SZKOŁA PODSTAWOWA NR 39 W LUBLINIE

PROGRAM „SZKOŁA WOLNA OD STRESu” rok szkolny 2021/2022

**O Programie**

Adresatami Programu są uczniowie Szkoły Podstawowej nr 39 w Lublinie w roku szkolnym 2021/2022, którzy narażeni są na stres oraz jego skutki, w tym kłopoty w zakresie zdrowia psychicznego będące następstwem sytuacji zdalnego nauczania. Cele projektu wynikają
z przeprowadzonych w czerwcu 2021 roku ankiet diagnostycznych. Przeprowadzone wówczas badania wyłoniły czynniki ryzyka uczniów.
Za zachowania problemowe między innymi uznano:

• problemy emocjonalne, takie jak lęk, stres, depresja;

• lęk związany w powrotem do nauczania stacjonarnego;

• problemy z koncentracją.

Kluczową rolę w Programie będą odgrywali wychowawcy klas, nauczyciele, wychowawcy świetlicy szkolnej oraz logopeda i pedagog szkolny. W przypadku rozpoznania objawów z grupy zaburzeń stresowych uczeń za zgodą rodzica/opiekuna prawnego skierowany zostanie na konsultacje prowadzone przez specjalistów (pedagog szkolny, psycholog z PPP).

**Cele ukierunkowane na ucznia:**

* rozwijanie wiedzy ucznia na temat zrozumienia istoty i przyczyn stresu,
* rozwijanie umiejętności poznania czynników stresogennych i własnej odporności na stres,
* rozwijanie wiedzy o sposobach radzenia sobie ze stresem,
* kształtowanie umiejętności rozwijania postaw prozdrowotnych, propagowanie stylów życia korzystnych dla zdrowia psychicznego,
* kształtowanie umiejętności rozpoznawania u siebie objawów stresu,
* kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych,
* redukowanie społecznych stereotypów dotyczących wsparcia psychologiczno-pedagogicznego,
* zapoznanie z technikami konstruktywnego radzenia sobie z odczuwanym napięciem m.in. poprzez kontrolę oddychania,
* kształtowanie umiejętności rozwijania koncentracji uwagi,

**Cele ukierunkowane na nauczycieli:**

* budowanie zaangażowania w zakresie redukowania czynników stresogennych u uczniów,
* budowanie zaangażowania w zakresie rozwijania koncentracji uwagi ucznia, zainteresowań
* budowanie zaangażowania w zakresie motywowania uczniów do podejmowania aktywności fizycznej jako formy w redukcji stresu i jego konsekwencji
* udzielanie wsparcia uczniom przejawiającym zaburzenia psychosomatyczne, których przyczyną jest silny stres szkolny

**Formy pracy**

* zajęcia wychowawcze dla klas IV-VIII
* indywidualne rozmowy z uczniem
* konsultacje indywidualne (realizowane w ramach pomocy psychologiczno-pedagogicznej),
* zabawy, gry
* wycieczki
* rada szkoleniowa
* formy wizualne – strona internetowa

**Przewidywane efekty**

Wymiernym efektem programu będzie dostarczenie uczniom wiedzy oraz umiejętności z zakresu rozpoznawania pierwszych objawów stresu oraz radzenia sobie z doświadczanym napięciem. W konsekwencji zminimalizuje się ryzyko wystąpienia symptomów zespołu stresu pourazowego, a także zaburzeń depresyjnych i lękowych. Wczesne rozpoznanie zachowań z grupy zaburzeń stresowych stworzy możliwość wczesnego wdrożenia specjalistycznej pomocy. Zaplanowane oddziaływania będą ukierunkowane na poprawę kondycji psychicznej, w tym funkcjonowania poznawczego uczniów.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Działania związane z realizacją programu** | **Klasy** | **Metody i formy realizacji** | **Termin** | **Osoba odpowiedzialna** |
| Przeprowadzenie zajęć na temat istoty i przyczyn stresu  | I-VIII | Lekcje wychowawcze | luty – marzec 2022 | wychowawcy klas/ pedagog szkolny materiały |
| Warsztaty antystresowe – **„Jak radzimy sobie ze stresem?”** | I-VIII | Lekcje wychowawcze | marzec - kwiecień 2022 | pedagog szkolny |
| **Światowy Tydzień Mózgu** (14-22 marca 2022 r.) * „Znajdź i Rozwiąż Rebus”
* „Dzień Kropki”- kreatywności
* „Dzień Talentu”
 | I-VIIIIV-VIIII-IIII-VIII | Rebusy, zagadki, prezentacja swoich zainteresowań, talentów, kreatywne ćwiczenia edukacyjne**„Znajdź i Rozwiąż Rebus”** Zadanie polegać będzie na odnalezieniu na terenie szkoły, jak największej ilości zawieszonych rebusów, zagadek oraz prawidłowym ich rozwiązaniu.**„Dzień Kropki”**W czasie lekcji uczniowie wykonują zadania rozwijające kreatywne myślenie**„Dzień talentu”** uczniowie w czasie zajęć wychowawczych (14-22.03.2022) opowiadają o swoich zainteresowaniach. Mogą przynieść do szkoły swoje trofea, dyplomy, medale. | marzec 2022 | pedagog szkolny, wychowawcy, nauczyciele - P.Bataszow, J.Skwara, SUpedagog szkolny, wychowawcy, nauczyciele - P.Bataszow, J.Skwara, SUwychowawcy klas I-III nauczyciele - P.Bataszow, J.Skwara, SU |
| Wykład dla nauczycieli **„Wpływ stresu na funkcjonowanie ucznia”** | RP | Wykład | 31 stycznia 2022 | pedagog szkolny |
| Organizacja wycieczek, integracyjnych wyjść klasowych - **„Wycieczka, jako jedna z form walki ze stresem”,** | I-VIII | Wycieczki | bieżący rok szkolny | wychowawcy, nauczyciele |
| **„Jak minął weekend? Jak minął tydzień? Plany na weekend.** Swobodnerozmowy wychowawców/ nauczycieli z klasą na temat przerwy weekendowej, minionego tygodnia, planów aktywności. | I-VIII | Rozmowa, pogadanka | bieżący rok szkolny | wychowawcy, nauczyciele |
| **„Techniki relaksacyjne”** w czasie lekcji | I-VIII | Wykorzystywanie ćwiczeń, zabaw i technik relaksacyjnych w czasie lekcji  | II sem. 2021/2022 | wychowawcy, nauczyciele |
| **„Pochwały”- informacje do Rodziców** | I-VIII | Wpisywanie do dziennika lekcyjnego *pochwał za wysiłek* włożony w przygotowanie się do testu, prezentacji czy odrobienie pracy domowej oraz *pochwał za zachowanie.*  | bieżący rok szkolny | wychowawcy, nauczyciele |
| Pomoc uczniom w sytuacjach kryzysowych | I-VIII | Umożliwienie dziecku rozmowy i uzyskania wsparcia emocjonalnego na terenie szkoły lub poradni psychologiczno-pedagogicznej opiekującej się szkołą. Indywidualne rozmowy wspierające w przyjaznej i dającej poczucie bezpieczeństwa atmosferze. Obserwacja dziecka. Wywiad z rodzicami/opiekunami. Pomoc w realizacji nauki i obowiązku szkolnego | bieżący rok szkolny | wychowawcy, nauczyciele, pedagog szkolny, psycholog PPP |
| Umieszczenie informacji na stronie internetowej szkoły ulotki dotyczącej tematyki stresu | I-VIII | Ulotka, plakat | luty 2022 | pedagog |
| Promowanie, rozwijanie zainteresowań sportowych | I-VIII | Udział w zajęciach sportowych | Bieżący rok szkolny | nauczyciele w-fu |
| Trening efektywnego ucznia się | I-III | Ćwiczenia rozwijające koncentrację uwagi | Kwiecień-maj 2022 | pedagog, psycholog PPP |

Oprac. Izabela Niewińska