ZESPÓŁ SZKÓŁ IM. JĘDRZEJA ŚNIADECKIEGO W PIONKACH

PROGRAM WSPIERANIA SAMOREGULACJI I DOBROSTANU UCZNIÓW „MÓJ SPOSÓB NA SPOKÓJ”

Rok szkolny 2026/2027

1. ZAŁOŻENIA PROGRAMU

Program „Mój sposób na spokój” stanowi kontynuację i rozwinięcie działań realizowanych w roku szkolnym 2025/2026 w ramach „Programu kształcenia umiejętności rozpoznawania własnych emocji”.

Program opracowano na podstawie obserwacji funkcjonowania uczniów oraz wniosków z ewaluacji działań Szkoły Promującej Zdrowie za rok szkolny 2025/2026.

Wyniki ewaluacji wskazują na poprawę w zakresie rozpoznawania i wyrażania emocji przez uczniów oraz bardzo pozytywną ocenę funkcjonowania miejsc wyciszenia. Jednocześnie jako obszary wymagające dalszej pracy wskazano rozwijanie umiejętności samoregulacji, radzenia sobie z emocjami, ograniczanie zachowań trudnych oraz dalsze dostosowywanie sposobów wsparcia do indywidualnych możliwości uczniów. W związku z powyższym działania zaplanowane na rok szkolny 2026/2027 zostają ukierunkowane na rozwijanie praktycznych umiejętności umożliwiających uczniowi rozpoznanie własnego stanu emocjonalnego, zakomunikowanie potrzeby wsparcia oraz skorzystanie z odpowiednio dobranej strategii samoregulacji.

Program uwzględnia specyfikę funkcjonowania uczniów z niepełnosprawnością intelektualną, spektrum autyzmu oraz innymi specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Sposób realizacji zadań będzie dostosowany do indywidualnych możliwości psychofizycznych, komunikacyjnych, emocjonalnychi sensorycznych ucznia. W pracy z uczniami mającymi trudności w komunikacji werbalnej wykorzystywane będą dostępne dla nich sposoby komunikowania potrzeb, w tym gest, symbol, piktogram, obraz, wskazywanie oraz stosowane w szkole formy komunikacji alternatywnej i wspomagającej. Program będzie realizowany w naturalnych sytuacjach szkolnych przez nauczycieli, wychowawców, specjalistów oraz innych pracowników szkoły.

2. UZASADNIENIE KONTYNUACJI PROGRAMU

Realizacja działań w roku szkolnym 2025/2026 przyniosła pozytywne efekty w zakresie zdrowia emocjonalnego uczniów. Szczególnie wysoko oceniono funkcjonowanie miejsc i stref wyciszenia oraz podejmowane przez szkołę działania wspierające uczniów w sytuacjach trudnych emocjonalnie. Ewaluacja wykazała jednocześnie potrzebę dalszego rozwijania:

- umiejętności samoregulacji;
- rozpoznawania i właściwego wyrażania emocji;
- bezpiecznych sposobów radzenia sobie z napięciem;

- umiejętności komunikowania potrzeby pomocy lub przerwy;
- ograniczania zachowań trudnych;
- samodzielności uczniów w korzystaniu z dostępnych form wsparcia.

3. CEL GŁÓWNY PROGRAMU

Rozwijanie umiejętności samoregulacji uczniów poprzez rozpoznawanie własnego stanu emocjonalnego i sensorycznego, komunikowanie potrzeby wsparcia oraz korzystanie z indywidualnie dobranych, bezpiecznych sposobów obniżania napięcia.

4. CELE SZCZEGÓŁOWE

Program zakłada:

- doskonalenie umiejętności rozpoznawania i nazywania podstawowych emocji;
- kształtowanie umiejętności komunikowania własnych potrzeb w sposób dostępny dla ucznia;
- nauka proszenia o pomoc, przerwę lub możliwość wyciszenia;
- utrwalanie właściwego korzystania z miejsc i stref wyciszenia;
- rozwijanie umiejętności powrotu do aktywności po obniżeniu napięcia.
- ograniczanie zachowań trudnych wynikających z przeciążenia emocjonalnego lub sensorycznego.
- wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa i sprawstwa ucznia;
- rozwijanie empatii, życzliwości i akceptacji wobec zróżnicowanych potrzeb innych osób;
- wzmacnianie współpracy szkoły z rodzicami w zakresie rozwijania samoregulacji dziecka.

5. ADRESACI I REALIZATORZY PROGRAMU

Program skierowany jest do uczniów Zespołu Szkół im. Jędrzeja Śniadeckiego w Pionkach, z uwzględnieniem ich indywidualnych możliwości i potrzeb. W realizację programu zaangażowani będą nauczyciele, wychowawcy, specjaliści, pracownicy wspierający ucznia, Zespół Szkoły Promującej Zdrowie oraz rodzice i opiekunowie. Program będzie realizowany przez cały rok szkolny 2026/2027 w ramach codziennych zajęć i sytuacji szkolnych.

6. OBSZARY I TREŚCI PROGRAMU

I. Rozpoznawanie własnego stanu

Uczeń uczy się rozpoznawać podstawowe emocje, zmiany samopoczucia oraz sygnały napięcia i przeciążenia, wykorzystując mowę, gest, symbole, piktogramy lub inne dostępne sposoby komunikacji.

II. Komunikowanie potrzeb

Uczeń rozwija umiejętność sygnalizowania dyskomfortu, proszenia o pomoc, przerwę, ograniczenie bodźców lub możliwość skorzystania z miejsca wyciszenia.

III. Strategie samoregulacji

Uczeń poznaje i stosuje dobrane do swoich potrzeb sposoby obniżania napięcia, m.in. odpoczynek w spokojnym miejscu, ćwiczenia oddechowe i ruchowe, ograniczenie bodźców, korzystanie z pomocy sensorycznych lub wsparcia osoby dorosłej.

IV. Korzystanie z miejsc wyciszenia

Uczeń utrwala zasady korzystania z miejsca wyciszenia, właściwego doboru dostępnych pomocy oraz kończenia przerwy po odzyskaniu równowagi.

V. Powrót do aktywności

Uczeń uczy się rozpoznawać moment gotowości do powrotu do zajęć, wykonywanego zadania lub grupy.

VI. Kompetencje społeczne

Działania obejmują rozwijanie empatii, życzliwości, wzajemnego szacunku, akceptacji potrzeb innych osób oraz bezpiecznego rozwiązywania sytuacji trudnych.

VII. Współpraca z rodzicami i pracownikami szkoły

Współpraca obejmuje wymianę informacji o potrzebach ucznia, skutecznych sposobach regulacji oraz stosowanie spójnych zasad wspierania ucznia w szkole i w domu.

7. FORMY I METODY REALIZACJI

W realizacji programu stosowane będą metody dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości uczniów, w szczególności:

- ćwiczenia praktyczne i sytuacyjne;
- modelowanie właściwych zachowań i metoda małych kroków;
- pozytywne wzmacnianie;
- rozmowa kierowana, historyjki społeczne i odgrywanie ról;
- piktogramy, symbole, fotografie oraz komunikacja alternatywna i wspomagająca;
- ćwiczenia ruchowe, oddechowe, relaksacyjne i sensoryczne;
- elementy treningu umiejętności społecznych;
- obserwacja i ćwiczenie umiejętności w naturalnych sytuacjach szkolnych.

W pracy z uczniem stosowany będzie schemat:

rozpoznanie napięcia - zakomunikowanie potrzeby - wybór sposobu regulacji - powrót do aktywności.

8. PLANOWANE DZIAŁANIA

L.p	Zadanie	Sposób realizacji	Termin	Osoby odpowiedzialne	Monitorowanie
1	Diagnoza początkowa	Ocena poziomu umiejętności samoregulacji uczniów według ustalonych kryteriów	wrzesień 2026	wychowawcy, specjaliści	obserwacja

2	Organizacja miejsc wyciszenia	Przegląd miejsc wyciszenia, zasad korzystania oraz dostępnych pomocy	wrzesień–październik 2026	Zespół SzPZ, wychowawcy	obserwacja, dokumentacja
3	Trening samoregulacji	Rozpoznawanie napięcia, komunikowanie potrzeb oraz ćwiczenie właściwych sposobów obniżania napięcia	cały rok	nauczyciele, wychowawcy, specjaliści	obserwacja uczniów
4	Indywidualne sposoby wsparcia	Opracowanie dla wybranych uczniów kart określających sygnały napięcia i skuteczne strategie regulacji	I semestr	wychowawcy, specjaliści	analiza kart ABC
5	Powrót do aktywności	Ćwiczenie powrotu do zadania, zajęć lub grupy po odzyskaniu równowagi	cały rok	nauczyciele, wychowawcy	obserwacja
6	Rozwijanie właściwych relacji społecznych	Działania wspierające życzliwość, empatię, akceptację i bezpieczne rozwiązywanie sytuacji trudnych	cały rok	wychowawcy, Zespół SzPZ	obserwacja,
7	Współpraca z rodzicami i pracownikami szkoły	Wymiana informacji, konsultacje i ustalanie spójnych sposobów wspierania ucznia	cały rok	wychowawcy, psycholog, pedagog, specjaliści	dokumentacja, wnioski

8	Ewaluacja końcowa	Ponowna ocena umiejętności uczniów i porównanie wyników z diagnozą początkową	Maj-czerwiec 2027	Zespół SzPZ, wychowawcy, specjaliści	analiza wyników, raport

9. ZAKŁADANE REZULTATY

W wyniku realizacji programu zakłada się:

- lepsze rozpoznawanie własnych emocji i sygnałów napięcia;
- zwiększenie umiejętności komunikowania potrzeby pomocy, przerwy lub wyciszenia;
- bardziej samodzielne korzystanie z poznanych strategii samoregulacji i miejsc wyciszenia;
- ograniczenie zachowań trudnych wynikających z przeciążenia emocjonalnego lub sensorycznego;
- zwiększenie poczucia bezpieczeństwa i samodzielności uczniów;
- poprawę relacji społecznych oraz wzrost akceptacji indywidualnych potrzeb innych osób;
- zwiększenie spójności działań szkoły i rodziców w zakresie wspierania ucznia.

10. KRYTERIUM SUKCESU

Za osiągnięcie zakładanych efektów programu uznaje się sytuację, w której co najmniej 60% uczniów objętych ewaluacją wykaże postęp w minimum jednym obszarze samoregulacji w porównaniu z diagnozą początkową.

Ocenie podlegać będą:

- rozpoznawanie napięcia i dyskomfortu;
- komunikowanie potrzeby wsparcia lub przerwy;
- korzystanie z poznanych strategii samoregulacji;
- właściwe korzystanie z miejsca wyciszenia i powrót do aktywności.

11. SPOSÓB OCENY POSTĘPÓW UCZNIA

Postępy ucznia oceniane będą na podstawie obserwacji z wykorzystaniem czterostopniowej skali:

Poziom	Charakterystyka
0	Uczeń nie sygnalizuje napięcia i wymaga pełnego wsparcia osoby dorosłej.
1	Z pomocą osoby dorosłej rozpoznaje lub sygnalizuje napięcie i podejmuje zaproponowany sposób regulacji.
2	Sygnalizuje potrzebę wsparcia i z niewielką podpowiedzią wybiera poznaną strategię samoregulacji.
3	Samodzielnie komunikuje potrzebę, korzysta z odpowiedniej strategii i podejmuje próbę powrotu do aktywności.

Ocena będzie uwzględniała indywidualne możliwości psychofizyczne i komunikacyjne ucznia. Potrzeba może być komunikowana werbalnie lub za pomocą gestu, symbolu, piktogramu, wskazania bądź AAC.

12. MONITOROWANIE I EWALUACJA PROGRAMU

Realizacja programu będzie monitorowana przez cały rok szkolny poprzez:

- obserwację uczniów i sposobu korzystania z miejsc wyciszenia;
- analizę stosowanych strategii samoregulacji i sytuacji trudnych;
- wymianę informacji między nauczycielami, specjalistami i rodzicami;
- analizę dokumentacji;

Ewaluacja zostanie przeprowadzona pod koniec roku szkolnego 2026/2027. Jej celem będzie ocena skuteczności programu, zmian w poziomie samoregulacji uczniów oraz określenie obszarów wymagających dalszej pracy. Wnioski z ewaluacji zostaną wykorzystane do planowania dalszych działań Szkoły Promującej Zdrowie.

PODSUMOWANIE

Program „Mój sposób na spokój" stanowi kontynuację działań realizowanych w roku szkolnym 2025/2026 w zakresie rozpoznawania emocji i ograniczania zachowań trudnych. W roku szkolnym 2026/2027 działania zostają rozszerzone o rozwijanie samoregulacji, samodzielnego komunikowania potrzeb oraz stosowania bezpiecznych sposobów obniżania napięcia.

Realizacja programu ma wspierać dobrostan, poczucie bezpieczeństwa i samodzielność uczniów w codziennym funkcjonowaniu.

Program opracował:
Zespół Szkoły Promującej Zdrowie