

Załącznik nr 2

PROGRAM WYCHOWAWCZO-PROFILAKTYCZNY

VIII Liceum Ogólnokształcącego w ZSMiO im. H. Chrzanowskiej w Bielsku-Białej

Czynniki ryzyka i czynniki chroniące związane z zachowaniami problemowymi uczniów oraz diagnoza potrzeb szkoły

1. Podstawowe założenia wychowania i profilaktyki

Wychowanie jest procesem wspomagania dziecka i młodego człowieka w rozwoju, ukierunkowanym na osiągnięcie dojrzałości w czterech podstawowych obszarach: fizycznym, psychicznym, społecznym i duchowym.

Profilaktyka jest procesem wspomagania człowieka w radzeniu sobie z trudnościami zagrażającymi jego prawidłowemu rozwojowi i zdrowemu życiu. Jej celem jest również ograniczanie i eliminowanie czynników, które mogą zaburzać rozwój oraz prawidłowe funkcjonowanie.

Profilaktyka problemowa zakłada podejmowanie działań mających na celu zapobieganie istniejącym problemom, ograniczanie ich skutków oraz wzmacnianie zasobów i czynników chroniących.

Zachowania problemowe to zachowania niezgodne z przyjętymi normami społecznymi lub stanowiące zagrożenie dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania młodego człowieka. Mogą one również utrudniać prawidłową socjalizację i pełnienie ról społecznych.

Do zachowań problemowych występujących wśród młodzieży mogą należeć m.in.: absencja szkolna, używanie substancji psychoaktywnych, przemoc i cyberprzemoc, trudności w relacjach rówieśniczych, izolowanie się, problemy związane z odżywianiem, nadmierne korzystanie z Internetu i mediów społecznościowych, trudności lękowe oraz problemy związane z funkcjonowaniem emocjonalnym.

W profilaktyce wyróżnia się trzy poziomy zagrożenia:

1. **Grupa niskiego ryzyka** – osoby, które nie podejmują zachowań ryzykownych.
2. **Grupa podwyższonego ryzyka** – osoby, które podjęły zachowania ryzykowne i u których występują dodatkowe czynniki ryzyka.
3. **Grupa wysokiego ryzyka** – osoby, u których zachowania ryzykowne są utrwalone i wiążą się z poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi lub społecznymi.

Skuteczna profilaktyka powinna uwzględniać zarówno **czynniki ryzyka**, zwiększające prawdopodobieństwo wystąpienia zachowań problemowych, jak i **czynniki chroniące**, które wzmacniają prawidłowy rozwój oraz ograniczają wpływ czynników ryzyka.

2. Czynniki ryzyka i czynniki chroniące

Czynniki ryzyka

Do najważniejszych czynników ryzyka należą:

- trudności w radzeniu sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym;
- trudności w regulacji i konstruktywnym wyrażaniu emocji;
- obniżona samoocena i niestabilne poczucie własnej wartości;
- trudności w relacjach rówieśniczych, w tym problemy z nawiązywaniem i utrzymywaniem relacji;
- konflikty rówieśnicze i trudności w ich konstruktywnym rozwiązywaniu;
- ryzyko izolacji i wykluczenia społecznego;
- presja grupy rówieśniczej oraz trudności w stawianiu granic i zachowaniach asertywnych;
- obniżona motywacja do nauki i działania;
- trudności z koncentracją uwagi;
- trudności z organizacją czasu, planowaniem i samodzielnym uczeniem się;
- przeciążenie obowiązkami, zmęczenie i niewystarczająca regeneracja;
- niewystarczająca ilość lub jakość snu;
- nadmierne korzystanie z telefonu, Internetu, mediów społecznościowych i gier;
- niewystarczająco ukształtowane nawyki higieny cyfrowej;
- zagrożenia związane z hejtem, cyberprzemocą i innymi niewłaściwymi zachowaniami w przestrzeni cyfrowej;
- niewystarczające kompetencje w zakresie rozpoznawania dezinformacji, fake newsów i zmanipulowanych treści;
- ryzyko niewłaściwego i bezrefleksyjnego wykorzystywania sztucznej inteligencji;
- zachowania związane z używaniem substancji psychoaktywnych, w szczególności nikotyny i e-papierosów;
- trudności związane z odżywianiem i nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi;
- zaburzenia lękowe związane z wymaganiami edukacyjnymi;
- niewystarczające umiejętności korzystania z pomocy w sytuacji trudnej lub kryzysowej;
- niewystarczające przygotowanie części uczniów do samodzielnego funkcjonowania w dorosłym życiu.

Czynniki chroniące

Do najważniejszych czynników chroniących należą:

- wysokie poczucie bezpieczeństwa uczniów w szkole;

- przyjazna atmosfera szkoły sprzyjająca nauce i rozwojowi;
- dostępność pomocy psychologiczno-pedagogicznej;
- możliwość korzystania ze wsparcia psychologa, pedagoga, wychowawców i nauczycieli;
- dobry kontakt i współpraca nauczycieli, specjalistów i rodziców;
- relacje nauczyciel–uczeń oparte na zaufaniu i szacunku;
- gotowość szkoły do wczesnego rozpoznawania trudności uczniów;
- świadomość nauczycieli dotycząca potrzeb emocjonalnych, społecznych i edukacyjnych uczniów;
- zaangażowanie uczniów w naukę i rozwijanie zainteresowań;
- rozwijanie kompetencji społeczno-emocjonalnych;
- możliwość uczestniczenia w działaniach integracyjnych i budujących przynależność do społeczności szkolnej;
- pozytywne relacje rówieśnicze;
- rozwijanie umiejętności komunikacji, współpracy, empatii i rozwiązywania konfliktów;
- promowanie zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej, prawidłowego odżywiania, snu i odpoczynku;
- działania na rzecz bezpieczeństwa cyfrowego i higieny cyfrowej;
- edukacja dotycząca odpowiedzialnego i krytycznego korzystania z nowych technologii oraz sztucznej inteligencji;
- rozwijanie samodzielności, odpowiedzialności i umiejętności podejmowania decyzji;
- działania z zakresu doradztwa edukacyjno-zawodowego;
- wysoka kultura osobista uczniów;
- zaangażowanie uczniów w wolontariat i działania społeczne;
- aktywność uczniów na rzecz szkoły i lokalnego środowiska;
- wartości cenione przez uczniów, w szczególności szacunek, szczerłość i tolerancja.

3. Diagnoza potrzeb i problemów występujących w VIII Liceum Ogólnokształcącym

Celem diagnozy było rozpoznanie sposobu funkcjonowania uczniów, nauczycieli i rodziców oraz określenie czynników wpływających na bezpieczeństwo, dobrostan psychiczny, rozwój społeczny i edukacyjny uczniów. Wyniki diagnozy stanowią podstawę do planowania działań wychowawczych i profilaktycznych szkoły.

W diagnozie wykorzystano:

- ankiety dla uczniów klas pierwszych przeprowadzane na początku roku szkolnego;

- ankiety dotyczące poczucia bezpieczeństwa w klasie i w szkole;
- ankiety absolwentów;
- ankiety przeprowadzane zgodnie z aktualnymi potrzebami szkoły;
- sondaże dla uczniów klas pierwszych po pierwszym półroczu;
- ankiety dla uczniów, wychowawców, pedagoga i psychologa;
- analizę dokumentacji szkolnej, w tym dzienników lekcyjnych, planów pracy szkoły i protokołów Rady Pedagogicznej;
- obserwację życia szkolnego;
- rozmowy z wychowawcami, nauczycielami oraz pracownikami szkoły;
- analizę bieżących zgłoszeń i potrzeb uczniów korzystających z pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

4. Zidentyfikowane obszary wymagające szczególnej uwagi

Na podstawie przeprowadzonej diagnozy oraz obserwacji funkcjonowania uczniów wyodrębniono następujące obszary wymagające kontynuowania lub wzmocnienia działań wychowawczych i profilaktycznych:

1. Zdrowie psychiczne i dobrostan emocjonalny

Uczniowie doświadczają trudności w radzeniu sobie ze stresem, napięciem emocjonalnym i wymaganiami edukacyjnymi. Obserwowane są również problemy związane z lękiem, obniżonym nastrojem, samooceną oraz trudnościami w regulacji emocji.

Istotne jest dalsze rozwijanie kompetencji emocjonalnych uczniów, wzmacnianie poczucia własnej wartości oraz zwiększanie świadomości dotyczącej możliwości uzyskania pomocy.

2. Relacje rówieśnicze i funkcjonowanie społeczne

Ważnym obszarem wymagającym wsparcia są trudności części uczniów w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji, komunikowaniu potrzeb, rozwiązywaniu konfliktów oraz radzeniu sobie z presją grupy.

Konieczne jest wzmacnianie działań integracyjnych, przeciwdziałanie izolacji i wykluczeniu oraz rozwijanie kompetencji społecznych.

3. Bezpieczeństwo i przeciwdziałanie przemocy

Szkoła powinna kontynuować działania dotyczące przeciwdziałania przemocy rówieśniczej, hejtowi, cyberprzemocy i innym zachowaniom naruszającym poczucie bezpieczeństwa uczniów.

4. Funkcjonowanie edukacyjne

Do istotnych trudności należą problemy z koncentracją, motywacją do nauki, organizacją czasu, planowaniem oraz samodzielnym uczeniem się.

Wskazane jest wzmacnianie u uczniów umiejętności uczenia się, planowania pracy, zarządzania czasem oraz radzenia sobie z obciążeniem edukacyjnym.

5. Higiena cyfrowa i bezpieczeństwo w Internecie

Istotnym obszarem profilaktyki pozostaje nadmierne korzystanie z telefonów, Internetu, mediów społecznościowych i gier.

Należy rozwijać świadomość wpływu korzystania z urządzeń cyfrowych na sen, koncentrację, relacje społeczne i samopoczucie oraz kształtować prawidłowe nawyki higieny cyfrowej.

6. Nowe technologie i sztuczna inteligencja

W związku z dynamicznym rozwojem technologii konieczne jest przygotowanie uczniów do odpowiedzialnego, krytycznego i etycznego korzystania ze sztucznej inteligencji.

Działania profilaktyczne powinny obejmować m.in. umiejętność weryfikowania informacji, rozpoznawania dezinformacji, ochrony prywatności, przestrzegania praw autorskich oraz świadomego wykorzystywania narzędzi AI w edukacji.

7. Zdrowy styl życia

Istotne pozostaje wzmacnianie prawidłowych nawyków dotyczących odżywiania, aktywności fizycznej, snu, odpoczynku i regeneracji.

Szczególnej uwagi wymagają również zachowania związane z używaniem e-papierosów i innych substancji psychoaktywnych oraz nieprawidłowe nawyki żywieniowe.

8. Przygotowanie do dorosłości

Ważnym zadaniem szkoły jest rozwijanie samodzielności, odpowiedzialności, umiejętności podejmowania decyzji, radzenia sobie ze stresem, organizacji czasu oraz rozpoznawania własnych zasobów i możliwości.

Działania te powinny być uzupełniane przez doradztwo edukacyjno-zawodowe i przygotowanie uczniów do dalszego kształcenia oraz funkcjonowania na rynku pracy.

5. Strategie działań profilaktycznych

W realizacji Programu Wychowawczo-Profilaktycznego wykorzystywane będą następujące strategie:

- **działania informacyjne** – dostarczanie uczniom, rodzicom i nauczycielom rzetelnej wiedzy dotyczącej zagrożeń i sposobów uzyskania pomocy;
- **działania edukacyjne** – rozwijanie umiejętności społecznych, emocjonalnych, cyfrowych i związanych z uczeniem się;

- **działania alternatywne** – tworzenie uczniom możliwości rozwijania zainteresowań, aktywności społecznej, sportowej, kulturalnej i wolontariackiej;
- **działania interwencyjne** – podejmowanie adekwatnych działań w sytuacji pojawienia się zachowań problemowych lub kryzysowych;
- **działania środowiskowe** – tworzenie bezpiecznego, wspierającego środowiska szkolnego oraz wzmacnianie współpracy szkoły z rodzicami i instytucjami wspierającymi.

6. Warunki skutecznej realizacji działań wychowawczo-profilaktycznych

Skuteczna realizacja programu wymaga:

- podejmowania działań uprzedzających pojawienie się problemów;
- angażowania całej społeczności szkolnej;
- zapewnienia sprawnego przepływu informacji między nauczycielami, specjalistami, wychowawcami i rodzicami;
- współpracy nauczycieli, wychowawców, pedagoga i psychologa;
- przestrzegania obowiązujących przepisów prawa i procedur;
- znajomości podstawowych zagrożeń dotyczących rozwoju młodzieży;
- dostrzegania czynników ryzyka i czynników chroniących;
- stosowania jasnych i zrozumiałych komunikatów w kontakcie z uczniami;
- konsekwentnego i spójnego postępowania;
- rozwijania kompetencji nauczycieli w zakresie rozpoznawania trudności uczniów;
- zapewnienia uczniom dostępu do pomocy psychologiczno-pedagogicznej;
- współpracy z rodzicami oraz instytucjami i specjalistami wspierającymi szkołę;
- systematycznej ewaluacji podejmowanych działań i dostosowywania ich do aktualnych potrzeb uczniów.

7. Podsumowanie diagnozy

Przeprowadzona diagnoza wskazuje, że VIII Liceum Ogólnokształcące jest środowiskiem, w którym uczniowie w większości czują się bezpiecznie i mogą korzystać z dostępnego wsparcia nauczycieli oraz specjalistów. Istotnymi zasobami szkoły są: przyjazna atmosfera, relacje oparte na szacunku i zaufaniu, dostępność pomocy psychologiczno-pedagogicznej, zaangażowanie nauczycieli oraz aktywność społeczna uczniów.

Jednocześnie konieczne jest dalsze wzmacnianie działań dotyczących zdrowia psychicznego, radzenia sobie ze stresem, regulacji emocji, relacji rówieśniczych, przeciwdziałania izolacji i

przemocy, koncentracji i motywacji do nauki, higieny cyfrowej oraz odpowiedzialnego korzystania z nowych technologii i sztucznej inteligencji.

Działania wychowawczo-profilaktyczne powinny być prowadzone w sposób systematyczny, adekwatny do wieku i potrzeb uczniów oraz oparty na współpracy całej społeczności szkolnej.