



# Założenia merytoryczne Programu Certyfikacyjnego Szkoła Myślenia Pozytywnego 2.0

W roku szkolnym 2023/2024

Każdy rok niesie ze sobą nowe wyzwania i potrzeby ze strony dzieci i młodzieży, z którymi pracujemy. Na podstawie wyników badań przesiewowych w obszarze zdrowia psychicznego uczniów i uczennic, które przeprowadziliśmy w roku szkolnym 2022/2023 we współpracy z Międzynarodowym Instytutem Psychologii i Pedagogiki przy Wyższej Szkole Ekonomiczno-Społecznej, a także informacji zwrotnej od dotychczasowych uczestników Szkoły Myślenia Pozytywnego 2.0, przygotowaliśmy dla Was przekrojowy program certyfikacyjny, który z powodzeniem możecie wdrażać jako element działań wychowawczo-profilaktycznych w swoich placówkach.

W roku szkolnym 2023/2024 skoncentrujemy się na problemie kryzysu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, wspólnie poszukując rozwiązań i narzędzi wspierających czynniki ochronne. Nie jest już dla nikogo tajemnicą, że wielu młodych ludzi doświadcza różnych trudności emocjonalnych i psychicznych (zarówno w szkole, jak i poza nią), takich jak depresja, lęki, efekty długotrwałego stresu, zaburzenia odżywiania czy zachowania autodestrukcyjne. Program certyfikacyjny ma być punktem wyjścia do rozmowy, budowania świadomości oraz efektywnej praktyki profilaktycznej stosowanej od najmłodszych lat.

W jakich obszarach będziemy działać w tym roku szkolnym?

- Bezpieczeństwo
- Stres
- Motywacja
- Lęki
- Samoocena
- Kreatywność
- Edukacja włączająca
- Współpraca Szkoła-Dom
- Autoprezentacja i kreowanie swojego wizerunku, rozumienie nowych mediów
- Uwaga

W każdym miesiącu placówka otrzymuje propozycje zadań do realizacji. W tym roku do wyboru będą trzy rodzaje zadań certyfikacyjnych: 1) standardowe: konkretnie wskazane działania do realizacji, z określeniem grup odbiorców i proponowanymi scenariuszami warsztatów/spotkań/wydarzeń

(oczywiście z dotychczasową elastycznością w zakresie realizacji, czyli możliwością modyfikacji do adekwatnie do potrzeb placówki); 2) 5-10 minutowych wyzwań dla zdrowia psychicznego na lekcjach przedmiotowych (w temacie danego miesiąca); 3) otwarte: zadania dające największą dowolność w realizacji, wymagające zaangażowania uczniów i uczennic w planowanie i realizację.

Miesiąc	Temat Miesiąca	Proponowane zadania	Cele wychowawczo-profilaktyczne
Wrzesień	<b>Bezpieczeństwo psychiczne i emocjonalne</b>	<p>Zadania standardowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Warsztaty dla rodziców (scenariusz realizowany na spotkaniach z rodzicami przez wychowawców lub webinar - udostępniony przez IEP)</li> <li>Warsztaty dla nauczycieli (scenariusz realizowany w zespole rady pedagogicznej stacjonarnie lub webinar - udostępniony przez IEP)</li> </ul> <p>Zadanie 5-minutowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>“Pozytywne wzmocnienia” na początku lekcji</li> </ul> <p>Zadanie otwarte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Projekt uczniów i uczennic: Co oznacza bezpieczeństwo emocjonalne?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>upowszechnianie wśród dzieci i młodzieży wiedzy o bezpieczeństwie oraz kształtowanie właściwych postaw wobec zagrożeń</li> <li>rozwijanie świadomości znaczenia bezpieczeństwa zdrowia psychicznego i emocjonalnego u dzieci i młodzieży</li> <li>wspieranie pozytywnych wzmocnień w kontekście edukacji szkolnej</li> <li>budowanie współpracy na rzecz czynników chroniących dla zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży</li> <li>tworzenie podstawy do przeciwdziałania kryzysom zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży</li> </ul>
Październik	<b>Stres + Uważność (Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego 10 października)</b>	<p>Zadania standardowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Warsztaty dla uczniów i uczennic na temat stresu</li> <li>Warsztaty dla uczniów i uczennic na temat uważności</li> </ul> <p>Zadanie 5-minutowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>“5 minut dla uważności” na początku lekcji</li> </ul> <p>Zadanie otwarte:</p> <p>Wymyślcie i zorganizujcie działanie z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego, biorąc pod uwagę temat miesiąca</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>budowanie świadomości w zakresie źródeł stresu oraz reakcji organizmu w sytuacjach stresujących</li> <li>rozwijanie umiejętności radzenia sobie z sytuacjami stresującymi, w szczególności w środowisku szkolnym i okolicznościach edukacyjnych</li> <li>tworzenie podstawy do przeciwdziałania kryzysom zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży</li> </ul>

Listopad	<p><b>Samoocena + Prawa dziecka (Dzień praw dziecka 20 listopada)</b></p>	<p>Zadania standardowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Warsztaty dla uczniów i uczennic uświadamiające znaczenie samooceny w budowaniu odporności psychicznej</li> <li>Warsztaty dla uczniów i uczennic pokazujące znaczenie praw dziecka i ich przełożenie na poczucie własnej wartości, poczucie sprawczości i bezpieczeństwa psychicznego.</li> </ul> <p>Zadanie 5-minutowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Budowanie poczucia kompetencji u uczniów i uczennic "Dziś już wiem, że..." na podsumowanie lekcji</li> </ul> <p>Zadanie otwarte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wymyślcie i zorganizujcie działanie z okazji Światowego Dnia Praw Dziecka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- formowanie u uczniów poczucia godności własnej osoby i szacunku dla godności innych osób;</li> <li>- rozwijanie wrażliwości społecznej, moralnej i estetycznej uczniów i uczennic</li> <li>- rozwijanie umiejętności bronięcia swoich praw w sytuacjach osobistych</li> <li>- budowanie świadomości swoich mocnych stron i znaczenia samooceny dla odporności psychicznej</li> </ul>
Grudzień	<p><b>Współpraca Szkoła-Dom</b></p>	<p>Nowe wydanie Akcji "Dzieci ratują gwiazdkę". W zadanie będą zaangażowani zarówno uczniowie i uczennice, jak i rodzice oraz nauczyciele.</p> <p>Zaproponowane warsztaty mogą być prowadzone podczas zajęć z wychowawcą, podczas zajęć lekcyjnych lub w czasie zajęć świetlicowych. Znakomicie sprawdzą się w świetlicach środowiskowych, domach kultury oraz ośrodkach szkolno-wychowawczych i Domach Dziecka.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- odkrywanie mocy współpracy w grupie i zdobycie wiedzy, jak ją zostawić swojej klasie/ grupie na zawsze;</li> <li>- pobudzenie współpracy w środowisku szkolnym nastawionej na przeciwdziałanie kryzysom psychicznym dzieci i młodzieży;</li> <li>- budowanie poczucia sprawczości;</li> <li>- kształtowanie u uczniów postaw prospołecznych, w tym możliwość udziału w działaniach z zakresu wolontariatu, sprzyjających aktywnemu uczestnictwu uczniów w życiu społecznym szkoły</li> </ul>
Styczeń- Luty	<p><b>Kreatywność</b></p>	<p>Zadania standardowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Warsztaty dla nauczycieli, nastawione na pobudzenie kreatywności osobistej i profesjonalnej</li> </ul> <p>Zadanie 5-minutowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tydzień/Miesiąc Wyzwań Kreatywnych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kształtowanie u uczniów i uczennic postaw przedsiębiorczości i kreatywności;</li> <li>- budowanie elastyczności psychicznej jako czynnika przeciwdziałającego kryzysom zdrowia psychicznego;</li> <li>- rozwijanie u uczniów i uczennic poczucia własnej sprawczości i</li> </ul>

		Zadanie otwarte: Projekt dla uczniów i uczennic: Każdy z nas jest kreatywny	przekonania o kompetencji do działań kreatywnych.
Marzec	<b>Lęki + Motywacja + Europejski Dzień Mózgu (18 marca)</b>	Zadania standardowe: <ul style="list-style-type: none"> <li>Warsztat badawczy z uczniami i uczennicami "Czego się boimy? Co jest dla nas trudne"</li> <li>Warsztaty dla uczniów i uczennic: lęk i motywacja, czyli co pomaga, a co przeszkadza w nauce</li> </ul> Zadanie 5-minutowe: <ul style="list-style-type: none"> <li>"5 minut dla motywacji": co mnie interesuje w dzisiejszym temacie lekcji?</li> </ul> Zadanie otwarte: <ul style="list-style-type: none"> <li>Wymyślcie i zorganizujcie działanie, które będzie wspierające dla uczniów i uczennic, którzy mierzą się z lękami w szkole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>przeciwdziałanie sytuacjom zagrażającym zdrowiu psychicznemu w szkole/przedszkolu;</li> <li>rozwijanie w uczniach i uczennicach motywacji do nauki i rozwoju;</li> <li>kształtowanie w uczniach i uczennicach postaw aktywnych w kontekście kryzysów psychicznych własnych oraz osób w otoczeniu;</li> <li>budowanie świadomości na temat procedur zapewniających bezpieczeństwo psychiczne dostępnych w placówce.</li> </ul>
Kwiecień	<b>Edukacja włączająca + Światowy Dzień Świadomości Autyzmu (2 kwietnia)</b>	Zadania standardowe: <ul style="list-style-type: none"> <li>Szkolenia/Pogadanki/Webinary dla rodziców</li> <li>Warsztaty na temat różnorodności dla uczniów i uczennic</li> </ul> Zadanie 5-minutowe: <ul style="list-style-type: none"> <li>3-2-1: Bilecik wejściowy dla każdego</li> </ul> Zadanie otwarte: <ul style="list-style-type: none"> <li>Wymyślcie i zorganizujcie wspólnie z uczniami i uczennicami działanie z okazji Światowego Dnia Świadomości Autyzmu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>rozwijanie empatii w środowisku rówieśniczym;</li> <li>budowanie świadomości znaczenia różnorodności i umiejętności komunikacji opartej na empatii;</li> <li>tworzenie atmosfery otwartości i inkluzywności dla każdego w środowisku edukacyjnym.</li> </ul>
Maj- Czerwiec	<b>Autoprezentacja i rozumienie nowych mediów</b>	Zadania standardowe: <ul style="list-style-type: none"> <li>Warsztat badawczy z uczniami i uczennicami na temat technologii w ich życiu (może być elementem diagnozy na kolejny rok szkolny)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kształtowanie u uczniów i uczennic postaw przedsiębiorczości i kreatywności;</li> <li>kształtowanie u uczniów umiejętności sprawnego posługiwania się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Wielka Akcja na koniec roku szkolnego (projekt uczniów i uczennic promujący zdrowie psychiczne z elementami autoprezentacji i świadomego wykorzystania nowych mediów)</li> </ul> <p>Zadanie otwarte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wielka Debata realizowana we współpracy: Dzieci - Nauczyciele - Rodzice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwijanie świadomości wpływu technologii i nowych mediów na zdrowie psychiczne;</li> <li>- budowanie odporności psychicznej na problematyczne komunikaty docierające do dzieci i młodzieży z mediów społecznościowych</li> </ul>
--	--	---	--

\*W trakcie roku niektóre zadania mogą ulec nieznacznym modyfikacjom.