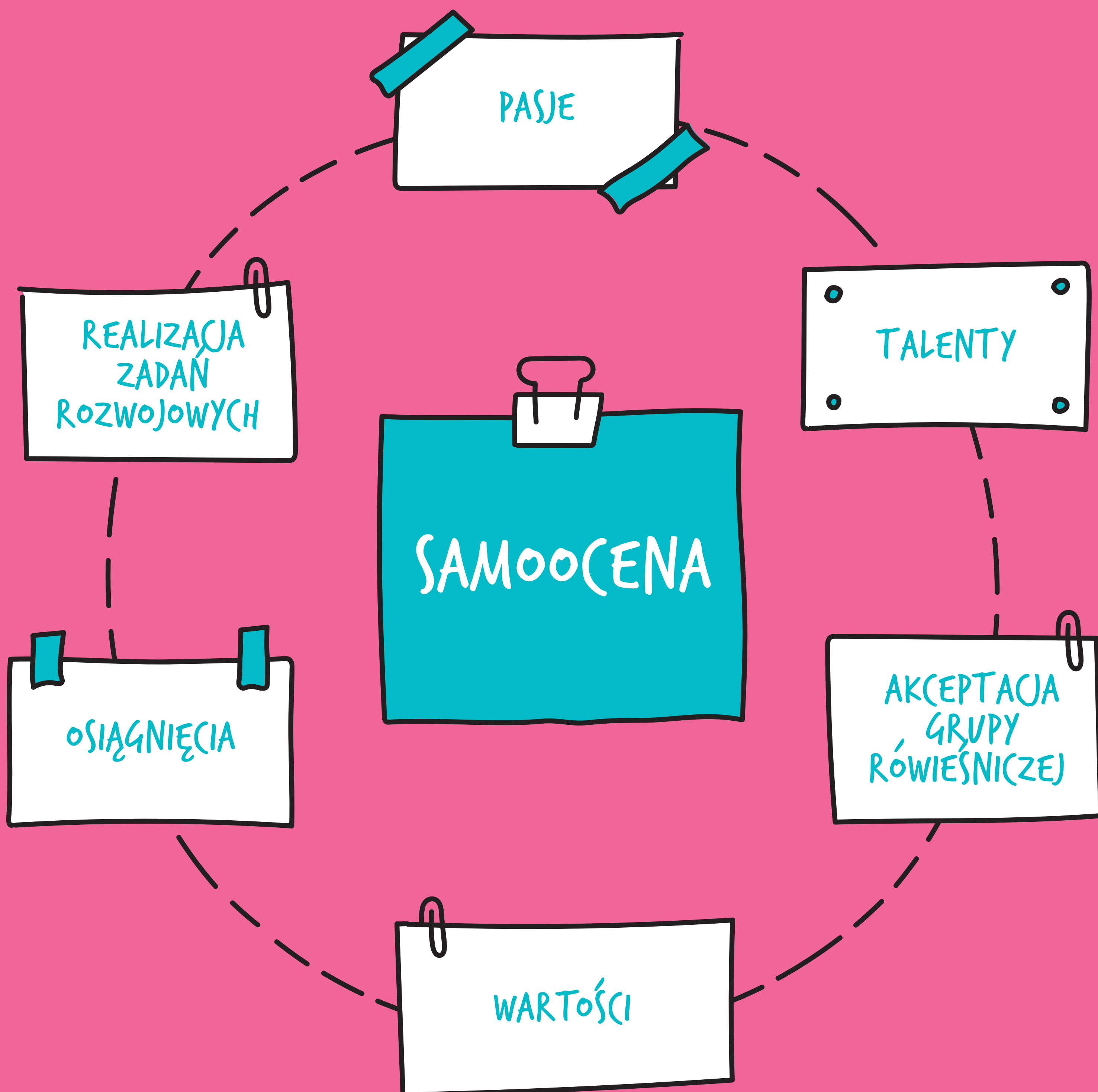


# W KONTAKCIE Z MŁODĄ OSOBĄ CHORĄ NA DEPRESJĘ UNIKAMY:

- SŁUCHANIA WŁASNYCH LĘKÓW
- REAGOWANIA NA WŁASNE STANY EMOCJONALNE
- ZMUSZANIA DZIECKA DO OPOWIADANIA O SWOJEJ TRUDNEJ HISTORII
- ZMUSZANIA JEJ DO MÓWIENIA CO CZUJE
- MÓWIENIA: „WSZYSTKO BĘDZIE OK”
- SUGEROWANIA, CO DZIECKO POWINNO CZUĆ W PODOBNEJ SYTUACJI I JAK POWINNO POSTĄPIĆ
- MÓWIENIA NEGATYWNYCH RZECZY NA TEMAT POMOCY JAKIEJ DOŚWIAD(CZYŁO DO TEJ PORY
- SKŁADANIA OBIETNIC, KTÓRYCH NIE MOŻNA DOTRZYMAĆ  
(np. sytuacja, w której młoda osoba zgłasza myśli lub próby samobójcze, zawsze obliuguje nas do powiadomienia rodziców i zespołu reagowania w szkole)

# OBSZARY, W KTÓRYCH MOŻEMY WSPIERAĆ MŁODYCH LUDZI W BUDOWANIU ADEKWATNEJ, STABILNEJ I WYSOKIEJ SAMOOCENY W ŚRODOWISKU SZKOLNYM



# KIEDY SZCZEGÓLNIIE SIĘ NIEPOKOIĆ?

Jeśli obserwujemy znaczne trudności dziecka w codziennym funkcjonowaniu – mimo naszych oddziaływań stan się pogarsza, osoba deklaruje, że chce umrzeć, myśli o śmierci, jest przygnębiona, pojawiają się zachowania ryzykowne. Potrzebujemy wtedy wsparcia i ponownego zaplanowania działania z całym zespołem terapeutycznym.

Warto też pamiętać o codziennej profilaktyce zdrowia psychicznego i ćwiczeniu z dziećmi i młodzieżą tzw. psychologicznej elastyczności. Jest to zdolność do świadomego doświadczania „tu i teraz”, działania zgodnie z osobistymi wartościami i akceptacji tego, że nie zawsze jest nam przyjemnie.

## GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

116 123

**KRYZYSOWY TELEFON ZAUFANIA  
DLA DOROSŁYCH**  
codziennie przez całą dobę

116 111

**KRYZYSOWY TELEFON ZAUFANIA  
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**  
codziennie przez całą dobę

800 70 22 22

**CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB  
DOROSŁYCH W KRYZYSIE PSYCHICZNYM**  
codziennie przez całą dobę; czat oraz e-mail do specjalisty  
/ specjalistki (z dziedziny psychiatrii, prawa i pracy socjalnej):  
[centrumwsparcia.pl](http://centrumwsparcia.pl)

800 12 00 02

**OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR  
PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”**  
codziennie całą dobę  
w poniedziałki w godz. 18:00–22:00 po angielsku  
we wtorki w godz. 18:00–22:00 po rosyjsku  
w poniedziałki w godz. 13:00–15:00 Skype w języku migowym

888 88 33 88

**TELEFON PRZECIWPZEMOCOWY  
DLA KOBIET**  
od poniedziałku do piątku w godz. 11:00–19:00

# KULTURA ORGANIZACYJNA SZKOŁY

ZACHOWANIE

POSTAWY  
POGLĄDY  
WARTOŚCI



# RODZAJE BULLYINGU

## BULLYING FIZYCZNY

- polega na biciu, szarpaniu, drapaniu, duszeniu i innych rodzajach fizycznego działania wobec ciała osoby doświadczającej przemocy
- może polegać na niszczeniu, kradzieży własności
- dużo częściej przejawiają go chłopcy, generalnie wraz z wiekiem uczniów jego stosowanie jest mniej powszechne

## BULLYING WERBALNY

- polega na przezywaniu, ironii, obrażaniu
- częściej przejawiają go chłopcy
- wraz z wiekiem uczniów rośnie jego rozpowszechnienie

## BULLYING RELACYJNY

- polega na wykluczaniu z grupy, braku włączania do wspólnych aktywności, braku komunikacji
- częściej występuje wśród dziewcząt

## CYBERPRZEMOC (bullying elektroniczny)

- polega na wykorzystaniu komunikacji cyfrowej do realizacji przemocy rówieśniczej, zarówno publicznie (np. komentarze na forum, publikacja kompromitujących zdjęć lub filmów) jak i w komunikacji prywatnej (np. rozmowy za pomocą komunikatora)
- najbardziej ze wszystkich rodzajów bullyingu wyrównany jeśli idzie o stosowanie go przez chłopców i dziewczęta

# PODSTAWOWE ZASADY SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

## RELACJE

(Wzajemne wspieranie się uczniów i nauczycieli jako warunek konieczny sukcesu)

## ZAANGAŻOWANIE

(Możliwość uczestniczenia we wspólnym dyskutowaniu / rozwiązywaniu istotnych dla personelu i uczniów kwestii)

## AUTONOMIA

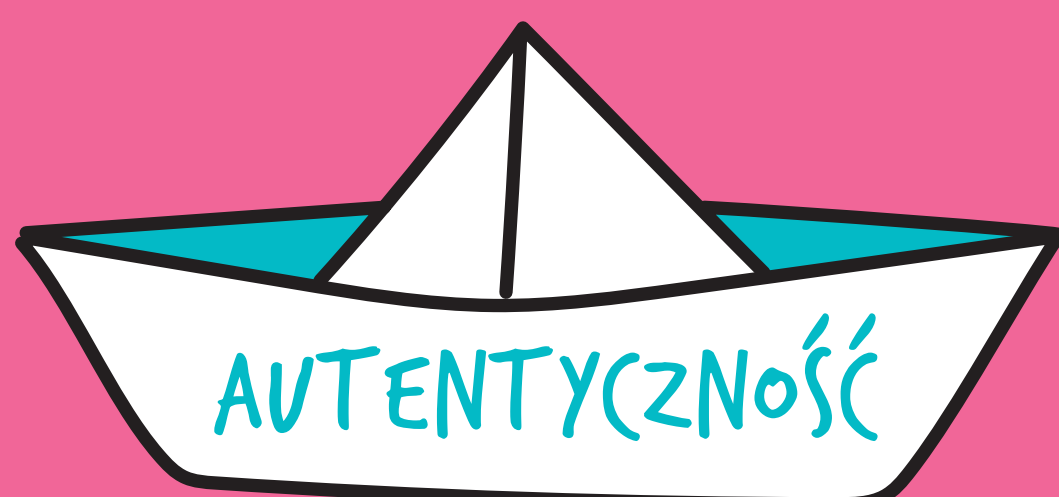
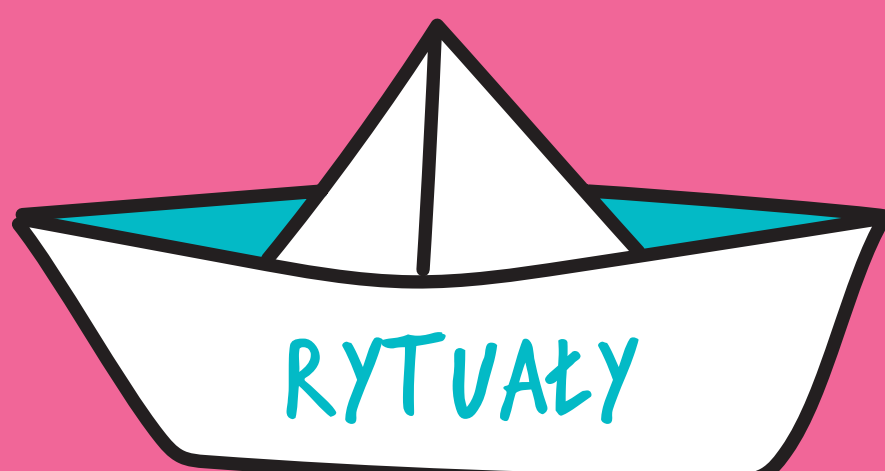
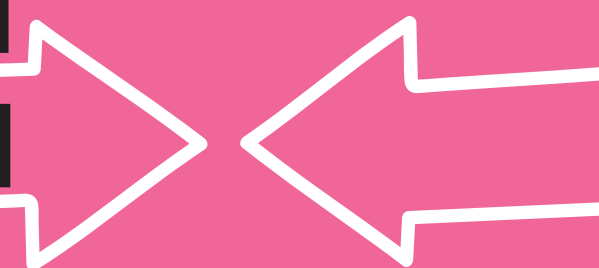
(Posiadanie odpowiedniego poziomu swobody i niezależności dostosowanej do wieku i dojrzałości osób zaangażowanych)

## JASNOŚĆ ZASAD

(Posiadanie jasności, co do panujących reguł i wartości, świadomość, co jest wymagane, czego oczekuje się od innych, rozumienie pełnionych ról)

Weare, K. (2000). Promoting Mental, Emotional and Social Health, London: Routledge.

# WYBRANE UMIEJĘTNOŚCI SPRZYJAJĄCE INTEGRACJI KLASY SZKOLNEJ



# WAŻNE ELEMENTY BUDOWANIA / TWORZENIA SIĘ GRUPY

00000

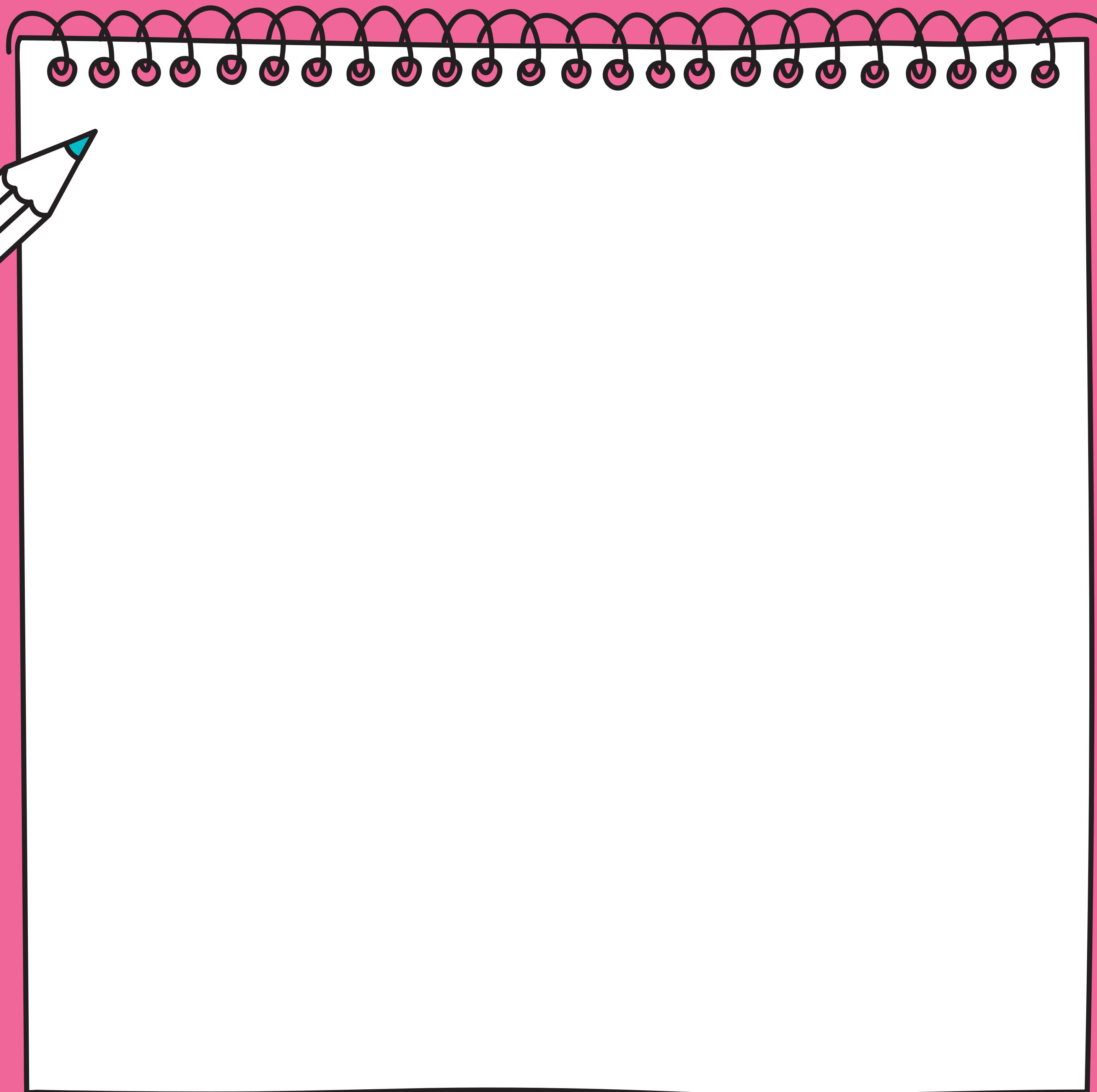




# CZYM JEST DLA CIEBIE SZKOŁA DOBROSTANU?



Narysuj i/lub napisz,  
co to dla Ciebie oznacza.



# CZYM JEST DLA CIEBIE SZKOŁA DOBROSTANU?



Stwórz swoją szkołę marzeń.  
Dorysuj i/lub napisz, co to dla Ciebie oznacza.

