

INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

ZMIANA

która

DZIAŁA



MAŁGORZATA NOWICKA



Projekt Instytutu Edukacji Pozytywnej

Pierwsza publikacja: grudzień 2025

Zespół autorski pod redakcją Małgorzaty Nowickiej

Stworzono z zaangażowaniem w Polsce

Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0



SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	04
Rozdział I. Zrozumieć przemoc rówieśniczą	07
Rozdział II. Profilaktyka uniwersalna w praktyce szkolnej	20
Rozdział III. Przykłady dobrych praktyk ze szkół i placówek	28
Rozdział IV. Ewaluacja i promocja działań profilaktycznych w edukacji	81
Rozdział V. Ocena realnej skuteczności dobrych praktyk	91
Rozdział VI. Rekomendacje i kierunki dalszych działań	99

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej.

przewodnik.wychowaniewszkole.pl/projekt-zmiana/

WPROWADZENIE

Przemoc rówieśnicza jest zjawiskiem, o którym warto mówić otwarcie i odpowiedzialnie - w końcu dotyka ono samego rdzenia szkolnego doświadczenia dzieci i młodzieży, jakim są relacje z innymi ludźmi. W poniższej publikacji, przyjrzymy się temu problemowi, zdając sobie sprawę, że nie jest to problem jednostkowy ani incydentalny, lecz zjawisko, które wpływa na poczucie bezpieczeństwa, dobrostan psychiczny oraz jakość funkcjonowania całej społeczności szkolnej.

Przemoc rówieśnicza często pozostaje ukryta, zwłaszcza że nie zawsze przybiera formę jawnej agresji fizycznej. Coraz częściej jest to przemoc psychiczna, relacyjna lub symboliczna: wykluczanie z grupy, ośmieszanie, hejt, manipulowanie relacjami czy długotrwałe napięcia między uczniami. Zjawiska te bywają trudne do zauważenia, a ich skutki narastają stopniowo, prowadząc do obniżenia poczucia własnej wartości, lęku, wycofania czy problemów emocjonalnych.

Konsekwencje istnienia przemocy rówieśniczej w grupie, wykraczają poza osoby bezpośrednio zaangażowane. Ona wpływa na klimat klasy lub nawet szkoły jako całości. Obniża zaufanie, zwiększa napięcie i poczucie zagrożenia, osłabia relacje rówieśnicze i relacje z dorosłymi. Nawet uczniowie, którzy nie są ofiarami ani sprawcami, funkcjonują w środowisku, w którym przemoc staje się możliwa lub milcząco akceptowana. Coraz częściej zgłaszają się do nas młode osoby, które nie godzą się na ten stan rzeczy, ale jednocześnie czują się bezradni wobec bezczynności dorosłych w swoim otoczeniu.

Wiemy, że zmieniają się warunki, w jakich dorastają młodzi ludzie, a intensywna obecność świata cyfrowego, presja porównywania się, szybkie tempo

zmian społecznych oraz doświadczenia ostatnich lat sprawiają, że konflikty i napięcia rówieśnicze przybierają nowe formy. Tradycyjne sposoby reagowania nie zawsze okazują się wystarczające, co rodzi poczucie bezradności zarówno wśród uczniów, jak i dorosłych.

Mówienie o przemocy rówieśniczej nie jest oskarżeniem wobec szkoły ani jej pracowników. Jest wyrazem troski o jakość relacji i uznania faktu, że szkoła jako jedno z najważniejszych środowisk społecznych w życiu dziecka ma realny wpływ na to, jak młodzi ludzie uczą się funkcjonować wśród innych.



Cel i znaczenie profilaktyki uniwersalnej w szkołach i placówkach

Przemoc rówieśnicza jest jednym z najpoważniejszych wyzwań, z jakimi mierzą się dziś szkoły i placówki oświatowe. Choć często kojarzona jest z pojedynczymi, nagłonymi zdarzeniami, w rzeczywistości ma znacznie szerszy i bardziej złożony charakter. Może przyjmować formę jawnej agresji, ale także subtelnych działań relacyjnych, wykluczenia, hejtu czy przemocy psychicznej – coraz częściej obecnej również w przestrzeni cyfrowej. Jej skutki dotyczą nie tylko bezpośrednich uczestników, lecz wpływają na klimat całej społeczności szkolnej, poczucie bezpieczeństwa uczniów oraz dobrostan dorosłych.

Rozmowa o przemocy rówieśniczej jest konieczna nie dlatego, że zjawisko to jest nowe, lecz dlatego, że zmienia się kontekst, w jakim funkcjonują dzieci i młodzież. Współczesne wyzwania – szybkie tempo życia, presja społeczna, niepewność, intensywna obecność świata online – wpływają na sposób budowania relacji, regulowania emocji i radzenia sobie z napięciem. Szkoła coraz częściej staje się miejscem, w którym te trudności się ujawniają, ale jednocześnie może być przestrzenią realnego wsparcia i ochrony.

W ten sposób szczególnego znaczenia nabiera profilaktyka uniwersalna. Jej celem nie jest wyłącznie zapobieganie przemocy, lecz budowanie

środowiska sprzyjającego zdrowym relacjom, poczuciu bezpieczeństwa i rozwojowi społeczno-emocjonalnemu. Profilaktyka uniwersalna w tym obszarze zakłada, że wzmacnianie zasobów, kompetencji i relacji jest równie ważne jak reagowanie na trudne sytuacje, ponieważ najlepiej udokumentowane badawczo programy profilaktyczne, koncentrują się nie na sprawcy, ale na grupie rówieśniczej.

Publikacja, którą oddajemy w ręce czytelników, pokazuje, że skuteczna profilaktyka nie polega na realizacji pojedynczych działań czy programów, lecz na świadomym, długofalowym procesie, osadzonym w codziennym funkcjonowaniu szkoły. Opiera się na relacjach, spójności dorosłych, podmiotowości uczniów oraz gotowości do refleksji i zmiany. Zebrane w niej analizy, doświadczenia badaczy oraz opisy dobrych praktyk szkolnych pokazują, że profilaktyka uniwersalna może być realnym narzędziem zmiany – pod warunkiem, że traktowana jest jako integralna część kultury szkoły, a nie jako zadanie dodatkowe.

Szkoła ma ogromny potencjał, by być miejscem bezpiecznym, wspierającym i reagującym na potrzeby młodych ludzi. To właśnie ten potencjał staramy się w niniejszej publikacji nazwać, wzmocnić i pokazać, jak rozwijać go w praktyce.



ZROZUMIEĆ PRZEMOC RÓWIEŚNICZĄ

Rzeczywistość jest bardziej złożona.

Choć każdy z nas słyszał o „szkolnych bójkach” czy „wyśmiewaniu się w klasie”, rzeczywistość jest znacznie bardziej złożona. Przemoc rówieśnicza nie ogranicza się do pojedynczych aktów agresji – to zjawisko systemowe, obejmujące interakcje między sprawcami, ofiarami oraz obserwatorami, w którym ważną rolę odgrywają normy społeczne i hierarchie grupowe.

Rozumienie przemocy rówieśniczej wymaga spojrzenia nie tylko na jej formy, ale również na mechanizmy, które ją generują, oraz kontekst, w którym występuje. Szkoła, będąca przestrzenią edukacyjną i społeczną, staje się miejscem, w którym dzieci uczą się ról społecznych, negocjują hierarchie i eksperymentują z zachowaniami społecznymi – nie zawsze w sposób bezpieczny.

1.1.

DEFINICJE I FORMY PRZEMOCY RÓWIEŚNICZEJ

W literaturze naukowej przemoc rówieśniczą definiuje się jako powtarzające się, celowe działania mające na celu wyrządzenie szkody jednej osobie przez drugą lub grupę osób. Istotą przemocy jest nierównowaga sił – sprawca dysponuje przewagą fizyczną, psychiczną lub społeczną w stosunku do ofiary (Olweus, 1993). Kluczowym elementem jest także powtarzalność. Pojedynczy incydent, choć bolesny, nie zawsze spełnia kryteria przemocy w sensie naukowym.

1.1.1. Przemoc fizyczna

Przemoc fizyczna obejmuje uderzenia, kopnięcia, popychanie, niszczenie rzeczy należących do ofiary, a w skrajnych przypadkach także użycie przedmiotów czy groźby z użyciem broni. Choć skutki fizyczne są oczywiste – siniaki, zadrapania czy złamania – równie istotne są skutki emocjonalne. Dziecko, które doświadcza przemocy fizycznej, może rozwijać lęk, poczucie zagroże-

nia, a nawet chroniczny stres, który wpływa na funkcjonowanie poznawcze i szkolne (Craig et al., 2000).

Przykład: Adam, 12-latek, codziennie w drodze do szkoły jest popychany przez starszego kolegę. Choć jego nauczyciele nie zauważają siniaków, Adam stopniowo wycofuje się z zajęć pozalekcyjnych i unika kontaktów z rówieśnikami.

1.1.2 Przemoc psychiczna

Przemoc psychiczna jest mniej widoczna, a przez to trudniejsza do zidentyfikowania. Zalicza się do niej działania mające na celu zastraszenie, upokorzenie lub izolację społeczną. Wyśmiewanie, plotki, groźby czy celowe wykluczenie z grupy mogą powodować długotrwałe konsekwencje dla rozwoju emocjonalnego dziecka. Ofiary przemocy psychicznej często doświadczają obniżonego poczucia własnej wartości, lęku przed szkołą, depresji, a czasem nawet myśli samobójczych (Espelage & Swearer, 2004).

Przykład: Kasia, 13-latka, była regularnie wykluczana z grupy koleżanek podczas przerw i zajęć grupowych. Choć nie doświadczała przemocy fizycznej, zaczęła unikać szkoły, zgłaszać bóle brzucha przed lekcjami i stopniowo tracić zainteresowanie nauką.

1.1.3 Cyberprzemoc

W dobie internetu przemoc przeniosła się także do świata cyfrowego. Cyberprzemoc przybiera różne formy: obraźliwe wiadomości, publikowanie kompromitujących zdjęć lub filmów, tworzenie fałszywych profili i zastraszanie online. Jest szczególnie groźna, ponieważ ofiary nie mają możliwości „ucieczki” – agresorzy mogą działać anonimowo, a kompromitujące treści pozostają w sieci.

Przykład: Michał, 14-latek, padł ofiarą cyberprzemocy, gdy w grupie na komunikatorze ktoś opublikował fałszywe zdjęcia i obgadywał go w internecie. Michał czuł się bezsilny, obawiał się korzystać z telefonu i internetu, a jego relacje społeczne uległy pogorszeniu (Kowalski, 2014).

1.2.

MECHANIZMY POWSTAWANIA PRZEMOCY I AGRESJI W GRUPIE RÓWIEŚNICZEJ

Agresja w grupach rówieśniczych nie jest wynikiem przypadku. Jej źródła są wieloaspektowe i obejmują zarówno czynniki indywidualne, jak i środowiskowe. Psychologowie podkreślają szczególną rolę modelowania zachowań – dzieci uczą się agresji poprzez obserwację i naśladowanie innych, zarówno rówieśników, jak i dorosłych (Bandura, 1977). Przykładowo, dziecko, które widzi rówieśników rozwiązujących konflikty przemocą lub nauczycieli reagujących na agresję w sposób niekonsekwentny, może uznać takie zachowania za akceptowalne i skuteczne w osiągnięciu celów.

Równie istotne są normy grupowe. W środowisku, w którym przemoc jest tolerowana, ignorowana lub wręcz nagradzana – na przykład poprzez podziw innych uczniów wobec sprawcy – agresywne zachowania stają się częstsze i bardziej wyrafinowane. Normy te mogą również prowadzić do sytuacji, w których ofiary czują się osamotnione i bezradne, a świadkowie zachowań agresywnych stają się bierni, bo boją się negatywnych konsekwencji lub utraty akceptacji grupy.

Rywalizacja o status społeczny stanowi kolejny istotny czynnik sprzyjający przemocy. Dzieci mogą używać agresji, by zyskać dominację w grupie, zdobyć uwagę rówieśników lub chronić własny prestiż. W takich sytuacjach agresja staje się narzędziem budowania hierarchii społecznej, a przemoc może być postrzegana jako strategia zwiększania własnej pozycji w grupie (Cillessen & Mayeux, 2004). Niektóre dzieci, nie mając innych sposobów na zdobycie uznania, mogą również kopiować zachowania liderów grupy, co prowadzi do powtarzania cyklu agresji.

Ważnym mechanizmem jest także efekt eskalacji. Jedno agresywne zachow-

anie może prowokować reakcję ze strony ofiary lub innych uczniów, co często prowadzi do spirali przemocy. Sytuacja, która zaczyna się od drobnej zaczepki, może w krótkim czasie przerodzić się w poważny konflikt, angażujący coraz więcej uczestników. Dynamika ta jest szczególnie silna w grupach, które nie mają jasno określonych zasad reagowania na przemoc, a nauczyciele lub inni dorośli nie interweniują konsekwentnie.

W grupach rówieśniczych dochodzi także do wyraźnego wyodrębnienia ról społecznych: sprawcy, ofiary, świadkowie oraz „bierni obserwatorzy”. Sprawcy używają agresji, aby osiągnąć swoje cele; ofiary doświadczają skutków przemocy, które mogą wpływać na ich rozwój emocjonalny i społeczny; świadkowie mogą wspierać sprawców, bronić ofiary lub próbować mediuować; a bierni obserwatorzy, choć nie angażują się bezpośrednio, mają pośredni wpływ na dynamikę przemocy, gdyż ich reakcje – milczenie lub aprobatę – mogą wzmacniać lub osłabiać agresję w grupie.

Zrozumienie tych mechanizmów jest kluczowe dla skutecznego przeciwdziałania przemocy. Interwencje powinny uwzględniać zarówno edukację indywidualną uczniów w zakresie radzenia sobie z konfliktem, jak i działania systemowe w klasie i całej szkole – takie jak wyraźne normy zachowań, wsparcie nauczycieli i programy profilaktyczne, które zmieniają kulturę grupy rówieśniczej.

1.3.

ROLA ŚWIADKÓW PRZEMOCY

Świadkowie przemocy rówieśniczej to dzieci i młodzież, które obserwują sytuacje agresji, ale nie są ich bezpośrednimi uczestnikami – nie są ani sprawcami, ani ofiarami. Choć na pierwszy rzut oka ich rola wydaje się pasywna, badania psychologiczne jasno pokazują, że świadkowie mają kluczowy wpływ na dynamikę przemocy w grupie. Mogą zarówno wzmacniać agresję, jak i

ograniczać jej powtarzalność.

1.3.1. Świadkowie jako wzmacniacze przemocy

Niektórzy świadkowie, zamiast interweniować, reagują w sposób, który pośrednio wspiera sprawcę. Mogą to być:

- śmiech, dopingowanie sprawcy, powtarzanie przezwisk,
- milczenie i brak reakcji w sytuacjach agresji,
- rozpowszechnianie plotek lub informacji kompromitujących ofiarę.

Tego typu zachowania sprawiają, że sprawca czuje aprobatę grupy i może eskalować przemoc. Warto zwrócić uwagę, że nie zawsze jest to świadome działanie – dzieci mogą reagować zgodnie z presją grupy, lękiem przed odrzuceniem lub chęcią „wpasowania się” w dominującą hierarchię rówieśniczą.

Przykład: W jednej klasie uczniowie obserwowali codzienne wyśmiewanie chłopca z powodu jego wyglądu. Choć część z nich nie brała aktywnego udziału w wyśmiewaniu, nikt nie reagował ani nie informował nauczyciela. Milczenie świadków sprawiło, że sytuacja utrzymywała się przez wiele tygodni, a chłopiec stopniowo izolował się od grupy.

1.3.2. Świadkowie jako osoby zapobiegające przemocy

Świadkowie mogą również odgrywać pozytywną rolę – odpowiednio przygotowani i pewni siebie, potrafią przerwać łańcuch przemocy. Badania wskazują, że dzieci, które reagują w sposób asertywny, zgłaszają incydenty dorosłym lub wspierają ofiarę, znacząco ograniczają powtarzalność agresji (Salmivalli, 1996).

Formy pozytywnej reakcji świadków to m.in.:

- zgłoszenie przemocy nauczycielowi, pedagogowi lub rodzicom,
- oferowanie wsparcia i ochrony ofierze,
- interwencja w sposób bezpieczny dla siebie, np. odciągnięcie ofiary od agresora, wezwanie pomocy dorosłych,
- promowanie współpracy i empatii w grupie, np. zachęcanie innych dzieci do włączenia wykluczanego kolegi do zabawy lub zajęć.

Przykład: W jednej klasie grupa uczniów utworzyła „łańcuch wsparcia” dla rówieśnika będącego ofiarą wykluczenia. Dzieci świadomie reagowały na incydenty, rozmawiały z nauczycielem i oferowały pomoc kolegom w trudnych sytuacjach. Dzięki temu przemoc w klasie zmniejszyła się, a poczucie bezpieczeństwa wzrosło u wszystkich uczniów.

Rola świadków jest silnie powiązana z mechanizmami psychologicznymi:

- Efekt rozproszenia odpowiedzialności – im więcej świadków, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że ktoś zareaguje, ponieważ każdy oczekuje, że zrobi to ktoś inny.
- Lęk przed odrzuceniem społecznym – dzieci boją się, że interwencja przeciwko sprawcy może spowodować utratę akceptacji grupy.
- Normy grupowe – jeśli grupa toleruje przemoc, świadkowie rzadziej reagują; jeśli grupa promuje współpracę i empatię, świadkowie częściej podejmują działania prospołeczne.

Jednocześnie, szkoły mogą znacząco zmniejszyć przemoc poprzez odpowiednie działania wychowawczo-profilaktyczne wobec osób uczniowskich. Sprawdzone programy profilaktyczne obejmują w tym zakresie:

- warsztaty uczące rozpoznawania przemocy,
- symulacje sytuacyjne, w których dzieci uczą się bezpiecznych strategii interwencji,

*Wstyd, strach, samotność - skutki przemocy
rówieśniczej dotyczą nie tylko bezpośrednich ofiar,
ale wszystkich osób uczniowskich funkcjonujących w
przemocowej atmosferze.*

- rozwijanie empatii i świadomości konsekwencji przemocy dla ofiary i sprawcy,
- promowanie postaw odpowiedzialności za innych uczniów.

Świadkowie przemocy są kluczowym elementem klasowej i szkolnej dynamiki agresji. Ich reakcje – zarówno bierne, jak i aktywne – mają realny wpływ na to, czy przemoc eskaluje, czy zostaje powstrzymana. Właściwie każdy młody człowiek na pewnym etapie swojej edukacji staje się świadkiem przemocy. Stąd tak ważne, a zarazem skuteczne (pod względem profilaktycznym) jest rozwijanie świadomości o tym, co zrobić, gdy dostrzega się w swoim otoczeniu przemoc.

1.4.

CZYNNIKI RYZYKA I CZYNNIKI CHRONIĄCE

Występowanie przemocy rówieśniczej w szkole nie jest przypadkowe. W literaturze przedmiotu wyodrębnia się dwa podstawowe zestawy czynników: czynniki ryzyka, które zwiększają prawdopodobieństwo pojawienia się przemocy, oraz czynniki chroniące, które zmniejszają to ryzyko i wspierają rozwój dzieci w bezpiecznym i wspierającym środowisku.

1.4.1. Czynniki ryzyka

Czynniki ryzyka są to wszystkie elementy środowiska szkolnego, rodzinnego lub indywidualnego, które zwiększają prawdopodobieństwo, że dziecko stanie się sprawcą przemocy, jej ofiarą lub świadkiem przemocy, który nie interweniuje.

a) Ryzyko związane z funkcjonowaniem szkoły

Brak jasnych zasad i norm w klasie i szkole – w klasach, w których nie określono

jednoznacznie dopuszczalnych zachowań i konsekwencji ich łamania, dzieci częściej testują granice i eksperymentują z agresją. Brak jednolitej reakcji nauczycieli na konflikty może prowadzić do sytuacji, w których przemoc staje się normą.

Niski poziom nadzoru nauczycieli – w dużych klasach lub przy braku odpowiedniej liczby kadry pedagogicznej trudniej jest zauważyć subtelne formy przemocy, takie jak wykluczanie, przezywanie czy cyberprzemoc.

Niska integracja klasy – w klasach, gdzie uczniowie nie znają się nawzajem lub występują silne podziały na grupy, łatwiej dochodzi do wykluczenia i agresji wobec tych, którzy są „inni” lub mniej popularni.

b) Ryzyko związane z rodziną i środowiskiem domowym

Przemoc w rodzinie – dzieci wychowujące się w domach, gdzie obserwują agresję wobec rodziców lub rodzeństwa, częściej naśladują te zachowania w kontaktach z rówieśnikami (Espelage & Holt, 2001).

Brak wsparcia emocjonalnego – brak rozmowy z rodzicami, brak poczucia bezpieczeństwa w domu sprawia, że dzieci szukają akceptacji w grupie rówieśniczej, co może prowadzić do niezdrowych zachowań, w tym agresji lub ulegania presji grupowej.

Negatywne wzorce wychowawcze – nadmierna surowość, brak konsekwencji w domu, faworyzowanie niektórych dzieci lub porównywanie ich z rówieśnikami może zwiększać ryzyko zarówno agresji, jak i wycofania się z życia szkolnego.

c) Ryzyko indywidualne

Trudności emocjonalne i społeczne – dzieci o niskiej samoocenie, lękliwe, impulsywne lub nieumiejące rozwiązywać konfliktów bez przemocy częściej stają się ofiarami lub sprawcami agresji.

Problemy w nauce – dzieci, które mają trudności szkolne, mogą doświadczać wyśmiewania i wykluczenia ze strony rówieśników, co z kolei może prowadzić do agresywnych zachowań w obronie własnej lub w celu utrzymania poczucia

kontroli.

Zaburzenia zachowania lub wcześniejsze doświadczenia przemocy – dzieci, które same doświadczyły przemocy lub wykazują agresywne zachowania w domu, częściej przenoszą te wzorce do środowiska szkolnego.

d) Czynniki społeczne

Presja rówieśnicza i hierarchia grupowa – w klasach z silną hierarchią społeczną dzieci często odczuwają presję, aby dostosować się do oczekiwań grupy, nawet jeśli oznacza to akceptowanie przemocy wobec innych.

Niska akceptacja różnorodności – dzieci „inne” ze względu na wygląd, pochodzenie, niepełnosprawność, orientację seksualną czy zainteresowania, są częściej narażone na wykluczenie i agresję.

1.4.2. Czynniki chroniące

Czynniki chroniące to wszystkie elementy środowiska i cechy indywidualne, które zmniejszają ryzyko wystąpienia przemocy i wspierają rozwój dzieci w bezpiecznym i przyjaznym środowisku szkolnym.

a) Czynniki szkolne

Pozytywne relacje nauczyciel–uczeń – dzieci, które mają zaufanie do nauczycieli i czują się w szkole wspierane, rzadziej stają się ofiarami przemocy i są bardziej skłonne zgłaszać agresję. Jasne procedury reagowania na przemoc – regulaminy szkolne, procedury zgłaszania incydentów i konsekwencje za przemoc sprzyjają bezpieczeństwu w szkole.

Programy profilaktyczne – warsztaty rozwijające empatię, umiejętności społeczne, rozwiązywanie konfliktów i cyberbezpieczeństwo pomagają dzieciom radzić sobie w sytuacjach konfliktowych (Olweus, 1993).

Integracja klasy – organizowanie zajęć grupowych, projektów i wydarzeń wspierających współpracę zwiększa więzi między uczniami i ogranicza wykluczenie.

b) Czynniki rodzinne

Wsparcie emocjonalne i wychowawcze – dzieci, które mogą liczyć na rozmowę z rodzicami, poczucie bezpieczeństwa i jasne granice w domu, są mniej podatne na negatywne wpływy rówieśników.

Aktywna rola rodziców – współpraca rodziców ze szkołą, monitorowanie aktywności dziecka i angażowanie go w działania społeczne zwiększa poczucie bezpieczeństwa i zmniejsza ryzyko przemocy.

c) Czynniki indywidualne

Umiejętności społeczne i emocjonalne – dzieci, które potrafią komunikować swoje potrzeby, radzić sobie z emocjami, negocjować i rozwiązywać konflikty, rzadziej stosują przemoc i lepiej reagują na agresję.

Poczucie własnej wartości – wysoka samoocena i poczucie kompetencji chronią przed uleganiem presji grupy i zmniejszają prawdopodobieństwo stania się ofiarą. Wcześniejsze doświadczenia pozytywne – sukcesy w nauce, hobby, udział w zajęciach pozaszkolnych wzmacniają odporność psychiczną dziecka.

d) Czynniki społeczne

Wsparcie rówieśników – posiadanie przyjaciół i pozytywnych relacji w grupie redukuje ryzyko wykluczenia i przemocy.

Kultura klasy i szkoły sprzyjająca empatii – szkoły promujące współpracę, szacunek dla różnorodności i wspólne rozwiązywanie problemów zmniejszają agresję i wykluczenie.

Szkoły, które potrafią zidentyfikować czynniki ryzyka i wzmacniać czynniki chroniące, mogą znacząco zmniejszyć występowanie przemocy. Nie chodzi jedynie o reagowanie na incydenty – istotne jest budowanie środowiska, w którym dzieci uczą się empatii, współpracy i rozwiązywania konfliktów w sposób bezpieczny i konstruktywny.

1.5.

KONTEKST PRAWNY I OBOWIĄZKI SZKOŁY

Szkoły mają ustawowy obowiązek zapewnienia bezpieczeństwa uczniom, wynikający z kilku podstaw prawnych. Przede wszystkim jest to Ustawa o systemie oświaty, która nakłada na placówki obowiązek organizowania działań profilaktycznych i wychowawczych, mających na celu przeciwdziałanie wszelkiej agresji i przemocy. Kolejnym źródłem są regulaminy szkolne i Karta Nauczyciela, które określają procedury reagowania na incydenty oraz precyzują rolę kadry pedagogicznej w zapewnieniu bezpieczeństwa. Wreszcie, istotnym aktem prawnym jest Kodeks karny, art. 207, który przewiduje odpowiedzialność za znęcanie się nad małoletnim – co w praktyce obejmuje zarówno działania fizyczne, jak i psychiczne.

W praktyce obowiązki szkoły przekładają się na konkretne działania szkoły, które mają zapewnić bezpieczeństwo uczniom i ograniczać skalę przemocy:

- monitorowanie sytuacji w klasie i szkole – nauczyciele i wychowawcy powinni obserwować uczniów, prowadzić dzienniki incydentów i reagować wczesne na wszelkie przejawy agresji. Wczesna identyfikacja problemów pozwala zapobiegać ich eskalacji i minimalizować skutki dla ofiar.
- procedury interwencji – obejmują rozmowy z ofiarą, sprawcą i świadkami przemocy, a także zgłaszanie incydentów rodzicom. W przypadku poważnych naruszeń, szkoła ma obowiązek powiadomić odpowiednie organy ścigania. Ważne jest, aby procedury były jasno określone i konsekwentnie stosowane przez całą kadrę.
- programy profilaktyczne – warsztaty z empatii, rozwiązywania konfliktów, cyberbezpieczeństwa czy radzenia sobie z emocjami pomagają kształtować u uczniów pozytywne postawy i zmniejszają ryzyko agresji.

- regularne działania edukacyjne wzmacniają kulturę bezpieczeństwa w szkole.
- szkolenia kadry – nauczyciele i wychowawcy powinni być przygotowani do rozpoznawania przejawów przemocy, prowadzenia rozmów interwencyjnych oraz współpracy z rodzicami i specjalistami. Szkolenia te zwiększają skuteczność reagowania na sytuacje kryzysowe i budują pewność kadry w działaniu.
- współpraca z rodzicami i instytucjami – szkoła nie działa w izolacji. Informowanie rodziców o incydentach, wspólne opracowywanie strategii wsparcia dla uczniów, a także współpraca z policją, poradniami psychologicznymi czy innymi instytucjami wspierającymi dzieci, jest kluczowa dla skutecznej profilaktyki i ochrony bezpieczeństwa.

Obowiązki szkoły w zakresie przeciwdziałania przemocy nie ograniczają się wyłącznie do reagowania na pojedyncze przypadki. Wymagają systemowego podejścia, które łączy wczesne wykrywanie zagrożeń, jasno określone procedury interwencji, programy profilaktyczne, przygotowanie kadry oraz aktywną współpracę z rodzicami i instytucjami zewnętrznymi. Dopiero kompleksowe działania pozwalają na stworzenie bezpiecznego środowiska edukacyjnego, w którym uczniowie mogą rozwijać się społecznie i emocjonalnie bez lęku przed przemocą.



PROFILAKTYKA UNIWERSALNA W PRAKTYCE SZKOLNEJ

Mechanizmy działania.

Profilaktyka uniwersalna jest jednym z trzech głównych poziomów profilaktyki, obok profilaktyki selektywnej (skierowanej do grup podwyższonego ryzyka) i wskazującej (adresowanej do osób, u których problemy już wystąpiły). Jej unikalną cechą jest objęcie działań całej populacji uczniów – niezależnie od indywidualnego ryzyka zachowań problemowych, takich jak agresja, uzależnienia, cyberprzemoc czy trudności emocjonalne.

Opiera się ona na kilku założeniach psychologii rozwojowej i edukacyjnej. Po pierwsze, każde dziecko rozwija się w określonym kontekście społecznym, który może wzmacniać lub osłabiać jego zdolności radzenia sobie z wyzwaniami. Z tego punktu widzenia szkoła staje się kluczowym środowiskiem kształtującym postawy, umiejętności społeczne i emocjonalne oraz poczucie przynależności.

Po drugie, profilaktyka uniwersalna wykorzystuje zasadę wzmacniania czynników ochronnych w całej populacji, dzięki czemu skutecznie obniża ryzyko się wystąpienia problemów zanim się pojawią.

2.1.

INTERWENCJE, KTÓRE PROWADZĄ DO ZMIANY

Badania wskazują kilka kluczowych rodzajów interwencji o charakterze uniwersalnym, które skutecznie wpływają na zmianę:

- rozwój kompetencji psychospołecznych – programy, koncentrujące się na rozwijaniu u osób uczniowskich umiejętności radzenia sobie z emocjami, rozwiązywania konfliktów i współpracy w grupie. Kompetencje te zmniejszają ryzyko impulsywnych zachowań agresywnych, izolacji społecznej i ryzykownych decyzji (Durlak, 2011).
- budowanie poczucia przynależności – działania profilaktyczne sprzyjające tworzeniu pozytywnego klimatu szkoły, w którym uczniowie i uczen-

nice czują się akceptowani i wspierani. Badania pokazują, że poczucie przynależności do grupy jest jednym z najważniejszych czynników ochronnych przed agresją, depresją czy używaniem substancji psychoaktywnych (Peng, 2025).

- Zmiana norm społecznych i wzorców zachowań – poprzez wprowadzanie jasnych zasad, promowanie wartości takich jak szacunek, empatia czy współpraca, osoby uczniowskie przyjmują prospołeczne normy, które kształtują ich codzienne interakcje (Leadbeater, 2006).
- Prewencja problemów poprzez wcześniejsze nabywanie umiejętności – osoby uczniowskie uczą się strategii radzenia sobie z trudnymi sytuacjami zanim napotkają realne wyzwania. Przykłady takich programów to m.in. PATHS (Promoting Alternative Thinking Strategies) czy, w Polsce, program certyfikacyjny Szkoła Myślenia Pozytywnego.

Meta-analizy (m.in. Hensums, 2023) wskazują, że wspólnym mianownikiem skutecznych programów jest ich systematyczność i intensywność (im dłużej trwają, tym osiągają trwalsze efekty), włączenie w codzienną pracę całej szkoły (a nie pojedynczych klas) oraz wsparcie nauczycieli i rodziców (programy, które aktywnie angażują opiekunów, wykazują silniejszy wpływ na zachowania osoby uczniowskie).

2.2.

WYCHOWANIE DO EMPATII I SZACUNKU

Badania psychologiczne i pedagogiczne pokazują, że dzieci i młodzież, którzy potrafią dostrzec i nazwać uczucia innych oraz traktować je z uwagą i akceptacją, rzadziej wykazują zachowania agresywne, izolują się od grupy lub podejmują ryzykowne decyzje.

Empatia to zdolność rozumienia i współodczuwania emocji innych osób. W literaturze psychologicznej wyróżnia się trzy główne wymiary empatii:

- Empatia emocjonalna – automatyczne odczuwanie emocji innych osób.
- Empatia poznawcza – rozumienie, co czuje druga osoba i dlaczego.
- Empatia współczująca (prospołeczna) – motywacja do pomagania innym i reagowania na ich potrzeby.

W kontekście szkolnym empatia jest istotna nie tylko w relacjach rówieśniczych, ale także w kontaktach z nauczycielami i innymi dorosłymi. Uczniowie, którzy rozwijają empatię, lepiej rozumieją zasady współpracy, potrafią negocjować konflikty i wykazują wyższą tolerancję dla różnorodności (Yavuz, 2024).

Szacunek w środowisku szkolnym oznacza uznanie godności drugiego człowieka, przestrzeganie zasad współżycia społecznego i reagowanie w sposób odpowiedzialny na różnice między ludźmi. W połączeniu z empatią tworzy podstawę dla relacji opartych na zaufaniu, współpracy i bezpieczeństwie.

Badania pokazują, że szkoły, w których kładzie się nacisk na wychowanie do szacunku i empatii, odnotowują niższy poziom przemocy rówieśniczej i agresji, wyższy poziom satysfakcji uczniów z życia szkolnego oraz lepszą adaptację społeczną dzieci.

Z uwagi na powyższe, warto przyrzeć się empatii i szacunkowi jako mechanizmom ochronnym, które mogą być efektywnie wykorzystywane w profilaktyce uniwersalnej. W praktyce szkolnej można to realizować poprzez różnorodne działania:

- ćwiczenia opierające się na refleksji i dyskusjach – rozmowy o emocjach, wartościach i sytuacjach konfliktowych, w których uczniowie analizują, jak czują się inni i jakie mogą być konsekwencje ich zachowań.
- scenki i odgrywanie ról – symulowanie trudnych sytuacji społecznych, np. konfliktów w grupie czy doświadczeń dyskryminacji, pozwala uczniom wczuć się w sytuację innych i ćwiczyć odpowiednie reakcje.
- projekty współpracy i działania społeczne – angażowanie uczniów w inicjatywy, które wymagają współpracy i wzajemnego wsparcia, np.

wolontariat, akcje klasowe czy projekty integracyjne.

- modelowanie przez dorosłych – nauczyciele i pedagodzy okazują szacunek i empatię w codziennych interakcjach, stając się wzorcami pozytywnych zachowań.

2.3.

KSZTAŁTOWANIE KOMPETENCJI SPOŁECZNO-EMOCJONALNYCH

Nauka umiejętności społeczno-emocjonalnych (z ang. SEL) stanowi kluczowy element profilaktyki uniwersalnej w edukacji, obejmując umiejętności niezbędne do skutecznego funkcjonowania w relacjach społecznych i radzenia sobie z własnymi emocjami. W literaturze psychologicznej wyróżnia się pięć podstawowych obszarów kompetencji społeczno-emocjonalnych, które są równocześnie celami programów profilaktycznych w szkołach:

- Samoświadomość – zdolność rozpoznawania własnych emocji, ich wpływu na zachowanie oraz rozumienia własnych mocnych i słabych stron.
- Samoregulacja – umiejętność kontrolowania impulsów, radzenia sobie ze stresem, wytrwałości w dążeniu do celów oraz adaptacji do zmieniających się sytuacji.
- Umiejętności społeczne – zdolność nawiązywania i podtrzymywania relacji, efektywnej komunikacji, współpracy oraz rozwiązywania konfliktów.
- Empatia – rozumienie i uwzględnianie uczuć innych osób oraz podejmowanie działań prospołecznych.
- Podejmowanie odpowiedzialnych decyzji – ocenianie konsekwencji własnych działań i dokonywanie wyborów zgodnych z wartościami i normami społecznymi.

2.3.1. Teoretyczne podstawy SEL

Programy SEL opierają się na koncepcjach psychologii rozwojowej i teorii

uczenia się społecznego (Bandura, 1977). Zakładają, że dzieci i młodzież rozwijają kompetencje emocjonalne i społeczne poprzez modelowanie zachowań dorosłych i rówieśników, ćwiczenie kompetencji w kontrolowanych sytuacjach szkolnych, refleksję nad własnymi doświadczeniami i emocjami, stopniowe wdrażanie w realne sytuacje społeczne, które wymagają samoregulacji i empatii.

Badania (Durlak, 2011) wykazują, że kompetencje społeczno-emocjonalne nie tylko zmniejszają ryzyko problemów emocjonalnych i zachowań ryzykownych, ale również poprawiają wyniki w nauce, ponieważ uczniowie lepiej koncentrują się, współpracują w grupach i potrafią skutecznie rozwiązywać konflikty.

Rozwój kompetencji społeczno-emocjonalnych działa jako czynnik ochronny w profilaktyce uniwersalnej na kilku poziomach:

- indywidualnym – uczniowie lepiej radzą sobie ze stresem, frustracją i emocjami trudnymi do kontrolowania.
- interpersonalnym – rozwój umiejętności społecznych redukuje konflikty w klasie, poprawia współpracę i wzmacnia więzi rówieśnicze.
- środowiskowym – szkoła staje się miejscem bezpiecznym i wspierającym, w którym normy prospołeczne i pozytywne wzorce zachowań są utrwalane.
- mechanizm ten jest zgodny z teorią „czynników ochronnych” – im więcej uczniowie posiadają kompetencji emocjonalnych, tym większa jest ich odporność na negatywne wpływy środowiska i ryzykowne sytuacje.

Wdrażanie SEL w szkole wymaga planowych i systematycznych działań. Przykłady praktycznych metod obejmują: scenki i symulacje sytuacji społecznych, dzienniki emocji i refleksji, projekty grupowe i działania społeczne, a także implementowanie elementów psychoedukacyjnych w nauczaniu przedmiotowym – wprowadzanie elementów kompetencji społeczno-emocjonalnych w lekcje języka polskiego, historii czy przyrody poprzez dyskusje, projekty i zadania zespołowe.

Przegląd metaanaliz (Durlak i in., 2011) wykazał, że uczestnicy programów nastawionych na rozwój umiejętności psycho-emocjonalnych mają średnio o

11% lepsze wyniki w nauce, 10% poprawę zachowań prospołecznych i o 9% mniejsze zachowania agresywne. Inne badania (Zins, 2004), wskazują, że tego typu programy pozytywnie przekładają się na rozwój poznawczy uczniów i uczennic i budowanie motywacji do działania

2.4.

ROLA NAUCZYCIELI, PEDAGOGÓW, RODZICÓW I UCZNIÓW W BUDOWANIU KLIMATU SZKOŁY

Profilaktyka uniwersalna nie jest zadaniem jednego nauczyciela ani jednej grupy w szkole – jest procesem zespołowym, który wymaga współpracy wszystkich uczestników społeczności szkolnej. Klimat szkoły, czyli ogólna atmosfera bezpieczeństwa, wsparcia i akceptacji, powstaje dzięki zintegrowanym działaniom nauczycieli, pedagogów, rodziców i samych uczniów.

W przypadku nauczycieli, to oni w czasie codziennych lekcji i interakcji modelują pożądane zachowania i normy społeczne. Jest to obszar często niedostrzegany i niedoceniany w praktyce szkolnej. A warto przy tym zwrócić uwagę, że działania wpływające na zachowania uczniów i uczennic obejmują:

- tworzenie pozytywnej atmosfery w klasie – poprzez jasne komunikowanie oczekiwań, konsekwentne stosowanie zasad i nagradzanie prospołecznych postaw.
- modelowanie empatii i szacunku – nauczyciele, którzy okazują zrozumienie, aktywnie słuchają i rozwiązują konflikty w sposób konstruktywny, stają się wzorcem dla uczniów.
- reagowanie na przejawy dyskryminacji lub agresji – szybka i adekwatna interwencja w sytuacjach konfliktowych uczy uczniów, że przemoc i wykluczenie są nieakceptowalne.

Badania wskazują, że nauczyciele, którzy są świadomi własnego stylu wy-

chowawczego i potrafią stosować metody aktywizujące, znacząco wpływają na rozwój kompetencji społeczno-emocjonalnych uczniów i obniżają poziom zachowań ryzykownych.

W przypadku pedagogów i psychologów szkolnych mamy do czynienia z osobami pełniącymi rolę szczególną. Ich zadania nie koncentrują się na pracy edukacyjnej z osobami uczniowskimi, a cały wysiłek poświęcony jest kwestiom wychowania i zdrowia psychicznego. Z jednej strony zajmują się działaniami uniwersalnymi, planując i koordynując programy profilaktyczne, z drugiej strony muszą być gotowi na indywidualne wsparcie dla uczniów i uczennic w potrzebie – interwencje psychologiczne, diagnozę problemów emocjonalnych lub zachowań ryzykownych. Ich rola jest nieoceniona, ponieważ łączą wiedzę psychologiczną z praktyką wychowawczą, wspierając nauczycieli i rodziców w tworzeniu spójnej strategii profilaktycznej.

2.4.1. Mechanizmy współpracy w budowaniu klimatu szkoły

Współpraca wszystkich stron społeczności szkolnej tworzy efekt synergii poprzez koordynację działań, wymianę wiedzy i doświadczeń oraz budowanie kultury wsparcia.

Dzięki odpowiedniej koordynacji działań, zapewniona jest spójność strategii wychowawczej w klasie, w szkole i w domu wzmacnia przekaz wartości i norm społecznych. Jednocześnie nauczyciele i pedagodzy mogą dostosowywać metody do realnych potrzeb uczniów, a rodzice uzyskują wsparcie w wychowaniu, dzięki stałemu doksztalcaniu się i wymianie wiedzy, np. dzięki przedsięwzięciom sieciującym.

Skuteczna profilaktyka uniwersalna opiera się na tym, że wszyscy uczestnicy procesu edukacyjnego współdziałają w sposób świadomy i konsekwentny. Tylko wtedy szkoła staje się miejscem, w którym wartości takie jak empatia, szacunek i współpraca nie są jedynie deklaracją, ale faktycznie wpływają na codzienne życie uczniów.



PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK

20 przykładów zmian, które działają

3.1. Grala-Dąbrowizna

NAJPIERW SCENA, POTEM ZMIANA – GDY PROFILAKTYKA ZACZYNA SIĘ OD DZIAŁANIA

W Szkole Podstawowej im. Kawalerów Orderu Uśmiechu w Grali-Dąbrowiznie punktem wyjścia do działań profilaktycznych była obserwacja trudności uczniów w budowaniu relacji rówieśniczych. Zauważalne były niskie kompetencje komunikacyjne, częste konflikty oraz problemy z reagowaniem na hejt i zachowania przemocowe. Szkoła zdecydowała się odpowiedzieć na te wyzwania w sposób aktywny i twórczy, stawiając na działania, w których uczniowie nie są odbiorcami przekazu, lecz jego współautorami.

Tak powstał program „Przyszłość a Ty”, oparty na warsztatach edukacyjno-profilaktycznych prowadzonych metodą dramy. Uczniowie klas IV–VIII uczestniczyli w intensywnych zajęciach, podczas których uczyli się reagowania na zachowania ryzykowne, rozwijali postawy asertywne oraz kompetencje współpracy, empatii i wrażliwości na potrzeby innych. Kluczowym elementem programu było doświadczenie działania zespołowego i poczucie sprawczości.

Warsztaty realizowane były w dwóch grupach wiekowych i wykorzystywały środki multimedialne oraz pracę twórczą. Każdy cykl kończył się przygotowaniem etiudy profilaktycznej, stworzonej przez uczniów metodą dramy. Efekty ich pracy zostały zaprezentowane społeczności szkolnej w formie pokazu filmu oraz spektaklu finałowego, co nadało działaniom realny, widoczny wymiar.

W działania włączeni byli również nauczyciele, którzy obserwowali warsztaty i poznawali twórcze metody profilaktyki rówieśniczej. Rodzice uczestniczyli w pokazach podsumowujących projekt, co sprzyjało rozmowom o emocjach, relacjach i odpowiedzialności młodych ludzi. Profilaktyka stała się w ten sposób wspólnym doświadczeniem całej społeczności szkolnej.

Najważniejszym efektem programu było powołanie w szkole PaTportu – grupy uczniów z najstarszych klas, którzy podejmują inicjatywy profilaktyczne

na rzecz rówieśników i środowiska lokalnego. Uczniowie organizują warsztaty, spektakle i działania promujące życie wolne od przemocy i uzależnień, a także reprezentują szkołę na wydarzeniach ogólnopolskich.

Program „Przyszłość a Ty” pokazał, że profilaktyka oparta na działaniu, twórczości i odpowiedzialności uczniów przynosi trwałe efekty. W Grali-Dąbrowie zmienił się klimat relacji rówieśniczych, wzrosło zaangażowanie uczniów oraz ich gotowość do podejmowania inicjatyw na rzecz innych.

Profilaktyka rówieśnicza oparta na dramie i sprawczości uczniów

Składniki:

PRZEPIS



metoda
dramy



praca w
grupach



reagowanie
na hejt



udział nauczycieli
i rodziców



prezentacja
efektów pracy



uczniowska grupa
wolontariacko-
teatralna

Krok 1. Pracuj warsztatowo z uczniami. Uczniowie biorą udział w intensywnych warsztatach edukacyjno-profilaktycznych, opartych na działaniu, a nie przekazie teoretycznym.

Krok 2. Wykorzystaj metodę dramy. Uczniowie odgrywają sytuacje społeczne, uczą się reagowania na hejt, przemoc i presję rówieśniczą poprzez doświadczenie i refleksję.

Krok 3. Podziel działania na etapy i grupy wiekowe. Warsztaty są dostosowane do wieku uczestników i realizowane w dwóch grupach, co zwiększa ich skuteczność.

Krok 4. Zakończ proces konkretnym efektem. Każda grupa przygotowuje etiudy profilaktyczne, które zostają zaprezentowane w formie filmu i spektaklu

finałowego.

Krok 5. Włącz społeczność szkolną. Pokazy finałowe są skierowane do uczniów, nauczycieli i rodziców, co wzmacnia wspólne rozumienie poruszanych problemów. Krok 6. Zapewnij ciągłość działań. Na bazie programu powstaje grupa teatralno-wolontariacka – grupa uczniów, która kontynuuje działania profilaktyczne na rzecz rówieśników i środowiska lokalnego.

Efekt końcowy: Uczniowie zdobywają realne kompetencje społeczne, uczą się reagowania na hejt i przemoc oraz doświadczają sprawczości. Profilaktyka nie kończy się na warsztatach – jest kontynuowana przez uczniowskie inicjatywy teatralne i staje się stałym elementem życia szkoły.

3.2. Bogatynia

**TU EMOCJE SĄ TRAKTOWANE SERIO – SZKOŁA,
KTÓRA SYSTEMOWO DBA O DOBROSTAN**

W Szkole Podstawowej Nr 1 w Bogatyni działania profilaktyczne zostały zaplanowane jako spójny, długofalowy proces wzmacniania dobrostanu psychicznego uczniów. Szkoła świadomie oparła swoje działania na programach Instytutu Edukacji Pozytywnej – „Myślę pozytywnie” oraz „Zobacz emocje”, traktując je nie jako gotowe scenariusze do jednorazowego wdrożenia, lecz jako ramę do budowania własnych, dopasowanych do potrzeb inicjatyw.

Punktem wyjścia była diagnoza programu wychowawczo-profilaktycznego, która wskazała na trudności uczniów w rozpoznawaniu i wyrażaniu emocji, nasilające się konflikty rówieśnicze oraz potrzebę wzmocnienia kompetencji emocjonalnych całej społeczności szkolnej. Odpowiedzią szkoły było sięgnięcie po sprawdzone programy Instytutu Edukacji Pozytywnej i wdrażanie ich w ścisłym powiązaniu z codzienną praktyką szkoły oraz jej realnymi wyzwaniami.

Szkoła korzysta z szerokiego wsparcia merytorycznego Instytutu Edukacji

Pozytywnej – materiałów edukacyjnych, szkoleń, konsultacji i rekomendowanych rozwiązań – jednocześnie rozwijając własne inicjatywy wewnętrzne, które odpowiadają na aktualne potrzeby uczniów i nauczycieli. Programy są realizowane poprzez zajęcia wychowawcze, warsztaty, działania klasowe i szkolne, a także wydarzenia tematyczne poświęcone emocjom, relacjom i zdrowiu psychicznemu.

Tym, co wyróżnia działania Szkoły Podstawowej Nr 1 w Bogatyni, jest konsekwencja i skala wdrożenia. Tematyka emocji i dobrostanu jest obecna przez cały rok szkolny, a nie tylko przy okazji wybranych dni czy akcji. Działania są planowane, powtarzalne i widoczne w codziennym funkcjonowaniu szkoły, co sprzyja utrwalaniu nowych postaw i umiejętności.

Programy „Myślę pozytywnie” i „Zobacz emocje” stały się punktem odniesienia dla pracy wychowawczej nauczycieli oraz rozmów z uczniami i rodzicami. Dzięki temu szkoła wypracowała wspólny język mówienia o emocjach, który ułatwia reagowanie na sytuacje trudne i wzmacnia poczucie bezpieczeństwa.

Efektom prowadzonych działań jest większa świadomość emocjonalna uczniów, częstsze sięganie po pomoc specjalistów szkolnych oraz stopniowa poprawa relacji rówieśniczych. Bogatynia pokazuje, że programy Instytutu Edukacji Pozytywnej mogą być skutecznym fundamentem systemowej profilaktyki, jeśli są twórczo rozwijane i osadzone w realnych potrzebach szkoły.

Systemowe wzmacnianie dobrostanu osób uczniowskich

PRZEPIS

Składniki:



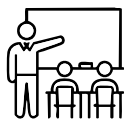
sprawdzone
programy pro-
filaktyczne
(ZobaczEmocje)



wsparcie
merytoryczne
IEP



wspólny
język emocji



zajęcia wy-
chowawcze



szkolne
inicjatywy



konsekwencja
i ciągłość
działań

Porcja: dla całej społeczności szkolnej

Czas przygotowania: proces całoroczny, realizowany cyklicznie

Krok 1. Oprzyj działania na rzetelnej diagnozie. Szkoła analizuje własne potrzeby i wyzwania uczniów, traktując programy Instytutu jako punkt wyjścia, a nie gotowy schemat.

Krok 2. Korzystaj z szerokiego wsparcia Instytutu. Nauczyciele i specjaliści korzystają z materiałów, szkoleń, konsultacji i rekomendacji Instytutu Edukacji Pozytywnej, rozwijając własne kompetencje.

Krok 3. Łącz programy z codzienną praktyką szkoły. Treści programów są wprowadzane do zajęć wychowawczych, rozmów z uczniami, działań klasowych i szkolnych wydarzeń.

Krok 4. Twórz własne inicjatywy w odpowiedzi na potrzeby. Szkoła projektuje i realizuje autorskie działania, które uzupełniają programy i odpowiadają na aktualne wyzwania społeczności szkolnej.

Krok 5. Buduj wspólny język emocji. Nauczyciele, uczniowie i rodzice stopniowo uczą się podobnego sposobu mówienia o emocjach i trudnościach.

Krok 6. Dbaj o ciągłość i powtarzalność. Działania są realizowane przez cały rok szkolny i powracają w różnych formach, utrwalając nowe postawy i umiejętności.

Efekt końcowy: Szkoła, w której dobrostan psychiczny uczniów jest traktowany jako stały element pracy wychowawczej, a nie jednorazowa interwencja. Uczniowie lepiej rozpoznają i nazywają emocje, częściej korzystają ze wsparcia dorosłych, a nauczyciele reagują spokojniej i bardziej świadomie.

3.3. Świątki

ROZMOWA ZAMIAST PRZEMOCY – GDY SZKOŁA UCZY SIĘ DEBATOWAĆ

W Szkole Podstawowej im. M. Skłodowskiej-Curie w Świątkach punktem wyjścia do działań profilaktycznych było pytanie nie o to, jak karać, lecz jak rozmawiać. Diagnoza potrzeb szkoły wskazała na konflikty rówieśnicze, problemy komunikacyjne, napięcia związane z używaniem telefonów i mediów cyfrowych oraz trudności w reagowaniu na przemoc i cyberprzemoc. Odpowiedzią nie stał się pojedynczy program czy akcja, lecz stworzenie stałej przestrzeni do dialogu – szkolnej debaty.

Program „Debata szkolna” został wpisany w kalendarz pracy szkoły i realizowany jest cyklicznie od 2022 roku. Każda debata dotyczy realnych, aktualnych problemów uczniów i całej społeczności szkolnej: oceniania, używania telefonów, relacji rówieśniczych, bezpieczeństwa w sieci czy odpowiedzialności za wspólną przestrzeń. Debata nie mają charakteru symbolicznego – ich efektem są konkretne rekomendacje, które następnie są wdrażane w życie szkoły.

W debatach biorą udział uczniowie, nauczyciele, dyrekcja, rodzice oraz zaproszeni goście. Uczniowie pracują w losowo dobranych, międzyklasowych grupach, ucząc się argumentowania, słuchania innych i współodpowiedzialności za wypracowane wnioski. Każda debata kończy się wspólnym podsumowaniem i decyzjami, które realnie wpływają na funkcjonowanie szkoły – m.in. zmiany zasad korzystania z telefonów, organizacji przestrzeni czy sposobów reagowania na przemoc.

Tym, co wyróżnia działania w Świątkach, jest konsekwencja i systemowość. Debata szkolna nie jest wydarzeniem jednorazowym, lecz stałym elementem kultury szkoły. Wypracowane rekomendacje są monitorowane, a kolejne debaty nawiązują do wcześniejszych ustaleń. Dzięki temu uczniowie widzą sens rozmowy i mają poczucie, że ich głos jest brany pod uwagę.

Program angażuje również rodziców, których obecność i rosnące zaangażowanie wzmacniają współpracę szkoły z domem. Debata są także promowane w środowisku lokalnym, co zwiększa ich zasięg i wpływ na otoczenie szkoły.

Efektem „Debata szkolnej” jest poprawa klimatu relacji, wzrost poczucia bezpieczeństwa, większa odpowiedzialność uczniów za wspólne decyzje oraz wyraźne wzmocnienie kompetencji komunikacyjnych całej społeczności szkolnej. Świątki pokazują, że rozmowa – jeśli jest dobrze zaplanowana i traktowana serio – może być skutecznym narzędziem profilaktyki.

Szkolna debata jako stały mechanizm rozwiązywania problemów

Składniki:

PRZEPIS



cykliczna debata
wpisana w
kalendarz pracy
szkoły



realne problemy uczniów
jako tematy
debat



uczniowie pracujący losowo w
międzyklasowych
grupach



udział
rodziców
i gości



rekomendacje
wypracowywane podczas
debat



wdrażanie
ustaleń w
codziennym
funkcjonowaniu

Porcja: dla całej społeczności szkolnej

Czas przygotowania: cyklicznie, jako element stałej pracy szkoły

Krok 1. Zbierz tematy z życia szkoły. Tematy debat wynikają z obserwacji nauczycieli, rozmów z uczniami, zgłaszanych problemów i bieżących wyzwań.

Krok 2. Zaplanuj debatę jako wydarzenie wspólne. Debata jest zaplanowana i zapowiedziana, a jej przebieg znany uczestnikom.

Krok 3. Pracuj w zróżnicowanych grupach. Uczniowie pracują w losowo dobranych zespołach, ucząc się słuchania, argumentowania i współpracy.

Krok 4. Wypracuj konkretne rekomendacje. Każda grupa formułuje propozycje

rozwiązań dotyczących omawianego problemu.

Krok 5. Podejmij decyzje i wprowadź zmiany. Wybrane rekomendacje są wdrażane w życie szkoły (np. zasady, organizacja, procedury).

Krok 6. Wracaj do ustaleń. Podczas kolejnych debat sprawdzane jest, co działa, a co wymaga korekty.

Efekt końcowy: Szkoła posiada stały, czytelny sposób rozmawiania o problemach i podejmowania decyzji. Uczniowie uczą się dialogu, odpowiedzialności i współtworzenia zasad, a konflikty i napięcia są częściej rozwiązywane poprzez rozmowę niż eskalację.

3.4. Pułtusk

POZYTYWNOŚĆ TO NIE HASŁO. TO CODZIENNA PRAKTYKA – GDY SZKOŁA DZIAŁA KONSEKWENTNIE

W Zespole Szkół im. Bolesława Prusa w Pułtusku profilaktyka została zaplanowana jako długofalowy, uporządkowany proces, oparty na sprawdzonych rozwiązaniach i partnerskiej współpracy. Szkoła realizuje programy „Myślę Pozytywnie” oraz „Szkoła Myślenia Pozytywnego 2.0” Instytutu Edukacji Pozytywnej, traktując je nie jako gotowe schematy do odtworzenia, lecz jako elastyczną ramę do budowania własnych działań.

Kluczowym elementem powodzenia programu jest stała współpraca z Instytutem Edukacji Pozytywnej, oparta na otwartości, wzajemnym zaufaniu i profesjonalnie budowanej relacji. Szkoła korzysta ze wsparcia merytorycznego Instytutu, jednocześnie dostosowując rekomendowane rozwiązania do swoich realnych potrzeb, możliwości i wyzwań. Ta elastyczność pozwala zachować spójność programu, a jednocześnie nadać mu lokalny, autentyczny charakter.

Punktem wyjścia była diagnoza wskazująca na konflikty rówieśnicze, trud-

ności w relacjach interpersonalnych, niskie poczucie własnej wartości uczniów oraz deficyty w zakresie kompetencji społeczno-emocjonalnych. Odpowiedzią szkoły było wdrożenie systematycznych, miesięcznych działań, które porządkują pracę wychowawczą i pozwalają konsekwentnie budować kulturę wsparcia.

Program opiera się na cyklicznych scenariuszach miesięcznych, realizowanych przez całą społeczność szkolną: uczniów, nauczycieli, rodziców oraz pracowników administracji i obsługi. Każdy miesiąc koncentruje się wokół innego obszaru – emocji, relacji, odporności psychicznej, komunikacji czy bezpiecznych zachowań w sieci. Całość uzupełniają comiesięczne raporty, które pomagają monitorować działania i utrzymywać spójność pracy szkoły.

Szczególnym wyróżnikiem Pułtusa jest silna inicjatywa uczniowska. Z ich zaangażowania powstał Klub Myślenia Pozytywnego, który samodzielnie wypracował nazwę, logo i kierunki działań. Uczniowie realizują autorskie inicjatywy, takie jak Szkolna Dobra Poczta, Skrzynka Dobrych Myśli, Mapa Dobrych Myśli czy pozytywne certyfikaty dla nauczycieli.

Wyjątkowym elementem programu był także rówieśniczy przekaz dotyczący wsparcia w kryzysie – piosenka o Telefonie Zaufania 116 111, stworzona przez uczennicę szkoły i zilustrowana teledyskiem. To działanie pokazało, że młodzi ludzie potrafią mówić o trudnych tematach w sposób autentyczny i poruszający, docierając do swoich rówieśników skuteczniej niż tradycyjne formy przekazu.

Działania programu są wzmacniane przez warsztaty dla rodziców oraz szkolenia dla nauczycieli, realizowane w duchu współpracy i wspólnego uczenia się. Choć zaangażowanie rodziców bywa zróżnicowane, szkoła konsekwentnie buduje przestrzeń do dialogu i współdziałania.

Efektem tej stałej, elastycznej współpracy szkoły z Instytutem Edukacji Pozytywnej oraz konsekwentnie realizowanych działań jest poprawa klimatu szkoły, wzrost empatii i odpowiedzialności rówieśniczej oraz rozwój postawy „mogę spróbować” zamiast „nie dam rady”. Pułtusk pokazuje, że dobrze zaprojektowana relacja partnerska i regularność działań przynoszą realne, trwałe rezultaty.

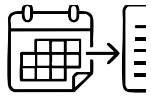
Budowanie kultury pozytywnego myślenia przez systematyczne działania

Składniki:

PRZEPIS



sprawdzone
programy pro-
filaktyczne (Myślę
Pozytywnie)



miesięczne
scenariusze
działań



stałe
raportowanie



uczniowskie
inicjatywy
oddolne



Klub Myślenia
Pozytywnego



widoczność
działań w
przestrzeni szkoły

Porcja: dla całej społeczności szkolnej

Czas przygotowania: proces wieloletni, realizowany cyklicznie

Krok 1. Zaplanuj pracę w cyklu miesięcznym. Każdy miesiąc poświęcony jest konkretnemu obszarowi kompetencji społeczno-emocjonalnych.

Krok 2. Włącz całą społeczność szkolną. W działania angażują się uczniowie, nauczyciele, rodzice oraz pracownicy szkoły.

Krok 3. Daj uczniom przestrzeń do inicjatywy. Uczniowie tworzą własne akcje i projekty, odpowiadające na potrzeby szkoły.

Krok 4. Uczyń pozytywność widoczną. Mapy, skrzynki, certyfikaty i akcje są obecne w codziennej przestrzeni szkoły.

Krok 5. Wzmacniaj rówieśniczy przekaz. Twórcze działania uczniów (piosenka, teledysk) poruszają trudne tematy w autentyczny sposób.

Krok 6. Monitoruj i porządkuj działania. Raporty i podsumowania pozwalają utrzymać spójność i ciągłość programu.

Efekt końcowy: Szkoła, w której kompetencje emocjonalne i społeczne rozwijane są systematycznie, a pozytywność staje się elementem codziennej kultury. Uczniowie są bardziej empatyczni, odważniejsi w szukaniu pomocy.

3.5. Nidzica

BLISKO SIEBIE, WIĘCEJ ZROZUMIENIA DLA PROBLEMÓW – GDY SZKOŁA ZACZYNA OD RELACJI

W Szkole Podstawowej nr 1 im. Mikołaja Kopernika w Nidzicy profilaktyka zaczyna się od prostego założenia: najważniejsze rzeczy dzieją się w relacjach. Program realizowany w placówce powstał z uważnego przyglądania się codzienności uczniów – ich emocjom, napięciom, sposobom reagowania i potrzebie bycia zauważonym w grupie.

Zamiast koncentrować się wyłącznie na pojedynczych problemach, szkoła postawiła na wzmacnianie więzi i poczucia przynależności. Działania obejmowały rozmowy wychowawcze, zajęcia integrujące, wsparcie specjalistów oraz stałą obecność dorosłych w codziennym życiu uczniów. Celem nie było „naprawianie” dzieci, lecz tworzenie przestrzeni, w której mogą bezpiecznie mówić o trudnościach i szukać wsparcia.

Tym, co szczególnie wyróżnia działania w Nidzicy, jest bliskość i dostępność dorosłych. Nauczyciele i specjaliści są obecni nie tylko w sytuacjach kryzysowych, ale również wtedy, gdy pojawiają się pierwsze sygnały napięcia. Dzięki temu uczniowie wiedzą, że nie muszą radzić sobie sami, a rozmowa jest naturalnym sposobem reagowania.

Ważnym elementem programu jest także współpraca z rodzicami. Szkoła dba o jasną komunikację i spójne podejście do trudnych sytuacji, wzmacniając poczucie bezpieczeństwa uczniów zarówno w szkole, jak i w domu.

Efektem tych działań jest poprawa atmosfery w klasach, większa otwartość uczniów na rozmowę oraz wzrost poczucia bezpieczeństwa. Szkoła w Nidzicy pokazuje, że profilaktyka oparta na relacjach nie wymaga skomplikowanych narzędzi, lecz uważności, czasu i gotowości do bycia blisko ucznia.

Przepis na szkołę, która zaczyna od relacji

Składniki:

PRZEPIS



dostępni
i uważni dorośli



uczniowie,
którzy czują
się zauważeni



rozmowa jako
pierwszy odruch



czas na bycie
razem



współpraca
z rodzicami



konsekwentne
codzienne
działania

Porcja: dla całej społeczności szkolnej

Czas przygotowania: codziennie, z uważnością

Krok 1. Bądź blisko ucznia. Zauważaj nie tylko problemy, ale też zmiany nastroju, wycofanie i sygnały, że ktoś potrzebuje rozmowy.

Krok 2. Zrób miejsce na rozmowę. Daj czas i przestrzeń, by uczeń mógł powiedzieć, co przeżywa. Bez pośpiechu i ocen.

Krok 3. Buduj relacje na co dzień. Nie czekaj na kryzys. Relacje tworzą się w zwykłych sytuacjach – podczas lekcji, przerw i rozmów.

Krok 4. Wzmacniaj poczucie bezpieczeństwa. Spójne reakcje dorosłych dają uczniom przewidywalność i zaufanie.

Krok 5. Działaj razem z rodzicami. Wspólne podejście wzmacnia efekty i daje dziecku poczucie stabilności.

Krok 6. Wracaj do relacji każdego dnia. Profilaktyka oparta na relacjach to proces, nie jednorazowe działanie.

Efekt końcowy: Szkoła, w której uczniowie nie muszą czekać na kryzys, by dostać wsparcie. Dorośli są blisko, dostępni i reagują zanim problem urośnie. Rozmowa staje się czymś naturalnym. Profilaktyka dzieje się tu nie „od święta”, lecz w zwykłych, codziennych kontaktach.

3.6. Kęty

RAZEM PRZECIWKO PRZEMOCY – GDY SZKOŁA DZIAŁA WSPÓLNIE Z CAŁĄ SPOŁECZNOŚCIĄ

Powiatowy Zespół nr 9 Szkół im. Marii Dąbrowskiej w Kętach to szkoła, która wychodzi poza mury klasy i traktuje profilaktykę jako wspólną odpowiedzialność uczniów, nauczycieli, rodziców i lokalnej społeczności. Program „Razem przeciwko przemocy” powstał w odpowiedzi na realne problemy młodych ludzi: przemoc rówieśniczą, wykluczenie, cyberprzemoc oraz trudności w reagowaniu na krzywdę innych.

Działania miały charakter szerokiej, długofalowej kampanii edukacyjnej. Obejmowały warsztaty, zajęcia wychowawcze, mediacje, spotkania, akcje informacyjne oraz wydarzenia angażujące młodzież szkół ponadpodstawowych z terenu gminy Kęty. Szczególną rolę odegrali sami uczniowie – jako autorzy haseł, plakatów, inicjatorzy działań i ambasadorzy postaw opartych na empatii i odpowiedzialności.

Program był obecny tam, gdzie są młodzi ludzie: w szkole, w przestrzeni publicznej, w mediach społecznościowych i podczas wydarzeń lokalnych. Współpraca z instytucjami, takimi jak Centrum Usług Społecznych, samorząd, policja czy inne szkoły, sprawiła, że temat przemocy przestał być „szkolnym problemem”, a stał się ważnym głosem w lokalnej debacie.

Dzięki spójności działań i zaangażowaniu wielu środowisk, szkoła stworzyła przestrzeń, w której młodzież uczy się nie tylko rozpoznawania przemocy, ale także reagowania na nią – z odwagą, wiedzą i wsparciem dorosłych. Program wzmocnił relacje rówieśnicze, zwiększył świadomość społeczną i pokazał, że wspólne działanie realnie zmienia kulturę szkoły i jej otoczenie.

„Razem przeciwko przemocy” to przykład dobrej praktyki, w której edukacja, profilaktyka i współpraca lokalna łączą się w jedną, spójną opowieść o odpowiedzialności za drugiego człowieka.

Przepis na szkołę, która mówi jednym głosem

Składniki:

PRZEPIS



młodzież gotowa zabrać głos



nauczyciele, którzy inicjują, nie narzucają



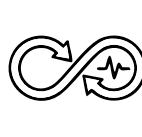
lokalna społeczność



odwaga, by mówić o trudnych sprawach



rodzice jako partnerzy



konsekwentne codzienne działania

Porcja: dla szkoły, gminy i lokalnej społeczności

Czas: długofalowo, etapami

Krok 1. Nazwij problem otwarcie. Przemoc nie znika, gdy się o niej milczy.

Pierwszym krokiem jest wspólne uznanie, że problem istnieje.

Krok 2. Oddaj głos młodym ludziom. Pozwól uczniom mówić własnym językiem – w hasłach, obrazach, działaniach. Autentyczność sprawia, że przekaz trafia dalej.

Krok 3. Wyjdź poza szkołę. Zanieś temat w przestrzeń publiczną, do internetu, na wydarzenia lokalne.

Krok 4. Działaj razem. Połącz siły szkoły, rodziców, instytucji i organizacji. Wspólne działania budują spójność i wzmacniają poczucie bezpieczeństwa młodych ludzi.

Krok 5. Reaguj, nie tylko edukuj. Ucz rozpoznawania przemocy, ale też pokazuj, gdzie szukać pomocy i jak wspierać innych w sytuacjach trudnych.

Krok 6. Wracaj do tematu. Profilaktyka działa wtedy, gdy jest procesem, a nie jednorazową akcją.

Efekt końcowy: Szkoła, która integruje. Młodzież, która reaguje. Społeczność, która nie odwraca wzroku.

3.7. Gdynia

STARSZY UCZEŃ – MŁODSZEMU UCZNIOWI

– GDY RELACJA STAJE SIĘ REALNYM WSPARCIEM

W Szkole Podstawowej nr 35 w Gdyni profilaktyka została oparta na prostym, ale bardzo konsekwentnie realizowanym założeniu: najsilniejszym czynnikiem chroniącym dziecko w kryzysie jest bezpieczna relacja z drugim człowiekiem. Dlatego szkoła od 2021 roku realizuje program „Wychować człowieka mądręgo – Tutoring Młodzieżowy”, w którym starsi uczniowie pełnią rolę tutorów i mentorów dla młodszych kolegów i koleżanek.

Punktem wyjścia do wdrożenia programu była diagnoza wskazująca na narastające trudności emocjonalne uczniów: obniżone poczucie bezpieczeństwa, problemy adaptacyjne, deficyty w regulacji emocji, zachowania ryzykowne oraz brak stabilnego wsparcia w środowisku rodzinnym. Kadra pedagogiczna zauważyła, że dla wielu dzieci szkoła jest jedynym miejscem, w którym mogą doświadczyć relacji z „dobrym dorosłym” oraz bezpiecznego wzorca reagowania na stres i konflikty.

Program tutoringu młodzieżowego został zaprojektowany jako systemowe działanie relacyjne, a nie doraźna interwencja. Najpierw przeszkolono dwie grupy uczniów–tutorów (początkowo także w formule online, w czasie pandemii), a następnie sześć nauczycielek, które stały się opiekunkami i mentorkami tutorów. Szkoła – jako jedna z pierwszych w Polsce – brała udział w pilotażowym opracowaniu podręcznika dla nauczycieli szkolących tutorów młodzieżowych.

Każdego roku szkolnego kolejne grupy uczniów z klas VI–VIII przechodzą modułowe szkolenie przygotowujące do roli tutorów. Uczą się komunikowania potrzeb, języka bez przemocy, reagowania w sytuacjach kryzysowych, rozpoznawania własnych mocnych stron i odpowiedzialności za relację. Następnie obejmują opieką młodszych uczniów z klas I–III – szczególnie tych wycofanych, z trudnościami adaptacyjnymi lub wymagających dodatkowego wsparcia emocjonalnego.

Relacje tutorskie są regularne i realne: spotkania odbywają się raz lub dwa razy w tygodniu, czasem częściej, w zależności od potrzeb dziecka. Tutorzy inicjują drobne rytuały – wspólne powitania, rozmowy, zabawy, pomoc w nauce, integracyjne aktywności na przerwach. Z własnej inicjatywy organizują wydarzenia dla młodszych dzieci, m.in. festyny, gry i zabawy, czytanie, animacje i działania podczas wydarzeń szkolnych i dzielnicowych.

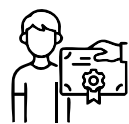
Obecnie w szkole działa około 20–25 tutorów młodzieżowych, którzy obejmują bezpośrednią opieką 2–3 młodszych uczniów każdy. W ciągu pięciu lat funkcjonowania programu wsparciem objęto około 300 dzieci, a ponad 100 uczniów przeszło szkolenie tutorskie.

Efekty programu są wyraźne i trwałe: młodszy uczniowie czują się bezpieczniejsi i bardziej zauważeni, starsi zyskują poczucie sprawczości, odpowiedzialności i własnej wartości. Szkoła obserwuje spadek napięć, szybsze reagowanie na sytuacje trudne oraz wzrost empatii i życzliwości w całej społeczności. SP nr 35 w Gdyni pokazuje, że profilaktyka oparta na relacji rówieśniczej może realnie zmieniać klimat szkoły – codziennie, nie tylko od święta.

Tutoring młodzieżowy jako stały system wsparcia relacyjnego w szkole

PRZEPIS

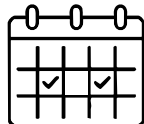
Składniki:



coroczne szkolenia uczniów-tutorów



przygotowanie nauczycieli-opiekunów tutorów



regularne spotkania



rytuały budujące poczucie bezpieczeństwa



inicjatywy uczniowskie i działania integracyjne



monitorowanie relacji i potrzeb dzieci

Krok 1. Starannie przygotuj tutorów do roli. Uczniowie starszych klas przechodzą szkolenie obejmujące komunikację empatyczną, rozpoznawanie emocji, reagowanie w sytuacjach trudnych oraz odpowiedzialność za relację.

Krok 2. Zapewnij dorosłe wsparcie dla tutorów. auczyciele pełnią rolę mentorów – towarzyszą tutorom, pomagają im interpretować trudne sytuacje i dbają o bezpieczeństwo dzieci.

Krok 3. Połącz uczniów w stałe, celowe relacje. Każdy tutor obejmuje opieką 2–3 młodszych uczniów z klas I–III, szczególnie tych wymagających wsparcia emocjonalnego lub adaptacyjnego.

Krok 4. Zadbaj o regularność i przewidywalność. Spotkania odbywają się systematycznie, w ustalonym rytmie, co buduje zaufanie i poczucie stabilności u młodszych dzieci.

Krok 5. Buduj relację poprzez proste rytuały. Rozmowy, wspólne zabawy, pomoc w nauce, bycie razem na przerwach i podczas wydarzeń szkolnych tworzą bezpieczną przestrzeń relacyjną.

Krok 6. Daj tutorom przestrzeń do inicjatywy. uczniowie-tutorzy organizują własne działania integracyjne, animacje, wydarzenia dla młodszych dzieci oraz inicjatywy środowiskowe.

Krok 7. Dbaj o ciągłość programu. Każdego roku szkolone są kolejne grupy tutorów, a doświadczenie starszych uczniów jest przekazywane młodszymi.

Efekt końcowy: Szkoła, w której młodsze dzieci czują się bezpieczne i zauważone, a starsi uczniowie rozwijają odpowiedzialność, empatię i poczucie sprawczości. Relacja rówieśnicza staje się trwałym elementem systemu wychowawczego i realnym czynnikiem chroniącym przed kryzysami, przemocą i wykluczeniem.

Porcja: dla uczniów młodszych i starszych

Czas przygotowania: proces wieloletni, realizowany systematycznie

3.8. Rybnik

KOLOROWE EMOCJE – DOBRA PRAKTYKA, KTÓRA REALNIE ZMIENIA SZKOLNĄ CODZIENNOŚĆ

Jak budować bezpieczną szkołę, w której dzieci czują się zauważone, rozumiane i akceptowane? W Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 9 w Rybniku odpowiedzią na to pytanie stał się całoroczny program profilaktyczno-wychowawczy „Kolorowe emocje” – działanie oparte na pracy z emocjami, relacjami i empatią, przynoszące konkretne, mierzalne efekty.

Program realizowany był systematycznie przez cały rok szkolny 2025/2026 w klasie II b i objął 14 uczniów. Zajęcia odbywały się w wymiarze 1 godziny tygodniowo w ramach lekcji wychowawczej. Ich celem było rozwijanie kompetencji społeczno-emocjonalnych, nauka radzenia sobie z trudnymi uczuciami oraz przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej i konfliktom w klasie.

To, co wyróżnia „Kolorowe emocje”, to połączenie codziennej pracy wychowawczej z profesjonalnym wsparciem i współpracą instytucjonalną. Uczniowie uczyli się rozpoznawać i nazywać emocje poprzez zabawę, ćwiczenia warsztatowe, pracę w grupach i elementy edukacji projektowej. W klasie powstał także kącik wyciszenia – realna przestrzeń do regulowania napięcia i emocji, która szczególnie pomogła uczniom z trudnościami emocjonalnymi.

W realizację programu zaangażowani byli nauczyciele, specjaliści szkolni, rodzice oraz instytucje zewnętrzne. Wychowawca uczestniczył w szkoleniach przygotowujących do prowadzenia programu, a działania były na bieżąco omawiane w ramach superwizji i ewaluacji. Rodzice zostali włączeni poprzez regularne informacje, wspólne ustalenia i działania wspierające relacje rówieśnicze. Szkoła współpracowała m.in. z Policją, poradnią psychologiczno-pedagogiczną oraz organizacjami pozarządowymi, co wzmocniło profilaktyczny charakter programu.

Efekty programu są wyraźne i potwierdzone ewaluacją:

- wzrost poczucia bezpieczeństwa uczniów w szkole

- wzrost poziomu wzajemnej akceptacji w klasie
- poprawa skuteczności nauczycieli w reagowaniu na sytuacje agresji i przemocy
- zauważalne, pozytywne zmiany w zachowaniu i relacjach u uczniów, ocenione jako bardzo znaczące.

Uczniowie lepiej rozumieją swoje emocje, potrafią je komunikować i coraz częściej wybierają rozmowę zamiast agresji. Zwiększyło się ich zaangażowanie w działania na rzecz rówieśników, mediacje i inicjatywy pomocowe. Szczególnie istotne jest to, że uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi czują się akceptowani i chętnie uczestniczą w życiu klasy i szkoły, co wpływa na pozytywny wizerunek placówki w środowisku lokalnym.

„Kolorowe emocje” to przykład dobrej praktyki, która pokazuje, że profilaktyka oparta na relacjach, systematyczności i współpracy przynosi trwałe rezultaty. Program będzie kontynuowany w kolejnych latach, ponieważ realnie zmienia szkolną rzeczywistość – na bardziej empatyczną, bezpieczną i przyjazną dla każdego dziecka.

Szkoła, w której emocje mają znaczenie

Składniki:

PRZEPIS



dzieci, które czują –
czasem za mocno



nauczyciel, który
potrafi zau-
ważyć więcej
niż zachowanie



bezpieczna
przestrzeń na
rozmowę



czas na
zatrzymanie i
refleksję



współpraca
nauczycieli,
specjalistów
i rodziców



zrozumienie,
że każda emocja
jest ważna

Porcja: dla klasy, szkoły i całej społeczności

Czas przygotowania: przez cały rok szkolny

Krok 1. Zatrzymaj się przy emocjach. Zanim nazwiesz zachowanie, zapytaj, co za nim stoi. Emocje są pierwszym sygnałem – nie problemem do usunięcia.

Krok 2. Nadaj emocjom kolory i słowa. Pomóż dzieciom rozpoznać, co czują. Nazwane emocje przestają przytłaczać i zaczynają porządkować świat.

Krok 3. Stwórz bezpieczne miejsce. Daj dzieciom przestrzeń, w której mogą się wyciszyć, zebrać myśli i wrócić do rozmowy, gdy będą gotowe.

Krok 4. Ucz poprzez codzienność. Rozmowy, zabawy, praca w grupie – to właśnie tam emocje stają się naturalną częścią szkolnego dnia, a nie osobnym tematem.

Krok 5. Działaj wspólnie. Gdy dorośli mówią jednym głosem, dzieci czują się bezpieczniej. Współpraca nauczycieli, specjalistów i rodziców wzmacnia efekt.

Krok 6. Wracaj do tego regularnie. Emocji nie da się „zrealizować” jedną lekcją. Trzeba do nich wracać – spokojnie, systematycznie, bez pośpiechu.

Wskazówka z rybnickiej kuchni: Nie każda emocja jest wygodna, ale każda jest potrzebna. Warto tę prostą zasadę przypominać nie tylko uczniom i uczennicom, ale także nauczycielom. Gdy dzieci uczą się je rozumieć, łatwiej im rozumieć siebie nawzajem.

Efekt końcowy: Dzieci, które potrafią mówić o tym, co czują. Klasa, w której jest więcej empatii i akceptacji. Szkoła, która wspiera, zamiast oceniać.

3.9. Wilkowice

MEDIACJE RÓWIEŚNICZE

– SZKOŁA, KTÓRA UCZY DIALOGU

Szkoła Podstawowa w Wilkowicach to miejsce, w którym relacje są traktowane równie poważnie jak wyniki w nauce. Codzienna praca wychowawcza opiera się tu na przekonaniu, że bezpieczeństwo, rozmowa i wzajemny szacunek są fundamentem dobrej edukacji. Z tej filozofii wyrósł system mediacji rówieśniczych – rozwiązanie, które stało się naturalnym elementem życia szkoły. Impulsem do działania była uważna obserwacja uczniów i ich codziennych trudności: konflikty rówieśnicze, problemy w komunikacji, brak umiejętności

rozwiązywania sporów bez eskalacji emocji. Zamiast reagować doraźnie, szkoła zdecydowała się na spójne i długofalowe podejście, w którym konflikt nie jest karany, lecz staje się okazją do rozmowy, refleksji i uczenia się odpowiedzialności. Mediacje rówieśnicze zostały włączone w codzienną praktykę wychowawczą. Uczniowie uczą się słuchać siebie nawzajem, nazywać emocje, brać odpowiedzialność za swoje zachowania i wspólnie szukać rozwiązań. Rolą dorosłych nie jest rozstrzyganie sporów „za uczniów”, lecz towarzyszenie im w procesie dochodzenia do porozumienia. Dzięki temu szkoła buduje kulturę dialogu, empatii i współpracy, która obejmuje całą społeczność.

W działania aktywnie włączeni są nauczyciele, pedagodzy i rodzice. Wspólne standardy reagowania na sytuacje trudne sprawiają, że uczniowie otrzymują spójne komunikaty – zarówno w szkole, jak i w domu. Choć szkoła opiera się głównie na własnych zasobach, mediacje stały się trwałym elementem jej tożsamości i sposobu pracy.

Efektom tych działań jest zauważalna zmiana klimatu szkoły. Konflikty rzadziej przeradzają się w poważne kryzysy, a uczniowie coraz częściej potrafią rozmawiać o problemach i szukać kompromisu. Szkoła staje się miejscem, w którym dzieci czują się bezpieczne, słyszane i traktowane z szacunkiem, a relacje rówieśnicze oparte są na odpowiedzialności i zaufaniu.

Mediacje rówieśnicze w Szkole Podstawowej w Wilkowicach pokazują, że zmiana nie musi zaczynać się od wielkich projektów, lecz od codziennych rozmów, konsekwencji i wiary w to, że młodzi ludzie potrafią uczyć się dialogu – jeśli tylko stworzy się im do tego warunki.

Przepis na szkołę, która rozwiązuje konflikty rozmową

PRZEPIS

Składniki:



uważni nauczyciele,
którzy potrafią
słuchać



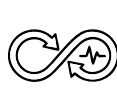
uczniowie,
którym daje się
głos



gotowość do
rozmowy zamiast
oceniania



bezpieczna
przestrzeń na
emocje



konsekwencja w
działaniu



odrobina cierpli-
wości

Czas przygotowania: codziennie, bez pośpiechu

Efekt: więcej spokoju, zrozumienia i odpowiedzialności

Krok 1. Zatrzymaj się, zanim zareagujesz. Gdy pojawia się konflikt, nie sięgaj od razu po gotowe rozwiązania. Najpierw zatrzymaj sytuację i pozwól jej wybrzmieć. Konflikt to sygnał – nie przeszkoda.

Krok 2. Posłuchaj wszystkich stron. Daj każdemu czas na opowiedzenie swojej historii. Bez przerywania, bez ocen. Czasem samo wysłuchanie jest pierwszym krokiem do zmiany.

Krok 3. Nazwij emocje. Pomóż uczniom znaleźć słowa na to, co czują. Złość, wstyd, strach czy frustracja przestają rządzić sytuacją, gdy zostaną nazwane.

Krok 4. Szukaj rozwiązania razem. Nie podawaj gotowej odpowiedzi. Zaproś uczniów do wspólnego szukania wyjścia. To moment, w którym uczą się odpowiedzialności i empatii.

Krok 5. Wracaj do rozmowy, gdy to konieczne. Mediacja to proces. Czasem trzeba wrócić do rozmowy jeszcze raz, coś dopowiedzieć, coś poprawić. To naturalne – zmiana potrzebuje czasu.

Krok 6. Powtarzaj codziennie. Najlepsze efekty daje regularność. Gdy rozmowa staje się szkolnym standardem, konflikty przestają eskalować, a relacje się wzmacniają.

Wskazówka szefa kuchni: Nie próbuj przyspieszać procesu. Dobra szkoła, tak jak dobry przepis, potrzebuje czasu, uwagi i konsekwencji.

Efekt końcowy: Szkoła, w której osoby uczniowskie czują się wysłuchane. Nauczyciele, którzy wspierają zamiast rozstrzygać. Konflikty, które uczą, a nie dzielą.

3.10. Mysłowice

„DEJ POZÓR” – GDY SZKOŁA BIERZE ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA RELACJE I SWOJĄ OKOLICĘ

W I Liceum Ogólnokształcącym im. Tadeusza Kościuszki w Mysłowicach bezpieczeństwo i klimat szkoły są rozumiane szerzej niż jako zbiór zasad i procedur. Punktem wyjścia stało się przekonanie, że szkoła jest częścią lokalnej społeczności, a uczniowie uczą się odpowiedzialności najlepiej wtedy, gdy mogą realnie działać na rzecz innych. Z tego myślenia wyrósł program „Dej Pozór – budowanie bezpiecznego klimatu szkoły przez wolontariat”, którego nazwa – zaczerpnięta z gwary śląskiej – podkreśla wagę czujności i troski o to, co dzieje się wokół.

Program opiera się na różnych formach wolontariatu, które razem tworzą spójny system oddziaływań wychowawczych i profilaktycznych. Kluczową rolę odgrywa wolontariat rówieśniczy, w którym uczniowie wspierają siebie nawzajem, reagują na trudne sytuacje i uczą się odpowiedzialności za relacje w swojej grupie. To właśnie ta forma wzmacnia poczucie bezpieczeństwa w codziennym funkcjonowaniu szkoły.

Drugim ważnym obszarem jest wolontariat szkolny, realizowany na rzecz społeczności szkolnej. Uczniowie angażują się w działania wspierające życie szkoły, współpracują przy organizacji wydarzeń i inicjatyw, ucząc się współodpowiedzialności za wspólną przestrzeń i klimat.

Program obejmuje również wolontariat międzypokoleniowy, który buduje mosty między uczniami a starszymi członkami społeczności. Kontakty i wspólne działania sprzyjają wzajemnemu zrozumieniu, szacunkowi i uczeniu się wrażliwości na potrzeby innych.

Czwartym filarem jest wolontariat lokalny, realizowany we współpracy z licznymi podmiotami z otoczenia szkoły. Dzięki współpracy z instytucjami, organizacjami i partnerami działającymi w Mysłowicach uczniowie widzą, że ich zaangażowanie ma znaczenie także poza murami liceum, a szkoła jest aktywnym uczestnikiem życia lokalnej społeczności.

Tym, co wyróżnia działania w I Liceum Ogólnokształcącym im. Tadeusza Kościuszki, jest systemowość i skala współpracy. Program realizowany jest we współdziałaniu z wieloma podmiotami zewnętrznymi oraz przy aktywnym udziale rodziców. Wolontariat nie jest dodatkiem ani jednorazową akcją, lecz stałym elementem tożsamości szkoły, wzmacniającym relacje, poczucie sprawczości uczniów i odpowiedzialność za innych.

Efektem programu „Dej Pozór” jest szkoła, w której uczniowie chętniej reagują na trudne sytuacje, czują się współodpowiedzialni za klimat relacji i mają realny wpływ na swoje otoczenie. Liceum w Mysłowicach pokazuje, że wolontariat – rozumiany jako działanie rówieśnicze, szkolne, międzypokoleniowe i lokalne – może być skutecznym narzędziem profilaktyki, budującym empatię, bezpieczeństwo i silne więzi społeczne.

Budowanie bezpiecznego klimatu szkoły poprzez różnorodny wolontariat

Składniki:

PRZEPIS



wolontariat
rówieśniczy jako
wsparcie w co-
dziennych relacjach



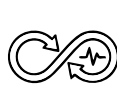
wolontariat sz-
kolny budujący
współodpo-
wiedzialność



wolontariat
międzypokolenio-
wy oparty na
dialogu



wolonta-
riat lokalny
realizowany z
partnerami



konsekwencja w
działaniu



osoby uczniowskie
jako współtwórcy
działań

Porcja: dla całej społeczności szkolnej

Czas przygotowania: proces długofalowy, realizowany etapami

Krok 1. Oprzyj działania na tożsamości miejsca. Program wyrasta z lokalnego kontekstu i języka. Nazwa „Dej Pozór” podkreśla uważność, reagowanie i odpowiedzialność za relacje.

Krok 2. Rozwijaj wolontariat rówieśniczy. Uczniowie uczą się reagować na potrzeby kolegów i koleżanek, wspierać się nawzajem i brać odpowiedzialność za klimat w grupie.

Krok 3. Wzmacniaj wolontariat szkolny. Działania na rzecz społeczności szkolnej uczą współpracy, zaangażowania i troski o wspólną przestrzeń.

Krok 4. Buduj relacje międzypokoleniowe. Wolontariat międzypokoleniowy rozwija empatię, uczy dialogu i wrażliwości na perspektywę innych.

Krok 5. Otwórz szkołę na środowisko lokalne. Wolontariat lokalny realizowany z wieloma partnerami pokazuje uczniom, że ich działania mają znaczenie także poza szkołą.

Krok 6. Traktuj wolontariat jako proces wychowawczy. Działania są planowane, kontynuowane i rozwijane w czasie, a nie realizowane jako jednorazowe akcje.

Efekt końcowy: Szkoła, w której uczniowie czują się współodpowiedzialni za klimat relacji i bezpieczeństwo. Wolontariat staje się narzędziem profilaktyki, rozwijając empatię, sprawczość i gotowość do reagowania – w szkole i w lokalnej społeczności.

3.11. Suchedniów

„KAŻDY DZIEŃ MA ZNACZENIE” – GDY SZKOŁA MÓWI PRZEMOCY STOP WSPÓLNYM GŁOSEM

W Samorządowej Szkole Podstawowej Nr 3 im. Stefana Żeromskiego w Suchedniowie działania profilaktyczne zostały zaplanowane w formie intensywnego, pięciodniowego cyklu, który angażuje całą społeczność szkolną i lokalną. Program „Tydzień Przeciwdziałania Przemocy Rówieśniczej” powstał w odpowiedzi na zdiagnozowane konflikty rówieśnicze, wulgaryzację języka oraz trudności uczniów w komunikacji – zarówno w świecie offline, jak i online.

Punktem wyjścia była diagnoza przeprowadzona wśród uczniów, rodziców i nauczycieli, która pozwoliła zaplanować działania odpowiadające realnym potrzebom szkoły. Każdy dzień tygodnia poświęcony został innej wartości i innemu aspektowi relacji rówieśniczych, co nadało działaniom wyraźny rytm i czytelną strukturę.

Tydzień rozpoczął się „Dniem Magicznych Słów”, podkreślającym znaczenie języka, drobnych gestów i codziennej życzliwości. Kolejne dni koncentrowały się na przyjaźni, współpracy, szacunku i tolerancji, a finałowy „Dzień Radości i Uśmiechu” połączył symboliczne działania z wyraźnym przesłaniem sprzeciwu wobec przemocy. Kolory przewodnie, wspólne aktywności, prace klasowe i wydarzenia integracyjne sprawiły, że wartości nie pozostały hasłami, lecz stały się doświadczeniem.

W działania aktywnie włączyli się uczniowie – szczególnie Samorząd Uczniowski – nauczyciele, rodzice oraz przedstawiciele środowiska lokalnego. Ważnym elementem programu były spotkania z funkcjonariuszami Policji dotyczące cyberprzemocy i hejtu, zajęcia jogi prowadzone przez rodzica ucznia, a także szeroka obecność treści profilaktycznych na stronie internetowej szkoły i w mediach społecznościowych.

Kulminacją tygodnia było podpisanie Paktu Przeciwdziałania Przemocy

przez przedstawicieli uczniów, nauczycieli, rodziców, władz samorządowych i pracowników szkoły. Ten symboliczny, ale jednocześnie bardzo konkretny akt podkreślił wspólną odpowiedzialność za relacje i bezpieczeństwo w szkole.

Program nie zakończył się wraz z ostatnim dniem obchodów. Wypracowane wartości są wzmacniane w dalszych działaniach wychowawczych, takich jak Dzień Zdrowia Psychicznego, Dzień Życzliwości czy planowane debaty uczniowskie. Suchedniów pokazuje, że dobrze zaplanowany tydzień może stać się impulsem do trwałych zmian w klimacie szkoły.

Intensywny tydzień działań jako impuls do zmiany relacji rówieśniczych

PRZEPIS

Składniki:



diagnoza potrzeb
społeczności
szkolnej



pięć dni
poświęconych
różnym war-
tościom



symbolika (kolory,
hasła, instalacje
przestrzenne)



aktywne zaan-
gażowa-
nie uczniów i
Samorządu



wsparcie rod-
ziców i instytucji
lokalnych



wspólne podsu-
mowanie i pakt
wartości

Czas przygotowania: 5 dni + kontynuacja

Porcja: dla całej społeczności szkolnej

Krok 1. Zaplanuj tydzień wokół wartości. Każdy dzień poświęć innemu aspektowi relacji: słowom, przyjaźni, współpracy, szacunkowi, radości.

Krok 2. Nadaj działaniom rytm i widoczność. Wykorzystaj kolory, symbole, prace uczniów i elementy obecne w przestrzeni szkoły.

Krok 3. Włącz uczniów w tworzenie działań. Pozwól im współorganizować aktywności i tworzyć treści.

Krok 4. Zaproś rodziców i środowisko lokalne. Zajęcia, spotkania i prelekcje

wzmacniają przekaz i odpowiedzialność dorosłych.

Krok 5. Zakończ tydzień wspólną deklaracją. Pakt przeciwdziałania przemocy porządkuje wartości i kierunek dalszych działań.

Krok 6. Zaplanuj kontynuację. Wróć do tematów w kolejnych miesiącach i wydarzeniach szkolnych.

Efekt końcowy: Społeczność szkolna zyskuje wspólny język rozmowy o przemocy, relacjach i reagowaniu na trudne sytuacje. Uczniowie wiedzą, do kogo zwrócić się po pomoc, a wartości są widoczne w codziennym funkcjonowaniu szkoły.

3.12. Bolmin

MYŚLENIE POZYTYWNE TO CODZIENNA PRAKTYKA, NIE DEKLARACJA – SZKOŁA, KTÓRA BUDUJE SYSTEM

W Szkole Podstawowej z Oddziałami Dwujęzycznymi im. św. Jana Pawła II w Bolminie profilaktyka została zaplanowana jako długofalowy, systemowy proces, którego celem jest wzmacnianie dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży oraz budowanie kultury dialogu, odpowiedzialności i współpracy. Szkoła realizuje program „Szkoła Myślenia Pozytywnego 2.0” Instytutu Edukacji Pozytywnej, traktując go jako solidną ramę do rozwijania własnych działań, dopasowanych do realnych potrzeb i wyzwań społeczności szkolnej.

Punktem wyjścia była rzetelna diagnoza, która wskazała na trudności uczniów w radzeniu sobie ze stresem i emocjami, problemy komunikacyjne, agresję i wykluczanie rówieśnicze oraz obniżoną koncentrację uwagi. Odpowiedzią szkoły nie były pojedyncze interwencje, lecz konsekwentnie budowany system działań, obejmujący uczniów, nauczycieli i rodziców.

Program „Szkoła Myślenia Pozytywnego 2.0” realizowany jest od 2021 roku i na stałe wpisany w Szkolny Program Wychowawczo-Profilaktyczny. Obejmuje zajęcia wychowawcze, warsztaty, działania integracyjne, mediacje,

trening uważności oraz liczne inicjatywy szkolne i wolontariackie. Ważnym elementem programu jest stałe monitorowanie dobrostanu uczniów – szkoła korzysta z badań ankietowych oraz narzędzi diagnostycznych, co pozwala reagować wcześniej i adekwatnie.

Wyjątkową rolę odgrywa wdrażanie mediacji i komunikacji empatycznej (NVC). Uczniowie-wolontariusze tworzą załączek Szkolnego Klubu Mediatorów, ćwiczą umiejętności komunikacyjne i biorą udział w symulacjach mediacji. Nauczyciele natomiast rozwijają swoje kompetencje podczas licznych szkoleń i warsztatów, korzystając m.in. z platformy nvcwszkole.pl. Mediacje przestają być teorią, a stają się realnym narzędziem codziennej pracy wychowawczej.

Program wzmacnia również sprawczość uczniów. Dzieci i młodzież są zapraszane do współtworzenia działań, projektów i inicjatyw szkolnych, co buduje ich odpowiedzialność i poczucie wpływu. Równolegle szkoła rozwija wolontariat i działania charytatywne, współpracując z instytucjami lokalnymi i organizacjami społecznymi.

Istotnym elementem powodzenia programu jest stała, elastyczna współpraca z Instytutem Edukacji Pozytywnej, oparta na otwartości, profesjonalnym wsparciu merytorycznym i partnerskiej relacji. Szkoła korzysta z rekomendowanych rozwiązań, jednocześnie twórczo je rozwijając i dostosowując do własnego kontekstu.

Efektem działań jest wyraźna poprawa klimatu szkoły: wzrost poczucia bezpieczeństwa i zaufania, lepsza komunikacja, większa otwartość na dialog oraz skuteczniejsze reagowanie na przemoc rówieśniczą. Bolmin pokazuje, że profilaktyka działa wtedy, gdy jest systemem, a nie zbiorem okazjonalnych działań.

Budowanie dobrostanu i kultury dialogu jako spójnego systemu pracy szkoły

PRZEPIS

Składniki:



regularna diagnoza dobrostanu uczniów



mediacje szkolne i elementy mediacji rówieśniczych



komunikacja empatyczna (NVC) jako wspólny język



szkolenia i superwizja dla nauczycieli



stałe wsparcie merytoryczne Instytutu Edukacji Pozytywnej



program profilaktyczny SMP 2.0

Czas przygotowania: proces wieloletni, realizowany etapami

Porcja: dla całej społeczności szkolnej

Krok 1. Oprzyj działania na diagnozie, nie intuicji. Szkoła regularnie bada dobrostan uczniów i analizuje wyniki, traktując je jako wyjście do planowania działań.

Krok 2. Zbuduj spójny system, a nie zbiór inicjatyw. Program SMP 2.0 staje się ramą, w której mieszczą się zajęcia wychowawcze, mediacje i integracja.

Krok 3. Wprowadź mediacje i NVC do codzienności. Rozwiązywanie konfliktów oparte jest na dialogu, empatii i odpowiedzialności, a nie na karach.

Krok 4. Równolegle wzmacniaj uczniów i dorosłych. Nauczyciele rozwijają kompetencje komunikacyjne, a uczniowie uczą się regulacji emocji i uważności.

Krok 5. Oddaj uczniom realną sprawczość. Uczniowie współtworzą działania, inicjują projekty i uczą się odpowiedzialności za klimat szkoły.

Krok 6. Monitoruj, modyfikuj, rozwijaj. Działania są systematycznie analizowane i dostosowywane do zmieniających się potrzeb społeczności.

Efekt końcowy: Szkoła funkcjonująca w oparciu o dialog, empatię i odpowiedzialność, w której dobrostan psychiczny uczniów i nauczycieli jest świadomie wzmacniany. Konflikty są rozwiązywane poprzez rozmowę i mediację.

3.13. Radlin

(NIE)ZWYKŁE DZIAŁANIA MAJĄ MOC ZMIENIANIA! – GDY CODZIENNOŚĆ STAJE SIĘ NAJLEPSZĄ PROFILAKTYKĄ

Nie każda zmiana zaczyna się od wielkiego projektu. W Szkole Podstawowej nr 1 im. A. Mickiewicza w Radlinie punktem wyjścia były codzienne sytuacje: drobne konflikty, napięcia między uczniami, potrzeba rozmowy i poczucia, że w trudnych momentach nikt nie zostaje sam. Z tych obserwacji narodził się program „(Nie)zwykłe działania mają moc zmieniania!”, oparty na przekonaniu, że to właśnie zwykłe, powtarzalne działania mają największą siłę.

Szkoła postawiła na systematyczność i spójność. Zamiast reagować jedynie w sytuacjach kryzysowych, wprowadzono działania, które wzmacniają relacje na co dzień: rozmowy wychowawcze, warsztaty, mediacje rówieśnicze oraz jasne zasady reagowania znane całej społeczności szkolnej. Konflikt przestał być traktowany jako problem do ukarania, a zaczął być postrzegany jako sygnał i okazja do rozmowy.

Tym, co szczególnie wyróżnia działania w Radlinie, jest uważność na „małe sygnały”. Szkoła nie czeka, aż trudna sytuacja eskaluje. Nauczyciele reagują wcześniej, rozmawiają z uczniami, wspierają ich w nazywaniu emocji i szukaniu rozwiązań. Dzięki temu uczniowie uczą się odpowiedzialności za relacje, a nie jedynie podporządkowania zasadom.

Bardzo ważnym elementem programu jest współpraca z rodzicami. Szkoła dba o stały kontakt, jasną komunikację i wspólne standardy reagowania. Rodzice wiedzą, że w sytuacjach trudnych szkoła nie działa pochopnie, lecz stawia na rozmowę, wsparcie i konsekwencję.

Efekty tych działań są widoczne w codziennym funkcjonowaniu szkoły. Uczniowie chętniej zgłaszają problemy, rzadziej dochodzi do eskalacji konfliktów, a relacje rówieśnicze stają się bardziej oparte na wzajemnym szacunku. Szkoła buduje klimat, w którym profilaktyka nie jest dodatkiem, lecz naturalną częścią szkolnej codzienności.

Przepis na szkołę, która mówi jednym głosem

Składniki:

PRZEPIS



dorośli, którzy
reagują uważnie



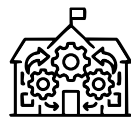
uczniowie,
którym daje
się głos



rozmowa zamiast
szybkiej oceny



wrażliwość na
małe sygnały



spójność
działań całej
szkoły



współpraca z
rodzicami

Porcja: dla całej społeczności szkolnej

Czas: codziennie, bez pośpiechu

Krok 1. Zauważ to, co dzieje się wcześniej. Nie czekaj na poważny konflikt. Zwracaj uwagę na drobne napięcia, wycofanie, zmiany w zachowaniu. To one mówią najwięcej.

Krok 2. Zatrzymaj reakcję, otwórz rozmowę. Zanim padnie ocena, pozwól uczniowi opowiedzieć swoją historię. Sama rozmowa często zmniejsza napięcie i zmienia perspektywę.

Krok 3. Traktuj konflikt jak sygnał, nie porażkę. Pokaż, że trudna sytuacja nie przekreśla relacji. Jest momentem, w którym można się czegoś nauczyć – o sobie i o innych.

Krok 4. Działaj spójnie jako dorośli. Gdy nauczyciele reagują podobnie, uczniowie czują się bezpiecznie. Wiedzą, czego się spodziewać i komu mogą zaufać.

Krok 5. Włącz rodziców w proces. Rozmowa i jasne zasady budują poczucie wspólnego działania. Dziecko dostaje ten sam komunikat w szkole i w domu.

Krok 6. Wracaj do codziennych rozmów. Zmiana nie wydarza się raz. Tworzy się w zwykłych sytuacjach, powtarzanych dzień po dniu.

Efekt końcowy: Szkoła, w której dorośli reagują wcześniej, zanim sytuacja stanie

się kryzysem. Uczniowie wiedzą, że nawet mały problem można zgłosić i że zostanie potraktowany poważnie. Relacje nie psują się nagle – są naprawiane na bieżąco. Codziennosc staje się przewidywalna, spokojniejsza i bezpieczna, bo oparta na rozmowie, a nie na strachu przed konsekwencją. Program z Radlina pokazuje, że warto inwestować w to, co pozornie zwyczajne – bo to właśnie „niezwykłe” konsekwencje codziennych działań tworzą trwałą zmianę.

3.14. Pułtusk Ponownie

MOST, KTÓRY NAPRAWDĘ ŁĄCZY – GDY MŁODZI I SENIORZY UCZĄ SIĘ OD SIEBIE

W Zespole Szkół Zawodowych im. Jana Ruszkowskiego w Pułtusku działania profilaktyczne wyrosły z prostej, ale ważnej obserwacji: młodzież coraz częściej funkcjonuje w świecie cyfrowym, a relacje bezpośrednie, empatia i umiejętność uważnego bycia z drugim człowiekiem stopniowo słabną. Szkoła zdecydowała się odpowiedzieć na to wyzwanie nie poprzez jednorazowe akcje, lecz przez systematyczne budowanie relacji międzypokoleniowych, które stały się realnym narzędziem wychowawczym i profilaktycznym.

Początkiem programu były coroczne Dni Seniora, organizowane dla nauczycieli emerytów szkoły. Spotkania te szybko pokazały, jak dużą wartość niosą dla obu stron: dla seniorów były źródłem wzruszeń i poczucia bycia potrzebnym, dla młodzieży – żywą lekcją empatii, szacunku i tradycji. To doświadczenie stało się impulsem do wyjścia poza mury szkoły.

Kolejnym etapem było nawiązanie współpracy z lokalnymi instytucjami: Domem Pomocy Senior+, Biblioteką Pedagogiczną oraz Centrum Opiekuńczo-Mieszkalnym w Pułtusku. Uczniowie, pod opieką nauczycieli, zaczęli regularnie spotykać się z seniorami, uczestnicząc w rozmowach, warsztatach i działaniach integracyjnych. Przełomowym momentem było włączenie szkoły w projekt

„Szkoła Międzypokoleniowa”, w ramach którego młodzież wcieliła się w rolę mentorów cyfrowych, ucząc seniorów obsługi smartfonów, aplikacji i zasad cyberbezpieczeństwa.

Te spotkania stały się przestrzenią prawdziwego dialogu pokoleń. Uczniowie uczyli się cierpliwości, jasnego komunikowania się i dostosowywania języka do potrzeb drugiej osoby. Seniorzy dzielili się swoimi doświadczeniami żywymi, historiami i spojrzeniem na świat, co dla młodych było często nowym, poruszającym doświadczeniem. Relacje, które powstawały podczas tych spotkań, miały charakter autentyczny i trwałe.

Ze względu na bardzo pozytywny odbiór działań szkoła zdecydowała się na ich kontynuację i rozwój. Obecnie uczniowie, działając w ramach wolontariatu i projektu „Zwolnieni z Teorii”, realizują inicjatywę „Most Pokoleń – uczniowie dla seniorów”, obejmującą cykliczne spotkania, warsztaty tematyczne i wspólne działania zaplanowane na kolejne miesiące.

Efektem programu „Uczniowie dla Seniorów” jest nie tylko wzrost empatii i kompetencji społecznych młodzieży, ale także zmiana kultury szkoły. Relacje rówieśnicze stają się bardziej wspierające, uczniowie chętniej angażują się w wolontariat, a szkoła jest postrzegana w środowisku lokalnym jako miejsce otwarte, odpowiedzialne społecznie i budujące realne więzi międzyludzkie.

Międzypokoleniowe działania uczniów jako długofalowa praktyka wychowawcza

Składniki:

PRZEPIS



coroczne Dni Seniora organizowane w szkole



regularne spotkania uczniów z seniorami



współpraca z instytucjami



działania międzypokoleniowe realizowane w środowisku



mentoring cyfrowy seniorów



projekty społeczne uczniów (np. Most Pokoleń)

Porcja: dla uczniów szkoły ponadpodstawowej i środowiska lokalnego

Czas przygotowania: proces wieloletni, realizowany cyklicznie

Krok 1. Oprzyj działania na szkolnej tradycji. Punktem wyjścia są coroczne Dni Seniora, które inicjują kontakt i budują zaufanie między uczniami a seniorami.

Krok 2. Rozszerz działania poza szkołę. Szkoła nawiązuje współpracę z lokalnymi instytucjami, dzięki czemu spotkania mają charakter regularny i osadzony w środowisku.

Krok 3. Oddaj uczniom aktywną rolę. Uczniowie przygotowują i prowadzą spotkania, warsztaty oraz działania mentoringowe, szczególnie w obszarze kompetencji cyfrowych seniorów.

Krok 4. Buduj relacje poprzez cykliczność. Spotkania odbywają się regularnie, co pozwala na tworzenie trwałych relacji, a nie jednorazowych doświadczeń.

Krok 5. Rozwijaj działania w formie projektów uczniowskich. Kolejne inicjatywy (m.in. „Most Pokoleń”) są planowane i realizowane przez młodzież jako projekty społeczne.

Krok 6. Kontynuuj i modyfikuj działania. Program rozwija się z roku na rok, odpowiadając na potrzeby kolejnych grup uczniów i seniorów.

Efekt końcowy: Uczniowie rozwijają empatię, cierpliwość i umiejętności komunikacyjne w realnym kontakcie z innymi ludźmi. Relacje międzypokoleniowe stają się stałym elementem pracy szkoły i skutecznym narzędziem wychowawczym oraz profilaktycznym.

3.15. Hrubieszów

GDY DZIECI UCZĄ SIĘ ROZMAWIAĆ, KONFLIKTY PRZESTAJĄ RANIĆ

W Szkole Podstawowej Nr 1 im. Bolesława Prusa w Hrubieszowie punktem wyjścia do działań profilaktycznych była uważana diagnoza codziennych trudności uczniów. Zauważono dużą liczbę konfliktów rówieśniczych wynikających z braku umiejętności komunikacyjnych, trudności w radzeniu sobie z emocjami oraz niskiego poziomu empatii. Pojawiały się także problemy przenoszone do przestrzeni mediów społecznościowych. Odpowiedzią szkoły nie było wzmacnianie kontroli, lecz oddanie uczniom narzędzi do rozmowy i odpowiedzialnego rozwiązywania sporów.

Tak powstał program „Mediatorzy rówieśniczy liderami pozytywnej zmiany w szkole”, uzupełniony o szerokie działania edukacyjne realizowane pod hasłem „Pozytywna akcja z Żyrafką”, inspirowane ideą komunikacji bez przemocy (NVC). Jego sercem są mediacje rówieśnicze, prowadzone przez przeszkolonych uczniów działających w Szkolnym Klubie Mediatora.

Mediatorzy rówieśniczy pełnią realną, widoczną rolę w życiu szkoły. Prowadzony jest Dyżur Mediacyjny, z którego uczniowie mogą skorzystać w sytuacjach konfliktowych. Mediacje pozwalają zatrzymać eskalację napięć, uczyć spokojnej rozmowy i brania odpowiedzialności za wspólnie wypracowane rozwiązania. Dorośli – nauczyciele i specjaliści – pełnią rolę wspierającą, dbając o bezpieczeństwo procesu i spójność działań.

Równolegle realizowana jest innowacja pedagogiczna „Mediacje rówieśnicze w nurcie porozumienia bez przemocy NVC”, w ramach której mediatorzy rówieśniczy oraz członkowie Klubu Liderów Pozytywnego Myślenia inicjują liczne działania edukacyjne dla całej społeczności szkolnej. Cykl „Pozytywna akcja z Żyrafką” obejmuje warsztaty, akcje czytelnicze, konkursy, wydarzenia tematyczne oraz działania integrujące uczniów klas I–III i IV–VIII wokół „języka

serca” i empatycznej komunikacji.

Program jest silnie osadzony we współpracy – zarówno wewnątrz szkoły, jak i na zewnątrz. Nauczyciele są przeszkoleni i działają według wspólnych zasad zapisanych w statucie i programie wychowawczo-profilaktycznym. Rodzice włączają się w działania szkoły oraz uczestniczą w warsztatach rozwijających kompetencje komunikacyjne. Szkoła współpracuje także z innymi placówkami, a organizowany cyklicznie konkurs „Mediacja sposobem na konflikt”, objęty honorowym patronatem Burmistrza Miasta Hrubieszowa i Prezesa Sądu Rejonowego, stał się ważnym elementem budowania lokalnej sieci współpracy.

Efektom działań jest wyraźna zmiana klimatu szkoły: uczniowie chętniej zgłaszają trudności, rzadziej dochodzi do eskalacji konfliktów, a rozmowa i mediacja stały się naturalnym sposobem reagowania. Hrubieszów pokazuje, że mediacje rówieśnicze i komunikacja empatyczna mogą być trwałym, systemowym rozwiązaniem, a nie jednorazową interwencją.

Wdrażanie mediacji rówieśniczych i komunikacji empatycznej

Składniki:

PRZEPIS



przeszkoleni mediatorzy rówieśniczy



Szkolny Klub Mediatora i Dyżur Mediacyjny



Komunikacja bez przemocy (NVC)



nauczyciele działający według wspólnych zasad



działania edukacyjne „Pozytywna akcja z Żyrafką”



współpraca z rodzicami i innymi szkołami

Porcja: dla całej społeczności szkolnej

Czas przygotowania: długi czas wdrażania, konieczna powtarzalność działań

Krok 1. Przygotuj uczniów do roli mediatorów. Szkolenia zgodne ze standardami

mediacji rówieśniczych, uzupełnione o elementy NVC.

Krok 2. Stwórz realną przestrzeń do mediacji. Dyżur Mediacyjny dostępny dla uczniów w sytuacjach konfliktowych.

Krok 3. Promuj mediację jako pierwszy wybór. Nauczyciele kierują uczniów do rozmowy i mediacji zamiast eskalacji.

Krok 4. Wzmacniaj komunikację empatyczną. Warsztaty, akcje czytelnicze i wydarzenia z cyklu „Pozytywna akcja z Żyrafką”.

Krok 5. Działaj zespołowo. Spójność działań nauczycieli, współpraca z rodzicami i innymi szkołami.

Krok 6. Dbaj o ciągłość. Mediacje i działania prospołeczne wpisane w codzienność szkoły.

Efekt końcowy: Szkoła, w której mediacje rówieśnicze są realnym i dostępnym sposobem rozwiązywania konfliktów, a nie działaniem symbolicznym. Uczniowie wiedzą, że w sytuacjach trudnych mogą skorzystać z Dyżuru Mediacyjnego i rozmowy prowadzonej przez rówieśników, w bezpiecznych warunkach i z poszanowaniem emocji obu stron.

Mediacje i działania edukacyjne budują trwałą zmianę klimatu szkoły, opartą na odpowiedzialności, empatii i wzajemnym szacunku.

“Komunikacja empatyczna staje się wspólnym językiem uczniów i dorosłych, a konflikty są coraz częściej rozwiązywane poprzez dialog, zanim dojdzie do eskalacji napięć lub przemocy”.

3.16. Ciasna

PROFILAKTYKA TO CODZIENNOŚĆ – GDY SZKOŁA BUDUJE BEZPIECZNĄ I WSPIERAJĄCĄ PRZESTRZEŃ

W Szkole Podstawowej w Ciasnej działania wychowawczo-profilaktyczne zostały zaplanowane jako spójny, długofalowy proces, którego celem jest wzmacnianie bezpieczeństwa, dobrostanu psychicznego uczniów oraz jakości relacji w całej społeczności szkolnej. Szkoła konsekwentnie realizuje Szkolny Program Wychowawczo-Profilaktyczny, traktując go nie jako dokument formalny, lecz jako realne narzędzie codziennej pracy.

Punktem wyjścia do planowania działań była rzetelna diagnoza potrzeb uczniów i środowiska szkolnego. Analiza zachowań uczniów, obserwacje nauczycieli, rozmowy z rodzicami oraz wnioski z bieżącej pracy wychowawczej pozwoliły zidentyfikować kluczowe obszary wymagające wsparcia: trudności w relacjach rówieśniczych, problemy z komunikacją, napięcia emocjonalne oraz potrzebę wzmacniania poczucia bezpieczeństwa i odpowiedzialności.

Odpowiedzią szkoły nie były pojedyncze akcje, lecz konsekwentnie budowany system działań obejmujący uczniów, nauczycieli i rodziców. Program realizowany jest poprzez zajęcia wychowawcze, warsztaty profilaktyczne, działania integracyjne oraz jasno określone procedury reagowania na sytuacje trudne. Szczególny nacisk położono na rozwijanie kompetencji społecznych i emocjonalnych uczniów oraz kształtowanie postaw opartych na dialogu i wzajemnym szacunku.

Istotnym elementem programu jest wzmacnianie współodpowiedzialności całej społeczności szkolnej. Uczniowie są zachęceni do aktywnego udziału w życiu szkoły, współtworzenia inicjatyw oraz podejmowania działań na rzecz innych. Nauczyciele systematycznie doskonalą swoje kompetencje wychowawcze i profilaktyczne, a rodzice pozostają ważnym partnerem w procesie wychowawczym.

Szkoła w Ciasnej aktywnie współpracuje również z instytucjami zewnętrznymi-

mi, które wspierają działania profilaktyczne i wychowawcze, zapewniając specjalistyczną wiedzę i wsparcie w sytuacjach wymagających interwencji. Taka współpraca zwiększa skuteczność podejmowanych działań i pozwala reagować adekwatnie do potrzeb uczniów.

Efektem realizowanych działań jest stopniowa poprawa klimatu szkoły: większe poczucie bezpieczeństwa, lepsza komunikacja, wzrost zaufania oraz skuteczniejsze rozwiązywanie konfliktów. Ciasna pokazuje, że dobrze zaplanowana profilaktyka działa wtedy, gdy jest procesem – konsekwentnym, spójnym i opartym na realnych potrzebach społeczności szkolnej.

Budowanie bezpiecznej i wspierającej szkoły jako systemu codziennych działań

PRZEPIS

Składniki:



rzetelna diagnoza potrzeb uczniów i środowiska



aktualny program wychowawczo-profilaktyczny



działania integracyjne i wzmacniające relacje rówieśnicze



jasne procedury reagowania na sytuacje trudne



wsparcie instytucji zewnętrznych



konsekwencja i systematyczność

Porcja: dla całej społeczności szkolnej

Czas: proces długofalowy, realizowany etapami

Krok 1. Zaczynij od diagnozy. Szkoła analizuje realne potrzeby uczniów, opierając działania na obserwacjach i doświadczeniach codziennej pracy.

Krok 2. Zbuduj spójny system. Działania profilaktyczne są ze sobą powiązane i realizowane w ramach jednego programu, a nie jako pojedyncze inicjatywy.

Krok 3. Wzmacniaj relacje i komunikację. Uczniowie uczą się współpracy, odpowiedzialności i konstruktywnego rozwiązywania konfliktów.

Krok 4. Wspieraj dorosłych. Nauczyciele rozwijają kompetencje wychowawcze, a rodzice są partnerami szkoły.

Krok 5. Monitoruj i modyfikuj. Działania są na bieżąco analizowane i dostosowywane do zmieniających się potrzeb.

Efekt końcowy: Szkoła, w której bezpieczeństwo, relacje i dobrostan uczniów są realnym elementem codziennej praktyki, a nie jedynie zapisem w dokumentach.

3.17. Chocień

TU NAPRAWDĘ SŁUCHAMY DZIECI

– GDY PROFILAKTYKA WYRASTA Z DIALOGU

W Szkole Podstawowej im. Janusza Korczaka w Choceniu profilaktyka nie została zaplanowana jako zbiór gotowych działań narzuconych z góry. Jej fundamentem stał się dialog – uważne wsłuchiwanie się w potrzeby uczniów, rodziców i nauczycieli oraz wspólne projektowanie rozwiązań. Szkolny program wychowawczo-profilaktyczny powstał na podstawie ankiet diagnostycznych, obserwacji codziennego funkcjonowania szkoły oraz spotkań konsultacyjnych całej społeczności.

Zdiagnozowane potrzeby dotyczyły przede wszystkim konfliktów rówieśniczych, trudności komunikacyjnych, problemów z wyrażaniem emocji, poczucia osamotnienia części uczniów oraz potrzeby wzmacniania kompetencji społeczno-emocjonalnych. Odpowiedzią szkoły było stworzenie spójnego programu „szytego na miarę”, który obejmuje zarówno działania profilaktyczne, jak i codzienną praktykę wychowawczą.

Szczególnym wyróżnikiem szkoły są Skrzynki Korczakowskie – symboliczny i jednocześnie bardzo konkretny element programu. Dzięki nim uczniowie mogą anonimowo zgłaszać swoje trudności, pomysły, obawy, ale też pozytywne

doświadczenia. To rozwiązanie nie tylko zwiększa poczucie bezpieczeństwa, lecz także realnie wpływa na szybkie reagowanie dorosłych i budowanie zaufania.

Program konsekwentnie wzmacnia kompetencje komunikacyjne i społeczne uczniów poprzez zajęcia wychowawcze, warsztaty, pracę w zróżnicowanych zespołach oraz działalność szkolnego wolontariatu. Istotnym elementem działań jest systematyczne podnoszenie kompetencji nauczycieli, m.in. poprzez udział w programach Instytut Edukacji Pozytywnej („Szkoła Myślenia Pozytywnego”, „Zobacz emocje”). Zdobyta wiedza i narzędzia są następnie integrowane z wewnętrznymi inicjatywami szkoły i wykorzystywane w codziennej pracy wychowawczej. Szkoła aktywnie współpracuje także z rodzicami, oferując im dostęp do webinarów, materiałów edukacyjnych oraz konsultacji z psychologiem szkolnym. Równolegle rozwijana jest współpraca z instytucjami wspierającymi bezpieczeństwo i dobrostan dzieci, takimi jak policja, OPS czy Punkt Konsultacyjny.

Efekt realizacji programu jest wyraźna zmiana klimatu szkoły: uczniowie częściej zgłaszają swoje trudności, relacje stają się bardziej otwarte i oparte na wzajemnym szacunku, a nauczyciele działają spójnie i zespołowo. Choć pokazuje, że profilaktyka działa najskuteczniej wtedy, gdy zaczyna się od słuchania.

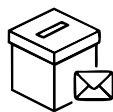
Profilaktyka oparta na dialogu i rozumieniu znaczenia relacji

PRZEPIS

Składniki:



regularna
diagnoza potrzeb
uczniów
i dorosłych



Skrzynki
Korczakowskie
jako stały kanał
komunikacji



działania
wolontariackie
i rówieśnicze



systematyczne
podnoszenie
kompetencji
nauczycieli



wsparcie mery-
toryczne Insty-
tutu Edukacji
Pozytywnej



współpraca
z rodzicami
i instytucjami
lokalnymi

Porcja: dla każdej osoby uczniowskiej

Czas przygotowania: proces ciągły, realizowany każdego dnia

Krok 1. Oprzyj działania na realnej diagnozie. Szkoła regularnie zbiera informacje o potrzebach, trudnościach i zasobach uczniów oraz dorosłych.

Krok 2. Projektuj rozwiązania wspólnie. Program tworzony jest z udziałem uczniów, nauczycieli i rodziców, co zwiększa jego trafność i akceptację.

Krok 3. Zapewnij uczniom bezpieczny głos. Skrzynki Korczakowskie umożliwiają anonimowe zgłaszanie trudności, sygnałów ostrzegawczych i pomysłów.

Krok 4. Pracuj nad relacjami w codzienności. Kompetencje społeczne są wzmacniane podczas lekcji, przerw, pracy zespołowej i działań wolontariackich.

Krok 5. Dbaj o spójność zespołu dorosłych. Nauczyciele korzystają z tych samych narzędzi, języka i procedur reagowania.

Krok 6. Monitoruj i modyfikuj działania. Program jest regularnie analizowany i dostosowywany do zmieniających się potrzeb szkoły.

Efekt końcowy: Szkoła, w której uczniowie czują się wysłuchani i bezpieczni, a trudne sygnały są zauważane i podejmowane na wczesnym etapie. Profilaktyka przestaje być oddzielnym działaniem – staje się elementem codziennej kultury szkoły.

3.18. Janów Lubelski

PROFILAKTYKA, KTÓRA ŁĄCZY LUDZI – GDY SZKOŁA PRZEZ LATA BUDUJE WSPÓLNOTĘ

W I Liceum Ogólnokształcącym im. Bohaterów Porytowego Wzgórza w Janowie Lubelskim profilaktyka od lat rozwijana jest jako proces wspólnotowy, a nie zbiór jednorazowych interwencji. Szkoła konsekwentnie buduje działania, które odpowiadają na realne potrzeby młodzieży, zmieniające się wraz z ro-

zwojem świata cyfrowego, relacji społecznych i wyzwań zdrowia psychicznego. Centralnym elementem tych działań jest „Tydzień Profilaktyki”, realizowany cyklicznie od dwunastu lat.

Istotnym kontekstem programu jest ponad 10-letnia współpraca z Instytut Edukacji Pozytywnej, która miała znaczący wpływ na sposób myślenia szkoły o profilaktyce. Dzięki tej relacji podejście do działań profilaktycznych ewoluowało – od klasycznych, informacyjnych form ku nowoczesnej profilaktyce odpowiadającej na współczesne wyzwania młodzieży, takie jak cyberprzemoc, hejt, przeciążenie emocjonalne, kryzysy psychiczne czy osłabienie relacji bezpośrednich. Stałe wsparcie merytoryczne, otwartość na dialog i profesjonalnie budowana współpraca pozwoliły szkole aktualizować metody, język i narzędzia pracy wychowawczej.

„Tydzień Profilaktyki” to intensywny cykl warsztatów, zajęć wychowawczych, spotkań ze specjalistami i działań rówieśniczych, skierowanych do uczniów, nauczycieli i rodziców. Program obejmuje m.in. trening umiejętności społecznych, działania związane z przeciwdziałaniem cyberprzemocy i hejtowi, spotkania z Policją w ramach Młodzieżowego Patrołu oraz rozmowy o odpowiedzialności prawnej i bezpieczeństwie. Działania są każdorazowo projektowane w odniesieniu do aktualnych potrzeb młodzieży.

Szczególną rolę w programie odgrywa sprawczość uczniów. Młodzież aktywnie współtworzy działania, pełni funkcje liderów rówieśniczych i angażuje się w organizację wydarzeń. Dzięki temu uczniowie nie są wyłącznie odbiorcami treści profilaktycznych, lecz ich współautorami, co wzmacnia poczucie odpowiedzialności i przynależności do wspólnoty szkolnej.

Kulminacją „Tygodnia Profilaktyki” jest Gala Talentów – wydarzenie integrujące szkołę, rodziców i mieszkańców powiatu janowskiego. Prezentacja pasji i talentów uczniów staje się okazją do wspólnego świętowania, wzmacniania więzi oraz pokazania, że rozwój młodych ludzi opiera się nie tylko na wiedzy, ale także na relacjach, współpracy i poczuciu sensu.

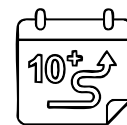
Szkoła współpracuje z Policją oraz Gminną Komisją Rozwiązywania Problemów

Alkoholowych, a działania są szeroko promowane w środowisku lokalnym. Efektem wieloletniej realizacji programu jest poprawa klimatu szkoły, wzrost gotowości uczniów do reagowania na przemoc, większe zaangażowanie rodziców oraz trwałe poczucie wspólnoty. Janów Lubelski pokazuje, że profilaktyka jest skuteczna wtedy, gdy rozwija się razem z ludźmi i odpowiada na zmieniającą się rzeczywistość.

Cykliczny tydzień profilaktyki jako narzędzie pracy wychowawczej szkoły

Składniki:

PRZEPIS



wieloletnia
tradycja „Tygodnia
Profilaktyki”



liderzy
uczniowscy
i zespoły
zadaniowe



współpraca z
Policją
i instytucjami
lokalnymi



Gala Talentów
jako wydarzenie
integrujące
społeczność



promocja
działań w
środowisku
lokalnym



warsztaty, zajęcia
wychowaw-
cze i działania
rówieśnicze

Porcja: dla uczniów, nauczycieli, rodziców i środowiska lokalnego

Czas realizacji: 1 tydzień w roku + konsekwentna praca całoroczna

Krok 1. Odpowiedz na aktualne wyzwania młodzieży. Tematy tygodnia wynikają z obserwacji i doświadczeń szkoły (relacje, hejt, cyberprzemoc, zdrowie psychiczne).

Krok 2. Zaplanuj tydzień jako spójny proces. Działania są ze sobą powiązane i prowadzą od edukacji do doświadczenia i refleksji.

Krok 3. Oddaj uczniom realną rolę. Uczniowie współtworzą program, prowadzą działania rówieśnicze i współodpowiadają za przebieg wydarzeń.

Krok 4. Włącz dorosłych i środowisko lokalne. Rodzice, specjaliści i instytucje lokalne wzmacniają przekaz i odpowiedzialność całej społeczności.

Krok 5. Zadbaj o wspólny finał. Gala Talentów porządkuje tydzień, integruje i

wzmacnia poczucie wspólnoty.

Krok 6. Kontynuuj działania po zakończeniu tygodnia. Tematy i wnioski są wracane w pracy wychowawczej w kolejnych miesiącach.

Efekt końcowy: Profilaktyka staje się wspólnym doświadczeniem szkoły, a nie jednorazowym wydarzeniem. Uczniowie wzmacniają kompetencje społeczne, uczą się reagowania na przemoc i budują poczucie przynależności do wspólnoty.

3.19. Polichno

KLIMAT NIE BIERZE SIĘ ZNIKĄD – GDY SZKOŁA UCZY SIĘ ROZMAWIAĆ

W Szkole Podstawowej z oddziałami dwujęzycznymi im. Gen. S. Skalskiego w Polichnie przyjęto założenie, że klimat szkoły nie tworzy się sam – powstaje z codziennych rozmów, sposobu reagowania i jakości relacji. Z tego myślenia wybór programu „Klimat szkoły – tworzymy go razem!”, oparty na procesowym wdrażaniu komunikacji empatycznej i mediacji jako stałych elementów szkolnej codzienności realizowany przy współpracy z Fundacją Instytut Edukacji Pozytywnej.

Punktem wyjścia była rzetelna diagnoza potrzeb uczniów oraz analiza sytuacji pojawiających się w relacjach rówieśniczych. Szkoła zauważyła, że wiele trudności nie wynika ze złej woli, lecz z braku umiejętności rozmowy, rozumienia emocji i konstruktywnego rozwiązywania konfliktów. Odpowiedzią nie były jednorazowe działania, lecz długofalowy proces uczenia całej społeczności szkolnej nowego sposobu komunikowania się.

W ramach programu systematycznie wprowadzano elementy komunikacji empatycznej do pracy wychowawczej, codziennych rozmów z uczniami oraz reagowania na sytuacje trudne. Mediacje stały się narzędziem, które pomaga

uczniom brać odpowiedzialność za relacje, a nauczycielom – towarzyszyć w rozwiązywaniu konfliktów bez eskalacji napięć. Działania te nie funkcjonują obok codzienności szkoły, lecz stopniowo zmieniają jej styl pracy i sposób myślenia o problemach.

Istotnym elementem programu jest współpraca z rodzicami, którzy są na bieżąco informowani o kierunku działań i wzmacniają je w codziennych rozmowach z dziećmi. Szkoła korzysta również ze wsparcia specjalistów szkolnych, a w razie potrzeby współpracuje z poradnią psychologiczno-pedagogiczną oraz innymi instytucjami działającymi na rzecz dzieci i rodzin. Dzięki temu komunikacja empatyczna i mediacje nie są wyłącznie szkolnym narzędziem, ale stają się wspólnym językiem dorosłych, którzy towarzyszą uczniom w różnych środowiskach.

Tym, co szczególnie wyróżnia działania w Polichnie, jest konsekwencja i spójność. Nauczyciele reagują w podobny sposób, posługują się wspólnym językiem i jasno komunikują oczekiwania. Uczniowie wiedzą, że rozmowa jest pierwszym krokiem, a konflikt nie oznacza automatycznie kary, lecz zaproszenie do poszukania rozwiązania.

Efektem programu „Klimat szkoły – tworzymy go razem!” jest bardziej przewidywalne i bezpieczne środowisko szkolne, lepsze relacje rówieśnicze oraz większa gotowość uczniów do rozmowy i mediacji. Polichno pokazuje, że klimat szkoły można świadomie budować – krok po kroku, poprzez komunikację, empatię i konsekwencję w działaniu.

Przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej poprzez empatyczną komunikację

PRZEPIS

Składniki:



rzetelna diagnoza
potrzeb uczniów



komunikacja
empatyczna
jako codzienna
praktyka



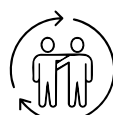
mediacje
w sytuacjach
trudnych



współpraca z
rodzicami
i specjalistami



konsekwencja
i cierpliwość



spójność działań
dorosłych

Porcja: specjalnie przygotowana dla osób uczniowskich

Czas przygotowania: proces długofalowy, realizowany etapami

Krok 1. Diagnoza jako punkt wyjścia. Szkoła rozpoczyna działania od rozpoznania realnych potrzeb uczniów oraz analizy relacji i sytuacji pojawiających się w szkolnej codzienności. Diagnoza pozwala zaplanować działania adekwatne do rzeczywistych problemów.

Krok 2. Wprowadzanie komunikacji empatycznej. Elementy komunikacji empatycznej są stopniowo włączane do pracy wychowawczej, rozmów z uczniami oraz sposobu reagowania na trudne sytuacje. Rozmowa staje się pierwszym krokiem, a nie dodatkiem do działań wychowawczych.

Krok 3. Mediacje jako narzędzie budowania odpowiedzialności. Mediacje wspierają uczniów w rozwiązywaniu konfliktów i uczą odpowiedzialności za relacje. Nauczyciele towarzyszą uczniom w procesie szukania rozwiązań, dbając o bezpieczeństwo i wzajemny szacunek.

Krok 4. Spójność dorosłych. Nauczyciele posługują się wspólnym językiem i podobnymi zasadami reagowania. Dzięki temu uczniowie funkcjonują w przewidywalnym środowisku, które wzmacnia poczucie bezpieczeństwa.

Krok 5. Współpraca z rodzicami i specjalistami. Rodzice są informowani o kierunku działań i włączani w proces budowania spójnego przekazu. Szkoła

korzysta również ze wsparcia specjalistów oraz współpracuje z poradnią psychologiczno-pedagogiczną i innymi instytucjami wspierającymi dzieci i rodziny. Krok 6. Proces, a nie jednorazowe działanie. Działania są regularnie analizowane i modyfikowane w zależności od potrzeb. Profilaktyka staje się stałym elementem pracy szkoły, a nie pojedynczą inicjatywą.

Efekt końcowy: Szkoła, w której mediacje rówieśnicze są realnym i dostępnym sposobem rozwiązywania konfliktów, a nie działaniem symbolicznym. Uczniowie wiedzą, że w sytuacjach trudnych mogą skorzystać z Dyżuru Mediacyjnego i rozmowy prowadzonej przez rówieśników, w bezpiecznych warunkach i z poszanowaniem emocji obu stron. Mediacje i działania edukacyjne budują trwałą zmianę klimatu szkoły, opartą na odpowiedzialności, empatii i wzajemnym szacunku.

3.20. Zielonka

AKCEPTACJA DLA RÓŻNORODNOŚCI - GDY SZKOŁA DBA O TWORZENIE PRZESTRZENI DOSTĘPNEJ DLA KAŻDEGO

W Niepublicznej Szkole Podstawowej Przysiań Montessori w Zielonce różnorodność nie jest postrzegana jako wyzwanie, lecz jako fundament naturalnej społeczności. Placówka od początku swojego istnienia stawia na autentyczną inkluzywność, tworząc miejsce, w którym każde dziecko – bez względu na tempo rozwoju, talenty czy specyficzne potrzeby – znajduje swoją bezpieczną przestrzeń. Akceptacja odmienności przejawia się tu w całkowitym odejściu od systemowej standaryzacji na rzecz głębokiej indywidualizacji. W Przysiani to nie sztywne ramy wiekowe, lecz realne możliwości i zainteresowania ucznia wyznaczają kierunek oraz rytm jego codziennej pracy.

Akceptacja dla różnorodności dzięki budowaniu wspólnoty

Szkoła realizuje autorskie podejście do profilaktyki przemocy rówieśniczej, które jest w pełni zgodne z pedagogiką Marii Montessori i opiera się na budowaniu trwałych relacji zamiast stosowaniu kar. Ważnym elementem tego systemu jest rezygnacja z tradycyjnego oceniania i rankingów, co pozwoliło wyeliminować główne źródło frustracji oraz agresji wynikającej z porównywania się. Dzięki temu osoby uczniowskie nie czują potrzeby konkurowania ze sobą, a jednocześnie w ciągu dnia nauczyciele promują, aby dzieci pomagały sobie z wyzwaniami edukacyjnymi, które są dla nich trudne.

Rozwiązywanie konfliktów odbywa się w duchu Porozumienia bez Przemocy – dzieci od najmłodszych lat uczą się nazywać swoje emocje oraz potrzeby. Ważnym narzędziem wspomagającym ten proces jest stolik pokoju – specjalnie oznaczona przestrzeń służąca do samodzielnego wypracowywania porozumień przy minimalnym udziale dorosłego. Dzieci wiedzą, że jest to specjalna przestrzeń - przeznaczona do budowania porozumień.

Przystań Montessori od lat wdraża w ramach programu edukacyjnego, zajęcia z zakresu psychoedukacji (w klasach 4-8). Jednocześnie, regularnie pracuje się tutaj nad empatią uczniów, ucząc ich rozpoznawania i szanowania granic innych osób.

Nauczyciele, pełniąc rolę uważnych obserwatorów, potrafią dostrzec małe sygnały napięcia w grupie, zanim przerodzą się one w zachowania przemocowe.

Ważnym elementem budowania szkoły jako dostępnej dla wszystkich jest organizowanie wydarzeń wspierających relacje z rodzicami. W szczególności istotne są cykliczne spotkania zapoznające rodziców z podejściem szkoły do edukacji i wychowania ich dzieci. Takie rozwiązanie jest o tyle istotne, że buduje w rodzicach zrozumienie dla tego, co się dzieje w placówce. W sytuacjach trudnych pozwala to na szybsze zbudowanie planu działania naprawczego, jeśli jest on potrzebny.

PRZEPIS

Składniki:

grupy mieszane
wiekowostoliki pokoju do
rozwiązywania
konfliktówKomunikacja bez
przemocypraca w kręgu
i lekcje ciszyprogram
psychoedukacji
dla uczniówwspółpraca z
rodzicami

Porcja: dla uczniów, nauczycieli, rodziców i środowiska lokalnego

Czas realizacji: codziennie, od wejścia do szkoły do momentu jej opuszczenia

Krok 1. Zaczynj od Kręgu (Baza): Każdy dzień rozpocznij wspólnie. Siedząc w kręgu, wszyscy są równi, widzą swoje twarze i nawiązują kontakt wzrokowy. To czas na powitanie, omówienie planów i wspólne "poczucie" grupy. To tu buduje się poczucie bezpieczeństwa.

Krok 2. Dodaj Grupy Mieszane (Główny Składnik). Pozwól dzieciom o różnym stopniu zaawansowania pracować razem. Starsze dzieci uczą się empatii i odpowiedzialności, pomagając młodszemu, a młodsi zyskują naturalne wzorce. To eliminuje sztuczne podziały i uczy, że każdy ma coś do zaoferowania.

Krok 3. Wprowadź Pracę w Ciszy (Przyprawa). Regularnie stosuj "lekcje ciszy". To nie jest narzucony brak rozmów, ale świadome ćwiczenie uważności. Dzieci uczą się panować nad ciałem, wsłuchiwać w siebie i szanować potrzebę spokoju innych. Cisza przygotowuje grunt pod głęboką koncentrację.

Krok 4. Ustaw Stoliki Pokoju. W widocznym miejscu (np. na korytarzu) postaw stolik z symbolem pokoju (np. kwiatem lub kamieniem). Gdy pojawi się konflikt, dzieci wiedzą, że to ich "bezpieczna przystań", gdzie mogą usiąść i porozmawiać bez pośrednictwa dorosłych, dopóki nie wypracują rozwiązania akceptowalnego dla obu stron.

Pozwól na Wolny Wybór (Sposób Podania). W ramach przygotowanego otoczenia pozwól uczniom decydować, przy którym stoliku i z kim chcą pracować. Szacunek dla indywidualnych decyzji dziecka to najlepsza lekcja akceptacji różnorodności.

Efekt końcowy: Szkoła staje się miejscem, gdzie różnorodność jest naturalnym stanem rzeczy, który nikogo nie dziwi, a każdego wzbogaca. Dziecko opuszcza szkołę z przekonaniem, że jest akceptowane takim, jakie jest, i z umiejętnością budowania pokoju w swoim otoczeniu.



EWALUACJA I PROMOCJA DZIAŁAŃ PROFILAKTYCZNYCH

Zrozumieć rzeczywistość.

Ewaluacja działań profilaktycznych w szkole to proces systematycznego i metodycznego gromadzenia, analizowania oraz interpretowania informacji dotyczących realizowanych programów profilaktycznych. Obejmuje ona zarówno proces realizacji działań, czyli sposób ich wdrażania, organizację zajęć, aktywność uczestników oraz zaangażowanie kadry szkolnej, jak i efekty końcowe, czyli rezultaty w postaci zmian w wiedzy, postawach, umiejętnościach czy zachowaniach uczniów. Celem tego procesu jest dostarczenie rzetelnej, opartej na danych wiedzy o skuteczności programu oraz identyfikacja obszarów wymagających modyfikacji lub udoskonalenia w świetle uzyskanych wyników. Ewaluacja pełni więc funkcję zarówno diagnostyczną, pozwalającą określić, czy program spełnia swoje założenia, jak i rozwojową, umożliwiającą ciągłe doskonalenie działań profilaktycznych w szkole (Fernández-Díaz, 2017).

Do głównych celów ewaluacji zalicza się:

Ocena osiągnięcia celów programu – sprawdzenie, czy zaplanowane w harmonogramie działania zostały zrealizowane zgodnie z przyjętymi założeniami, czy cele jakościowe i ilościowe zostały osiągnięte, a także czy środki finansowe, kadrowe i organizacyjne zostały wykorzystane efektywnie. Przykładem może być analiza, czy uczniowie uczestniczyli we wszystkich przewidzianych warsztatach profilaktycznych i czy harmonogram zajęć był zgodny z planem.

Pomiar efektów edukacyjnych i psychospołecznych – ewaluacja pozwala określić, czy działania wpłynęły na przyrost wiedzy uczniów, rozwój ich kompetencji społecznych, umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach, postawy wobec zagrożeń (np. używek, przemocy, cyberprzemocy) oraz zmiany w codziennych zachowaniach i stylu życia. Obejmuje to także ocenę stopnia internalizacji przekazywanych wartości i zasad, a nie tylko deklaratywnej wiedzy.

Analiza procesu wdrażania programu – identyfikacja czynników wspierających i utrudniających realizację działań, takich jak dostępność materiałów edukacyjnych, kompetencje nauczycieli, motywacja uczniów, wsparcie rodziców czy warunki organizacyjne w szkole. Ta część ewaluacji pozwala zrozumieć, dlaczego program działa w określony sposób i jakie elementy wymagają korekty.

Systematyczne gromadzenie raportów, notatek, wyników ankiet i sprawozdań z realizacji programu umożliwia tworzenie kompleksowej bazy danych, która może być wykorzystywana do planowania przyszłych działań, modyfikacji metod czy dostosowywania programu do zmieniających się potrzeb uczniów.

Regularna i cykliczna ewaluacja (np. coroczna lub semestralna) pozwala monitorować zmiany w perspektywie długofalowej, co jest kluczowe dla oceny trwałości efektów oraz umożliwia identyfikację trendów w zachowaniach uczniów i klimacie szkolnym. Dzięki temu szkoła może nie tylko ocenić bieżące rezultaty działań, ale również wprowadzać interwencje korekcyjne i usprawnienia programowe, zwiększając skuteczność profilaktyki i minimalizując ryzyko wystąpienia zachowań problemowych w przyszłości. W wielostopniowym procesie ewaluacji, zidentyfikowane rezultaty działań wychowawczych i profilaktycznych zestawiane są z celami ujętymi w programie wychowawczo-profilaktycznym (Gaś, 2017).

4.1.

METODY I PROCEDURY EWALUACJI

W praktyce szkolnej oraz w rekomendowanych modelach ewaluacyjnych wykorzystuje się różne metody badawcze, które pozwalają uzyskać zarówno obiektywne dane ilościowe, jak i pogłębione informacje jakościowe. Najczęściej stosuje się podejście mieszane (ang. mixed methods), łączące te dwa rodzaje danych, co pozwala na pełniejszą ocenę skuteczności programu oraz zrozumienie procesów zachodzących w trakcie jego realizacji (Johnson, 2004).

4.1.1. Ankiety i kwestionariusze

Ankiety i kwestionariusze są podstawowym narzędziem w procesie ewaluacji szkolnej, ponieważ pozwalają szybko i relatywnie łatwo zebrać informacje od dużej liczby uczestników. Mogą być adresowane do różnych grup: uczniów,

nauczycieli, rodziców czy specjalistów współpracujących ze szkołą. Dzięki nim można pozyskać dane dotyczące:

- poziomu wiedzy uczniów na temat zagrożeń i strategii radzenia sobie z nimi;
- postaw i przekonań wobec określonych zachowań (np. używek, przemocy, cyberprzemocy);
- poczucia bezpieczeństwa w szkole i komfortu psychicznego;
- klimatu szkoły, w tym relacji między uczniami a nauczycielami, wsparcia rówieśniczego i ogólnej atmosfery w klasach.

Ankiety mogą mieć formę papierową lub elektroniczną, a ich struktura pozwala na analizę wyników zarówno indywidualnie, jak i w skali całej klasy lub szkoły. Powtarzanie ankiet w różnych punktach programu umożliwia ocenę zmian w czasie, co jest szczególnie istotne przy długofalowych działaniach profilaktycznych.

4.1.2. Obserwacja

Obserwacja stanowi ważne narzędzie jakościowe, pozwalające analizować rzeczywiste zachowania uczniów i procesy w klasie, których nie zawsze można uchwycić w ankietach. Nauczyciele, pedagodzy szkolni lub specjaliści ds. profilaktyki mogą obserwować:

- interakcje między uczniami i między uczniami a nauczycielem;
- zaangażowanie w zajęcia profilaktyczne i aktywność uczestników;
- przejawy zachowań ryzykownych lub pożądanых w kontekście celów programu;
- zmiany w funkcjonowaniu klasy lub szkoły w czasie realizacji działań.

Monitoring może być prowadzony systematycznie (np. podczas wszystkich zajęć w danym semestrze) lub okazjonalnie, w zależności od potrzeb i zasobów szkoły. Regularna obserwacja pozwala wychwycić dynamiczne procesy społeczne, które trudno zmierzyć za pomocą ankiet.

4.1.3. Wskaźniki i kryteria oceny

Aby ewaluacja była rzetelna, warto przed rozpoczęciem działań określić

wskaźniki sukcesu. Przykładowe kategorie wskaźników:

1. Wiedza i świadomość — np. wzrost świadomości na temat zagrożeń, wiedzy o strategiach radzenia sobie;
2. Postawy i przekonania — nastawienie do zdrowego stylu życia, tolerancja, odpowiedzialność;
3. Zachowania — np. zmniejszenie agresji, przemocy, używania substancji, poprawa współpracy, wzrost uczestnictwa;
4. Klimat szkoły i relacje społeczne — poczucie bezpieczeństwa, wzajemny szacunek, zaangażowanie społeczności szkolnej.

Jednak jednym z głównych wyzwań jest to, że wiele programów jest ocenianych jedynie na poziomie deklaracji, a nie realnych zmian w zachowaniu — co podkreśla potrzeba długofalowej, systematycznej ewaluacji (Green & Kreuter, 1999).

4.2.

NARZĘDZIA DIAGNOSTYCZNE I EDUKACYJNE

Dobór odpowiednich narzędzi — zarówno diagnostycznych, jak i edukacyjnych — ma kluczowe znaczenie dla skuteczności programów profilaktycznych w szkole. Narzędzia te stanowią podstawę zarówno rozpoznania potrzeb i zagrożeń, jak i efektywnego przekazywania wiedzy i kształtowania pożądanых postaw wśród uczniów. Właściwy wybór metod i materiałów pozwala nauczycielom i specjalistom wychowawczym nie tylko lepiej rozumieć uczniów, ich doświadczenia i trudności, ale także planować działania profilaktyczne adekwatne do realnych potrzeb społeczności szkolnej.

Narzędzia diagnostyczne umożliwiają zebranie danych na temat:

- aktualnego poziomu wiedzy uczniów o zagrożeniach i zasadach bez-

piecznego zachowania;

- postaw i przekonań młodzieży w obszarach takich jak zdrowie, relacje rówieśnicze czy zagrożenia cyfrowe;
- zachowań ryzykownych lub pożądanых w kontekście celów programu profilaktycznego;
- potrzeb edukacyjnych uczniów oraz barier w przyswajaniu wiedzy profilaktycznej.

Z kolei narzędzia edukacyjne mają za zadanie aktywizować uczniów, ułatwiać przyswajanie wiedzy i kształtowanie umiejętności psychospołecznych. Mogą one przybierać różnorodne formy: od tradycyjnych materiałów drukowanych, przez interaktywne gry edukacyjne i aplikacje mobilne, po filmy i prezentacje multimedialne. Dobrze dobrane narzędzia edukacyjne pozwalają na:

- zwiększenie motywacji uczniów do udziału w zajęciach;
- wzmocnienie przyswajania wiedzy poprzez aktywne doświadczenie;
- rozwijanie umiejętności praktycznych, takich jak rozwiązywanie problemów, komunikacja interpersonalna czy radzenie sobie w sytuacjach trudnych;
- wspieranie refleksji nad własnymi postawami i zachowaniami.

W praktyce skuteczny program profilaktyczny łączy narzędzia diagnostyczne i edukacyjne w sposób zintegrowany, tworząc spójną całość, w której diagnoza potrzeb płynnie przekłada się na odpowiednie działania edukacyjne, a wyniki ewaluacji pozwalają na ciągłe udoskonalanie metod i treści programu.

4.2.1. Ankiety i kwestionariusze

Ankiety i kwestionariusze są jednym z podstawowych narzędzi diagnozy i monitoringu:

- umożliwiają badanie postaw, wiedzy, odczuć i potrzeb uczniów, nauczycieli i rodziców;
- anonimowość sprzyja szczerości odpowiedzi, co pozwala uzyskać bardziej wiarygodne dane;
- możliwość regularnego powtarzania pomiarów (np. przed i po realizacji

programu) — co pozwala ocenić zmiany w czasie.

W szkolnych dokumentach programowych narzędzia te są standardowo wskazywane jako element ewaluacji..

4.2.2. Gry edukacyjne, aplikacje, multimedia

Wykorzystanie gier edukacyjnych, aplikacji oraz multimediiów w procesie ewaluacji to nowoczesne podejście, które wykracza poza tradycyjną ewaluację (DeSmet A., 2014) Gry (zarówno cyfrowe, jak i analogowe) oraz narzędzia interaktywne pozwalają na tzw. ewaluację ukrytą (stealth assessment), gdzie postępy i zmiany w postawach uczniów są mierzone w czasie rzeczywistym podczas samej aktywności, bez wywoływania stresu związanego z kontrolowaniem i sprawdzaniem (Shute, 2011). Gry decyzyjne i symulacyjne pozwalają na zbieranie danych o wyborach uczniów w kontrolowanym, bezpiecznym środowisku. Dzięki temu osoba prowadząca ewaluację może analizować:

- proces podejmowania decyzji - nie tylko to, co uczeń wybrał, ale jak długo się zastanawiał i jakie czynniki wziął pod uwagę.
- poziom empatii i kompetencji społecznych - reakcje na wirtualne konflikty lub sytuacje wymagające udzielenia wsparcia rówieśnikowi.
- trwałość kompetencji - zamiast deklaracji „wiem, jak odmówić używki”, uczeń musi zastosować odpowiednią strategię w scenariuszu gry.

4.2.3. Integracja narzędzi (podejście multimodalne)

Najbardziej obiecujące są programy, które zapewniają ewaluację łącząc różne formy — tradycyjne narzędzia (ankiety, obserwacja, wywiady) z nowoczesnymi (gry, multimedia, aplikacje), dopasowując je do wieku uczniów, specyfiki problemu profilaktycznego, zasobów szkoły oraz stylów uczenia się. Taka różnorodność zwiększa szanse na dotarcie do różnych grup uczniów i różne typy potrzeb.

4.3.

PROMOWANIE I INFORMOWANIE O DZIAŁANIACH PROFILAKTYCZNYCH

Realizacja programu profilaktycznego to jedno — równie istotna jest jego promocja oraz skuteczna komunikacja z uczestnikami, nauczycielami, rodzicami i szerzej — ze społecznością szkolną. Bez odpowiedniej strategii informacyjnej nawet najlepiej zaplanowane działania mogą pozostać niezbrane, niedocenione lub źle rozumiane, co ogranicza ich skuteczność. Promocja programu nie ogranicza się jedynie do informowania o terminach zajęć — obejmuje także budowanie świadomości, zainteresowania i zaangażowania wszystkich grup uczestników oraz kreowanie pozytywnego wizerunku działań profilaktycznych w środowisku szkolnym i lokalnym.

Promowanie programu profilaktycznego pełni kilka istotnych funkcji:

1. Zwiększenie świadomości i wiedzy — uczestnicy i ich rodziny powinni rozumieć cele programu, charakter podejmowanych działań oraz oczekiwane korzyści. Informacja o działaniach pozwala uczniom świadomie angażować się w zajęcia i lepiej przyswajać przekazywaną wiedzę.
2. Budowanie zaufania i akceptacji — transparentność i otwarta komunikacja sprzyjają akceptacji programu przez uczniów, rodziców i nauczycieli. Kiedy społeczność szkolna rozumie, dlaczego dany program jest realizowany i w jaki sposób odpowiada na rzeczywiste potrzeby, łatwiej o współpracę i zaangażowanie.
3. Motywacja do uczestnictwa — odpowiednio przekazana informacja może zwiększać ciekawość i zainteresowanie uczniów, zachęcać do udziału w warsztatach, grach edukacyjnych, konkursach i innych aktywnościach profilaktycznych.
4. Włączenie szerokiej społeczności szkolnej i lokalnej — promocja działań może angażować nie tylko uczniów i nauczycieli, ale także rodziców,

instytucje lokalne, media czy organizacje pozarządowe, co zwiększa wsparcie dla programu i jego zasięg.

4.3.1. Planowanie promocji

Promocja powinna być przemyślana, systematyczna i powiązana z harmonogramem działań profilaktycznych. Kluczowe jest, aby:

- komunikacja była prowadzona regularnie, a nie jednorazowo;
- przekazy były dostosowane do wieku i potrzeb odbiorców;
- uwzględniała różnorodne formy medialne — zarówno tradycyjne, jak i cyfrowe;
- angażowała uczestników w proces promocji, np. poprzez tworzenie materiałów edukacyjnych przez uczniów, co zwiększa ich zaangażowanie i poczucie współodpowiedzialności;
- była spójna z celami programu, podkreślając zarówno wartości edukacyjne, jak i praktyczne korzyści z uczestnictwa.

4.3.2. Znaczenie promocji i komunikacji

Promowanie działań profilaktycznych sprzyja:

- zwiększeniu świadomości: uczestnicy i ich rodziny muszą wiedzieć, co jest realizowane, jakie są cele i korzyści;
- budowaniu zaufania i akceptacji: transparentność i wspólnota działań sprzyjają zaangażowaniu;
- motywacji uczniów i rodziców do udziału;
- włączeniu różnych grup — uczniów, nauczycieli, rodziców, lokalnej społeczności — co zwiększa wsparcie i zasięg.

Bez odpowiedniej komunikacji nawet najlepszy program może pozostać anonimowy i nieskuteczny. Badania i doświadczenia edukacyjne wskazują, że programy profilaktyczne promowane w sposób przemyślany i aktywny osiągają wyższy poziom uczestnictwa i większe efekty w zakresie wiedzy, postaw i zachowań uczniów. Promocja nie jest więc dodatkiem do programu,

lecz jego integralnym elementem, który wzmacnia oddziaływanie profilaktyczne i wspiera trwałość efektów edukacyjnych (Szymańska, 2018).

4.3.3. Formy promocji i komunikacji

Do najczęściej stosowanych form promocji należą spotkania i warsztaty informacyjne skierowane do uczniów, rodziców oraz nauczycieli, podczas których prezentowane są założenia i cele programu, a także omawiane korzyści oraz wzajemne oczekiwania. Istotną rolę odgrywają również materiały drukowane i elektroniczne, takie jak plakaty, ulotki, broszury, newslettery czy infografiki, które w przystępny sposób informują o harmonogramie i konkretnych działaniach.

Wykorzystanie mediów cyfrowych oraz mediów społecznościowych, w tym stron internetowych szkoły i platform komunikacyjnych, pozwala z kolei na dotarcie do młodzieży w jej naturalnym środowisku.

Dopełnieniem tych aktywności jest współpraca z instytucjami zewnętrznymi i lokalnymi, takimi jak organizacje pozarządowe, placówki zdrowia czy media lokalne, co znacząco zwiększa zasięg programu i sprzyja włączeniu szerszej społeczności. Wszystkie te działania promocyjne powinny być zaplanowane, systematyczne i ściśle skorelowane z realizacją profilaktyki, a nie mieć charakteru jednorazowego, co pozwala na budowanie trwałej kultury bezpieczeństwa i zdrowia w szkole.

Ewaluacja oraz promocja działań profilaktycznych w edukacji to nieodłączne elementy skutecznej strategii profilaktycznej. Bez systematycznej, rzetelnej oceny nie możemy stwierdzić, czy program przynosi zamierzone korzyści — a bez odpowiedniej komunikacji i zaangażowania środowiska szkolnego trudno budować trwałe zmiany.

Połączenie dobrze zaplanowanego mechanizmu ewaluacji, świadomego doboru narzędzi diagnostycznych i edukacyjnych oraz strategii komunikacyjnej sprzyja realizacji programów, które realnie wpływają na wiedzę, postawy i zachowania uczniów — a przez to przyczyniają się do poprawy jakości życia szkolnego i społecznego.



OCENA REALNEJ SKUTECZNOŚCI DOBRYCH PRAKTYK

Omówienie procesu wyboru placówek.

Ocena skuteczności działań profilaktycznych w szkole wymaga odejścia od uproszczonego myślenia o profilaktyce jako zbiorze zrealizowanych aktywności. Przez wiele lat skuteczność utożsamiano z liczbą przeprowadzonych warsztatów, godzin wychowawczych czy obecnością programu w dokumentacji szkolnej. Tymczasem zarówno doświadczenia badaczy programów profilaktycznych, jak i analiza formularzy diagnostycznych oraz kart oceny wypełnianych przez szkoły w ramach projektu „Zmiana, która działa” pokazują wyraźnie, że takie podejście nie oddaje rzeczywistego wpływu działań na życie szkoły.

Skuteczność profilaktyki nie sprowadza się do pytania, czy program został przeprowadzony zgodnie z planem. Znacznie ważniejsze jest pytanie o to, co realnie zmieniło się w funkcjonowaniu uczniów, relacji oraz całej społeczności szkolnej. Zmiana ta rzadko bywa spektakularna i natychmiastowa. Częściej ma charakter stopniowy – staje się widoczna dopiero po dłuższym czasie w codziennych zachowaniach, sposobach reagowania i jakości relacji.

Z perspektywy badań nad programami profilaktycznymi kluczowe jest odejście od prostego modelu ewaluacji typu „przed–po”. Choć porównywanie wyników ankiet czy wskaźników przed rozpoczęciem i po zakończeniu programu może dostarczyć pewnych informacji, coraz częściej okazuje się niewystarczające – zwłaszcza w obszarze zdrowia psychicznego, relacji społecznych i dobrostanu uczniów.

Współczesna profilaktyka działa procesowo. Jej efekty często pojawiają się z opóźnieniem, ujawniają się pośrednio i są silnie zależne od kontekstu. Uczeń, który zaczyna czuć się bezpieczniej w szkole, nie zawsze potrafi to jasno nazwać w ankiecie. Zmiana może objawić się dopiero w tym, że szybciej zgłosi trudność, rzadziej reaguje agresją lub częściej podejmuje próby rozmowy. Takie przesunięcia są trudne do uchwycenia w prostych narzędziach pomiarowych, ale mają ogromne znaczenie dla jakości życia szkolnego.

Dlatego badanie skuteczności wymaga łączenia danych ilościowych (np. frekwencja, liczba zgłoszeń, udział w działaniach) z danymi jakościowymi: obserwacjami, rozmowami, opisami doświadczeń uczniów i nauczycieli.

Dopiero taka perspektywa pozwala zrozumieć, czy i w jaki sposób działania profilaktyczne realnie wpływają na szkołę.

Konieczne jest zadawanie pytań o to, co dokładnie w programie miało działać ochronnie. Czy chodziło o relację z dorosłym? O wsparcie rówieśnicze? O rozwijanie umiejętności komunikacyjnych? A może o stworzenie przestrzeni, w której uczniowie mogą bezpiecznie mówić o trudnościach? Odpowiedzi na te pytania pomagają nie tylko ocenić skuteczność, ale także rozwijać i udoskonalać działania w przyszłości.

Istotnym elementem oceny skuteczności jest także kontekst realizacji programu. Ten sam program, wdrażany w różnych szkołach, może przynieść zupełnie odmienne rezultaty. Na jego efektywność wpływa wiele czynników: klimat szkoły, poziom zaangażowania zespołu nauczycieli, wsparcie dyrekcji, relacje z rodzicami czy stopień dopasowania działań do realnych potrzeb uczniów.

Z perspektywy badawczej oznacza to, że nie można analizować skuteczności w oderwaniu od warunków wdrożenia. Program realizowany w sposób mechaniczny, bez zaangażowania zespołu, rzadko przynosi trwałe efekty. Z kolei działania elastycznie dopasowane do kontekstu, nawet jeśli formalnie mniej rozbudowane, mogą mieć znacznie większy wpływ na społeczność szkolną.

“Z perspektywy badaczy i ewaluatorów programów profilaktycznych skuteczność warto analizować w kilku powiązanych obszarach: potrzeby kontekst, mechanizmy zmiany i głos uczestników”.

5.1.

PERSPEKTYWA BADAWCZA PROJEKTU „ZMIANA, KTÓRA DZIAŁA” I DOŚWIADCZENIA SZKÓŁ

Projektując konkurs dla szkół na dobre praktyki w obszarze profilaktyki, od początku przyjęto założenie, że skuteczność działań nie może być oceniana wyłącznie przez pryzmat formalnej realizacji programu. Doświadczenia badaczy zajmujących się profilaktyką oraz wcześniejsze analizy programów szkolnych pokazywały wyraźnie, że takie podejście prowadzi do uproszczeń i nie oddaje rzeczywistego wpływu działań na uczniów i społeczność szkolną.

Profilaktyka szkolna dotyczy obszarów szczególnie wrażliwych: zdrowia psychicznego, relacji rówieśniczych, poczucia bezpieczeństwa, funkcjonowania emocjonalnego młodych ludzi. Są to sfery, w których zmiana zachodzi stopniowo, często pośrednio i w dużej mierze zależy od kontekstu. Z tego powodu badacze odpowiedzialni za przygotowanie formularzy diagnostycznych i kart oceny świadomie zrezygnowali z prostego modelu ewaluacji typu „przed-po” na rzecz podejścia procesowego i jakościowego, uzupełnianego danymi ilościowymi.

Już na etapie projektowania konkursu przyjęto, że kluczowe pytanie nie brzmi: czy szkoła zrealizowała program, lecz **jaką zmianę ten program uruchomił i czy ta zmiana ma szansę się utrzymać**. Logika wyboru kluczowych obszarów badania skuteczności

Obszary, które znalazły się w formularzach zgłoszeniowych i kartach oceny, nie były przypadkowe. Zostały wybrane na podstawie aktualnych badań nad profilaktyką, doświadczeń praktyków oraz obserwacji tego, co rzeczywiście różnicuje działania powierzchowne od tych, które przynoszą trwałe efekty.

Pierwszym kluczowym obszarem była diagnoza realnych potrzeb uczniów i kontekstu szkoły. Badacze założyli, że skuteczna profilaktyka nie może być uniwersalnym zestawem działań „dla wszystkich”. Dlatego w formularzach proszono szkoły o opisanie, jakie konkretne trudności, wyzwania i zasoby były

punktem wyjścia do projektowania programu. Chodziło nie tylko o problemy widoczne „na zewnątrz”, ale także o mniej oczywiste sygnały: wycofanie uczniów, trudności adaptacyjne, napięcia w relacjach czy brak poczucia sprawczości.

Drugim obszarem była spójność i zaangażowanie społeczności szkolnej. Z perspektywy badawczej jest to jeden z najsilniejszych predyktorów skuteczności. Program realizowany przez pojedynczego entuzjastę, bez wsparcia zespołu i dyirekcji, rzadko prowadzi do trwałej zmiany. Dlatego w kartach oceny analizowano, na ile działania obejmowały uczniów, nauczycieli, rodziców oraz partnerów zewnętrznych i czy były osadzone w codziennym życiu szkoły.

Trzecim kluczowym obszarem były formy i metody pracy. Badacze zwracali uwagę nie tylko na co szkoły robią, ale jak to robią. Szczególne znaczenie miało to, czy działania miały charakter procesowy, czy angażowały uczniów w sposób aktywny, czy dawały przestrzeń do rozmowy, refleksji i budowania relacji. Z badań wynika bowiem, że to właśnie sposób pracy – a nie same treści – decyduje o trwałości efektów.

Czwartym obszarem były mechanizmy zmiany. W formularzach celowo pojawiały się pytania o to, co w danym programie działało ochronnie: relacja z dorosłym, wsparcie rówieśnicze, rozwijanie kompetencji społecznych, możliwość bezpiecznego wyrażania emocji czy budowanie sprawczości uczniów. Badacze uznali, że bez zrozumienia tych mechanizmów nie da się sensownie mówić o skuteczności.

Ostatnim, ale niezwykle istotnym obszarem była trwałość efektów. Szkoły proszono o refleksję nad tym, co zostaje po zakończeniu programu: czy działania są kontynuowane, czy zmienia się sposób reagowania dorosłych, czy profilaktyka staje się elementem kultury szkoły.

5.2.

CO I JAK BADANO W KONKURSIE “ZMIANA, KTÓRA DZIAŁA”

W konkursie skuteczność działań analizowano w obszarach:

diagnoza realnych potrzeb uczniów i kontekstu szkoły,

procesowość i sposób realizacji działań,

zaangażowanie całej społeczności szkolnej,

mechanizmy zmiany uruchamiane przez program,

obserwowalne **efekty** krótkoterminowe,

trwałość i możliwość kontynuacji działań,

głos uczestników: uczniów, nauczycieli i rodziców.

Analiza zgłoszeń pokazała, że szkoły bardzo często – nawet jeśli nie posługiwały się językiem metodologicznym – intuicyjnie odnosiły się do tych samych obszarów, które badacze uznali za kluczowe. W formularzach wielokrotnie pojawiały się opisy działań poprzedzonych diagnozą potrzeb, np. obserwacją nasilających się konfliktów rówieśniczych, problemów adaptacyjnych młodszych uczniów czy trudności w regulacji emocji po okresie nauki zdalnej.

Przykładowo, szkoły opisywały, że impulsem do wdrożenia programu była nie jednorazowa sytuacja kryzysowa, lecz powtarzające się sygnały: wzrost

napięć w klasach, trudności w komunikacji czy wycofanie części uczniów. Skuteczność działań oceniano nie przez brak problemów, ale przez zmianę sposobu reagowania – szybsze zgłaszanie trudności, większą gotowość do rozmowy, spadek eskalacji konfliktów.

W wielu formularzach szczególnie mocno akcentowano znaczenie relacji. Szkoły wskazywały, że kluczowym efektem działań było wzmocnienie relacji rówieśniczych oraz relacji między uczniami a dorosłymi. Przykładem były programy tutoringowe, mediacje rówieśnicze czy działania oparte na wolontariacie, w których skuteczność mierzono tym, czy uczniowie czują się zauważeni i mają do kogo zwrócić się po pomoc.

Szkoły zwracały również uwagę na rolę spójności zespołu dorosłych. W formularzach pojawiały się opisy zmian w pracy nauczycieli: wspólnych zasad reagowania, ujednoliconego języka komunikacji, większej współpracy między wychowawcami, pedagogami i psychologami. Skuteczność była tu rozumiana jako poprawa przewidywalności i poczucia bezpieczeństwa uczniów.

Istotnym elementem opisów była także informacja zwrotna. Szkoły wskazywały, że regularne rozmowy z uczniami, ankiety czy nieformalne kanały komunikacji pozwalały na modyfikowanie działań w trakcie ich trwania. Skuteczność nie była więc oceniana dopiero na końcu, ale monitorowana na bieżąco.

5.3.

SKUTECZNOŚĆ JAKO ZMIANA KULTURY SZKOŁY

Zgłoszenia szkół pokazują jednoznacznie, że skuteczna profilaktyka nie polega na szybkim osiągnięciu widocznych efektów ani na eliminowaniu wszystkich problemów. Jej prawdziwa wartość ujawnia się w trwałych przesunięciach: w jakości relacji, w gotowości do dialogu, w uważniejszym reagowaniu dorosłych i większym poczuciu bezpieczeństwa uczniów.

Ocena skuteczności działań profilaktycznych wymaga więc cierpliwości, refleksji i gotowości do przyjęcia, że najważniejsze efekty często nie mieszczą się w prostych wskaźnikach. To właśnie te „miękkie”, trudniej mierzalne zmiany – zauważalne w codziennym życiu szkoły – są najlepszym dowodem na to, że profilaktyka stała się integralną częścią jej kultury.



REKOMENDACJE I KIERUNKI DALSZYCH DZIAŁAŃ

Zawsze jest kolejny krok do zrobienia.

Analiza zgłoszonych dobrych praktyk szkolnych pokazuje, że współczesna profilaktyka przemocy rówieśniczej coraz wyraźniej odchodzi od działań doraźnych i interwencyjnych na rzecz długofalowego budowania środowiska szkolnego, w którym przemoc traci swoje znaczenie i funkcję. Najbardziej wartościowe praktyki nie były odpowiedzią na pojedyncze incydenty, lecz wynikały z refleksji nad tym, jak funkcjonuje szkoła jako wspólnota relacji.

Pierwszym, kluczowym wnioskiem jest znaczenie diagnozy opartej na codziennym doświadczeniu szkoły, a nie na abstrakcyjnych kategoriach problemów. W opisach dobrych praktyk szkoły bardzo rzadko zaczynały od deklaracji: „wdrażamy program X, bo jest rekomendowany”. Znacznie częściej punktem wyjścia były konkretne obserwacje: narastające napięcia między uczniami, trudności w komunikacji, sygnały wycofania części młodych osób, wzrost konfliktów po okresie nauki zdalnej czy problemy z regulacją emocji. W wielu przypadkach przemoc rówieśnicza była postrzegana nie jako odrębny problem, lecz jako objaw głębszych trudności relacyjnych i emocjonalnych.

WNIOSEK 1.

Skuteczna profilaktyka zaczyna się od diagnozy realnych potrzeb szkoły, a nie od gotowego programu.

Ten wniosek wyraźnie potwierdza praktyki szkół, które projektowały swoje działania w odpowiedzi na konkretne wyzwania społeczności szkolnej, a nie w oparciu o szablonowe rozwiązania z tzw. „gotowców”:

1. Zespół Szkół Ponadpodstawowych nr 9 w Rybniku – działania profilaktyczne zostały zaprojektowane w odpowiedzi na konkretne sygnały

płynące od uczniów (relacje, napięcia, potrzeba rozmowy), a nie jako realizacja „gotowego scenariusza”.

2. Szkoła Podstawowa nr 1 im. Adama Mickiewicza w Radlinie – program „(Nie)zwykłe działania mają moc zmieniania!” wyrósł z obserwacji codziennego funkcjonowania uczniów i realnych trudności relacyjnych, a nie z formalnego obowiązku wdrożenia programu.
3. Szkoła Podstawowa nr 1 im. Mikołaja Kopernika w Nidzicy – punkt wyjścia stanowiła diagnoza klimatu szkoły i dobrostanu uczniów, co wpłynęło na dobór form pracy i akcentów programu

W każdej z tych szkół punktem wyjścia była diagnoza klimatu szkoły, relacji rówieśniczych lub dobrostanu uczniów, co wpłynęło na dobór form i kierunków działań profilaktycznych.

To podejście przekładało się na sposób projektowania działań. Dobre praktyki nie polegały na „zastosowaniu rozwiązania”, lecz na szukaniu odpowiedzi adekwatnej do kontekstu danej szkoły. Przykładem były działania, w których szkoły łączyły elementy edukacyjne z pracą nad relacjami w klasach, komunikacją w gronie pedagogicznym czy wzmacnianiem współpracy z rodzicami. Skuteczność była rozumiana jako trafność odpowiedzi na realne potrzeby, a nie zgodność z gotowym schematem.

Drugim wyraźnym wnioskiem jest procesowy charakter skutecznych działań profilaktycznych. Analiza zgłoszeń pokazuje, że szkoły, które osiągały trwałe efekty, konsekwentnie podkreślały znaczenie czasu, powtarzalności i ciągłości. Nawet jeśli działania rozpoczynały się od pojedynczych warsztatów czy projektów, szybko stawały się elementem szerszego procesu: cyklicznych spotkań, regularnej pracy wychowawczej, stałych form wsparcia rówieśniczego czy systematycznego wzmacniania kompetencji społecznych.

WNIOSEK 2.

Najbardziej trwałe efekty przynoszą działania procesowe, a nie jednorazowe interwencje.

Praktyki szkół pokazują, że skuteczność profilaktyki wzrasta wraz z jej ciągłością i konsekwencją:

1. Szkoła Podstawowa nr 1 im. Adama Mickiewicza w Radlinie – działania rozłożone w czasie, realizowane cyklicznie i wzmacniane w codziennej pracy wychowawczej; szkoła nie opierała się na pojedynczych wydarzeniach.
2. I Liceum Ogólnokształcące im. Bohaterów Porytowego Wzgórza w Janowie Lubelskim – wieloletnia, systematyczna praca nad profilaktyką, która ewoluowała wraz ze zmieniającymi się wyzwaniami młodych ludzi.
3. Zespół Szkół im. Bolesława Prusa w Pułtuskach – konsekwentne łącznie działań profilaktycznych w dłuższe procesy, a nie traktowanie ich jako odrębnych projektów.

Szkoły te rozwijały działania etapowo, wzmacniając je w codziennej pracy wychowawczej i modyfikując w odpowiedzi na zmieniające się potrzeby uczniów.

W praktyce oznaczało to odejście od logiki „akcji profilaktycznej” na rzecz zmiany sposobu funkcjonowania szkoły. Szkoły opisywały, że dopiero po pewnym czasie zaczęły dostrzegać efekty: poprawę atmosfery w klasach, większą gotowość uczniów do rozmowy, szybsze reagowanie na konflikty, mniejszą eskalację trudnych sytuacji. Skuteczność nie była więc oceniana przez pryzmat natychmiastowych rezultatów, lecz przez obserwację stopniowych, ale trwałych przesunięć w relacjach.

Szczególnie silnie w analizowanych praktykach wybrzmiewa rola relacji jako głównego mechanizmu zmiany. W wielu zgłoszeniach szkoły podkreślały, że realne ograniczenie przemocy rówieśniczej następowało wówczas, gdy uczniowie zaczęli doświadczać bezpiecznych, uważnych relacji – zarówno z rówieśnikami, jak i z dorosłymi. Przykładem były praktyki oparte na mediacjach rówieśniczych, tutoringu, pracy w małych grupach czy stałej obecności dorosłych dostępnych do rozmowy.

WNIOSEK 3.

Relacje są kluczowym mechanizmem zmiany w profilaktyce przemocy rówieśniczej.

Znaczenie relacji jako fundamentu skutecznych działań potwierdzają m.in.:

1. Szkoła Podstawowa z Oddziałami Dwujęzycznymi im. gen. S. Skalskiego w Polichnie – program „Klimat szkoły – tworzymy go razem! Mediacja i komunikacja” jasno pokazuje, że praca nad relacjami i komunikacją była centralnym elementem profilaktyki.
2. Szkoła Podstawowa nr 1 im. Adama Mickiewicza w Radlinie – nacisk na budowanie relacji i bezpiecznej przestrzeni do rozmowy jako podstawy zmniejszania napięć i konfliktów.
3. I Liceum Ogólnokształcące im. T. Kościuszki w Mysłowicach – program „Dej Pozór” opierał się na wolontariacie rówieśniczym i relacjach jako fundamencie bezpiecznego klimatu szkoły.

W tych praktykach praca nad komunikacją, mediacją, empatią i dialogiem była centralnym elementem profilaktyki.

Relacje te miały nie tylko charakter interwencyjny, ale przede wszystkim profilaktyczny. Uczniowie, którzy mieli poczucie bycia zauważonymi i wysłuchanymi, rzadziej sięgali po przemoc jako sposób regulowania napięć, zdobywania pozycji w grupie czy wyrażania frustracji. Przemoc przestawała być „narzędziem”, ponieważ pojawiały się inne, bezpieczniejsze sposoby radzenia sobie z emocjami i konfliktami.

Kolejnym ważnym wnioskiem jest znaczenie spójności zespołu dorosłych. W wielu dobrych praktykach szkoły opisywały, że kluczowym momentem zmiany było wypracowanie wspólnego języka reagowania na trudne sytuacje. Dotyczyło to zarówno reagowania na przemoc rówieśniczą, jak i codziennej komunikacji z uczniami. Szkoły zauważały, że nawet najbardziej wartościowe działania skierowane do uczniów tracą skuteczność, jeśli dorośli reagują niespójnie, bagatelizują sygnały lub przekazują sprzeczne komunikaty.

WNIOSEK 4.

Spójność zespołu dorosłych znacząco wzmacnia skuteczność działań profilaktycznych.

Znaczenie wspólnego języka i konsekwencji dorosłych wyraźnie widać w praktykach:

1. I Liceum Ogólnokształcące im. Bohaterów Porytowego Wzgórza w Janowie Lubelskim – wieloletnia współpraca całego zespołu nauczycieli, wspólny język profilaktyki i konsekwencja w reagowaniu na trudne sytuacje.
2. Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 9 w Rybniku – działania obejmujące nie tylko uczniów, ale także nauczycieli, co przełożyło się na spójne oddziaływanie wychowawcze.

3. Szkoły współpracujące długofalowo z Instytutem Edukacji Pozytywnej – wyraźnie widoczna rola wspólnego podejścia dorosłych i systematycznego wsparcia merytorycznego.

Szkoły te podkreślały rolę zespołowej refleksji i wspólnych zasad reagowania jako warunku trwałej zmiany.

Spójność zespołu dorosłych przekładała się bezpośrednio na poczucie bezpieczeństwa uczniów. Tam, gdzie reakcje nauczycieli były przewidywalne i oparte na wspólnych zasadach, uczniowie częściej zgłaszali trudności i szybciej korzystali ze wsparcia. W tym sensie skuteczna profilaktyka była nie tyle „programem dla uczniów”, co zmianą kultury pracy dorosłych.

Analiza dobrych praktyk pokazuje również, że aktywny udział uczniów jest jednym z najsilniejszych czynników ograniczających przemoc rówieśniczą. W wielu zgłoszeniach uczniowie pełnili role mediatorów, liderów działań społecznych, wolontariuszy czy członków zespołów odpowiedzialnych za klimat szkoły. Szkoły podkreślały, że oddanie uczniom realnej odpowiedzialności zmieniało dynamikę relacji rówieśniczych i wzmacniało poczucie wspólnoty.

WNIOSEK 5.

Aktywny udział uczniów zwiększa trwałość i sens działań profilaktycznych.

Wiele dobrych praktyk pokazało, że oddanie uczniom realnej odpowiedzialności sprzyja ograniczaniu przemocy:

1. I Liceum Ogólnokształcące im. T. Kościuszki w Mysłowicach – wolontariat rówieśniczy, szkolny, międzypokoleniowy i lokalny jako narzędzie budowania odpowiedzialności i sprawczości uczniów.

2. Szkoła Podstawowa nr 1 im. Adama Mickiewicza w Radlinie – uczniowie jako współtwórcy działań, a nie tylko ich odbiorcy.
3. Szkoły realizujące mediacje rówieśnicze – uczniowie w roli mediatorów i liderów zmiany.

Uczniowie pełnili role liderów, mediatorów i wolontariuszy, stając się współtwórcami bezpieczeństwa w szkole.

Uczniowie przestawali być jedynie adresatami oddziaływań profilaktycznych, a stawali się współtwórcami bezpieczeństwa. To z kolei wpływało na zmniejszenie liczby sytuacji przemocowych oraz na zmianę norm funkcjonowania grupy rówieśniczej. Przemoc była coraz częściej postrzegana jako zachowanie nieakceptowalne przez samych uczniów, a nie wyłącznie przez dorosłych.

Ważnym elementem skutecznych praktyk była także elastyczność działań. Szkoły nie traktowały swoich programów jako zamkniętych struktur, lecz regularnie je modyfikowały w odpowiedzi na informacje zwrotne od uczniów, rodziców i nauczycieli. W praktyce oznaczało to reagowanie na nowe wyzwania, takie jak problemy związane z funkcjonowaniem w świecie cyfrowym, zmiany w dynamice klas czy nowe potrzeby emocjonalne uczniów.

WNIOSEK 6.

*Elastyczność i gotowość do modyfikowania działań
zwiększa ich adekwatność do współczesnych wyzwań.*

Ten wniosek potwierdzają praktyki szkół, które dostosowywały swoje działania do zmieniających się realiów:

1. I Liceum Ogólnokształcące im. Bohaterów Porytowego Wzgórza w Janowie Lubelskim – zmiana podejścia do profilaktyki na przestrzeni

lat, dostosowywanie działań do nowych wyzwań społecznych i emocjonalnych.

2. Zespół Szkół Zawodowych im. Jana Ruszkowskiego w Pułtusku – reagowanie na aktualne potrzeby uczniów i sygnały płynące z codziennego funkcjonowania szkoły.
3. Szkoła Podstawowa z Oddziałami Dwujęzycznymi im. św. Jana Pawła II w Bolminie – modyfikowanie form pracy w odpowiedzi na zmiany w funkcjonowaniu uczniów.

Szkoły te modyfikowały formy pracy w odpowiedzi na nowe wyzwania społeczne i emocjonalne uczniów.

Skuteczność profilaktyki była więc ściśle powiązana z gotowością szkoły do uczenia się i zmiany. Dobre praktyki pokazywały, że brak elastyczności i trzymanie się raz przyjętych schematów osłabiało efekty działań, nawet jeśli były one dobrze zaplanowane.

Istotnym wnioskiem z analizy jest także to, że skuteczność nie była oceniana wyłącznie przez pryzmat redukcji problemów. Szkoły zwracały uwagę na pozytywne zmiany: poprawę atmosfery, większą empatię, wzrost odpowiedzialności rówieśniczej, lepszą komunikację oraz większą otwartość na rozmowę o trudnych tematach. Te „miękkie” wskaźniki były traktowane jako równie ważne, a często nawet ważniejsze niż statystyczny spadek incydentów.

WNIOSEK 7.

*Skuteczność profilaktyki mierzy się zmianą kultury
szkoły, a nie wyłącznie redukcją incydentów.*

Zmiana atmosfery, relacji i sposobu reagowania była kluczowym efektem w praktykach:

1. Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 9 w Rybniku – nacisk na atmosferę, relacje i poczucie bezpieczeństwa jako główne efekty działań.
2. Szkoła Podstawowa z Oddziałami Dwujęzycznymi im. gen. S. Skalskiego w Polichnie – budowanie kultury dialogu i komunikacji empatycznej.
3. Szkoła Podstawowa nr 1 im. Adama Mickiewicza w Radlinie – zmiany w codziennym funkcjonowaniu szkoły, a nie jedynie w statystykach zdarzeń.

W tych szkołach profilaktyka stała się elementem codziennej kultury funkcjonowania, a nie jedynie zapisem w dokumentach.

Ostatecznie analiza dobrych praktyk prowadzi do wniosku, że skuteczna profilaktyka przemocy rówieśniczej staje się elementem kultury szkoły, a nie jedynie zestawem działań zapisanych w dokumentach. Tam, gdzie profilaktyka przenika codzienne relacje, sposób komunikacji i podejmowania decyzji, zmiana ma charakter trwały i odporny na kryzysy.

Zebrane doświadczenia szkół pokazują, że przyszłość profilaktyki nie leży w poszukiwaniu kolejnych uniwersalnych programów, lecz w rozwijaniu zdolności szkół do uważnej diagnozy, budowania relacji i konsekwentnej pracy nad klimatem społecznym. To właśnie te elementy stanowią najważniejszy punkt odniesienia dla dalszych rekomendacji i kierunków działań.

6.1.

REKOMENDACJE DLA SZKÓŁ, SAMORZĄDÓW I INSTYTUCJI WSPIERAJĄCYCH

Analiza przemocy rówieśniczej oraz dobrych praktyk szkolnych jednoznacznie pokazuje, że profilaktyka realizowana dziś w szkołach musi odpowiadać na nową jakość wyzwań, przed jakimi stoją młodzi ludzie i dorośli, którzy im towarzyszą. Nie chodzi wyłącznie o zmianę form czy narzędzi, lecz o przededefiniowanie samego sposobu myślenia o profilaktyce – jej celach, mechanizmach i miejscu w systemie edukacji.

Współczesne dzieci i młodzież funkcjonują w rzeczywistości znacznie bardziej złożonej i obciążającej niż jeszcze kilkanaście lat temu. Stała obecność świata cyfrowego, intensywność bodźców, presja porównywania się, niepewność związana z przyszłością, a także doświadczenia izolacji społecznej i kryzysów ostatnich lat wpływają na sposób budowania relacji, regulowania emocji i radzenia sobie z napięciem. Przemoc rówieśnicza coraz rzadziej przybiera formę jawnych, łatwych do zidentyfikowania aktów agresji. Częściej ma charakter rozproszony, relacyjny, przenika do przestrzeni online i bywa trudna do jednoznacznego uchwycenia.

Zmianie ulega również rola dorosłych. Nauczyciele, wychowawcy i rodzice coraz częściej mierzą się z sytuacjami, do których nie przygotowywały ich tradycyjne modele wychowania i edukacji. Oczekuje się od nich nie tylko reagowania na problemy, lecz także tworzenia środowiska, które wspiera dobrostan psychiczny, rozwój społeczny i poczucie bezpieczeństwa uczniów. W tym kontekście profilaktyka oparta wyłącznie na przekazywaniu wiedzy, ostrzeganiu przed zagrożeniami czy reagowaniu na incydenty okazuje się niewystarczająca.

Wnioski z analizy dobrych praktyk szkolnych potwierdzają, że najskuteczniejsze działania profilaktyczne odpowiadają na te zmiany poprzez przesunięcie akcentu z interwencji na budowanie zasobów. Szkoły coraz częściej traktują przemoc rówieśniczą nie jako odrębny problem, lecz jako sygnał trudności relacyjnych, emocjonalnych lub systemowych. Odpowiedzią nie jest więc pojedyncze działanie naprawcze, ale konsekwentna praca nad relacjami, komunikacją, sprawczością uczniów i spójnością zespołu dorosłych.

Zmiana, której wymaga współczesna profilaktyka, dotyczy także czasu i procesu. Skuteczne działania nie mieszczą się w logice jednorazowych projektów ani krótkoterminowych interwencji. Wymagają ciągłości, powtarzalności i gotowości do modyfikowania działań w odpowiedzi na zmieniające się potrzeby społeczności szkolnej. Profilaktyka staje się procesem uczenia się – zarówno uczniów, jak i dorosłych.

Istotnym elementem tej zmiany jest również uznanie roli uczniów jako aktywnych uczestników i współtwórców działań profilaktycznych. Współczesna młodzież oczekuje podmiotowości, realnego wpływu i sensu. Dobre praktyki pokazują, że oddanie uczniom odpowiedzialności – w formie mediacji rówieśniczych, wolontariatu, działań samorządowych czy projektów społecznych – nie tylko wzmacnia ich kompetencje, ale także realnie ogranicza zachowania przemocowe.

Wreszcie, zmiana ta dotyczy sposobu myślenia o skuteczności. Współczesna profilaktyka nie może być oceniana wyłącznie przez pryzmat redukcji liczby incydentów. Równie ważne są zmiany jakościowe: poprawa klimatu szkoły, wzrost poczucia bezpieczeństwa, większa otwartość na rozmowę, empatia i odpowiedzialność rówieśnicza. To właśnie te wskaźniki najlepiej pokazują, czy szkoła staje się środowiskiem sprzyjającym rozwojowi młodych ludzi.

Ten podrozdział stanowi punkt wyjścia do rekomendacji przedstawionych w dalszej części rozdziału. Rekomendacje te nie są próbą narzucenia jednego modelu działań, lecz propozycją kierunków rozwoju, które wynikają zarówno z analizy zmieniających się wyzwań, jak i z doświadczeń szkół skutecznie wdrażających nowoczesne podejście do profilaktyki przemocy rówieśniczej.

6.1.1. Rekomendacje dla szkół

Analiza dobrych praktyk szkolnych pokazuje, że szkoły, które skutecznie ograniczają przemoc rówieśniczą i wzmacniają dobrostan uczniów, nie opierają swoich działań na pojedynczych interwencjach ani gotowych scenariuszach. Ich działania mają charakter systemowy, procesowy i są głęboko osadzone w codziennym funkcjonowaniu szkoły. Poniższe rekomendacje nie stanowią zamkniętej listy zaleceń, lecz wskazują kierunki rozwoju, które wynikają z realnych doświadczeń szkół.

1. Traktuj diagnozę jako stały element pracy szkoły, a nie jednorazowy etap

Skuteczna profilaktyka rozpoczyna się od uważnego rozpoznania potrzeb uczniów i relacji panujących w społeczności szkolnej. Dobre praktyki pokazują, że diagnoza nie powinna być rozumiana wyłącznie jako formalne badanie ankietowe realizowane na potrzeby dokumentacji, lecz jako ciągły proces obserwowania, słuchania i analizowania sygnałów płynących z codziennego życia szkoły.

Szkoły, które skutecznie odpowiadały na przemoc rówieśniczą, regularnie korzystały z rozmów z uczniami, obserwacji relacji w klasach, informacji zwrotnych od rodziców oraz refleksji zespołu nauczycieli. Dzięki temu działania profilaktyczne były adekwatne do realnych wyzwań, a nie oparte na założeniach oderwanych od kontekstu.

Rekomendacja: szkoły powinny rozwijać kulturę uważnej diagnozy – traktując ją jako element codziennej pracy wychowawczej, a nie obowiązek administracyjny.

2. Projektuj profilaktykę jako proces długofalowy, a nie zbiór pojedynczych działań

Jednym z najważniejszych wniosków z analizy dobrych praktyk jest znaczenie ciągłości i powtarzalności działań. Szkoły osiągające trwałe efekty nie opierały się na jednorazowych warsztatach czy kampaniach informacyjnych. Nawet jeśli takie działania były obecne, stanowiły jedynie punkt wyjścia do szerszego procesu.

Profilaktyka była wpisana w codzienną pracę wychowawczą, powracała w różnych formach i była wzmacniana na kolejnych etapach edukacyjnych. Dzięki temu uczniowie mieli możliwość stopniowego rozwijania kompetencji społecznych i emocjonalnych, a zmiana miała charakter trwały.

Rekomendacja: szkoły powinny planować działania profilaktyczne w perspektywie kilkuletniej, dbając o ich spójność i konsekwencję, zamiast koncentrować się na krótkoterminowych efektach.

3. Buduj profilaktykę w oparciu o relacje, a nie wyłącznie treści edukacyjne

Analiza praktyk jednoznacznie pokazuje, że relacje są kluczowym mechanizmem zmiany. Przemoc rówieśnicza rzadko znika pod wpływem samego przekazu informacyjnego. Ogranicza się wtedy, gdy uczniowie doświadczają bezpiecznych relacji, czują się zauważeni i mają możliwość rozmowy o trudnościach.

Szkoły skutecznie ograniczające przemoc inwestowały w działania wzmacniające relacje: mediacje rówieśnicze, pracę w małych grupach, tutoring, stałą dostępność dorosłych do rozmowy czy rozwijanie kompetencji komunikacyjnych. Relacje były traktowane nie jako „dodatek”, lecz jako fundament profilaktyki.

Rekomendacja: szkoły powinny przesuwać akcent z realizacji treści profilaktycznych na świadome budowanie relacji w klasach i w całej społeczności szkolnej.

4. Wzmacniaj spójność zespołu dorosłych i wspólny język reagowania

Dobre praktyki wyraźnie pokazują, że nawet najlepiej zaprojektowane działania profilaktyczne tracą skuteczność, jeśli dorośli reagują niespójnie. Uczniowie szybko wychwytyją sprzeczne komunikaty i brak konsekwencji, co osłabia poczucie bezpieczeństwa.

Szkoły, które osiągały trwałe efekty, inwestowały w wspólną refleksję zespołu nauczycieli, uzgadnianie zasad reagowania oraz budowanie wspólnego języka komunikacji. Spójność dorosłych była jednym z najważniejszych czynników wzmacniających skuteczność profilaktyki.

Rekomendacja: szkoły powinny systematycznie pracować nad spójnością zespołu dorosłych, traktując ją jako kluczowy element profilaktyki przemocy

rówieśniczej.

5. Traktuj uczniów jako współtwórców bezpieczeństwa w szkole

Analiza dobrych praktyk pokazuje, że aktywny udział uczniów znacząco zwiększa trwałość działań profilaktycznych. Szkoły, które oddawały uczniom realną odpowiedzialność – np. poprzez mediacje rówieśnicze, wolontariat, działania samorządowe czy projekty społeczne – obserwowały spadek zachowań przemocowych i wzrost odpowiedzialności rówieśniczej.

Uczniowie przestawali być jedynie adresatami działań, a stawali się współtwórcami norm i zasad funkcjonowania społeczności szkolnej. To przesunięcie miało kluczowe znaczenie dla zmiany kultury szkoły.

Rekomendacja: szkoły powinny tworzyć przestrzeń do realnej sprawczości uczniów i włączać ich w projektowanie oraz realizację działań profilaktycznych.

6. Zachowuj elastyczność i gotowość do modyfikowania działań

Współczesne wyzwania, przed którymi stoją młodzi ludzie, zmieniają się dynamicznie. Dobre praktyki pokazują, że skuteczna profilaktyka wymaga gotowości do uczenia się i zmiany. Szkoły, które regularnie modyfikowały swoje działania w odpowiedzi na informacje zwrotne od uczniów i rodziców, lepiej odpowiadały na nowe potrzeby i zagrożenia.

Sztywne trzymanie się raz przyjętych schematów, nawet dobrze zaplanowanych, ograniczało skuteczność działań.

Rekomendacja: szkoły powinny traktować profilaktykę jako proces dynamiczny, otwarty na zmiany i dostosowywanie do aktualnych wyzwań społecznych i emocjonalnych.

7. Oceniaj skuteczność przez pryzmat zmiany jakościowej, a nie tylko redukcji problemów

Dobre praktyki pokazują, że skuteczność profilaktyki nie powinna być oceniana wyłącznie przez pryzmat liczby incydentów. Równie istotne są zmiany jakościowe: poprawa atmosfery, wzrost poczucia bezpieczeństwa, większa otwartość na rozmowę, empatia i odpowiedzialność rówieśnicza.

Szkoły, które potrafiły dostrzegać i analizować te zmiany, lepiej rozumiały

sens swoich działań i były bardziej konsekwentne w ich rozwijaniu.

Rekomendacja: szkoły powinny rozszerzać sposób myślenia o skuteczności, uwzględniając zarówno dane ilościowe, jak i jakościowe obserwacje dotyczące relacji i klimatu szkoły.

6.1.2. Rekomendacje dla samorządów

Analiza dobrych praktyk szkolnych jednoznacznie pokazuje, że nawet najbardziej przemyślane i konsekwentnie realizowane działania profilaktyczne na poziomie szkoły wymagają stabilnego, systemowego wsparcia ze strony samorządu. Skuteczna profilaktyka przemocy rówieśniczej nie rozwija się w próżni – jej trwałość i jakość są silnie uzależnione od warunków organizacyjnych, finansowych i strategicznych tworzonych na poziomie lokalnym.

Rola samorządu nie powinna ograniczać się wyłącznie do finansowania pojedynczych projektów czy reagowania na sytuacje kryzysowe. Doświadczenia szkół pokazują, że kluczowe znaczenie ma długofalowa polityka wspierania profilaktyki, oparta na zrozumieniu jej procesowego i relacyjnego charakteru.

1. Twórz warunki do długofalowych, procesowych działań profilaktycznych

Jednym z najczęściej powracających wniosków z analizy dobrych praktyk jest potrzeba ciągłości działań. Szkoły, które osiągały trwałe efekty, realizowały swoje programy przez kilka lat, stopniowo je rozwijając i modyfikując. Tymczasem krótkoterminowe finansowanie, oparte na rocznych konkursach czy jednorazowych grantach, utrudnia budowanie spójnych procesów.

Rekomendacja: samorządy powinny projektować mechanizmy wsparcia umożliwiające szkołom planowanie działań profilaktycznych w perspektywie wieloletniej, z uwzględnieniem możliwości ich ewolucji w odpowiedzi na zmieniające się potrzeby uczniów.

2. Wspieraj szkoły w diagnozie i ewaluacji, nie tylko w realizacji działań

Analiza praktyk pokazuje, że szkoły często posiadają dużą wiedzę o swoich uczniach, ale nie zawsze dysponują narzędziami i czasem potrzebnymi do systematycznej diagnozy i ewaluacji. Skuteczna profilaktyka zaczyna się od

rozpoznania potrzeb i kończy refleksją nad efektami, jednak bez wsparcia systemowego proces ten bywa powierzchowny.

Rekomendacja: samorządy powinny inwestować w rozwój kompetencji szkół w zakresie diagnozy i ewaluacji działań profilaktycznych, oferując wsparcie merytoryczne, szkoleniowe oraz dostęp do narzędzi badawczych, a nie ograniczać się do rozliczania zrealizowanych aktywności.

3. Inwestuj w rozwój kompetencji dorosłych, a nie tylko w programy dla uczniów

Dobre praktyki jednoznacznie pokazują, że skuteczność profilaktyki przemocy rówieśniczej w dużej mierze zależy od spójności i kompetencji zespołu dorosłych. Szkoły, które mogły liczyć na systematyczne wsparcie szkoleniowe i superwizyjne dla nauczycieli, były w stanie budować trwałe zmiany w kulturze szkoły.

Rekomendacja: samorządy powinny kierować środki nie tylko na działania skierowane bezpośrednio do uczniów, ale także na długofalowy rozwój kompetencji nauczycieli, wychowawców i specjalistów szkolnych w obszarze relacji, komunikacji i pracy z trudnymi sytuacjami.

4. Umożliwiaj elastyczność i dostosowanie działań do lokalnego kontekstu

Analiza zgłoszeń pokazuje, że skuteczna profilaktyka zawsze jest osadzona w lokalnym kontekście – uwzględnia specyfikę środowiska, potrzeby społeczności oraz zasoby danej szkoły. Narzucanie jednolitych rozwiązań lub sztywnych schematów ogranicza możliwość adekwatnego reagowania na realne problemy.

Rekomendacja: samorządy powinny tworzyć ramy wsparcia, które pozostawiają szkołom przestrzeń do projektowania autorskich rozwiązań profilaktycznych, zamiast wymagać wdrażania identycznych modeli w każdej placówce.

5. Wzmacniaj współpracę i wymianę doświadczeń między szkołami

Dobre praktyki szkolne pokazują, że ogromnym, często niewykorzystanym zasobem jest wiedza i doświadczenie samych szkół. Placówki uczą się najsukuteczniej od siebie nawzajem, szczególnie wtedy, gdy mają możliwość dzielenia się konkretnymi rozwiązaniami i refleksjami.

Rekomendacja: samorządy powinny inicjować i wspierać sieci współpracy

szkół, tworząc przestrzeń do wymiany doświadczeń, wspólnej refleksji oraz upowszechniania sprawdzonych praktyk profilaktycznych.

6. Traktuj profilaktykę jako inwestycję w dobrostan społeczności lokalnej

Skuteczna profilaktyka przemocy rówieśniczej przynosi efekty wykraczające poza mury szkoły. Poprawa relacji, wzrost kompetencji społecznych młodych ludzi i wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa wpływają na funkcjonowanie całej społeczności lokalnej.

Rekomendacja: samorządy powinny postrzegać wsparcie działań profilaktycznych jako inwestycję długofalową – nie tylko w system edukacji, ale w zdrowie psychiczne i społeczną spójność lokalnych wspólnot.

6.1.3. Rekomendacje dla instytucji wspierających

Analiza dobrych praktyk szkolnych pokazuje, że instytucje wspierające – w tym organizacje pozarządowe, ośrodki doskonalenia nauczycieli, instytuty badawcze oraz inne podmioty eksperckie – odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu jakości i trwałości działań profilaktycznych. Ich wpływ nie polega wyłącznie na dostarczaniu programów czy szkoleń, lecz przede wszystkim na tworzeniu warunków do rozwoju szkół jako samodzielnych, refleksyjnych środowisk uczących się.

Doświadczenia szkół pokazują, że najbardziej wartościowe formy wsparcia miały charakter długofalowy, partnerski i elastyczny. Tam, gdzie instytucje wspierające wchodziły w rolę współtowarzyszy procesu zmiany, a nie jedynie wykonawców usług, efekty działań profilaktycznych były głębsze i bardziej trwałe.

1. Buduj wsparcie oparte na partnerstwie, a nie na transferze gotowych rozwiązań

Dobre praktyki szkolne jednoznacznie pokazują, że skuteczna profilaktyka nie polega na prostym wdrożeniu zewnętrznego programu. Szkoły potrzebują wsparcia, które uwzględnia ich kontekst, zasoby i ograniczenia. Instytucje wspierające, które potrafiły odejść od modelu „dostarczania produktu” na rzecz współtworzenia rozwiązań, wzmacniały realną sprawczość szkół.

Rekomendacja: instytucje wspierające powinny rozwijać modele współpracy oparte na partnerstwie, w których szkoła jest współautorem działań profilaktycznych, a nie jedynie ich odbiorcą.

2. Wspieraj proces, a nie tylko realizację działań

Analiza zgłoszeń pokazuje, że szkoły szczególnie ceniły wsparcie, które obejmowało cały proces zmiany: od diagnozy, przez planowanie działań, po refleksję i ewaluację. Jednorazowe szkolenia czy krótkie projekty miały ograniczony wpływ, jeśli nie były osadzone w dłuższej perspektywie.

Rekomendacja: instytucje wspierające powinny projektować swoje działania w sposób procesowy, oferując szkołom wsparcie rozłożone w czasie, umożliwiające stopniowe budowanie kompetencji i kultury profilaktycznej.

3. Łącz wiedzę naukową z doświadczeniem praktyków szkolnych

Jednym z kluczowych wniosków z analizy dobrych praktyk jest znaczenie integracji wiedzy teoretycznej z codziennym doświadczeniem szkół. Szkoły najlepiej korzystały z takich form wsparcia, które nie narzucały gotowych interpretacji, lecz pomagały zrozumieć mechanizmy zmiany i przełożyć je na realia konkretnej placówki.

Rekomendacja: instytucje wspierające powinny pełnić rolę tłumaczy i mediatorów między światem badań a praktyką szkolną, pomagając szkołom rozumieć „dlaczego coś działa”, a nie tylko „co należy zrobić”.

4. Wzmacniaj kompetencje dorosłych jako kluczowy zasób profilaktyki

Dobre praktyki jednoznacznie pokazują, że skuteczność działań profilaktycznych w dużej mierze zależy od kompetencji i postaw dorosłych. Szkoły, które mogły liczyć na regularne wsparcie w postaci szkoleń, superwizji czy konsultacji, były w stanie utrzymać spójność działań i reagować adekwatnie na trudne sytuacje.

Rekomendacja: instytucje wspierające powinny inwestować w rozwój kompetencji nauczycieli, wychowawców i specjalistów szkolnych, traktując ten obszar jako fundament skutecznej profilaktyki, a nie jako uzupełnienie działań skierowanych do uczniów.

5. Twórz przestrzeń do refleksji, a nie tylko do realizacji zadań

Analiza zgłoszeń pokazuje, że szkoły szczególnie wysoko oceniały takie formy wsparcia, które umożliwiały zatrzymanie się, refleksję i wspólne uczenie się na doświadczeniach. W dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości edukacyjnej przestrzeń do refleksji staje się jednym z kluczowych zasobów.

Rekomendacja: instytucje wspierające powinny projektować działania, które dają szkołom możliwość refleksji nad prowadzonymi praktykami, wymiany doświadczeń oraz wspólnego wyciągania wniosków.

6. Wspieraj elastyczność i adaptację działań do zmieniających się wyzwań

Dobre praktyki pokazują, że skuteczna profilaktyka wymaga gotowości do reagowania na nowe zjawiska społeczne i emocjonalne. Instytucje wspierające, które potrafiły modyfikować swoje oferty i reagować na sygnały płynące ze szkół, realnie wzmacniały ich zdolność adaptacyjną.

Rekomendacja: instytucje wspierające powinny rozwijać elastyczne formy wsparcia, które pozwalają szkołom dostosowywać działania do aktualnych wyzwań, zamiast utrzymywać raz przyjęte schematy.

7. Traktuj wsparcie szkół jako element zmiany systemowej

Analiza dobrych praktyk jednoznacznie pokazuje, że skuteczna profilaktyka przemocy rówieśniczej nie jest wyłącznie zadaniem pojedynczych szkół. Wymaga ona spójnego ekosystemu wsparcia, w którym instytucje zewnętrzne pełnią rolę katalizatorów zmiany.

Rekomendacja: instytucje wspierające powinny postrzegać swoje działania jako element szerszej zmiany systemowej, której celem jest budowanie szkół zdolnych do samodzielnego, długofalowego rozwijania jakości profilaktyki.

6.2.

KIERUNKI ROZWOJU PROFILAKTYKI PRZEMOCY RÓWIEŚNICZEJ W POLSCE

Analiza zjawiska przemocy rówieśniczej, doświadczeń szkół oraz wniosków płynących z dobrych praktyk pokazuje, że profilaktyka w Polsce stoi dziś w punkcie przełomowym. Z jednej strony dysponujemy coraz większą wiedzą na temat mechanizmów przemocy, uwarunkowań rozwojowych i znaczenia relacji. Z drugiej – dotychczasowe rozwiązania systemowe często nie nadążają za zmieniającą się rzeczywistością społeczną, cyfrową i emocjonalną młodych ludzi. Kierunki dalszego rozwoju profilaktyki powinny więc odpowiadać nie na problemy przeszłości, lecz na wyzwania teraźniejszości i przyszłości.

Pierwszym kluczowym kierunkiem jest odejście od reaktywnego modelu profilaktyki na rzecz podejścia budującego zasoby. Przemoc rówieśnicza nie powinna być traktowana wyłącznie jako zjawisko wymagające interwencji po fakcie, lecz jako sygnał deficytów w obszarze relacji, regulacji emocji, poczucia sprawczości i bezpieczeństwa. Rozwój profilaktyki w Polsce powinien koncentrować się na wzmacnianiu kompetencji społeczno-emocjonalnych uczniów oraz jakości relacji w szkołach, a nie wyłącznie na eliminowaniu zachowań problemowych.

Drugim istotnym kierunkiem jest uznanie profilaktyki za proces długofalowy, wpisany w kulturę szkoły, a nie zestaw działań projektowych. Dobre praktyki pokazują, że trwałe efekty pojawiają się tam, gdzie profilaktyka jest obecna w codziennym funkcjonowaniu szkoły: w sposobie komunikacji, reagowania na konflikty, budowania zasad i relacji. Rozwój systemowy powinien wspierać szkoły w planowaniu działań wieloletnich, zamiast promować krótkoterminowe inicjatywy oderwane od szerszego kontekstu.

Kolejnym kierunkiem jest wzmocnienie roli dorosłych jako kluczowych

aktorów profilaktyki. Nauczyciele, wychowawcy i specjaliści szkolni nie są jedynie realizatorami programów, lecz współtwórcami środowiska, w którym funkcjonują uczniowie. Rozwój profilaktyki w Polsce wymaga inwestowania w kompetencje dorosłych: w obszarze komunikacji, pracy z emocjami, rozumienia dynamiki relacji rówieśniczych oraz reagowania na przemoc w sposób spójny i wspierający. Bez tej zmiany nawet najlepiej zaprojektowane programy nie przyniosą trwałych rezultatów.

Czwartym kierunkiem jest zwiększenie podmiotowości uczniów i ich realnego udziału w działaniach profilaktycznych. Współczesna młodzież oczekuje wpływu, sensu i możliwości współdecydowania. Dobre praktyki pokazują, że uczniowie, którzy są włączani w mediacje rówieśnicze, wolontariat, działania samorządowe czy projekty społeczne, rzadziej sięgają po przemoc i częściej reagują na nią w sposób konstruktywny. Rozwój profilaktyki powinien wzmacniać takie formy zaangażowania, traktując uczniów jako partnerów, a nie wyłącznie odbiorców oddziaływań.

Istotnym kierunkiem rozwoju jest także lepsze uwzględnienie kontekstu cyfrowego. Przemoc rówieśnicza coraz częściej przenika do świata online, a granice między tym, co dzieje się w szkole i poza nią, ulegają zatarciu. Profilaktyka w Polsce musi odpowiadać na to wyzwanie, łącząc działania offline i online oraz wspierając szkoły w pracy z relacjami i bezpieczeństwem w środowisku cyfrowym. Nie chodzi jedynie o edukację medialną, lecz o rozwijanie kompetencji społecznych i emocjonalnych także w przestrzeni cyfrowej.

Kolejnym ważnym kierunkiem jest rozwój kultury refleksji, diagnozy i ewaluacji, rozumianych nie jako obowiązek sprawozdawczy, lecz jako narzędzie uczenia się. Skuteczna profilaktyka wymaga regularnego zadawania pytań o to, co działa, dlaczego i w jakich warunkach. Systemowe wsparcie powinno umożliwiać szkołom korzystanie z prostych, ale rzetelnych narzędzi diagnozy oraz tworzyć przestrzeń do refleksji nad prowadzonymi działaniami.

Wreszcie, rozwój profilaktyki przemocy rówieśniczej w Polsce wymaga spójności działań na poziomie szkoły, samorządu i instytucji wspierających.

Dobre praktyki pokazują, że tam, gdzie te poziomy wzajemnie się uzupełniają, zmiana ma charakter trwały. Kierunki rozwoju powinny więc uwzględniać budowanie ekosystemu wsparcia, w którym szkoły nie są pozostawione same sobie, a odpowiedzialność za profilaktykę jest współdzielona.

Podsumowując, przyszłość profilaktyki przemocy rówieśniczej w Polsce nie leży w tworzeniu kolejnych, uniwersalnych rozwiązań, lecz w rozwijaniu zdolności systemu edukacji do uczenia się, adaptacji i reagowania na zmieniające się wyzwania. Zebrane w publikacji doświadczenia pokazują, że taka zmiana jest możliwa – wymaga jednak konsekwencji, odwagi w redefiniowaniu dotychczasowych schematów oraz długofalowego myślenia o dobrostanie młodych ludzi i dorosłych, którzy im towarzyszą.

6.3.

PRZEPISY NA SKUTECZNĄ PROFILAKTYKĘ PRZEMOCY RÓWIEŚNICZEJ

Jak zbudować zdrową społeczność szkolną

Składniki:

PRZEPIS



2 szklanki relacji
pełnych
uwagi



1 szklanka
kompetencji
społeczno-
emocjonalnych



1/2 szklanki
spójności
dorosłych



1 łyżka
współtworzenia
z uczniami



szczypta
elastyczności



garść refleksji
i informacji
zwrotnej

Uwaga! Nie dodawaj tylko jednego składnika — dobrze wymieszaj wszystkie, bo samo zwiększenie ilości relacji bez spójności dorosłych nie daje efektu.

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej środowisko szkolne diagnozą potrzeb, nie „gotowymi programami”.
 - Obserwuj, słuchaj, zbieraj sygnały.
 - Zamiast podawać gotowe dania — pytaj, co dana społeczność potrzebuje właśnie teraz.
2. Wsyp relacje uważne i kompetencje społeczno-emocjonalne.
 - Gotuj je powoli, w każdym dniu szkolnym, rozmowie, konflikcie, pochwałach i pytaniach.
 - To one są bazą, bez której inne składniki nie nabierają mocy.
3. Dodaj spójność dorosłych – to sól, która wzmacnia smak całości.
 - Ustal wspólne zasady reagowania.
 - Reagujcie tak, jak nauczyliście się dogadywać — w zgodzie z wartościami szkoły.
4. Wmieszaj współtworzenie z uczniami tak, jak dodałabyś świeże zioła.
 - Uczniowie nie są dodatkiem — są częścią przepisu.
 - Ich doświadczenia i pomysły wzbogacają smak działań.
5. Posyp elastycznością – dodawaj w odpowiedzi na bieżące sygnały.
 - Jeśli coś nie smakuje, zmień proporcje.
 - Reaguj na nowe wyzwania: cyfrowe relacje, emocje, presje środowiskowe.
6. Dopełnij refleksją i informacją zwrotną.
 - Co tydzień spróbuj ocenić smak działań: co działa, co wymaga doprawienia.
 - Nie trzymaj się sztywno pierwszego przepisu — ucz się z każdego serwowanego dnia.
7. Podawaj na co dzień — nie jako deser raz na jakiś czas.
 - Profilaktyka to nie „posiłek specjalny”.
 - To fundament codziennego funkcjonowania szkoły.

Jak podawać, by smakowało każdemu?

- Nie podawaj tego „dania” na surowo — dziel się nim na zespołach nauczycielskich, słuchaj spostrzeżeń, dopracowuj zmiany.
- Osoby uczniowskie powinny go skosztować i dodać swoje ulubione składniki.
- Współpracuj z rodzicami — smak wzmocni ich zaangażowanie.
- Obserwuj efekty nie tylko w liczbach, ale w zmianie relacji, atmosfery i sposobu reagowania w trudnych sytuacjach.

Przepis ten ma smak, który nie znika po jednym posiłku. To smak codziennego bezpieczeństwa, który czuć w uśmiechach, w rozmowach, w tym, że ktoś pyta „jak się czujesz?”, ktoś inny słucha, nawet gdy jest trudno, nad konfliktami się pracuje bez ich eskalacji, a szkoła mówi jednym, przewidywalnym językiem. To przepis, który gotuje się codziennie, a efekt końcowy nie jest daniem jednorazowym — to nowa jakość szkolnej kuchni relacji.

Jak stworzyć szkołę, w której profilaktyka naprawdę działa - przepis dla dyrekcji

PRZEPIS

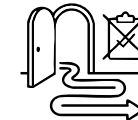
Składniki:



jasna wizja szkoły
jako bezpiecznej
wspólnoty, a nie
tylko insytucji



spójny zespół
dorosłych, który
mówi podobnym
językiem



przestrzeń na
proces, a nie tylko
projekty



odwaga do
podejmowania
decyzji długofa-
lowych



stała otwartość
na dialog i infor-
mację zwrotną

Sposób przygotowania:

1. Zaczynij od wizji, nie od programu

Zadaj sobie i zespołowi pytanie: jaką szkołą chcemy być dla uczniów w codziennym doświadczeniu, nie tylko na papierze? Profilaktyka zaczyna się

od jasnego kierunku, nie od listy działań.

2. Zadbaj o spójność zespołu – to baza całego dania. Ustalcie wspólne zasady reagowania, wspólne wartości i granice. Uczniowie czują bezpieczeństwo wtedy, gdy dorośli reagują przewidywalnie.
3. Planuj długofalowo, nawet jeśli finansowanie jest krótkoterminowe. Projekty mogą się zmieniać, ale kierunek powinien pozostać stały. Myśl w perspektywie lat, nie miesięcy.
4. Inwestuj w dorosłych równie mocno jak w uczniów. Kompetencje nauczycieli w obszarze relacji, komunikacji i pracy z emocjami są fundamentem profilaktyki. Bez nich nawet najlepsze programy tracą sens.
5. Twórz kulturę rozmowy, a nie tylko procedur. Zapraszaj zespół do refleksji: co działa, co wymaga zmiany, co dziś jest wyzwaniem. Profilaktyka rozwija się tam, gdzie można mówić otwarcie – także o trudnościach.

2. Reaguj na relacje, nie tylko na zachowania. Zamiast pytać: kto zawinił? – zapytaj: co się tu wydarzyło między ludźmi? Przemoc często jest sygnałem, nie problemem samym w sobie.
3. Bądź spójny z innymi dorosłymi. Nawet drobne różnice w reagowaniu osłabiają poczucie bezpieczeństwa uczniów. Rozmawiajcie ze sobą, ustalajcie, wspierajcie się nawzajem.
4. Dawaj uczniom realną odpowiedzialność. Pozwól im współtworzyć rozwiązania, brać udział w mediacjach, działaniach społecznych. Sprawczość uczniów zmniejsza potrzebę sięgania po przemoc.
5. Nie oczekuj natychmiastowych efektów. Zmiana w relacjach potrzebuje czasu. Jeśli dziś rozmowa zastąpiła konflikt – to już jest sukces.

Jak tworzyć angażujące działania wychowawcze - przepis dla nauczycieli

Składniki:

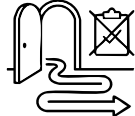
PRZEPIS



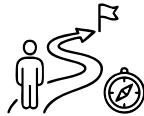
jasna wizja szkoły
jako bezpiecznej
wspólnoty, a nie
tylko insytucji



spójny zespół
dorosłych, który
mówi podobnym
językiem



przestrzeń na
proces, a nie tylko
projekty



odwaga do
podejmowania
decyzji
długofalowych



stała otwartość
na dialog i infor-
mację zwrotną

Sposób przygotowania:

1. Zaczynij od codziennych sytuacji, nie od „trudnych przypadków”. Profilaktyka dzieje się na przerwach, w rozmowach, w reakcji na drobne konflikty. To tam kształtuje się klimat szkoły.

Bibliotrafia

Rozdział 1.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.

Brzezińska, A. I. (2013). *Psychologia wychowawcza*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Cohen, J., McCabe, E. M., Michelli, N. M., & Pickeral, T. (2009). School climate: Research, policy, practice, and teacher education. *Teachers College Record*.

Kwiatkowska, A. (2012). *Klimat szkoły a efektywność kształcenia*. Kraków: Impuls.

Śliwerski, B. (2009). *Współczesne koncepcje wychowania*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Thapa, A., Cohen, J., Guffey, S., & Higgins-D'Alessandro, A. (2013). A review of school climate research. *Review of Educational Research*, 83(3), 357–385.

Wentzel, K. R. (2010). *Students' relationships with teachers as motivators of engagement in school*. Cambridge: Cambridge University Press.

Rozdział 2.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions.

Gaffney H, Ttofi MM, Farrington DP. (2021). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying perpetration and victimization: An updated systematic review and meta-analysis.

Hensums M, de Mooij B, Kuijper SC; Fekkes M, Overbeek G. (2023). What Works for Whom in School-Based Anti-bullying Interventions? An Individual Participant Data Meta-analysis.

Kärnä A, Voeten M, Little TD, Poskiparta E, Kaljonen A, Salmivalli C. (2011). A large-scale evaluation of the KiVa antibullying program: grades 4-6.

Kaufman TML, Kretschmer T, Huitsing G, Veenstra R. (2018). Why Does a Universal Anti-Bullying Program Not Help All Children? Explaining Persistent Victimization During an Intervention.

Leadbeater B, Hoglund W. (2006). Changing the social contexts of peer victimization.

Peng A, Low S. (2025). We Need a Village: School Connectedness Empowers Students to Move Beyond Bystanding Under an Anti-Bullying Climate.

Resnick, M. D., et al. (1997). Protecting adolescents from harm: Findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health.

Yavuz HM, Colasante T, Galarneau E, Malti T. Empathy, sympathy, and emotion regulation: A meta-analytic review.

Zins, J. E., Weissberg, R. P., (Eds.). (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* Teachers College Press.

Rozdział 4.

Czarnocka M. (2019). *Diagnoza – obszary, sposoby, narzędzia*. W: I. Chrzanowska, G. Szumski (red.), *Edukacja włączająca w przedszkolu i szkole*

DeSmet A, Van Ryckeghem D, Compennolle S, Baranowski T, Thompson D, Crombez G, Poels K, Van Lippevelde W, Bastiaensens S, Van Cleemput K,

PODZIĘKOWANIA

Szkołom Myślenia Pozytywnego

Od początku naszego istnienia, w Instytucie Edukacji Pozytywnej wierzymy, że edukacja to przede wszystkim ludzie. To dla Was i dzięki Wam – nauczycielom, wychowawcom, pedagogom, psychologom i dyrektorom – rozwijamy nasze skrzydła. Ta publikacja powstała z Waszych doświadczeń, sukcesów i codziennego trudu. Podziwiamy Waszą odwagę w podejmowaniu zmian i radość, z jaką stawiacie czoła nowym wyzwaniom. Dziękujemy, że jesteście częścią tej (czasem szalonej, czasem nieprzewidywalnej) drogi i z taką ufnością otwieracie się na nasze pomysły. Doskonale wiecie, kim jesteście – bez Was nie byłoby nas.

Vandebosch H, De Bourdeaudhuij I. (2014). A meta-analysis of serious digital games for healthy lifestyle promotion.

Fernández-Díaz J., Rodríguez-Mantilla J., (2017) Evaluation of the impact of intervention programmes on education organisations: Application to a Quality Management System, Evaluation and Program Planning.

Gaś Z., Poleszak W. (2017), Opracowujemy i ewaluujemy program wychowawczo-profilaktyczny szkoły.

Green, L. W., & Kreuter, M. W. (1999). Health Promotion Planning: An Educational and Ecological Approach. Mayfield Publishing Company.

Johnson, R. B., & Onwuegbuzie, A. J. (2004). Mixed Methods Research: A Research Paradigm Whose Time Has Come.

Liu, T., Luo, Y. T., Pang, P. C.-I., & Kan, H. Y. (2025). Exploring the Impact of Information and Communication Technology on Educational Administration: A Systematic Scoping Review.

Shute V., (2011). SteALTH ASSESSment in computer-BASEd GAMeS to Support leArninG. Computer Games and Instruction.

Szymańska J., (2018), Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki.



**DOFINANSOWANO
ZE ŚRODKÓW
BUDŻETU PAŃSTWA**

**NARODOWY PROGRAM
ZDROWIA NA LATA 2021-2025**

**ŚRODKI PRZEKAZANE PRZEZ
MINISTERSTWO EDUKACJI
NARODOWEJ**
w ramach zadania
pn. Przeciwdziałanie przemocy
rówieśniczej – realizacja
projektów edukacyjnych.
Kwota dotacji: 368 000,00 zł



Zmiana, która działa

Dowiedz się więcej o tym, jak przeciwdziałać przemocy rówieśniczej, w oparciu o sprawdzone programy wychowawczo-profilaktyczne.

Warszawa, grudzień 2025

INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ