**KAMPANIA**

**„Zachowaj trzeźwy umysł”**

W Szkole Podstawowej nr 3 im. Janusza Korczaka w Ostrowi Mazowieckiej jest prowadzona ogólnopolska kampania, organizowana przez SPIDR pod patronatem honorowym MEN: „Zachowaj trzeźwy umysł”. Scenariusze zajęć i kart pracy dotyczą budowania poczucia własnej wartości u dzieci i młodzieży. Pani psycholog przeprowadziła zajęcia pod tytułem: „Jaki jestem? Jaka jestem” dla uczniów w wieku(6- 9 lat) w klasach I, II i III: „Poznaję silę pozytywnego myślenia” (10- 12lat) w klasie VI-ej i „Akceptuję siebie!” (13- 16lat) w klasie III-ej gimnazjum. W kampanii "Zachowaj trzeźwy umysł" wzięli udział również i rodzice uczniów z VI-ej klasy.

Młodsze dzieci wieku (7; 8 i 9 lat) w formie zabawowej poznawały cechy swojego charakteru, korzystając z karty pracy „Jaki jestem?”, „Jaka jestem?”. Cele do realizacji to: budowanie własnej wartości; kształtowanie postawy akceptacji samego siebie oraz innych osób; zaspokajanie potrzeby ekspresji i docenienie swoich zalet. W zdaniach takich jak: „To umiem bardzo dobrze” i „Tego nie umiem”, uczniowie zazwyczaj myśleli o różnych czynnościach i umiejętnościach, a „To w sobie lubię ”najczęściej pisali, że jestem miły/-a, empatyczny/-a. pomocny/-a oraz „Tego w sobie nie lubię”, że jestem „zły/-a”, „kłótliwy/-a” i „mam trudności w nauce”, (np. polski, matematyka lub angielski). **Na końcu nauczycielka, podsumowując zajęcia, uświadomiła, że** **„jesteśmy jak dwie strony medalu – mamy zarówno cechy pozytywne, jak i negatywne. Jednakże, aby być dobrym człowiekiem, powinniśmy pielęgnować w sobie właśnie te dobre cechy” i rozwijać swoje umiejętności. Psycholog i wychowawcy klas I, II, III wyciągnęli wnioski do dalszej pracy z dziećmi.**

Uczniowie w wieku 12 lat w kartach pracy „Poznaję silę pozytywnego myślenia!”, mieli określone cele do osiągnięcia: budowanie poczucia własnej wartości; kształtowanie umiejętności pozytywnego myślenia; podwyższanie umiejętności dostrzegania własnych zalet. Młodzież najczęściej zapisywała swoje propozycje w kontekście pozytywnym: „ jestem pomocny”, „na pewno się uda” i negatywnym: „nie dam rady”, „nie ma sensu” i tp**. Z uzyskanych odpowiedzi i obserwacji wynika, że w mniemaniu uczniów, większy wpływ na sukces mają czynniki zewnętrzne, niż własny wkład i zaangażowanie. Po zakończeniu zadania nauczyciel inicjował dyskusję. Młodzież potrafiła różnicować negatywny a pozytywny proces myśleniowy oraz zrozumieć konsekwencje wybranego sposobu myślenia.**

Do kampanii: „Zachowaj trzeźwy umysł” włączeni zostali rodzice uczniów z klasy VI-ej. W materiałach są zawarte porady, jak pracować nad dobrymi relacjami z własnym dzieckiem, tj.: „Jak budować poczucie własnej wartości” i „Poczucie własnej wartości kluczem do szczęścia”. Główne cele do realizacji przez rodziców to: wzmacnianie poczucia własnej wartości u dziecka i pogłębianie więzi z dzieckiem. Uzyskano odpowiedzi na różne pytania dotyczące mocnych i słabych stroń dziecka. W większości przypadków dzieci w oczach rodziców są „towarzyskie” i „zdolne”, ale i „nie wierzą we własne możliwości”, są „nerwowe” oraz „mało odporne na stres”. **Rodzice poznają „konsekwencje niskiego poczucia własnej wartości”, jak i „korzyści dla dziecka płynące z posiadania wysokiego poczucia własnej wartości”. Psycholog i wychowawczyni po przeanalizowania karty prac uczniów i rodziców VI-ej klasy, ustaliły plan działań profilaktyczno- wychowawczych na następny rok szkolny.**

Starsza młodzież (15 lat), ma bardo ważne cele przed sobą, tj.: wzmocnienie poczucia własnej wartości; poznawanie siebie – swoich mocnych stron; kształtowanie umiejętności pozytywnej autoanalizy; rozwijanie umiejętności wykorzystywana własnych mocnych stron i pokonywania przeszkód; zachęcanie do pozytywnego myślenia o sobie. Do kategorii: „wygląd zewnętrzny…”; „uzdolnienia…”; „charakter…”; „relacje z innymi…”; „świat uczuć…”- w obszarach „Co lubię w sobie” młodzież pisała po jednej pozytywnej cesze, pomimo że w poleceniu podane było wpisać po dwie cechy, które w sobie lubi. Natomiast „Co inni lubią we mnie” - pisali po kilka cech, gdyż okazało się łatwiejsze i przyjemniejsze zadanie do wykonania. Uczniowie chętnie wzajemnie dodawali sobie bardzo dużo pozytywnych określeń. **Niektórym wydaje się, że wygląd zewnętrzny jest najważniejszy, jednakże nauczyciel zwrócił uwagę, że samoakceptacja odnosi się do wszystkich ww. komponentów. Po krótkiej analizie kart pracy, psycholog omówił z młodzieżą aspekty tzw. "fałszywej skromności" i zachęcał do większej odwagi w myśleniu i mówieniu dobrze o sobie samym. Następnie proponowano uczniom, aby przygotowali afirmację, która wpłynęłaby na ich lepsze samopoczucie i umocniła wiarę we własne powodzenie. Na początku i końcu zajęć pani psycholog przeprowadziła autorską ewaluacyjną ankietę, wyniki której będą zamieszczone osobno.**

Pod koniec lekcji wychowawczych pani psycholog omawiała i podsumowywała treści, zawarte w kartach pracy uczniów. Dla chętnych z klas biorących udział w kampanii był ogłoszony konkurs: „Autoportret” (informacja o konkursie na stronie: trzezwyumysl.pl/napiszdonas). Uczniowie wykazali duże zainteresowanie tematyką, a zadaniem jest narysowanie swojego autoportretu lub opisanie swojej osoby. Dzieci i młodzież z wszystkich klas, biorący udział w kampanii, wzięli czynni udział w ww. konkursie. Materiały i zdjęcia związane z kampanią: "Zachowaj trzeźwy umysł" są umieszczone na stronie szkoły, w zakładce "psycholog".