

OFERTA ZAJĘĆ

**realizowanych przez
Miejskie Centrum Profilaktyki
w Świdniku**

2017 / 2018

ul. Norwida 2, 21-040 Świdnik

tel.: 81 468 77 96

www.mcp-swidnik.pl

mcpswidnik@interia.pl

OFERTA MIEJSKIEGO CENTRUM PROFILAKTYKI

I. ZAJĘCIA REALIZOWANE NA TERENIE MCP	str. 5
- Punkty konsultacyjne	str. 6
- Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	str. 7
- Grupy terapeutyczne	str. 7
- Programy korekcyjno – edukacyjne	str. 11
- Zajęcia pozalekcyjne	str. 13
- Grupy profilaktyczne dla dzieci i młodzieży	str. 16
- Zajęcia integracyjne	str. 22
II. ZAJĘCIA REALIZOWANE W KLASACH I-VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ	str. 22
III. ZAJĘCIA REALIZOWANE W GIMNAZJACH I KLASACH VII-VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ	str. 28
IV. ZAJĘCIA REALIZOWANE W SZKOŁACH PONADPODSTAWOWYCH	str. 35
V. ZAJĘCIA REALIZOWANE DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI	str. 42
VI. POZOSTAŁE DZIAŁANIA:	
- WARSZTATY TEATRALNE	
- TERAPIA RODZINNA	
- ASYSTENCI RODZINY	
- SZKOLENIA	
- FERIE I KOLONIE NA ŚWIETLICY	
- PRZEGLĄDY SPEKTAKLI PROFILAKTYCZNYCH	

**I. ZAJĘCIA REALIZOWANE
NA TERENIE
MIEJSKIEGO CENTRUM
PROFILAKTYKI**

PUNKTY KONSULTACYJNE

PUNKT KONSULTACYJNY DS. PRZECIWDZIAŁANIA ALKOHOLIZMOWI

(Andrzej Toboła, Jacek Zakrzewski)

poniedziałek, środa, piątek : 8⁰⁰ ÷ 17⁰⁰

wtorek, czwartek: 8⁰⁰ ÷ 18⁰⁰

PUNKT KONSULTACYJNY DS. PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII I HIV/AIDS

(Elżbieta Kuna, Magdalena Łubkowska, Ewa Kossowska, Paweł Holuk)

poniedziałek - piątek: 7⁰⁰ ÷ 16⁰⁰

PUNKT KONSULTACYJNY DS. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE

(Elżbieta Sztomberska-Ogiela)

wtorek: 10⁰⁰ ÷ 12⁰⁰

środa: 14⁰⁰ ÷ 17⁰⁰

PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE I TERAPEUTYCZNE

(Elżbieta Kuna, Ewa Kossowska, Agnieszka Walczak-Maciocha, Magdalena Łubkowska, Paweł Holuk, Nina Czornak)

poniedziałek, środa: 7⁰⁰ ÷ 17⁰⁰

wtorek, czwartek: 7⁰⁰ ÷ 18⁰⁰

piątek: 7⁰⁰ ÷ 16⁰⁰

PORADNICTWO PRAWNE

(Grzegorz Łubkowski)

wtorek: 15⁰⁰ ÷ 17⁰⁰

MIEJSKA KOMISJA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH

(Krzysztof Halinowski, Anna Konstanciuik, Ewa Kossowska,
Stanisław Kubiniec, Andrzej Tobała, Jerzy Winnicki, Jacek Zakrzewski,
Iwona Zielińska-Buta)

wtorek: 15³⁰ ÷ 17³⁰

czwartek: 15³⁰ ÷ 17³⁰

GRUPY TERAPEUTYCZNE

GRUPA TERAPEUTYCZNA REDUKCJA SZKÓD W UZALEŻNIENIACH

prowadząca: Barbara Brania

GRUPA TERAPEUTYCZNA DALSZEGO ZDROWIENIA – ZAPOBIEGANIE NAWROTOM CHOROBY

godziny spotkań:

czwartek: 17⁰⁰

prowadząca: Barbara Brania

GRUPA TERAPEUTYCZNO – ROZWOJOWA DLA KOBIET Z PROBLEMEM ALKOHOLU I PRZEMOCY W RODZINIE

prowadząca: Agnieszka Walczak-Maciocha

GRUPY RELIZOWANE W RAMACH POTRZEB:

GRUPA PODNOSZĄCA KOMPETENCJE SPOŁECZNE DLA DOROSŁYCH

prowadząca: Agnieszka Walczak-Maciocha

TRENING ASERTYWNOŚCI

prowadząca: Agnieszka Walczak-Maciocha

GRUPA PSYCHOEDUKACYJNA DDA **DLA MŁODZIEŻY/ OSÓB DOROSŁYCH –** **SIĘGNIJ poMOC**

Grupa skierowana jest do osób, które spostrzegają swoje trudności w relacjach interpersonalnych jako wynik dorastania w rodzinie z problemem alkoholu/ przemocy i które odczuwają problemy w następujących obszarach:

- zrozumienie swoich myśli, zachowań, odczuć;
- trudności w nawiązaniu satysfakcjonujących relacji;
- doświadczanie poczucia niskiej wartości, negatywny stosunek do samego siebie;
- trudność w przeżywaniu i nazywaniu uczuć i potrzeb.

Cele profilaktyczne

Celem grupy jest poprawa funkcjonowania uczestników w życiu prywatnym oraz zmiana podejścia do samego siebie poprzez realizację następujących celów szczegółowych:

- rozwijanie umiejętności interpersonalnych w kontakcie z innymi ludźmi;
- efektywniejsze radzenie sobie z sytuacjami trudnymi i stresującymi;
- budowanie poczucia własnej wartości poprzez świadomość swoich mocnych stron i ograniczeń;
- udzielanie sobie wzajemnego wsparcia w grupie.

Korzyści profilaktyczne

Uczestnicy uzyskują wgląd w model funkcjonowania rodziny dysfunkcyjnej, uczą się zmiany przekonań na temat własnego dzieciństwa i potrafią zrozumieć swoje doświadczenia z pozycji osoby dorosłej. Zyskują większą świadomość siebie – swoich potrzeb i pragnień, uczą się lepiej rozpoznawać i radzić sobie z emocjami. Zajęcia pozwolą im wzmocnić poczucie własnej wartości i wiarę w swoje możliwości.

Metody pracy

Dyskusja, burza mózgów, mini – wykład.

prowadząca: Elżbieta Kuna

GRUPA DLA MŁODZIEŻY/ OSÓB DOROSŁYCH – TRENING ZASTĘPOWANIA AGRESJI (TZA)

Zajęcia są skierowane do młodzieży i osób dorosłych, które mają trudności w panowaniu nad złością i wykazują deficyty w posługiwaniu się umiejętnościami społecznymi. Jest to program profilaktyczny rekomendowany przez Ministerstwo Edukacji Narodowej, który został zatwierdzony do realizacji w „Krajowym Programie Zapobiegania Niedostosowaniu Społecznemu i Przestępczości Dzieci i Młodzieży”.

Trening Zastępowania Agresji jest cenną pomocą w wychowaniu, profilaktyce, socjoterapii i resocjalizacji. Jest to jeden z bardziej skutecznych behawioralnych programów zmiany zachowań agresywnych i przemocowych dzieci, młodzieży i osób dorosłych na zachowania pożądane, prospołeczne. Trening Zastępowania Agresji składa się z trzech obszarów:

1. usprawnianie i nabywanie umiejętności prospołecznych;
2. trening złości;
3. trening rozwoju moralnego.

TZA jest realizowany w formie spotkań grupowych dla osób w podobnym wieku. Całość programu obejmuje 30 sesji tematycznych. Podstawą realizacji treningu jest wysoka motywacja – zarówno wewnętrzna, jak i zewnętrzna – uczestników. Zajęcia będą realizowane po skierowaniu minimum 10 osób oraz ustaleniu zasad i procedur treningu.

prowadzące: Elżbieta Kuna, Agnieszka Walczak-Maciocha, Magdalena Skibińska

GRUPA DLA OSÓB DOROSŁYCH – **TRENING ASERTYWNOŚCI**

Podczas zajęć rozwijających asertywność uczestnicy będą mieli okazję zdobyć wiedzę oraz rozwinąć umiejętności, które ułatwią im społeczne funkcjonowanie.

Niejednokrotnie, różne sytuacje społeczne, w których się znajdujemy, sprawiają, że podejmujemy decyzje i działania niezgodne z naszymi wewnętrznymi odczuciami. Nie potrafimy odmawiać, podejmujemy się robienia wielu rzeczy dla dobra czy korzyści innych osób, samemu ponosząc stratę. Działamy wbrew sobie, nie mogąc pokonać wewnętrznego przymusu podporządkowywania się woli innych osób. Nie potrafimy sobie radzić, kiedy ktoś próbuje nam narzucić własną wolę. Jeśli się komuś lub czemuś sprzeciwiamy, często rodzi się w nas poczucie winy, bądź lęk przed oczekiwaną przez nas reakcją ze strony otoczenia. Dlaczego tak się dzieje? Co sprawia, że jesteśmy ulegli, powstrzymujemy się od wyrażania własnego zdania, własnych opinii, nie potrafimy dbać o własne prawa, nie potrafimy odmawiać? Na te i wiele innych pytań uczestnicy zajęć będą mogli znaleźć odpowiedź. W bezpiecznej i przyjaznej atmosferze zdobędą niezbędną wiedzę na temat asertywności, zostaną zaznajomieni z technikami wspomagającymi zachowania asertywne, będą mogli je przećwiczyć. Ponadto, będą mieli okazję dostrzec, jaki wpływ na wzorzec zachowania i nawiązywania relacji z innymi osobami miały własne doświadczenia życiowe, co może być początkiem wielu pozytywnych zmian.

prowadząca: Agnieszka Walczak-Maciocha

PROGRAMY KOREKCYJNO – EDUKACYJNE

PROGRAM KOREKCYJNO – EDUKACYJNY DLA KIEROWCÓW

Program jest skierowany do osób dorosłych, zatrzymanych/skazanych przez sąd za prowadzenie pojazdu pod wpływem alkoholu. Zakłada sześć 1,5 godzinnych spotkań grupowych o charakterze otwartym.

W przypadku trudności z utworzeniem się grupy możliwe jest ukończenie programu w trybie indywidualnym, dostosowanym do możliwości uczestnika. Po odbyciu odpowiedniej liczby spotkań klient może na własną prośbę otrzymać zaświadczenie ukończenia programu.

Cele profilaktyczne

Celem programu jest poznanie przez uczestnika wpływu alkoholu na funkcjonowanie organizmu człowieka/kierowcy a także dokonanie diagnozy własnego stylu picia oraz tendencji do zachowań ryzykownych. Uczestnik ma szansę uświadomić sobie straty/problemy zdrowotne, emocjonalne i społeczne wynikające z używania środków odurzających oraz poznać sposoby ograniczające ryzyko tych strat.

Korzyści profilaktyczne

Uczestnik grupy ma szansę na zwiększenie świadomości na temat konsekwencji bio-psycho-społecznych oraz prawnych używania alkoholu i innych środków odurzających. Poruszone podczas spotkań treści pozwolą zrozumieć istotę uzależnienia, a tym samym dokonać autodiagnozę w zakresie własnego stylu picia. Praca nad wartościami, emocjami, mocnymi i słabymi stronami pozwoli uczestnikowi na lepsze rozumienie siebie w zakresie używania substancji psychoaktywnych.

Metody pracy

Mini – wykład, psychoedukacja, praca w grupach.

***prowadzący: Elżbieta Kuna, Magdalena Łubkowska, Andrzej Toboła,
Jacek Zakrzewski***

PROGRAM KOREKCYJNO – EDUKACYJNY DLA SPRAWCÓW PRZESTĘPSTW UŻYWAJĄCYCH SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH

Program jest skierowany do osób dorosłych zatrzymanych przez policję/ skazanych przez sąd za przestępstwa pod wpływem narkotyków. Zakłada sześć 1,5 godzinnych spotkań grupowych o charakterze otwartym. W przypadku trudności z utworzeniem się grupy możliwe jest ukończenie programu w trybie indywidualnym, dostosowanym do możliwości uczestnika. Po odbyciu odpowiedniej liczby spotkań klient może na własną prośbę otrzymać zaświadczenie ukończenia programu.

Cele profilaktyczne

Głównym celem programu jest dokonanie przez uczestnika diagnozy własnego używania oraz tendencji do zachowań ryzykownych, a także uświadomienie sobie strat/ problemów zdrowotnych, emocjonalnych i społecznych wynikających z używania środków odurzających.

Korzyści profilaktyczne

Uczestnik grupy ma szansę na zwiększenie świadomości na temat konsekwencji bio-psycho-społecznych oraz prawnych używania środków odurzających. Poruszone podczas spotkań treści pozwolą zrozumieć istotę uzależnienia, a tym samym dokonać autodiagnozy w zakresie własnego używania. Praca nad wartościami, emocjami, mocnymi i słabymi stronami pozwoli uczestnikowi na lepsze rozumienie siebie w zakresie używania substancji psychoaktywnych.

Metody pracy

Mini – wykład, psychoedukacja, praca w grupach.

prowadząca: Magdalena Łubkowska

ZAJĘCIA POZALEKCYJNE

ZAJĘCIA TANECZNE

MCP, ul. Norwida 2;

Zapisy: 7 X 2017 r. – na pierwszych zajęciach tanecznych.

Dzieci kontynuujące naukę taneczną oraz wszystkich chętnych, zapraszamy na zajęcia zgodnie z grafiką:

- 8.30 ÷ 9.30 Hip-hop – grupa starsza; dla dzieci powyżej 12 lat
- 9.30 ÷ 10.30 Hip-hop – grupa młodsza; dla dzieci do 12 lat
- 10.30 ÷ 11.30 Taniec nowoczesny (grupa zaawansowana)
- 11.30 ÷ 12.30 Freestyle z elementami tańca klasycznego
- 12.30 ÷ 13.30 Taniec nowoczesny (grupa średniozaawansowana)
- 13.30 ÷ 14.30 Zajęcia rytmiczno-taneczne dla przedszkolaków

prowadzące: Anna Łakota, Agnieszka Wąsik

ZAJĘCIA MUZYCZNE

MCP, ul. Norwida 2;

godziny zajęć będą ustalane indywidualnie z uczniami

prowadzący: Jacek Zakrzewski

TURNIEJE SPORTOWE - PIŁKA NOŻNA

Współorganizacja

PRAKTYCZNA EDUKACJA ROWEROWA

Świdnickie Szkoły Podstawowe
Realizacja: kwiecień – czerwiec 2018

ŚWIETLICA

odbiorcy: uczniowie I ÷ VI klas szkoły podstawowej

Świetlica realizuje zadania placówki wsparcia dziennego.
Prowadzenie zajęć w formie opiekuńczej zapewnia dziecku:

1. opiekę i wychowanie;
2. pomoc w nauce;
3. organizację czasu wolnego, zabawę, zajęcia sportowe oraz rozwój zainteresowań.

**ŚWIETLICA CZYNNA JEST OD PONIEDZIAŁKU
DO CZWARTKU W GODZINACH 13⁰⁰ ÷ 17⁰⁰, PIĄTEK 12⁰⁰ ÷ 16⁰⁰
ODBIORCY: UCZNIOWIE I ÷ VI KLAS SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

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. W zależności od potrzeb w trakcie zajęć świetlicowych realizowane są zajęcia: plastyczne, kreatywne, ruchowe, relaksacyjne, a także zabawy i ćwiczenia teatralne. 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 mogą przebywać w świetlicy w dogodnym dla siebie czasie.

**Zapisy trwają cały rok od poniedziałku do piątku
w godzinach 8⁰⁰ ÷ 16⁰⁰**

**w MCP osobiście bądź telefonicznie: 81 468 77 96
(liczba miejsc ograniczona)**

Wychowawcy: Magdalena Skibińska, Katarzyna Amrozy, Nina Czornak

TEATR APLAUZ

odbiorcy: 12 ÷ 18 lat
zajęcia odbywają się raz w tygodniu

Warsztaty są skierowane do dzieci i młodzieży w wieku 12 ÷ 18 lat, odbywają się raz w tygodniu. 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).

Wychowawcy: Magdalena Skibińska, Katarzyna Amrozy

GRUPY PROFILAKTYCZNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

KRECIÓŁKI – GRUPA PROFILAKTYCZNA DLA DZIECI/ MŁODZIEŻY Z TRUDNOŚCIAMI W ZACHOWANIU

odbiorcy: 7 ÷ 12 lat; grupa na terenie MCP

Zajęcia są skierowane dla dzieci i młodzieży, u których zauważono problemy takie jak nadpobudliwość, zachowania buntownicze, agresywne, trudności w wyrażaniu emocji i nawiązywaniu relacji. Zajęcia obejmują 12 spotkań raz w tygodniu w dwóch grupach:
młodsza: klasy I ÷ III szkoły podstawowej; czas realizacji: 60 minut
starsza: klasy IV ÷ VI szkoły podstawowej; czas realizacji: 90 minut.

Cele profilaktyczne

Celem zajęć jest przeciwdziałanie rozwojowi i utrwaleniu niekorzystnych zachowań, umożliwianie odreagowania napięcia psychoruchowego, pomoc w zrozumieniu własnych emocji, ćwiczenie konstruktywnych sposobów wyrażania emocji, nauka samokontroli oraz pomoc w zrozumieniu sytuacji społecznych i ćwiczenie adekwatnych zachowań.

Korzyści profilaktyczne

Umożliwienie dzieciom rozładowania napięcia psychoruchowego, wyciszenia i odreagowania stresu. Dostarczenie wiedzy na temat konstruktywnych sposobów radzenia sobie z własnymi emocjami, rozwój kompetencji społecznych.

Metody pracy

Burza mózgów, praca w grupach, konkursy, zabawy aktywizujące.

Przed rozpoczęciem zajęć grupowych obowiązuje konsultacja z rodzicami w celu poznania problemów dziecka. W trakcie konsultacji omawiany jest cel pracy. Rodzice zapoznają się także z programem zajęć.

Realizatorzy: Elżbieta Kuna, Paweł Holuk, Nina Czornak

GRUPA ROZWOJU OSOBISTEGO

odbiorcy: 14 ÷ 17 lat; grupa na terenie MCP

Zajęcia są przeznaczone dla młodzieży, która chce lepiej funkcjonować w grupie rówieśniczej, doskonalić swoje mocne strony oraz poszerzyć wgląd w siebie. Adresatem spotkań są osoby nieśmiałe, mające trudności w relacjach i obniżoną samoocenę. Zajęcia mają charakter warsztatowy, są skierowane dla uczniów szkół gimnazjalnych i średnich, czas realizacji 12 spotkań, raz w tygodniu 60 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: Elżbieta Kuna, Paweł Holuk, Nina Czornak

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

odbiorcy: 13 ÷ 21 lat; grupa na terenie MCP

Zajęcia są przeznaczone dla młodzieży eksperymentującej i używającej substancji psychoaktywnych w wieku 13 ÷ 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: Elżbieta Kuna, Magdalena Łubkowska, Paweł Holuk

WPLYW GIER KOMPUTEROWYCH NA DZIECI I DORASTAJĄCĄ MŁODZIEŻ

odbiorcy: 14 ÷ 19 lat; grupa na terenie MCP

Zajęcia przeznaczone są dla młodzieży szkół gimnazjalnych i średnich w wieku 14 ÷ 19 lat. Zajęcia mają charakter 4-ro godzinny warsztatu, 1 realizator.

Cele profilaktyczne:

Uświadomienie uczniom jakie korzyści i jakie zagrożenia dla funkcjonowania psychicznego i zdrowia somatycznego niesie za sobą granie w gry komputerowe.

Korzyści profilaktyczne:

Zdobycie i rozszerzenie wiedzy dotyczącej negatywnych i pozytywnych skutków grania w gry komputerowe. Kształtowanie umiejętności formułowania argumentów, wyrażania wprost własnego zdania, prowadzenia dyskusji zgodnie z obowiązującymi normami społecznymi oraz wypowiedzania się na forum grupy.

Metody pracy

Praca w grupach, odgrywanie ról, dyskusja, burza mózgów.

Realizator: Agnieszka Walczak-Maciocha

GRUPA DLA MŁODZIEŻY – **TRENING ASERTYWNOŚCI**

odbiorcy: 14 ÷ 19 lat; grupa na terenie MCP

Podczas zajęć rozwijających asertywność uczestnicy będą mieli okazję zdobyć wiedzę oraz rozwinąć umiejętności, które ułatwią im społeczne funkcjonowanie.

Niejednokrotnie, różne sytuacje społeczne, w których się znajdujemy, sprawiają, że podejmujemy decyzje i działania niezgodne z naszymi wewnętrznymi odczuciami. Nie potrafimy odmawiać, podejmujemy się robienia wielu rzeczy dla dobra czy korzyści innych osób, samemu ponosząc stratę. Działamy wbrew sobie, nie mogąc pokonać wewnętrznego przymusu podporządkowywania się woli innych osób. Nie potrafimy sobie radzić, kiedy ktoś próbuje nam narzucić własną wolę. Jeśli się komuś lub czemuś sprzeciwiamy, często rodzi się w nas poczucie winy, bądź lęk przed oczekiwaną przez nas reakcją ze strony otoczenia. Dlaczego tak się dzieje? Co sprawia, że jesteśmy ulegli, powstrzymujemy się od wyrażania własnego zdania, własnych opinii, nie potrafimy dbać o własne prawa, nie potrafimy odmawiać? Na te i wiele innych pytań uczestnicy zajęć będą mogli znaleźć odpowiedź. W bezpiecznej i przyjaznej atmosferze zdobędą niezbędną wiedzę na temat asertywności, zostaną zaznajomieni z technikami wspomagającymi zachowania asertywne, będą mogli je przećwiczyć. Ponadto, będą mieli okazję dostrzec, jaki wpływ na wzorzec zachowania i nawiązywania relacji z innymi osobami miały własne doświadczenia życiowe, co może być początkiem wielu pozytywnych zmian.

Realizator: Agnieszka Walczak-Maciocha

JAK EFEKTYWNIENIE PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO EGZAMINÓW I RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM

odbiorcy: 14 ÷ 19 lat; grupa na terenie MCP

Zajęcia przeznaczone są dla uczniów trzecich klas gimnazjalnych oraz klas maturalnych. Zajęcia mają charakter warsztatowy. Obejmują cztery 1,5 - godzinne spotkania odbywające się jeden raz w tygodniu, 1 realizator.

Cele profilaktyczne:

Spotkania warsztatowe mają na celu przybliżenie uczestnikom pojęcia stresu przedegzaminacyjnego oraz zapoznanie ich z metodami radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami powstającymi przed egzaminem. Ponadto uczestnicy zostaną zapoznani z metodami organizacji nauki, tak, aby poświęcony na nią czas i zaangażowanie były jak najbardziej efektywne. Podczas warsztatów zostaną również zaprezentowane wybrane techniki pamięciowe, które mogą znacznie ułatwić i skrócić czas opanowania obszernego materiału pamięciowego.

Korzyści profilaktyczne:

Zdobycie i rozszerzenie wiedzy dotyczącej organizacji i planowania nauki oraz stosowania metod ułatwiających opanowanie obszernego materiału pamięciowego. Wzrost akceptacji dla przeżywanych emocji, rozwijanie motywacji do systematyczności i wytrwałości w nauce, oraz podwyższenie poczucia własnej wartości.

Metody pracy

Mini – wykład, ćwiczenia, burza mózgów, praca w grupach, rysunek.

Realizator: Agnieszka Walczak-Maciocha, Elżbieta Kuna

ZAJĘCIA INTEGRACYJNE

odbiorcy: IV klasy szkoły podstawowej; VII klasy szkoły podstawowej, I klasy szkół ponadgimnazjalnych; zajęcia na terenie MCP przedszkola, szkoły podstawowe, gimnazjum

Zajęcia są przeznaczone dla uczniów IV klas szkół podstawowych, VII klas szkół podstawowych, i I klas szkół ponadgimnazjalnych, czas realizacji 4 x 45 min., 2 realizatorów.

Cele profilaktyczne

Celem głównym zajęć jest dostarczenie dzieciom okazji do poznania siebie nawzajem i umożliwienie im nawiązywania pozytywnych relacji. Integracja klasy jest realizowana w oparciu o następujące cele szczegółowe:

- budowanie klimatu bezpieczeństwa i akceptacji przez zabawę;
- rozwijanie empatii, troski o innych;
- nauka przyjaznego współdziałania z innymi;
- podnoszenie umiejętności dostrzegania pozytywnych cech u innych osób i mówienie o nich.

Korzyści profilaktyczne

Dzięki warsztatom integracyjnym młodzi ludzie lepiej poznają inne osoby, będące członkami ich klasy szkolnej. Doświadczenie wspólnego działania, połączone z odnoszeniem grupowych sukcesów wzmacnia spójność grupy. Udział w zajęciach umożliwia dzieciom zyskanie akceptacji i nawiązywanie pozytywnych relacji w klasie szkolnej.

Metody pracy

Burza mózgów, praca w grupach, plakat, mini – wykład, ćwiczenia interakcyjne.

Realizatorzy: Katarzyna Amrozy, Magdalena Skibińska, Elżbieta Kuna, Agnieszka Walczak-Maciocha, Paweł Holuk, Nina Czornak

**II. ZAJĘCIA REALIZOWANE
W KLASACH I-VI SZKOŁY
PODSTAWOWEJ**

ZAJĘCIA Z ZAKRESU BEZPIECZEŃSTWA **W SIECI**

odbiorcy: I ÷ III klasy szkoły podstawowej

Zajęcia są przeznaczone dla 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 doбором 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 dostarczenie umiejętności szukania pomocy w razie potrzeby.

Metody pracy

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

Realizatorzy: Elżbieta Kuna, Magdalena Łubkowska, Paweł Holuk, Nina Czornak

CUKIERKI

odbiorcy: III klasy szkoły podstawowej

**Profilaktyka uniwersalna dla III klas szkół podstawowych;
czas realizacji 4 x 90 min., 2 realizatorów.**

Cele profilaktyczne

Celem programu jest przybliżenie uczniom podstawowych informacji na temat mechanizmów uzależnienia; kształtowanie postawy asertywnej – asertywna odmowa; rozpoznawanie, nazywanie uczuć własnych i cudzych; integracja klasy.

Korzyści profilaktyczne

Otrzymana wiedza na temat mechanizmów uzależnienia i środków psychoaktywnych adekwatna do wieku rozwija świadomość a nie ciekawość. Nabycie umiejętności asertywnej odmowy i świadome jej stosowanie będzie czynnikiem chroniącym w sytuacji realnego zagrożenia. Posiadanie wiedzy o uczuciach, ich rozpoznawanie i konstruktywne wyrażanie, wpłynie na zdrowe relacje w obszarach: ja – ja, ja – rówieśnik, ja – dorośli.

Metody pracy

Praca z tekstem – czytanie bajki terapeutycznej, analiza tekstu, rysunek, praca w grupach, ćwiczenia rozluźniające, ćwiczenia utrwalające, wykonie książki.

ZACHĘCAMY DO AKTYWNEGO UDZIAŁU WYCHOWAWCÓW

Realizatorzy: Magdalena Skibińska, Katarzyna Amrozy

WITAMINKI

odbiorcy: zerówka, I-III klasa szkoły podstawowej

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

Cele profilaktyczne

Celem programu jest wzbudzenie w dzieciach entuzjazmu do przyjmowania zdrowych postaw żywieniowych, poznanie czym jest piramida żywienia i jaką daje ona wiedzę o zasadach odżywiania, poznanie zagrożeń jakie niesie ze sobą niewłaściwe odżywianie oraz niewłaściwa higiena spożywania posiłków.

Korzyści profilaktyczne

Dziecko ma wiedzę i świadomość wpływu owoców i warzyw na utrzymanie dobrego zdrowia, wie, że pewne produkty mają negatywny wpływ na jego ciało co zachęca do dokonywania właściwych prostych wyborów. Ukształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych w dzieciństwie ma wpływ na zmniejszenie ryzyka chorób cywilizacyjnych (np. otyłość i cukrzyca typu II) spowodowanych nieodpowiednią dietą.

Metody pracy

Burza mózgów, konkursy, rebusy, mini- wykład.

Realizatorzy: Magdalena Łubkowska, Elżbieta Kuna, Paweł Holuk, Nina Czornak

DEBATA

odbiorcy: VI klasy szkoły podstawowej

**Warsztaty, edukacja dla VI klas szkół podstawowych, czas realizacji:
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

ZAJĘCIA PROWADZONE METODAMI WARSZTATOWYMI

odbiorcy: I ÷ VI klasy szkoły podstawowej

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

Proponowane obszary tematyczne:

- I. EMOCJE I UCZUCIA.
- II. PRZECIWDZIAŁANIE AGRESJI.
- III. KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA.
- IV. ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW.
- V. BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI.
- VI. ASERTYWNOŚĆ.
- VII. WARTOŚCI W ŻYCIU CZŁOWIEKA.

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

Realizatorzy: Katarzyna Amrozy, Elżbieta Kuna, Magdalena Skibińska, Agnieszka Walczak-Maciocha, Paweł Holuk, Nina Czornak

**III. ZAJĘCIA REALIZOWANE
W GIMNAZJACH I KLASACH
VII-VIII SZKOŁY
PODSTAWOWEJ**

DEBATA+ odbiorcy: 13 ÷ 16 lat

Warsztaty, edukacja dla uczniów klas VII- VIII szkół podstawowych, czas realizacji: 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

Przesunięcie granic ilości spożywanego alkoholu i okoliczności picia oraz wykształcenie postawy asertywności wśród młodych ludzi. Zmniejszenie tendencji do podejmowania ryzykownych zachowań alkoholowych na zasadzie naśladownictwa grupy rówieśniczej.

Metody pracy

Ankieta, burza mózgów, fantazja sterowana, świadectwa trzeźwego życia, pytania cyrkulacyjne, wizualizacja.

Realizatorzy: Jacek Zakrzewski, Andrzej Toboła

ZAJĘCIA Z ZAKRESU PRZECIWDZIAŁANIA
NARKOMANII
odbiorcy: 13 ÷ 14 lat

**Warsztaty dla uczniów gimnazjum oraz klas VII szkół podstawowych,
czas realizacji 2 x 45 min., 1 ÷ 2 realizatorów.**

Cele profilaktyczne

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

Korzyści profilaktyczne

Pogłębienie wiedzy dotyczącej negatywnych skutków zażycia narkotyku, 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, Magdalena Łubkowska, Paweł Holuk, Nina Czornak

ZAJĘCIA Z ZAKRESU ZAPOBIEGANIA
UZALEŻNIENIU OD HAZARDU

odbiorecy: 13 ÷ 16 lat

Warsztaty dla uczniów gimnazjum oraz klas VII - VIII szkół podstawowych, 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, plakat, ćwiczenia.

Realizatorzy: Elżbieta Kuna, Magdalena Łubkowska, Paweł Holuk, Nina Czornak

ZAJĘCIA Z ZAKRESU EDUKACJI MEDIALNEJ
DLA MŁODZIEŻY
odbiorcy: 13 ÷ 16 lat

Zajęcia są przeznaczone dla uczniów gimnazjum oraz klas VII- VIII szkół podstawowych, czas realizacji 2 x 45 min., 1 ÷ 2 realizatorów.

Cele profilaktyczne

Zajęcia mają na celu zapoznanie odbiorców ze możliwościami i zagrożeniami wynikającymi z korzystania z nowoczesnych technologii. Uczniowie nabywają wiedzy na temat zjawiska cyberprzemocy, uczą się jak zachowywać się w sytuacji bycia sprawcą/ ofiarą/ świadkiem cyberprzemocy oraz dowiadują się o konsekwencjach prawnych zjawiska.

Korzyści profilaktyczne

Zdobycie rzetelnej wiedzy oraz poznanie terminologii informatycznej na temat korzyści i zagrożeń związanych z korzystaniem z nowoczesnych technologii, 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, Magdaelna Łubkowska, Paweł Holuk, Nina Czornak

ZAJĘCIA PROWADZONE METODAMI WARSZTATOWYMI

odbiorcy: 13 ÷ 16 lat

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

Proponowane obszary tematyczne:

- I. EMOCJE I UCZUCIA.
- II. PRZECIWDZIAŁANIE AGRESJI.
- III. KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA.
- IV. ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW.
- V. BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI.
- VI. ASERTYWNOŚĆ.
- VII. WARTOŚCI W ŻYCIU CZŁOWIEKA.

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

Realizatorzy: *Katarzyna Amrozy, Magdalena Skibińska, Elżbieta Kuna, Agnieszka Walczak-Maciocha, Paweł Holuk, Nina Czornak*

JAK EFEKTYWNIJE PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO EGZAMINÓW I RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM

odbiorecy: 13 ÷ 16 lat

Zajęcia są przeznaczone dla uczniów gimnazjum oraz klas VII- VIII szkół podstawowych, czas realizacji 1 x 45 min., 1 ÷ 2 realizatorów.

Zajęcia mają na celu przybliżenie problematyki związanej z organizowaniem nauki własnej, w taki sposób, aby poświęcony na nią czas i zaangażowanie były jak najbardziej efektywne. W formie mini wykładu zostaną przedstawione podstawowe zasady i metody uczenia się oraz sposoby radzenia sobie ze stresem. Dla chętnych osób istnieje możliwość zorganizowana zajęć warsztatowych, podczas których poruszane zagadnienia zostaną szerzej omówione oraz przećwiczone.

Metody pracy:

Mini – wykład, pogadanka

Realizatorzy: Agnieszka Walczak-Maciocha, Elżbieta Kuna

**IV. ZAJĘCIA REALIZOWANE
W SZKOŁACH
PONADPODSTAWOWYCH**

KOREKTA
odbiorcy: 16 ÷ 19 lat

Program interwencyjno-edukacyjny dla uczniów szkół ponadpodstawowych, 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 oraz wykształcenie postawy asertywności wśród młodych ludzi. Zmniejszenie tendencji do podejmowania ryzykownych zachowań alkoholowych na zasadzie naśladownictwa grupy rówieśniczej.

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

odbiorcy: 16 ÷ 19 lat

Warsztaty dla uczniów szkół ponadpodstawowych, 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, Magdalena Lubkowska, Paweł Holuk, Nina Czornak

ZAJĘCIA Z ZAKRESU ZAPOBIEGANIA UZALEŻNIENIU OD HAZARDU

odbiorcy: 16 ÷ 19 lat

Warsztaty dla uczniów szkół ponadpodstawowych, 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: Elżbieta Kuna, Magdalena Łubkowska, Paweł Holuk, Nina Czornak

ZAJĘCIA Z ZAKRESU PRZECIWDZIAŁANIA **HIV/AIDS**

odbiorcy: 16 ÷ 19 lat

Warsztaty dla uczniów szkół ponadpodstawowych, 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: Elżbieta Kuna, Magdalena Łubkowska

ZAJĘCIA PROWADZONE METODAMI WARSZTATOWYMI

odbiorcy: 16 ÷ 19 lat

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

Proponowane obszary tematyczne:

- I. EMOCJE I UCZUCIA.
- II. PRZECIWDZIAŁANIE AGRESJI.
- III. KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA.
- IV. ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW.
- V. BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI.
- VI. ASERTYWNOŚĆ.
- VII. WARTOŚCI W ŻYCIU CZŁOWIEKA.

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

Realizatorzy: Katarzyna Amrozy, Magdalena Skibińska, Elżbieta Kuna, Agnieszka Walczak-Maciocha, Paweł Holuk, Nina Czornak

JAK EFEKTYWNIENIE PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO EGZAMINÓW I RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM

odbiorcy: 16 ÷ 19 lat

Zajęcia są przeznaczone dla uczniów szkół ponadpodstawowych, czas realizacji 1 x 45 min., 1 ÷ 2 realizatorów.

Zajęcia mają na celu przybliżenie problematyki związanej z organizowaniem nauki własnej, w taki sposób, aby poświęcony na nią czas i zaangażowanie były jak najbardziej efektywne. W formie mini wykładu zostaną przedstawione podstawowe zasady i metody uczenia się oraz sposoby radzenia sobie ze stresem. Dla chętnych osób istnieje możliwość zorganizowana zajęć warsztatowych, podczas których poruszane zagadnienia zostaną szerzej omówione oraz przećwiczone.

Metody pracy:

Mini – wykład, pogadanka

Realizatorzy: Agnieszka Walczak-Maciocha, Elżbieta Kuna

**V. ZAJĘCIA REALIZOWANE
DLA RODZICIÓW
I NAUCZYCIELI**

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*

RODZINA JAKO SYSTEM RELACJI

**odbiorcy: rodzice uczniów klas I ÷ VI szkoły podstawowej,
wychowawcy**

Zajęcia mają charakter edukacyjny i są przeznaczone dla wychowawców, rodziców dzieci uczęszczających do przedszkola, uczniów klas I ÷ VI szkół podstawowych, czas realizacji 120 min., 2 realizatorów.

Cele profilaktyczne

Celem spotkania jest dostarczenie podstawowej wiedzy na temat funkcji, zadań rodziny oraz prawidłowości rozwojowych i typowych problemów dzieci w wieku wczesnoszkolnym.

Korzyści profilaktyczne

Pogłębienie wiedzy na temat potrzeb dziecka w rodzinie, pojawiających się typowych dla wieku rozwojowego problemów i sposobów radzenia sobie z nimi. Rodzice rozumieją rolę prawidłowej relacji rodzicielskiej oraz zwracają uwagę na stawianie dzieciom adekwatnych wymagań.

Metody pracy

Wykład, mini – dyskusja, burza mózgów, film.

Realizatorzy: Elżbieta Kuna, Magdalena Łubkowska, Paweł Holuk, Nina Czornak

EDUKACJA MEDIALNA

**odbiorcy: rodzice uczniów przedszkola i szkoły podstawowej,
wychowawcy**

Zajęcia są przeznaczone dla rodziców dzieci uczęszczających do przedszkola, uczniów klas I ÷ VI szkół podstawowych oraz wychowawców, czas realizacji – do uzgodnienia; 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 wspomaganie dzieci i młodzieży w odpowiedzialnym posługiwaniu się mediami.

Metody pracy

Wykład, dyskusja, praca w grupach, film.

Realizator: Elżbieta Kuna

WCZESNA DIAGNOZA

**odbiorcy: rodzice uczniów klas IV ÷ VI szkoły podstawowej,
gimnazjum, szkół ponadgimnazjalnych, pedagodzy,
nauczyciele**

Zajęcia edukacyjne dla rodziców uczniów klas IV ÷ VI szkoły podstawowej, gimnazjum, szkół ponadgimnazjalnych, 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 postępowania w przypadku stwierdzenia problemu tak indywidualnego jak i grupowego.

Korzyści profilaktyczne

Poszerzenie wiedzy o zjawisku narkomanii, nabywanie umiejętności rozpoznawania zachowań ryzykownych wśród młodzieży.

Metody pracy

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

Realizatorzy: Elżbieta Kuna, Magdalena Łubkowska

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, wykład, ćwiczenia interaktywne.

Realizatorzy: Elżbieta Kuna, Magdalena Łubkowska

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, wykład, ćwiczenia interaktywne.

Realizatorzy: Elżbieta Kuna, Magdalena Łubkowska

GDY NASTOLATEK SIĘGNIE PO ALKOHOL / NARKOTYKI ...

odbiorcy: rodzice uczniów szkół gimnazjalnych i średnich,
nauczyciele

Zajęcia są przeznaczone dla nauczycieli, rodziców, czas realizacji 2 x 45 min., 1 ÷ 2 realizatorów.

Cele profilaktyczne

Celem programu jest zwiększenie wiedzy rodziców i wychowawców na temat czynników chroniących dzieci przed zachowaniami ryzykownymi związanymi z używaniem środków psychoaktywnych. Ponadto zajęcia mają rozwinąć umiejętności rodziców w zakresie interwencji w sytuacji, gdy nastolatek sięgnie po alkohol lub/ i narkotyki.

Korzyści profilaktyczne

Zwiększenie poczucia wpływu rodziców na możliwość chronienia dzieci przed zachowaniami ryzykownymi związanymi ze środkami psychoaktywnymi.

Metody pracy

Burza mózgów, praca w grupach, dyskusja.

Realizatorzy: Elżbieta Kuna, Magdalena Łubkowska

DOPALACZE – NOWE NARKOTYKI

odbiorcy: rodzice uczniów szkół gimnazjalnych i średnich,
pedagodzy, nauczyciele

Zajęcia edukacyjne dla rodziców uczniów szkół gimnazjalnych, średnich, kadry pedagogicznej, czas realizacji 90 min., 1-2 realizatorów.

Cele profilaktyczne

Nabywanie wiedzy na temat zjawiska dopalaczy w Polsce. Uświadomienie szkodliwości i niebezpieczeństwa używania dopalaczy przez młodzież. Zapoznanie z kwestiami prawnymi dotyczącymi rynku dopalaczy. Nabywanie wiedzy na temat szkodliwości stosowania napojów energetyzujących przez młodzież.

Korzyści profilaktyczne

Wiedza o zjawisku dopalaczy. Wiedza na temat kwestii prawnych, szkodliwości i niebezpieczeństwa jakie niesie za sobą używanie dopalaczy. Wiedza na temat szkodliwości stosowania napojów energetyzujących przez młodzież.

Metody pracy

Prezentacja rodzajów dopalaczy i napojów energetyzujących, omówienie poszczególnych grup w aspekcie reakcji psychofizycznych organizmu młodego człowieka, przedstawienie dopalaczy w trzech wymiarach: rodzaje, szkodliwość, prawo.

Realizator: Elżbieta Kuna, Magdalena Łubkowska

NOTATKI