

Spis treści

Rozdział 1. Nowe uzależnienia	5
Kiedy mamy do czynienia z nałogowym regulowaniem emocji na przykładach konkretnych zachowań nadużywania mediów społecznościowych zaobserwowanych w szkole	5
Czy jesteś uzależniony od ciągłego bycia online? Ankieta badawcza dla uczniów do autodiagnozy	14
W jaki sposób poprawić rozpoznawanie swoich potrzeb emocjonalnych? Schemat rozmowy wspierającej z uczniem	18
Dlaczego dziecko odczuwa lęk przed wykluczeniem z internetowego uczestnictwa?	21
Cyfrowy detoks – czy można funkcjonować bez smartfona? Tematyczna godzina wychowawcza	25
Rozdział 2. Uzależnienia od substancji psychoaktywnych	26
Uzależnienie w środowisku rodzinnym ucznia jako istotny czynnik ryzyka – zasady wczesnej diagnozy i metody wsparcia dziecka	26
Czym odurza się młodzież – leki dostępne bez recepty i substancje aktywne	36
Procedura nawiązania współpracy z placówkami świadczącymi pomoc dla dzieci i młodzieży zagrożonej uzależnieniem lub uzależnionej. Ulotka	42
Rozdział 3. Zaburzenia nastroju i depresja	45
Maski depresji – na co zwracać uwagę, by jej nie przeoczyć?	45
Pogorszony nastrój czy depresja? Ankiety badawcze	49
Uczeń osamotniony – wskazówki do indywidualnej pracy z dzieckiem	53
Rozpoznawanie młodzieńczej depresji utajonej	56
Rozdział 4. Zaburzenia lękowe i fobie	65
Uczeń obawiający się nauczyciela i nauczanego przez niego przedmiotu – sytuacje, których nie wolno zignorować	65
Jak prawidłowo stosować metodę obserwacji u ucznia z zaburzeniami lękowymi? Ankiety badawcze	72
Anonimowa ankieta dla uczniów badająca poziom poczucia bezpieczeństwa w szkole	77
Rozdział 5. Zachowania agresywne i przemocowe	82
Uczeń nękaný w mediach społecznościowych – procedura przeprowadzania interwencji wychowawcy z uczestnikami cyberprzemocy	82
Konflikt społeczny w klasie i techniki mediacji, które warto wykorzystać	88

Kodeks „Szkoła bez przemocy”	97
Reguły funkcjonowania w klasie bez przemocy. Przygotowywanie zasad współżycia. Scenariusz godziny wychowawczej	99
Rozdział 6. Zaburzenia odżywiania	102
Aplikacje na telefon wspierające promocję zdrowego trybu życia i profilaktykę zaburzeń odżywiania – zestawienie dla uczniów	102
W pułapce ortoreksji – kiedy zdrowa dieta staje się celem samym w sobie – interpretacja zachowań żywieniowych świadczących o uzależnieniu	107
Budowanie dystansu do wzorców prezentowanych w mediach – ankieta ewaluacyjna	112
Rozdział 7. Edukacja seksualna	115
Procedura postępowania w przypadku podejrzenia przemocy seksualnej	115
Skrypt rozmowy z dzieckiem prawdopodobnie doświadczającym przemocy seksualnej – o co i jak pytać?	123
Badanie efektywności działań kształtujących asertywność uczniów w kontekście ryzykownych zachowań seksualnych.....	127
Rozdział 8. Zaburzenia i dysfunkcje rozwojowe	131
Jak efektywnie i zgodnie z prawem udzielać pomocy psychologiczno-pedagogicznej uczniowi z dysleksją?	131
Jak pracować na lekcji z uczniami z trudnościami komunikacyjnymi i relacyjnymi?.....	137