



**OFERTA PROGRAMÓW  
PROFILAKTYCZNYCH  
I ZAJĘĆ POZALEKCYJNYCH**

**2011 / 2012**

realizowanych przez

Miejskie Centrum Profilaktyki  
w Świdniku

**ul. Norwida 2, 21-040 Świdnik  
tel.: (81) 468-77-96  
[www.mcp-swidnik.pl](http://www.mcp-swidnik.pl)**



# Oferta Miejskiego Centrum Profilaktyki

## Zajęcia pozalekcyjne 2011 / 2012

- 1. ZAJĘCIA TANECZNE: MCP, ul. Norwida 2**  
**spotkanie organizacyjne i zapisy:** 01.10.2011r. (sobota)  
*Prowadząca: Anna Łakota*  
**godziny zajęć:**  
Sobota: 9<sup>00</sup> ÷ 10<sup>00</sup> grupa początkująca, dzieci najmłodsze  
10<sup>00</sup> ÷ 11<sup>30</sup> grupa średniozaawansowana  
11<sup>30</sup> ÷ 13<sup>00</sup> grupa zaawansowana
- 2. ZAJĘCIA MUZYCZNE: MCP, ul. Norwida 2**  
**spotkanie organizacyjne i zapisy:** 21.09.2011 (środa) godz. 17<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>  
*Prowadzący: Jacek Zakrzewski*  
**godziny zajęć:**  
Godziny zajęć będą ustalane indywidualnie z uczniami.
- 3. PIŁKA NOŻNA: Hala Sportowa SP 7**  
**spotkanie organizacyjne i zapisy:** 1.10.2011 (sobota) godz. 9<sup>00</sup>  
*Prowadzący: Lech Łagoźny, Ireneusz Keller*  
**godziny zajęć:**  
Sobota: 9<sup>00</sup>-10<sup>30</sup> } oferta dla gimnazjalistów:  
10<sup>30</sup>-12<sup>00</sup> } I i II klasa
- 4. BASEN: Hala Sportowa Avia**  
**spotkanie organizacyjne i zapisy:** 3.10.2011(poniedziałek) godz.17<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>  
*Prowadząca: Katarzyna Dajnowska*  
Na zajęciach zostaną utworzone 4 grupy; zapisy na basenie u trenera

## GRUPY TERAPEUTYCZNE

**Grupa terapeutyczna dalszego zdrowienia- zapobieganie nawrotom choroby**

godziny spotkań:

**Czwartek: 17<sup>00</sup>**

*Prowadząca: Barbara Brania*

**Grupa terapeutyczna dla kobiet z problemem przemocy lub alkoholu  
w rodzinie**

godziny spotkań:

**Wtorek: 18<sup>00</sup>**

*Prowadząca: Elżbieta Sztomerska*

**Grupa terapeutyczna trening umiejętności służący zdrowieniu**

godziny spotkań:

**Wtorek: 18<sup>00</sup>**

*Prowadząca: Anna Konstanciuk*

## WARSZTAT TEATRALNY DLA NAUCZYCIELI

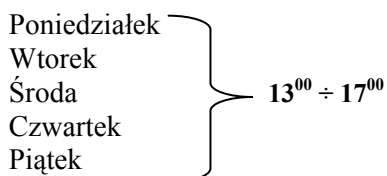
Warsztat rozpocznie się **04.10.2011r. godz. 9<sup>00</sup>** (*wtorek*)

*Prowadzący: Michał Stanowski*

## Świetlica MCP (sala nr 8)

### Planowy rozkład dnia w świetlicy:

Poniedziałek  
Wtorek  
Środa  
Czwartek  
Piątek



13<sup>00</sup> ÷ 17<sup>00</sup>

#### **Prowadzące:**

Katarzyna Amrozy  
Magdalena Skibińska  
Ewa Mazur

1. Schodzenie się dzieci i młodzieży na zajęcia.
  - zabawy indywidualne według zainteresowań dzieci
2. Pomoc w odrabianiu lekcji.
3. Zajęcia ukierunkowane:
  - ruchowe
  - plastyczne
  - wychowawcze z elementami socjoterapii
4. Podwieczorek.
5. Swobodne rozmowy przy stole, słuchanie muzyki
6. Pożegnanie z grupą.

**Zajęcia świetlicowe**, podczas których nasi wychowankowie biorą udział w szerokiej gamie ćwiczeń profilaktycznych, integracyjnych, a także w grach i zabawach rozwijających umiejętności szkolne i społeczne. Dużym zainteresowaniem cieszą się też zajęcia plastyczne, muzyczne, techniczne, ruchowe. Oferujemy również pomoc przy odrabianiu lekcji. Każdy uczestnik może liczyć na wsparcie przy rozwiązywaniu własnych problemów zarówno szkolnych, jak i związanych z relacjami koleżeńskimi czy rodzinnymi. Zajęcia dostosowane są do wieku i stopnia rozwoju dzieci. Spotkania świetlicowe to także dobra okazja do zabawy i relaksu.

Uczestnicy zajęć mogą przebywać w świetlicy w dogodnym dla siebie czasie.

## Zajęcia teatralne (sala nr 6)

Czwartek 14<sup>00</sup> ÷ 16<sup>00</sup>

**Prowadzące:**  
Magdalena Skibińska  
Katarzyna Amrozy  
Ewa Mazur

**Zajęcia teatralne-** skierowane są do wszystkich chętnych dzieci, które chcą spróbować swoich sił aktorskich i przeżyć przygodę z teatrem. W naszym teatrze przede wszystkim liczą się dobre chęci i zaangażowanie. Zależy nam aby w każdym odnaleźć iskierkę aktorstwa, która rozпали wiarę we własne siły, a także pozwoli wyzbyć się strachu i wstydu.

## Zajęcia kreatywne (sala nr 6)

Piątek 14<sup>00</sup> ÷ 16<sup>00</sup>

**Prowadzące:**  
Magdalena Skibińska  
Katarzyna Amrozy

**Zajęcia kreatywne-** są dla wszystkich tych którzy chcą spędzać wolny czas w sposób twórczy. W czasie spotkań będziemy rozbudzać wyobraźnię i rozwijać osobisty potencjał poprzez ćwiczenia i zabawy z elementami arteterapii. Zajęcia mają na celu zapoznanie uczestników z różnymi technikami ekspresji twórczej, dzięki którym mają możliwość wyrażania siebie i swoich emocji poprzez szeroko pojętą sztukę.

**Zajęcia pozalekcyjne oferowane przez Miejskie Centrum Profilaktyki są bezpłatne.**

**Ilość miejsc ograniczona!!!**

*Zapisy od poniedziałku do piątku w godzinach 8<sup>00</sup> ÷ 16<sup>00</sup> w MCP  
osobiście bądź telefonicznie ( 81 – 468 77 96 )*

# Oferta Miejskiego Centrum Profilaktyki Programy profilaktyczne 2010 / 2011

## DEBATA

**Warsztaty, edukacja dla VI klas szkół podstawowych, 2 x 45 min.,  
1 ÷ 2 realizatorów.**

### Cele profilaktyczne

Zakwestionowanie nieprawidłowych norm, przekonań i oczekiwań społecznych, „wstawienie” w to miejsce norm prawidłowych, motywowanie i proponowanie uczestnikom podjęcia własnych postanowień, postępowanie według przyjętego systemu wartości, ukazanie bieżących strat w życiu młodego człowieka, ukazanie alternatywnych sposobów życia, zwiększenie świadomości o miejscach i formach pomocy.

### Korzyści profilaktyczne

Przekształcenie przekonań normatywnych, osobiste postanowienia, wiedza o konsekwencjach.

### Metody pracy

Ankieta, praca w małych grupach, burza mózgów, odgrywanie scenek - drama, mini - wykład, fantazja sterowana, świadectwa trzeźwego życia, pytania cyrkulacyjne, wizualizacja.

***Realizatorzy:  
Jacek Zakrzewski, Andrzej Toboła***

## KOREKTA

**Program interwencyjno edukacyjny dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych, czas realizacji 2 x 45 min., 1 ÷ 2 realizatorów.**

### Cele profilaktyczne

Ukazanie strat, przekazanie podstawowej wiedzy teoretycznej o alkoholu, jego działaniu, statystyce uzależnień.

### Korzyści profilaktyczne

Przesunięcie granic ilości spożywanego alkoholu i okoliczności picia, wykształcenie postawy asertywności, zmniejszenie tendencji do ryzykownych zachowań alkoholowych generowanych przez grupę i podejmowanych na zasadach „owczego pędu”.

### Metody pracy

Burza mózgów, lista strat i korzyści, dyskusja, test AUDIT, omawianie ulotek „Picie rozsądne”, wspólne liczenie ilości alkoholu spożytego przy ostatniej okazji i stężenia alkoholu we krwi.

### ***Realizatorzy:***

***Jacek Zakrzewski, Andrzej Toboła***

## **ZAJĘCIA Z ZAKRESU PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII**

**Warsztaty dla uczniów gimnazjów oraz szkół średnich,  
czas realizacji 2 x 45 min, 1 ÷ 2 realizatorów.**

### Cele profilaktyczne

Celem jest uświadomienie młodym ludziom ryzykownych zachowań, jakie mogą podejmować oraz przyczyn sięgania po środki uzależniające, obalenie mitów i stereotypów szerzących się wśród środowiska młodzieżowego.

### Korzyści profilaktyczne

Świadomość konsekwencji na temat zażycia narkotyku, wzmocnienie wartości osobistych chroniących przed zażywaniem alkoholu, zwiększenie świadomości konsekwencji własnych wyborów, rzetelna wiedza na temat zjawiska narkomanii.

### Metody pracy

Praca w grupach, burza mózgów, rysunek, psychodrama, dyskusja, ćwiczenia.

### ***Realizatorzy:***

***Magdalena Łubkowska, Elżbieta Kuna***

**PROGRAM WCZESNEJ INTERWENCJI DLA MŁODZIEŻY  
UŻYWAJĄCEJ NARKOTYKÓW I ALKOHOLU  
„FRED GOES NET”**

**Zajęcia są przeznaczone dla młodzieży eksperymentującej i używającej substancji psychoaktywnych w wieku 14-21 lat, czas realizacji 3 spotkania x 2,5 godz, 1 ÷ 2 realizatorów.**

Cele profilaktyczne

Celem zajęć jest dostarczenie osobom eksperymentującym i używającym narkotyków alkoholu rzetelnych informacji na temat substancji psychoaktywnych, efektów ich działania i ryzyka uzależnienia. Zajęcia mają także na celu skonfrontowanie uczestników z własnymi ograniczeniami i ich wpływem na zachowanie, umożliwienie im podejmowania decyzji w oparciu o ocenę ryzyka, a także zmotywowanie młodych ludzi do zmiany postaw i zachowania.

Korzyści profilaktyczne

Zwiększenie poziomu wiedzy, rozwój społecznych kompetencji, nauka odpowiedzialności i podniesienie świadomości zagrożeń związanych z używaniem narkotyków i alkoholu, opanowanie umiejętności oceny ryzyka używania substancji psychoaktywnych.

Metody pracy

Praca w grupach, quiz, pisanie listu, studium przypadku, burza mózgów, dyskusja.

***Realizatorzy:  
Magdalena Łubkowska, Elżbieta Kuna***

## WCZESNA DIAGNOZA – RODZAJE ŚRODKÓW ODURZAJĄCYCH

**Zajęcia edukacyjne dla pedagogów, nauczycieli, rodziców, czas realizacji 90 min., 1 realizator.**

### Cele profilaktyczne

Nabycie umiejętności rozpoznawania środków narkotycznych oraz ich form występowania, uświadomienie przyczyn sięgania przez młodzież po środki odurzające, nabycie umiejętności wczesnej diagnozy /reakcja ucznia pod wpływem środka/, nabycie umiejętności postępowania w przypadku stwierdzenia problemu tak indywidualnego jak i grupowego.

### Korzyści profilaktyczne

Wiedza o zjawisku narkomanii, umiejętność radzenia sobie w poszczególnych sytuacjach oraz udzielenia pomocy osobom potrzebującym.

### Metody pracy

Prezentacja rodzajów środków odurzających, omawianie poszczególnych grup w aspekcie reakcji organizmu, dyskusja.

***Realizator:***

***Magdalena Łubkowska***

## MEDYCZNE, PSYCHOSPOŁECZNE, PRAWNE ASPEKTY HIV/ AIDS

**Program edukacyjno-szkoleniowy dla pielęgniarek, fryzjerów, pracowników opieki społecznej, straży miejskiej, policji, czas realizacji 120 min., 1 realizator.**

### Cele profilaktyczne

Nabycie wiedzy na temat zagrożeń HIV-AIDS wynikających z wykonywania zawodu, nabycie wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych postępowania w przypadku po ekspozycji, zmiana stereotypów dotyczących osób zakażonych wirusem HIV.

### Korzyści profilaktyczne

Nabycie umiejętności postępowania poekspozycyjnego, zmniejszenie poczucia lęku przed zakażeniami.

### Metody pracy

Wykład, praca w grupach, film.

***Realizator:***

***Magdalena Łubkowska***

## ZAJĘCIA Z ZAKRESU PRZECIWDZIAŁANIA HIV/AIDS

**Warsztaty dla uczniów gimnazjów oraz szkół średnich,  
czas realizacji min. 2 x 45 min, 1 ÷ 2 realizatorów.**

### Cele profilaktyczne

Nabycie wiedzy na temat HIV/AIDS (drogi zakażenia HIV, ocena ryzyka zakażenia HIV, metody zapobiegania zakażeniu HIV, działalność punktów konsultacyjno - diagnostycznych, miejsca i formy pomocy osobie zakażonej HIV i chorej na AIDS). Kształtowanie właściwej postawy wobec osób zakażonych HIV/chorych na AIDS.

### Korzyści profilaktyczne

Uczestnicy będą świadomi ryzyka zakażenia wirusem HIV oraz sposobów zapobiegania zakażeniu.

### Metody pracy

Praca w grupach, burza mózgów, kwestionariusz, dyskusja, ćwiczenia, mikroedukacja.

***Realizatorzy:  
Magdalena Łubkowska, Elżbieta Kuna***

## AGRESJA I ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW

**Warsztaty dla uczniów IV-VI klas szkół podstawowych, czas realizacji 4 x 45 min, 1 ÷ 2 realizatorów.**

### Cele profilaktyczne

Celem programu jest podsumowanie i uzupełnienie wiedzy uczniów na temat czym jest agresja, w jakich sytuacjach zachowujemy się agresywnie, czym jest konflikt. Celem profilaktycznym jest również zapoznanie uczniów, z innymi niż agresywne, sposobami rozwiązywania konfliktów.

### Korzyści profilaktyczne

Poznanie pozytywnych sposobów rozwiązywania konfliktów przyczyni się do spadku liczby zachowań agresywnych w środowisku zarówno rówieśniczym jak i domowym.

### Metody pracy

Burza mózgów, praca w grupach, mini wykład, odgrywanie scenek, wykorzystanie plansz pomocniczych.

### ***Realizatorzy:***

***Magdalena Łubkowska, Elżbieta Kuna***

## CUKIERKI

**Profilaktyka uprzedzająca (przekonania normatywne) dla przedszkolaków /5-6 lat/, klasy I – III szkół podstawowych, 1 ÷ 2 realizatorów /zachęcamy do aktywnego udziału wychowawców/.**

### Cele profilaktyczne

Cele zajęć: przybliżenie uczniom podstawowych informacji na temat środków uzależniających i zagrożeń z nimi związanych; kształtowanie postaw dystansu w relacji z osobami nieznanymi; integracja klasy; rozwijanie postaw szacunku i zaufania w stosunku do szkolnego personelu pedagogicznego i technicznego.

### Korzyści profilaktyczne

Poznanie podstawowych informacji na temat środków uzależniających i związanych z nimi zagrożeń, a także lepsze poznanie swojej grupy klasowej oraz samego siebie. Dzieci dowiadują się jak bardzo bezpieczeństwo każdego z nich zależy od własnej postawy i zachowania się w relacjach z osobami nieznanymi.

### Metody pracy

Czytanie bajki, analiza tekstu, prace plastyczne, prace w grupach, gry, zabawy rozluźniające, utrwalające treść i rozwijające empatię dzieci, wykonanie książeczek.

### ***Realizatorzy:***

***Magdalena Skibińska, Katarzyna Amrozy***

## ZAJĘCIA Z ZAKRESU BEZPIECZEŃSTWA W SIECI

Zajęcia są przeznaczone dla przedszkolaków oraz uczniów klas I- III szkół podstawowych, czas realizacji 2 x 45 min, 1 ÷ 2 realizatorów.

### Cele profilaktyczne

Zajęcia mają na celu zapoznanie dzieci z podstawową terminologią informatyczną, zastosowaniami, zagrożeniami oraz zasadami bezpiecznego i efektywnego korzystania z komputera i Internetu. Uczniowie nabywają umiejętności podejmowania racjonalnych decyzji związanych z czasem i doborem treści programów komputerowych, uczą się jak zachowywać się w sytuacjach ryzykownych, jakich danych o sobie nie podawać oraz zwracają uwagę na to, że nie można ufać osobom znanym wyłącznie z Internetu.

### Korzyści profilaktyczne

Zdobycie rzetelnej wiedzy oraz poznanie terminologii informatycznej na temat korzyści i zagrożeń związanych z korzystaniem z komputera i Internetu, zwiększenie świadomości ryzyka wynikającego z niewłaściwego użytkowania nowoczesnych technologii i umiejętność szukania pomocy w razie potrzeby.

### Metody pracy

Bajka, burza mózgów, konkursy, film, mini- wykład.

***Realizatorzy:***  
***Elżbieta Kuna, Magdalena Łubkowska***

## **„STOP CYBERPRZEMOCY”- ZAJĘCIA Z EDUKACJI MEDIALNEJ DLA MŁODZIEŻY GIMNAZJALNEJ I LICEALNEJ**

**Zajęcia są przeznaczone dla uczniów gimnazjum oraz liceum, czas realizacji 2 x 45 min, 1 ÷ 2 realizatorów.**

### Cele profilaktyczne

Celem zajęć jest uwrażliwienie młodzieży na zjawisko cyberprzemocy, uświadomienie młodym ludziom czym jest, jakie są formy oraz jakie mogą być konsekwencje przemocy w Sieci zarówno dla sprawców, jak i dla ofiar. Uczniowie uczą się bezpiecznego i racjonalnego korzystania z Internetu i reagowania w sytuacjach cyberprzemocy.

### Korzyści profilaktyczne

Zrozumienie czym jest cyberprzemoc, poznanie konsekwencji i zasad postępowania w przypadku jej wystąpienia, nabycie umiejętności rozsądnego korzystania z Internetu.

### Metody pracy

Dyskusja, burza mózgów, praca w grupach, film, studium przypadku.

***Realizatorzy:  
Elżbieta Kuna, Magdalena Łubkowska***

## **EDUKACJA MEDIALNA DLA RODZICÓW I WYCHOWAWCÓW**

**Zajęcia są przeznaczone dla rodziców dzieci uczęszczających do przedszkola, uczniów klas I- III szkół podstawowych oraz wychowawców, czas realizacji min. 2 x 120 min, 1 realizator.**

### Cele profilaktyczne

Celem zajęć jest dostarczenie rzetelnej wiedzy na temat mechanizmów manipulacji, możliwości i zagrożeń wynikających z korzystania z mediów, kształtowanie wśród odbiorców umiejętności samodzielnej i krytycznej oceny zawartości komunikatów medialnych pod kątem ich wpływu na rozwój i wychowanie młodego widza oraz zapoznanie ze sposobami chronienia dzieci i młodzieży przed negatywnym oddziaływaniem mass mediów, w tym zapobieganiu uzależnieniom od telewizji, gier komputerowych i Internetu.

### Korzyści profilaktyczne

Zdobycie interdyscyplinarnej wiedzy o zasobach i zagrożeniach wynikających z użytkowania nowoczesnych technologii, posiadanie umiejętności świadomego, krytycznego i selektywnego korzystania z zasobów informacyjnych, możliwość wspomagania dzieci i młodzieży w odpowiedzialnym posługiwaniu się mediami.

### Metody pracy

Wykład, dyskusja, praca w grupach, film.

### ***Realizator:***

***Elżbieta Kuna***

## ODCZUWAJ, UFAJ, MÓW

**Program profilaktyczno - terapeutyczny posiadający dwie wersje: wersję dla dzieci młodszych z klas V i VI szkół podstawowych oraz klasy I gimnazjum, a także wersję dla młodzieży powyżej II klasy gimnazjum. Czas realizacji programu: 3 części po 2 godz. lekcyjne, 1 realizator.**

### Cele profilaktyczne

Celem programu jest przekazanie dzieciom i młodzieży kilku ważnych treści i nauczenie przydatnych umiejętności w nawiązywaniu relacji z innymi ludźmi i samym sobą. Część I zawiera ćwiczenia i zabawy integracyjne wzmacniające poczucie podmiotowości i akceptacji w grupie, a także wprowadzające pogodną atmosferę. Część II „Odczuwaj” ma na celu tworzenie klimatu przyzwolenia do przeżywania uczuć oraz werbalizację stanów emocjonalnych, zwraca uwagę na wpływ uczuć na zachowanie oraz rolę pozytywnego nastawienia. Część III „Mów” ma na celu budowanie postawy otwartości, obniżenie poziomu lęku przed mówieniem o sobie, opanowanie umiejętności aktywnego słuchania i zasad dobrej komunikacji. Część IV „Ufaj” obejmuje ćwiczenia, które zwracają uwagę na kwestię prawdomówności, dotrzymywania słowa, budowania zaufania, wiary w siebie.

### Korzyści profilaktyczne

Wszystkie przekazywane treści przyswajane są przez przeżywanie, a nie bierne słuchanie. Spotkania są prowadzone tak, aby młodzież miała możliwość samodzielnego wysnuwania wniosków.

### Metody pracy

Burza mózgów, drama, dialogowanie, rysunek, praca w małych grupach, zabawy aktywizujące, praca nad tekstem opowiadania

### ***Realizator:***

***Jacek Zakrzewski***

## WARSZTATY PSYCHOEDUKACYJNE

Warsztaty dla uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych, i ponadgimnazjalnych, czas realizacji wybranego tematu zajęć do uzgodnienia, 2 realizatorów.

### Proponowane tematy zajęć:

- zajęcia integracyjne- klasy I szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych,
- komunikacja interpersonalna,
- uczucia,
- rozwiązywanie konfliktów,
- twórczość,
- asertywność,
- podejmowanie decyzji, rozwiązywanie problemów,
- budowanie poczucia własnej wartości,
- sposoby radzenia sobie ze stresem.

### Realizatorzy:

*Magdalena Łubkowska, Elżbieta Kuna, Magdalena Skibińska, Katarzyna Amrozy*

## SPÓJRZ INACZEJ

Warsztaty dla uczniów I – III klas, realizacja całego programu dla I - II klas - 22 spotkania, dla klas III – 24 spotkania po 45 lub 2 x 45 min. (w zależności od tematu zajęć)

Warsztaty dla uczniów IV – VI klas, realizacja całego programu dla IV i VI klas – 24 spotkania, dla klas V – 22 spotkania po 45 lub 2 x 45 min. (w zależności od tematu zajęć)

Warsztaty dla uczniów gimnazjów, realizacja całego programu dla I klas -20 spotkań, dla II klas - 21 spotkań, dla III klas - 20 spotkań po 45 lub 2 x 45 min. (w zależności od tematu zajęć)

## SPÓJRZ INACZEJ NA AGRESJĘ

**Warsztaty dla uczniów szkół podstawowych i gimnazjów, które realizują program „Spójrz Inaczej”.**

Treści programu: postrzeganie siebie i rozumienie swoich uczuć; uczestnictwo w grupie; rozwiązywanie problemów; dbanie o zdrowie; edukacja z zakresu profilaktyki uzależnień

### Cele profilaktyczne

Celem programu jest taki wpływ na dziecko, aby radziło sobie lepiej, bez nadmiernego napięcia z rozwiązywaniem problemów, których dostarcza mu życie, aby rozumiało siebie, umiało współżyć z innymi i potrafiło również znajdować w samym sobie oparcie w trudnych sytuacjach.

### Korzyści profilaktyczne

Młody człowiek o prawidłowo rozwijającej się osobowości będzie mniej skłonny zwracać się ku narkotykom i innym środkom uzależniającym, będzie lepiej radzić sobie z napotkanymi problemami.

### Metody pracy

Krag uczuć, rysunki, psychodramy, przedstawienia kukielkowe, dyskusja klasowa, burza mózgów, uzupełnianie zdań, krótkie opowiadanie, gry i zabawy, praca w małych grupach, kącik samotności.

***Realizatorzy:  
Magdalena Skibińska, Katarzyna Amrozy***

## **PROGRAM PROFILAKTYKI DLA DZIECI Z TRUDNOŚCIAMI W ZACHOWANIU**

**Zajęcia dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Czas realizacji: 60 min. raz w tygodniu na terenie MCP, 2 realizatorów. Praca z dzieckiem odbywa się równolegle z pracą z rodzicami.**

### Cele profilaktyczne

Celem zajęć jest przeciwdziałanie rozwojowi i utrwaleniu niekorzystnych zachowań, umożliwienie odreagowania napięcia psychoruchowego, uzyskiwanie korekcyjnych doświadczeń emocjonalnych, pomoc w zrozumieniu własnych emocji, ćwiczenie konstruktywnych sposobów wyrażania emocji, nauka samokontroli oraz pomoc w zrozumieniu sytuacji społecznych i ćwiczenie adekwatnych zachowań. Zajęcia mają także na celu zdobywanie wiedzy o sposobach radzenia sobie z niepokojem fizycznym i emocjonalnym.

### Korzyści profilaktyczne

Wzmocnienie i rozwój pozytywnych zachowań, niwelowanie niewłaściwych zachowań dziecka. Rozwój społecznych kompetencji dziecka uczestniczącego w zajęciach.

### Metody pracy

Gry i zabawy ruchowe, rysunki i inne metody plastyczne, psychodrama, bajki terapeutyczne, praca w małych grupach.

**Realizatorzy:  
Magdalena Łubkowska, Elżbieta Kuna**

## „SZKOŁA DLA RODZICÓW I WYCHOWAWCÓW”

Warsztaty dla rodziców, nauczycieli i wychowawców na podstawie koncepcji Wychowania bez porażek Thomasa Gordona i książki Adele Faber, Elanie Mazlish z cyklu „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały; Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”; czas realizacji: 10 cotygodniowych spotkań, czas trwania zajęć: 3 godz.; liczebność grupy: 12 – 20 osób.

**Szkoła dla Rodziców i Wychowawców** to program spotkań dla każdego, kto szuka sposobu na nawiązanie głębszych i cieplejszych relacji z dziećmi, uczniami, wychowankami. Jego głównym celem jest wspieranie rodziców i wychowawców w efektywnym radzeniu sobie w codziennych kontaktach z dziećmi i młodzieżą. Nauka umiejętności lepszego porozumiewania się, nauka dialogu i kształtowanie więzi opartych na wzajemnym szacunku, refleksja nad własną postawą wychowawczą oraz wymiana doświadczeń pozwalają osiągnąć relację z dzieckiem stanowiącą źródło zadowolenia i poczucia wzajemnej bliskości.

Tematyka zajęć obejmuje budowanie relacji dorosły-dziecko, w tym:

- wyrażanie oczekiwań i ograniczeń tak, aby były przez dziecko respektowane,
- rozpoznawanie, wyrażanie i akceptowanie uczuć,
- aktywne, wspierające słuchanie,
- motywowanie dziecka do współdziałania,
- modyfikowanie niepożądanych lub nieodpowiednich zachowań dziecka,
- uwalnianie dzieci od grania narzuconych ról w domu i szkole,
- wspieranie procesu usamodzielniania się dziecka,
- budowanie realnego poczucia własnej wartości dziecka,
- konstruktywne rozwiązywanie konfliktów.

**Realizatorzy:**

**Katarzyna Amrozy, Magdalena Skibińska**

**MIEJSKIE CENTRUM PROFILAKTYKI**  
**ul. Norwida 2, 21-040 Świdnik tel.: (81) 468-77-96**

*Czynne w godz.:*

*poniedziałek, piątek: 8<sup>00</sup> ÷ 17<sup>00</sup>*

*wtorek, środa, czwartek: 8<sup>00</sup> ÷ 18<sup>00</sup>*

**Punkt informacyjno – konsultacyjny ds. alkoholizmu**

(Andrzej Tobała, Jacek Zakrzewski)

**pon. – pt.: 8<sup>00</sup> ÷ 18<sup>00</sup>**

**Punkt konsultacyjny ds. narkomanii**

(Magdalena Łubkowska)

**pon. – pt.: 8<sup>00</sup> ÷ 16<sup>00</sup>**

**Punkt konsultacyjny ds. przemocy w rodzinie**

(Elżbieta Sztomberska)

**środa: 13<sup>00</sup> ÷ 18<sup>00</sup>**

**czwartek: 9<sup>00</sup> ÷ 14<sup>00</sup>**

**Konsultacje prawne z zakresu prawa rodzinnego**

(Tomasz Krupiński)

**wtorek: 15<sup>30</sup> ÷ 17<sup>00</sup>**

**środa: 15<sup>30</sup> ÷ 17<sup>00</sup>**

**Poradnictwo psychologiczne**

(Ewa Kossowska, Grażyna Gruba-Jankowska, Magdalena Łubkowska,

Elżbieta Kuna)

**pon. – pt.: 8<sup>00</sup> ÷ 16<sup>00</sup>**

**Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**

(Krzysztof Halinowski, Anna Konstanciuł, Ewa Kossowska, Andrzej Mańka,

Włodzimierz Radek, Andrzej Tobała, Jerzy Winnicki, Jacek Zakrzewski,

Iwona Zielińska-Buta)

**wtorek: 15<sup>30</sup> ÷ 17<sup>30</sup>**

**czwartek: 15<sup>30</sup> ÷ 17<sup>30</sup>**