

## **Ogólnopolski Program Profilaktyczny Godzina dla Młodych Główn**

W roku szkolnym 2025/2026 Zespół Szkół nr 9 kontynuuje udział w Ogólnopolskim Programie profilaktycznym Godzina dla Młodych Główn, który jest częścią projektu MŁODE GŁOWY Fundacji UNAWWEZA założonej przez Martynę Wojciechowską.

Liderką programu w szkole jest pedagogka szkolna, która prowadzi uczniów przez poszczególne etapy programu i zgodnie z jego założeniami wspiera dzieci i młodzież, a także nauczycieli w działaniach z obszaru profilaktyki zdrowia psychicznego podejmowanych według określonych scenariuszy.

Program profilaktyczny Godzina dla MŁODYCH GŁÓW jest propozycją odpowiedzi na rosnące zapotrzebowanie wśród uczniów i uczennic, rodziców i nauczycieli na otwartą rozmowę o zdrowiu psychicznym. Główne zadanie programu to otwarta rozmowa o zdrowiu psychicznym, w tym wzmocnienie poczucia sprawczości wśród dzieci i młodzieży szkolnej oraz pierwsza pomoc psychologiczna (PPP) – w pierwszym półroczu; oraz higiena cyfrowa i bezpieczeństwo w sieci – w drugim półroczu.

Program został zbudowany został przez specjalistki i specjalistę – psycholożki Aleksandrę Kuberską i Martę Jagodzińską z emocjonalia.pl; Weronikę Snoch i Angelikę Frierdrich z Nastoletniego Azylu; Justynę Żukowską-Gołębiewską, psycholożkę, reprezentantkę Ogólnopolskiego Związku Zawodowego Psychologów; oraz Sławomira Prusakowskiego, psychologa, wykładowcę z SWPS we Wrocławiu. Celem autorów było stworzenie takiego programu, który będzie intuicyjny i prosty w adaptacji na każdym etapie edukacji.

### **Oczekiwane efekty po realizacji programu profilaktycznego:**

Autorzy programu oczekują, że uczniowie i uczennice:

1. Będą umieć mówić dorosłym o tym, co czują i co przeżywają.
2. Zdecydują się pójść do psychologa, aby porozmawiać o tym, co czują, jeśli zajdzie taka potrzeba.
3. Będą wiedzieli, jak pomóc innej osobie, gdy poczuje smutek lub strach, z którym sobie nie radzi.
4. Będą umieli zauważyć, że ktoś z ich kolegów lub koleżanek ma problem ze swoimi emocjami i sobie z nimi nie radzi, a następnie będą umieli z nimi porozmawiać.
5. Będą wiedzieli, jak unikać zagrożeń świata online.
6. Będą lepiej wiedzieli, jak sprawdzać, czy informacje, które znajdują w Internecie, są prawdziwe.
7. Będą bardziej uważni na przekraczanie granic w środowisku offline i online.

8. Będą bardziej uważni na utrzymanie równowagi między czasem spędzonym w Internecie a zdrowym snem, aktywnością fizyczną, edukacją, relacjami w środowisku offline, czy zdrową dietą.
9. Będą lepiej rozpoznawać swoje granice.
10. Będą lepiej zauważać swoje potrzeby.
11. Będą lepiej rozumieć, jakie emocje przeżywają.
12. Będą częściej mówić dorosłym o tym, co czują i co przeżywają.

**Oczekiwane efekty względem rodziców:**

1. Zauważą zmianę w postawie swojego dziecka – np. dziecko inicjuje rozmowę o tym, co czuje i co je niepokoi.
2. Będą wiedzieć, jak rozmawiać z dzieckiem o jego emocjach, potrzebach czy granicach.

*Opracowanie materiału: Katarzyna Matuszewska*