

OFERTA ZAJĘĆ DLA SZKÓŁ ŚREDNICH

**realizowanych przez
Miejskie Centrum Profilaktyki
w Świdniku**

2014 / 2015

**ul. Norwida 2, 21-040 Świdnik
tel.: 81 468 77 96
www.mcp-swidnik.pl**

OFERTA MIEJSKIEGO CENTRUM PROFILAKTYKI

Punkty konsultacyjne:

- ds. przeciwdziałania alkoholizmowi
- ds. przeciwdziałania narkomanii i HIV/ AIDS
- ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie
- poradnictwo psychologiczne
- poradnictwo prawne

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Grupy terapeutyczne:

- grupa dla kobiet z problemem alkoholu i przemocy w rodzinie
- dalszego zdrowienia – zapobieganie nawrotom choroby
- trening umiejętności służących zdrowieniu

Zajęcia pozalekcyjne:

- taneczne: taniec nowoczesny z elementami tańca klasycznego, taniec towarzyski
- muzyczne
- świetlica: w ramach jej zajęcia kreatywne, ruchowe, aktywizujące, teatralne
- turnieje sportowe – piłka nożna

Grupy profilaktyczne dla dzieci i młodzieży:

- Grupa dla dzieci i młodzieży z trudnościami w zachowaniu
- Grupa rozwoju osobistego dla młodzieży
- Fred goes net – program wczesnej interwencji wobec osób eksperymentujących z substancjami psychoaktywnymi

Programy profilaktyczne:

- Cukierki
- Witaminki – zajęcia propagujące zdrowe odżywianie
- Zajęcia z zakresu bezpieczeństwa w sieci
- Potrafię więcej – zajęcia dla dzieci nieśmiałych, wycofanych
- Debata
- Debata+
- Korekta
- Wiem co jem – zajęcia propagujące zdrowe odżywianie
- Zajęcia z zakresu przeciwdziałania narkomanii
- Zajęcia z zakresu zapobieganiu uzależnieniu od hazardu
- Zajęcia z zakresu edukacji medialnej dla młodzieży
- Zajęcia z zakresu przeciwdziałania HIV/ AIDS
- Warsztaty psychoedukacyjne

Programy dla dorosłych:

- Szkoła dla Rodziców i Wychowawców
- Program Szkoła i Rodzice Wobec Zagrożeń – kampania „Przyjmuje leki czy bierze”
- Trening Zastępowania Agresji
- Edukacja medialna dla rodziców i wychowawców
- Zajęcia edukacyjne dla rodziców i wychowawców
- Wczesna diagnoza- rodzaje środków odurzających
- Warsztaty teatralne

Terapia rodzinna i asystenci rodziny

Szkolenia

Obozy profilaktyczno- wypoczynkowe

PUNKTY KONSULTACYJNE

Przeglądy Spektakli Profilaktycznych

Punkt konsultacyjny ds. przeciwdziałania alkoholizmowi

(Andrzej Toboła, Jacek Zakrzewski)

poniedziałek, środa, piątek : 7⁰⁰ ÷ 17⁰⁰

wtorek, czwartek: 7⁰⁰ ÷ 18⁰⁰

Punkt konsultacyjny ds. przeciwdziałania narkomanii i HIV/AIDS

(Magdalena Łubkowska, Hanna Dąbkowska, Elżbieta Kuna, Ewa Kossowska)

poniedziałek - piątek: 8⁰⁰ ÷ 16⁰⁰

Punkt konsultacyjny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie

(Elżbieta Sztomberska)

wtorek: 11⁰⁰ ÷ 13⁰⁰

środa: 14⁰⁰ ÷ 17⁰⁰

Poradnictwo psychologiczne

(Ewa Kossowska, Magdalena Łubkowska, Elżbieta Kuna, Hanna Dąbkowska)

poniedziałek, środa: 7⁰⁰ ÷ 17⁰⁰

wtorek, czwartek: 7⁰⁰ ÷ 18⁰⁰

piątek: 7⁰⁰ ÷ 16⁰⁰

Poradnictwo prawne

wtorek: 15³⁰ ÷ 17⁰⁰

środa: 15³⁰ ÷ 17⁰⁰

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

(Krzysztof Halinowski, Anna Konstanciu, Ewa Kossowska, Andrzej Mańka, Włodzimierz Radek, Andrzej Toboła, Jerzy Winnicki, Jacek Zakrzewski, Iwona Zielińska-Buta)

wtorek: 15³⁰ ÷ 17³⁰

GRUPY TERAPEUTYCZNE

czwartek: 15³⁰ ÷ 17³⁰

Grupa dla kobiet z problemem alkoholu i przemocy w rodzinie

godziny spotkań:

poniedziałek: 18⁰⁰

prowadząca: Iwona Zielińska-Buta

Grupa terapeutyczna dalszego zdrowienia - zapobieganie nawrotom choroby

godziny spotkań:

czwartek: 17⁰⁰

prowadząca: Barbara Brania

Grupa terapeutyczna trening umiejętności służący zdrowieniu

godziny spotkań:

wtorek: 18⁰⁰

prowadząca: Anna Konstanciuk

Grupa podnosząca kompetencje społeczne dla dorosłych

Od października 2014

prowadząca: Agnieszka Walczak-Maciocha

TEATR APLAUZ

odbiorcy: 12 ÷ 18 lat

Warsztaty są skierowane do dzieci i młodzieży w wieku 12 ÷ 18 lat, odbywają się raz w tygodniu w godzinach 14⁰⁰ ÷ 16⁰⁰. W trakcie zajęć podopieczni próbują swoich sił aktorskich by przeżyć przygodę z teatrem. W naszym teatrze przede wszystkim liczą się dobre chęci i zaangażowanie. Zależy nam aby w każdym odnaleźć iskierkę aktorstwa, która rozpali wiarę we własne siły, a także pozwoli wyzbyć się strachu i wstydu.

W ramach warsztatów teatralnych powstała grupa Teatralna Aplauz. Jest to teatr profilaktyczny działający od 2003 roku w naszej placówce. Prezentowane spektakle mówią o sprawach ważnych dla młodego człowieka, takich jak: samotność w tłumie, odrzucenie, brak zrozumienia, uzależnienia. Próbujemy pokazać, że każdy z nas ma prawo do popełniania błędów oraz możliwość ich naprawy. Nośnikiem znaczeń nie jest słowo, ale głównie obraz i muzyka (scenografia, kostium, rekwizyty).

Realizatorzy: Magdalena Skibińska, Katarzyna Amrozy, Ewa Mazur

GRUPA ROZWOJU OSOBISTEGO

odbiorcy: 14 ÷ 17 lat; grupa na terenie MCP

Zajęcia są przeznaczone dla młodzieży w wieku 14 ÷ 17 lat, która chce lepiej funkcjonować w grupie rówieśniczej, doskonalić swoje mocne strony oraz poszerzyć wgląd w siebie. Zajęcia mają charakter warsztatowy i są organizowane raz w tygodniu, czas realizacji: 90 min., 2 realizatorów.

Cele profilaktyczne

Celem spotkań jest doskonalenie umiejętności interpersonalnych i intrapsychicznych oraz poprawa funkcjonowania psychospołecznego młodych ludzi.

Korzyści profilaktyczne

Udział w zajęciach umożliwia młodym ludziom doskonalenie umiejętności współpracy w grupie, pogłębienie zdolności panowania nad własnymi emocjami, radzenie sobie w trudnych sytuacjach, lepsze poznanie siebie oraz wzrost samooceny.

Metody pracy

Burza mózgów, dyskusja, mini- wykład, praca indywidualna, praca w grupach, odgrywanie scenek, zabawy energetyzujące, metody plastyczne.

Realizatorzy: Hanna Dąbkowska, Elżbieta Kuna

**PROGRAM WCZESNEJ INTERWENCJI DLA
MŁODZIEŻY UŻYWAJĄCEJ NARKOTYKÓW
I ALKOHOLU „FRED GOES NET”**
odbiorcy: 14 ÷ 21 lat; grupa na terenie MCP

Zajęcia są przeznaczone dla młodzieży eksperymentującej i używającej substancji psychoaktywnych w wieku 14 ÷ 21 lat. Zajęcia mają charakter warsztatowy i obejmują 3 spotkania x 2,5 godz., 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, Hanna Dąbkowska

KOREKTA
odbiorcy: 16 ÷ 19 lat

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 Tobiła

ZAJĘCIA Z ZAKRESU PRZECIWDZIAŁANIA
NARKOMANII
odbiorcy: 16 ÷ 19 lat

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

Cele profilaktyczne

Celem jest uświadomienie młodym ludziom skutków i długotrwałych konsekwencji związanych z zażyciem substancji psychoaktywnych, dostarczenie rzetelnej wiedzy na temat szkodliwego działania marihuany oraz poszerzenie świadomości związanej z wartościami osobistymi.

Korzyści profilaktyczne

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

Metody pracy

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

Realizatorzy: Elżbieta Kuna, Hanna Dąbkowska, Magdalena Łubkowska

ZAJĘCIA Z ZAKRESU ZAPOBIEGANIA UZALEŻNIENIU OD HAZARDU

odbiorcy: 16 ÷ 19 lat

**Warsztaty dla uczniów gimnazjum, czas realizacji 2 x 45 min.,
2 realizatorów.**

Cele profilaktyczne

Celem jest uświadomienie młodym ludziom problemów wynikających z uprawiania gier hazardowych, konsekwencji ryzykownych zachowań jakie mogą podejmować, obalenie stereotypów na temat nieszkodliwości hazardu.

Korzyści profilaktyczne

Pogłębienie wiedzy dotyczącej negatywnych skutków uprawiania hazardu. Poprawienie zdolności rozpoznawania i unikania problematycznych zachowań związanych z hazardem. Nabycie rzetelnej wiedzy na temat uzależnienia od hazardu.

Metody pracy

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

Realizatorzy: Hanna Dąbkowska, Elżbieta Kuna, Magdalena Łubkowska

ZAJĘCIA Z ZAKRESU PRZECIWDZIAŁANIA **HIV/AIDS**

odbiorcy: 16 ÷ 19 lat

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

Cele profilaktyczne

Nabywanie 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: Elżbieta Kuna, Hanna Dąbkowska, Magdalena Łubkowska

ZAJĘCIA PROWADZONE METODAMI
WARSZTATOWYMI
odbiorcy: 16 ÷ 19 lat

Zajęcia realizowane na konkretne zapotrzebowanie pedagoga/ wychowawcy dla uczniów szkół średnich. Zajęcia są prowadzone metodami aktywnymi, czas realizacji wybranego tematu zajęć: do uzgodnienia, 2 realizatorów.

Proponowane obszary tematyczne:

- zajęcia integracyjne;
- emocje i uczucia;
- przeciwdziałanie agresji;
- komunikacja interpersonalna;
- rozwiązywanie konfliktów;
- budowanie poczucia własnej wartości;
- asertywność.

Zachęcamy do przyjścia do Miejskiego Centrum Profilaktyki w celu uzgodnienia szczegółów dotyczących oferowanych zajęć. Prosimy o umawianie terminów spotkań z wyprzedzeniem.

***Realizatorzy: Katarzyna Amrozy, Hanna Dąbkowska, Elżbieta Kuna,
Magdalena Łubkowska, Magdalena Skibińska***

SZKOŁA DLA RODZICÓW
I WYCHOWAWCÓW
odbiorcy: rodzice, wychowawcy

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: 3 godziny zegarowe; liczebność grupy: 10 ÷ 15 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.

Trenerzy programu: *Katarzyna Amrozy, Magdalena Skibińska*

PROGRAM SZKOŁA I RODZICE **WOBEC ZAGROŻEŃ**

(kampania „Przyjmuje leki czy bierze”)

**odbiorcy: nauczyciele - wychowawcy, pedagodzy uczniów szkół
gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych**

Program jest przeznaczony dla nauczycieli-wychowawców, pedagogów uczniów szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych, czas realizacji 3 spotkania, jeden raz w tygodniu, 2 x 60 min., 1 ÷ 2 realizatorów.

Cele profilaktyczne

Celem programu jest przekazanie nauczycielom wiedzy o przyczynach trudności rodziców w kontakcie ze szkołą, trudnościach emocjonalnych po stronie nauczycieli, założeniach strategii konstruktywnego postępowania z rodzicami, wiedzy na temat prawidłowości psychologicznych i społecznych związanych z dojrzewaniem, rozwojem autonomii nastolatków i problemów, jakie mogą pojawić się w tym okresie w relacjach między dziećmi i rodzicami; wpływu i roli rodziny w okresie dojrzewania, rodzajów środków psychoaktywnych używanych w środowiskach młodzieżowych, a także podniesienia kompetencji rodziców w zakresie rozpoznawania symptomów używania substancji psychoaktywnych przez dzieci, asertywności rodziców, wyznaczania w rodzinie jasnych granic, wspólnego wypracowania procedur postępowania z dzieckiem i zaplanowania współpracy.

Korzyści profilaktyczne

Nawiązanie przez nauczyciela – wychowawcę efektywnej współpracy, umożliwiającej zgodne działanie szkoły i domu, oraz wzmocnienie ochrony uczniów w okresie dojrzewania przed zagrożeniami związanymi z używaniem substancji psychoaktywnych.

Metody pracy

Praca w grupie, mini wykłady, ćwiczenia interaktywne.

Realizatorzy: Magdalena Łubkowska, Hanna Dąbkowska, Elżbieta Kuna

PROGRAM SZKOŁA I RODZICE **WOBEC ZAGROŻEŃ**

(kampania „Przyjmuje leki czy bierze”)

**odbiorcy: rodzice uczniów szkół gimnazjalnych
i ponadgimnazjalnych**

Program jest przeznaczony dla rodziców uczniów szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych, czas realizacji 3 spotkania, jeden raz w tygodniu, 2 x 60 min., 1 ÷ 2 realizatorów.

Cele profilaktyczne

Celem programu jest przekazanie rodzicom wiedzy na temat prawidłowości psychologicznych i społecznych związanych z dojrzewaniem, rozwojem autonomii nastolatków i problemów, jakie mogą pojawić się w tym okresie w relacjach między dziećmi i rodzicami; wpływu i roli rodziny w okresie dojrzewania, rodzajów środków psychoaktywnych używanych w środowiskach młodzieżowych, a także podniesienia kompetencji rodziców w zakresie rozpoznawania symptomów używania substancji psychoaktywnych przez dzieci, asertywności rodziców, wyznaczania w rodzinie jasnych granic, wspólnego wypracowania procedur postępowania z dzieckiem i zaplanowania współpracy.

Korzyści profilaktyczne

Nawiązanie przez nauczyciela – wychowawcę efektywnej współpracy, umożliwiającej zgodne działanie szkoły i domu, oraz wzmocnienie ochrony uczniów w okresie dojrzewania przed zagrożeniami związanymi z używaniem substancji psychoaktywnych.

Metody pracy

Praca w grupie, mini wykłady, ćwiczenia interaktywne.

Realizatorzy: Magdalena Łubkowska, Hanna Dąbkowska, Elżbieta Kuna

WCZESNA DIAGNOZA **rodzice uczniów szkół średnich, pedagodzy, nauczyciele**

Zajęcia edukacyjne dla rodziców uczniów gimnazjum, pedagogów, nauczycieli, czas realizacji 90 min., 1 ÷ 2 realizatorów.

Cele profilaktyczne

Nabywanie umiejętności rozpoznawania środków narkotycznych oraz ich form występowania, uświadomienie przyczyn sięgania przez młodzież po środki odurzające, nabywanie umiejętności wczesnej, nabywanie 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.

Realizatorzy: Magdalena Łubkowska, Elżbieta Kuna, Hanna Dąbkowska

NOTATKI

NOTATKI