



Gmina Lubaczów



**PROGRAM
POPRAWY BEZPIECZEŃSTWA
„KOALICJA NA RZECZ
BEZPIECZEŃSTWA”
W GMINIE LUBACZÓW**

**Kształtowanie asertywnego reagowania
oraz przeciwdziałanie zachowaniom
ryzykownym**

**Materiały pomocnicze dla rodziców
uczniów klas IV-VI**

Partnerzy Programu:



1. Źródła agresji i przemocy w szkole i w grupie rówieśniczej

- Teoria zachowań agresywnych wg Z. Freuda zakłada, że osobowość człowieka składa się z trzech komponentów: **ID, EGO, SUPER EGO.**
- W sferze ID tkwią pierwotne instynkty Życia i Śmierci.
- Niezaspokojenie potrzeb fizycznych i psychicznych prowadzi do stanu napięcia i frustracji. Często przejawia się to w postaci wybuchów złości i agresji
- Agresja może być skierowana na siebie lub na innych.
- Dzieci bite przez rodziców często także za pomocą agresji próbują rozwiązywać swoje konflikty z rówieśnikami.
- **Naucz siebie i swoje dziecko jak trzymać emocje pod kontrolą.**
- Trening zastępowania agresji wg A. Goldsteina:
 1. Rozpoznaj sytuacje, zachowania, pod wpływem których pojawia się u Ciebie złość.(Kiedy się złościę?)
 2. Zwróć uwagę na sygnały złości jakie widoczne są na Twoim ciele, w Twoim umyśle.(Co się dzieje z moim ciałem, jakie myśli pojawiają się, kiedy się złościę?)
 3. Używaj uspokajaczy (Powiedz sobie *Uspokój się, Panuj nad sobą*)
Używaj technik służących do zmniejszenia poziomu złości i gniewu.
 4. Weź głęboki oddech, policz w myślach, wyobraź sobie przyjemną sytuację.
 5. Nagradzaj siebie za skuteczne wykonanie zadania(*Jestem niezły. Umiem nad sobą panować*)

2. Środki masowego przekazu skutkiem demoralizacji.

Massmedia są jedną z największych i najprężniej rozwijających się zdobyczy techniki ostatnich lat. Dają nam możliwość bezpośredniego kontaktu z ludźmi na całym świecie. Przybliżają wiedzę z niemal wszystkich dziedzin życia. Pozwalają na bardzo szybką wymianę doświadczeń. Niestety, potrafią być niebezpiecznym narzędziem w rękach

osób łatwowiernych, lekkomyślnych, nieodpowiedzialnych lub trudniących się działalnością przestępczą. Postarajmy się ochronić nasze dzieci przed cyberprzemocą i przestępczością internetową.

1. Kontakty z niebezpiecznymi treściami

- **Formy:** filmy, zdjęcia, teksty o charakterze pornograficznym lub prezentujące przemoc, promujące niezdrowe postawy i zachowania np. hazard, używki, anoreksję, uczestnictwo w sektach.
- Część materiałów jest publikowana nielegalnie – pornografia dziecięca, rasizm.
- Inne – pomimo wysokiej szkodliwości dla najmłodszych internautów – rozpowszechniane są zgodnie z prawem.

2. Kontakty z niebezpiecznymi osobami

- Formy: za pomocą komunikatorów, czatów, portali społecznościowych
- Najczęstsze błędy:
 - podawanie danych osobowych
 - umawianie się na spotkania (w pojedynkę lub z inną osobą nieletnią)
- Skutki: oszustwa, wyłudzenia, włamania komputerowe, przestępczość seksualna

3. Przemoc rówieśnicza (cyberprzemoc)

- **Formy:** nękanie, straszenie, szantażowanie z użyciem sieci, publikowanie lub rozsyłanie ośmieszających, kompromitujących zdjęć, filmów, treści, podszywanie się w sieci pod kogoś wbrew jego woli.

4. Uzależnienie od Internetu

- atrakcyjność rozmaitych aktywności (gry, filmy, muzyka, aukcje, czaty, portale, blogi, komunikatory, poczta elektroniczna)
- większa dostępność
- możliwość nawiązania szybkiego bezpośredniego kontaktu (bez konieczności wychodzenia z domu)

Media a bezpieczeństwo dziecka – jak unikać zagrożeń ?

1. Dom.

- wyraźnie wytyczone granice zachowań akceptowanych; jasny, czytelny system norm oraz konsekwencji w przypadku złamania zasad – negowanie zachowa agresji i przemocy w środowisku rodzinnym.
- kontrola filmów i programów oglądanych przez dzieci w komputerze, w telewizji, na Internecie
- kontrola telefonu dziecka (kontakty, muzyka, SMS, MMS)

2. Dom i szkoła.

- dostarczenie wiedzy i umiejętności bezpiecznego i odpowiedzialnego posługiwania się technologią komunikacyjną (m.in. zabezpieczanie hasłami dostępu do kont, na profile itp., przemyślenie treści przesyłanych informacji, zaniechanie kontaktów z osobami niepożądanymi, naprzykrzającymi się)
- zgłoszenie organom ścigania o działaniach przestępczych popełnionych za pośrednictwem mediów.

3. Szkoła.

- przyjazne środowisko szkolne
- dobre relacje uczeń
- nauczyciel oraz w grupie rówieśniczej.

Ważne telefony:

Pogotowie Policji **997**

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna **16 6321378**

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna **16 6321528**

Placówka Straży Granicznej **16 6328500**

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej 16 632 16 84

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
16 6321684

[Problemy można zgłosić także poprzez formularz kontaktowy Urząd Gminy Lubaczów: http://www.zgloszenie.lubaczow.com.pl/gmi_task/index.php](http://www.zgloszenie.lubaczow.com.pl/gmi_task/index.php)

Opracował: Zespół ds. opracowania, wdrożenia i monitorowania Programu „Koalicja na rzecz bezpieczeństwa” w Gminie Lubaczów