

# Nawigacja w kryzysie

chronić siebie, wspierać innych

PROGRAM PROFILAKTYKI ZINTEGROWANEJ

→ <https://www.ipzin.org/index.php/nasze-dzialania/nowy-program-nawigacja-w-kryzysie>



# Nawigacja w kryzysie – chroń siebie, wspieraj innych



## Autorzy

dr Szymon Grzelak  
i Zespół IPZIN

## Słowa kluczowe

profilaktyka zintegrowana, młodzież, program profilaktyczny, diagnoza, sytuacja kryzysowa

## W skrócie

Program powstał na bazie wyników badań na próbie 2000 młodych ludzi z całej Polski w maju 2020 r. i jest elementem Akcji Nawigacji – chroń siebie, wspieraj innych – działaniami służącym wsparciu kondycji psychicznej młodzieży, rodziców i nauczycieli, ze względu na kryzys społeczny, wywołany wybuchem pandemii.

Program prowadzony jest przez specjalistów od profilaktyki – ludzi z pasją.

Najważniejsze elementy programu: diagnoza kondycji psychicznej środowiska szkolnego, spotkania z młodzieżą dla każdej klasy, 5 scenariuszy zajęć dla nauczycieli, raporty z diagnoz dla wszystkich odbiorców programu.

## Źródło

<https://www.ipzin.org/index.php/nasze-dzialania/nowy-program-nawigacja-w-kryzysie>

# Program przeznaczony jest dla

- ✓ **uczniów klas 6–8 szkół podstawowych**
- ✓ **uczniów klas 1 szkół ponadpodstawowych**
- ✓ **wychowawców i nauczycieli klas biorących udział w programie**
- ✓ **rodziców uczniów biorących udział w programie**



# Atuty programu



**diagnoza potrzeb środowiska szkolnego za pośrednictwem ankiet online, które wypełnia młodzież, rodzice i nauczyciele**



**spotkanie profilaktyczne online młodzieży ze specjalistą od profilaktyki, z wynikami diagnozy, w oparciu o 9 wskazówek postępowania w sytuacji kryzysowej, ciekawe rozmowy i wywiady z autorytetami**



**materiały dla wychowawców i nauczycieli: scenariusze 5 spotkań do przeprowadzenia w klasach**



**materiały dla rodziców: broszura profilaktyczna i 3-częściowy webinar:**

- 1. Jakie znaczenie ma relacja z rodzicami dla współczesnego nastolatka?**
- 2. Czego warto wymagać od nastolatka, a co lepiej odpuścić?**
- 3. Szukaj tego, co dobre – żelazna zasada na trudny czas**

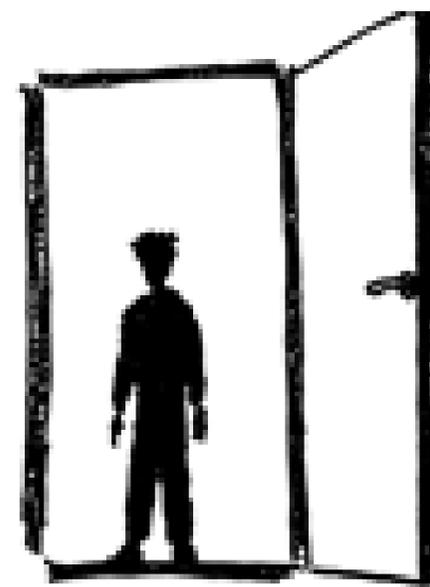
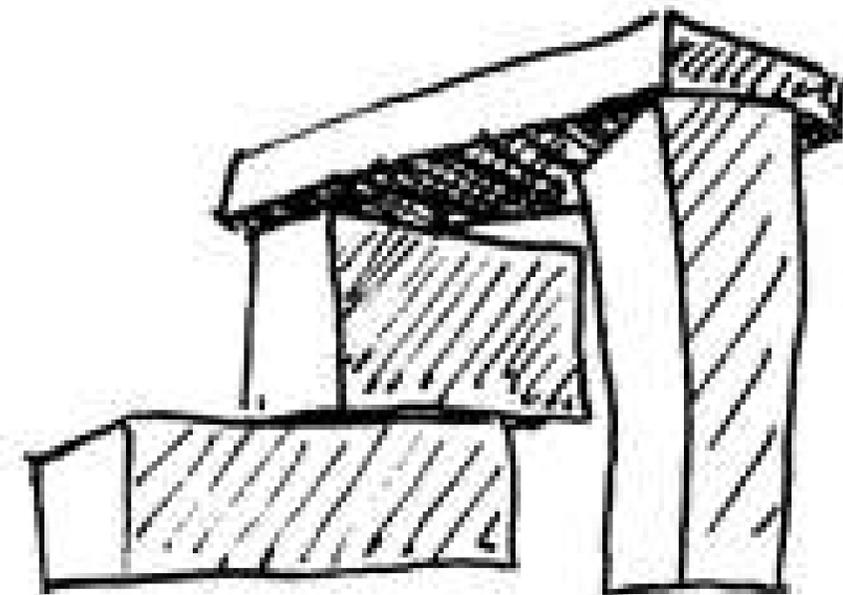
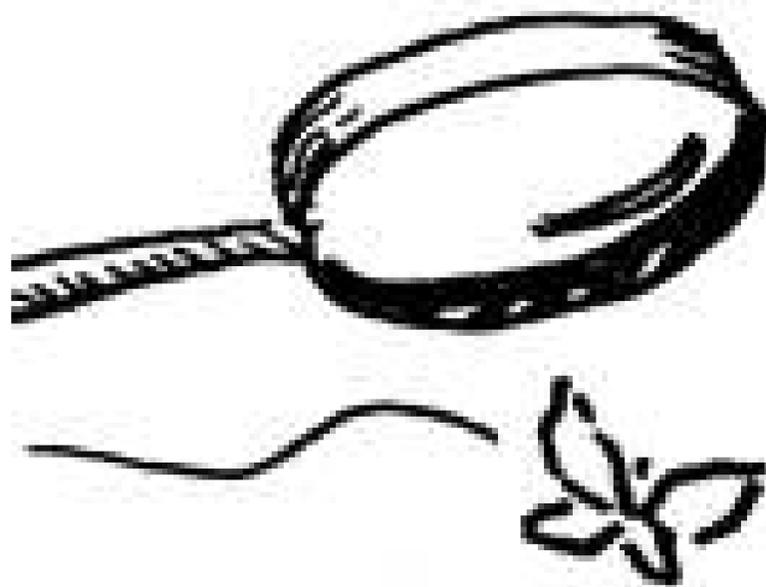


**raport z badań dla młodzieży, nauczycieli i rodziców, wzmacniający pozytywny klimat środowiska szkolnego**



# 9 wskazówek radzenia sobie w sytuacjach trudnych

- 1) akceptuj to, co czujesz
- 2) panuj nad tym, co robisz
- 3) bądź czujny
- 4) odpóść sobie i innym
- 5) patrz daleko
- 6) szukaj tego, co dobre
- 7) odkrywaj źródła wsparcia
- 8) buduj z tego, co masz
- 9) wyjdź naprzeciw



# AKCJA NAWIGACJA

chronić siebie, wspierać innych



## CELE

wsparcie kondycji  
psychicznej  
młodzieży

trening  
umiejętności  
radzenia sobie  
w różnych  
sytuacjach  
problemowych

wsparcie  
dorosłych  
(rodziców,  
nauczycieli) w  
pełnieniu funkcji  
wychowawczej  
w nowych realiach

wsparcie  
dorosłych  
(rodziców,  
nauczycieli) w  
pełnieniu funkcji  
profilaktycznej w  
nowych,  
nieznanych  
im wcześniej  
realiach