie pożądanых zachowań. Próba motywowania młodych ludzi do zmiany poprzez wypominanie, krytykowanie i skupianie uwagi na niepożądanych postawach nie jest korzystna.

Wzmacnianie pozytywne to skupianie naszej uwagi na pożądanых zachowaniach dziecka. Fiksowanie się na negatywach może paradoksalnie przynieść niezamierzony efekt, zamiast je wygaszać, nabierają na intensywności. Relacja oparta na zasadzie stawiania granic bez krytyki, kar i przymusu wspiera dziecko w nabywaniu zarówno prostych umiejętności związanych z codziennymi rutynami i samodzielnością, jak i bardziej ogólnych kompetencjach emocjonalno – społecznych. Są one niezbędne do tego, aby dzieci mogły prawidłowo rozwijać się i później stać się szczęśliwymi dorosłymi.

[https://police24.pl/pl/718\\_warto-przeczytac/4150\\_wolni-od-s-niepozadanych-zachowan-dziecka.html](https://police24.pl/pl/718_warto-przeczytac/4150_wolni-od-s-niepozadanych-zachowan-dziecka.html)

## PATOTREŚCI - o bezpieczeństwie naszych dzieci

12:04, 19.04.2021 |



Szkodliwe treści w internecie definiuje się jako „materiały, które mogą wywołać negatywne emocje u odbiorcy lub, które promują niebezpieczne zachowania”. Zauważa się, że materiały takie są szczególnie niebezpieczne dla najmłodszych odbiorców – dzieci i młodzieży, mogą bowiem negatywnie wpływać na ich rozwój emocjonalny, poznawczy i społeczny.

Terminem dobrze opisującym treści online, których wspólnym mianownikiem jest prezentowanie zachowań patologicznych, jest słowo „patotreści”, które powstało w 2018 r. w ramach inicjatywy Rzecznika Praw Obywatelskich „Okrągły Stół RPO do walki z patotreściami w internecie”.

**PATOTREŚCI** – treści prezentowane w sieci w postaci transmisji internetowej (stream), fragmentów transmisji (shoty), filmów, zdjęć i innych form przekazu, w których nadawca lub grupa nadawców prezentują zachowania sprzeczne z normami społecznymi, niosące demoralizujący przekaz, obejmujący zachowania takie jak: przemoc fizyczna, psychiczna, seksualna, libacje alkoholowe, poniżanie, zażywanie narkotyków i inne.

Obecnie influencerzy, youtuberzy, mają wpływ na zachowanie, pragnienia, marzenia naszych dzieci. Oglądani są przez ogromną widownię, wstydem jest nie wiedzieć o kim mówią rówieśnicy. Jednak, żeby zadbać o swoje dziecko zapytaj co ogląda, kogo kanał subskrybuje, powiedz, że jesteś ciekawy, zainteresowany tym, czym się zajmuje. Ta wiedza pozwoli zadbać o bezpieczeństwo Twojego dziecka.

[https://police24.pl/pl/718\\_warto-przeczytac/4216\\_patotresci-o-bezpieczenstwie-naszycz-dzieci.html](https://police24.pl/pl/718_warto-przeczytac/4216_patotresci-o-bezpieczenstwie-naszycz-dzieci.html)

## Wolni Od... RELACJE

14:00, 17.11.2021 | MaH



**W ramach realizacji programu profilaktycznego Wolni od..., 15 listopada br. w Szkole podstawowej nr 8 przy ul. Tanowskiej 14 w Policach odbyło się spotkanie - RAZEM BEZPIECZNI.**

W spotkaniu uczestniczyli rodzice, nauczyciele, wychowawcy oraz zaproszeni goście reprezentujący instytucje wspierające szkołę, rodziców i uczniów. (Gminne Biuro ds. Narkomanii, Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna).

Celem realizatorów programu było omówienie i przybliżenie problemów współczesnej młodzieży, wsparcie rodziców i nauczycieli w ważnym procesie wychowawczym dzieci oraz ukazanie miejsc gdzie można szukać pomocy.

### Jak wspierać relacje

W czasie nauki zdalnej i izolacji kontakty z rówieśnikami zostały poddane próbie. Wielu młodych ludzi zupełnie zrezygnowało z rozmów i spotkań z kolegami/ koleżankami, zamknęło się w sobie, dopadło je obniżenie nastroju, czasami stany depresyjne. Nawiązywanie na nowo relacji z rówieśnikami może być dla młodych ludzi stresujące.

Miniony rok szkolny był czasem nowych wyzwań, z jakimi przyszło się zmierzyć uczniom, nauczycielom i rodzicom. Dzieci i młodzież, po ponad roku spędzonym w domach, powróciły do szkół.

[https://police24.pl/pl/718\\_warto-przeczytac/5072\\_wolni-od-s-relacje.html](https://police24.pl/pl/718_warto-przeczytac/5072_wolni-od-s-relacje.html)