



OFERTA ZAJ

**realizowanych przez
Miejskie Centrum Profilaktyki
w widniku**

2018 / 2019

ul. Norwida 2, 21-040 widnik

tel.: 81 468 77 96

www.mcp-swidnik.pl

mcpswidnik@interia.pl

OFERTA MIEJSKIEGO CENTRUM PROFILAKTYKI

I. ZAJ CIA REALIZOWANE NA TERENIE MCP	str. 4
- Punkty konsultacyjne	str. 5
- Miejska Komisja Rozwi zywania Problemów Alkoholowych	str. 6
- Zaj cia pozalekcyjne	str. 6
- Grupy terapeutyczne	str. 9
- Programy korekcyjno – edukacyjne i terapeutyczne	str. 15
- Grupy profilaktyczne dla dzieci i młodzie y	str. 18
- Zaj cia integracyjne	str. 24
II. ZAJ CIA REALIZOWANE W KLASACH I-VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ	str. 25
III. ZAJ CIA REALIZOWANE W GIMNAZJACH I KLASACH VII-VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ	str. 31
IV. ZAJ CIA REALIZOWANE W SZKOŁACH PONADPODSTAWOWYCH	str. 38
V. ZAJ CIA REALIZOWANE DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI	str. 47
VI. POZOSTAŁE DZIAŁANIA:	Str. 55
- WARSZTAT TEATRALNY	
- AKCJE LOKALNE	
➤ PRAKTYCZNA EDUKACJA ROWEROWA	
➤ LISTOPAD MIESI CEM PROFILAKTYKI	
- ASYSTENCI RODZINY	
- TERAPIA RODZINNA	
- FERIE I KOLONIE NA WIETLICY	
- XVI PRZEGL D SPEKTAKLI PROFILAKTYCZNYCH	

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

PUNKTY KONSULTACYJNE

PUNKT KONSULTACYJNY DS. PRZECIWDZIAŁANIA ALKOHOLIZMOWI

(Paweł Holuk, Andrzej Toboła)

poniedziałek,roda: 8⁰⁰ ÷ 17⁰⁰

wtorek, czwartek: 7³⁰ ÷ 17³⁰

pi tek: 8⁰⁰ ÷ 16⁰⁰

PUNKT KONSULTACYJNY DS. PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII I HIV/AIDS

(Ewa Kossowska, El bieta Kuna, Magdalena Łubkowska)

poniedziałek - pi tek: 7⁰⁰ ÷ 16⁰⁰

PUNKT KONSULTACYJNY DS. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE

(El bieta Sztomberska-Ogiela)

wtorek: 10⁰⁰ ÷ 12⁰⁰

roda: 14⁰⁰ ÷ 17⁰⁰

(Agnieszka Walczak-Maciocha)

codziennie 4 godz.

PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE I TERAPEUTYCZNE

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

poniedziałek,roda: 7⁰⁰ ÷ 17⁰⁰

wtorek, czwartek: 7⁰⁰ ÷ 18⁰⁰

pi tek: 7⁰⁰ ÷ 16⁰⁰

PORADNICTWO PRAWNE

(Grzegorz Łubkowski)

roda: 15⁰⁰ ÷ 17⁰⁰

MIEJSKA KOMISJA ROZWI ZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH

(Krzysztof Halinowski, Paweł Holuk, Anna Konstanciuik, Ewa Kossowska,
Stanisław Kubinieć, Andrzej Tobała, Jerzy Winnicki, Iwona Zieli ska-Buta)

wtorek: 15³⁰ ÷ 17⁰⁰

czwartek: 15³⁰ ÷ 17⁰⁰

ZAJ CIA POZALEKCYJNE

ZAJ CIA TANECZNE

MCP, ul. Norwida 2;

Zapisy: 6 X 2018 r. – na pierwszych zaj ciach tanecznych.

Dzieci kontynuuj ce nauk tanecznych oraz wszystkich ch tnych, zapraszamy na zaj cia zgodnie z grafikiem:

8.00 ÷ 8.45	Freestyle- grupa przedszkolna (do 6 lat)
9.00 ÷ 9.50	Freestyle, disco dance - grupa rednia (7 - 8 lat)
10.00 ÷ 11.00	Tap dance (stepowanie)
11.00 ÷ 12.00	Freestyle, disco dance - grupa starsza (pow. 9 lat)
12.00 ÷ 13.00	Hip- hop - grupa pocz tkuj ca
13.00 ÷ 14.00	Hip -hop - grupa redniozaawansowana

prowadz ce: Anna Łakota, Agnieszka W sik

WIETLICA

odbiory: uczniowie I ÷ VI klas szkoły podstawowej

wietlica realizuje zadania placówki wsparcia dziennego.

Prowadzenie zaj w formie opieku czej zapewnia dziecku:

1. opiek i wychowanie;
2. pomoc w nauce;
3. organizacj czasu wolnego, zabaw , zaj cia sportowe oraz rozwój zainteresowa .

WIETLICA CZYNNA JEST OD PONIEDZIAŁKU DO CZWARTKU W GODZINACH 13⁰⁰ ÷ 17⁰⁰, PI TEK 12⁰⁰ ÷ 16⁰⁰ ODBIORCY: UCZNIOWIE I ÷ VI KLAS SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Zaj cia wietlicowe, podczas których nasi wychowankowie bior udział w szerokiej gamie wicze profilaktycznych, integracyjnych, a tak e w grach i zabawach rozwijaj cych umiej tno ci szkolne i społeczne. W zale no ci od potrzeb w trakcie zaj wietlicowych realizowane s zaj cia: plastyczne, kreatywne, ruchowe, relaksacyjne, a tak e zabawy i wiczenia teatralne. Oferujemy równie pomoc przy odrabianiu lekcji. Ka dy uczestnik mo e liczy na wsparcie przy rozwi zywaniu własnych problemów zarówno szkolnych, jak i zwi zanych z relacjami kole e skimi czy rodzinnymi. Zaj cia dostosowane s do wieku i stopnia rozwoju dzieci. Spotkania wietlicowe to tak e dobra okazja do zabawy i relaksu.

Uczestnicy mog przebywa w wietlicy w dogodnym dla siebie czasie.

Zapisy trwaj cały rok od poniedziałku do pi tku
w godzinach 8⁰⁰ ÷ 16⁰⁰

w MCP osobi cie b d telefonicznie: 81 468 77 96
(liczba miejsc ograniczona)

Wychowawcy: *Katarzyna Amrozy, Nina Czornak, Ewa Mazur, Magdalena Skibi ska*

TEATR APLAUZ

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

Warsztaty 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 liczy się dobre chęci i zaangażowanie. Zależy nam aby w każdym odnaleźć isierkę 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 możliwości ich naprawy. Nożnikiem znaczenie nie jest słowo, ale głównie obraz i muzyka (scenografia, kostium, rekwizyty).

Wychowawcy: *Katarzyna Amrozy, Magdalena Skibińska*

GRUPY TERAPEUTYCZNE

GRUPA TERAPEUTYCZNA REDUKCJA SZKÓD W UZALEŻNIENIACH

*prowadz cy: Magdalena Łubkowska, Paweł Holuk
czwartek: 17⁰⁰*

GRUPA TERAPEUTYCZNA DALSZEGO ZDROWIENIA – ZAPOBIEGANIE NAWROTOM CHOROBY

prowadz cy: Paweł Holuk, Magdalena Łubkowska

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

prowadz ca: Agnieszka Walczak-Maciocha

GRUPY RELIZOWANE W RAMACH POTRZEB:

TRENING ASERTYWNO CI

prowadz ca: Agnieszka Walczak-Maciocha

GRUPA PSYCHOEDUKACYJNA DDA DLA MŁODZIE Y/ OSÓB DOROSŁYCH – SI GNIJ poMOC

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

- zrozumienie swoich myśli, zachowań, odczuć ;
- trudno ci w nawiązaniu satysfakcjonujących relacji;
- doświadczenie poczucia niskiej wartości, negatywny stosunek do samego siebie;
- trudno ci 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 wiadomośc 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 perspektywy osoby dorosłej. Zyskują wikszą wiadomośc 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: El bieta Kuna

GRUPA ROZWOJOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH

Grupa skierowana jest do osób pełnoletnich, które chcą pracować nad poprawą umiejętności społecznych oraz rozwinąć wiadomości o sobie, swoich potrzebach i własnej tożsamości. Celem zajęć jest praca nad adekwatnym wyrażeniem swoich emocji, budowaniem pewności siebie, akceptacją własnej osoby oraz kształtowaniem i wzmacnianiem umiejętności interpersonalnych.

Cele profilaktyczne

Zajęcia służą polepszeniu ogólnego funkcjonowania uczestników oraz doskonaleniu umiejętności psychospołecznych poprzez realizację proponowanych tematów, które będą prowadzone w formie warsztatowej:

- Poznajemy się* - integracja i budowanie klimatu zaufania w grupie;
- Emocje i uczucia*- jak je wyrażać i kontrolować ;
- Talenty, zasoby i możliwości*- jak je odkryć i jak z nich korzystać ;
- Przekonania*- jak porozumieć się z samym sobą , by działać na własną korzyść ;
- Zarządzanie sobą w czasie*- nauka planowania i organizacji;
- Kreatywne myślenie*- metody rozwiązywania konfliktów i problemów;
- *Chciałoby się tak, jak mi się nie chce*- warsztat motywacyjny.

Korzyści profilaktyczne

Udział w zajęciach pozwala lepiej zrozumieć siebie, uczucia i zachowania swoje oraz innych ludzi, a przede wszystkim umożliwić rozwój umiejętności osobistych i interpersonalnych. Spotkania mają na celu przygotowanie uczestników do wprowadzenia pozytywnych zmian we własnym funkcjonowaniu w obszarze osobistym, zawodowym i rodzinnym.

Metody pracy

Dyskusja, prezentacja multimedialna, praca w grupach, burza mózgów, mini – wykład.

prowadząca: Elbieta Kuna

GRUPA DLA MAM Z DZIE MI

Zajęcia grupowe skierowane dla matek, które chcą dzielić się doświadczeniami, poglądami, trudnościami i radościami oraz potrzebują wzajemnego wsparcia. Zajęcia zakładają cotygodniowe spotkania, na które zapraszamy mamy z dziećmi do 6 roku życia. Głównym celem spotkania jest kształtowanie bliskiej relacji pomiędzy matką, a dzieckiem oraz wsparcie młodych mam, wyposażenie uczestniczek w wiedzę na temat rozwoju dziecka i narzędzia pomocne w rozwiązywaniu problemów.

Cele profilaktyczne

Celem grupy jest stworzenie miejsca, w którym mamy będą mogły razem z dziećmi ciekawie i aktywnie spędzać czas na wartościowych rozmowach oraz pogłębiać relacje ze swoimi pociechami. Dzięki spotkaniom uczestniczki:

- będą miały możliwość spędzenia czasu z dziećmi w aktywny i atrakcyjny sposób oraz zyskają większy spokój i świadomość własnych kompetencji w kontakcie z dzieckiem;
- nauczą się, jak właściwie pracować nad pogłębieniem relacji;
- będą mogły rozmawiać o trudnościach macierzyństwa w sprzyjającej, bezpiecznej atmosferze oraz doświadczyć wzajemnego wsparcia;
- pogłębią wiedzę i umiejętności z zakresu wychowania dziecka.

Korzyści profilaktyczne

Uczestniczki kształtują bliską, bezpieczną relację z dzieckiem oraz uczą się, w jaki sposób aktywnie organizować czas swoim dzieciom. Zajęcia są alternatywą dla codziennej rutyny i zapewniają przede wszystkim wspaniałe zabawy zarówno dla dzieci jak i ich mam. Atrakcyjne i ukierunkowane zajęcia będą nie tylko okazją do kształtowania prawidłowej relacji rodzicielskiej, ale także możliwością doświadczenia przyjemności z rodzicielstwa i pokonywania codziennych trudności związanych z wychowywaniem.

Metody pracy

Zabawy ruchowe, rysunek, burza mózgów, mini – wykład.

prowadząca: Elbieta Kuna, Agnieszka Walczak- Maciocha

GRUPA DLA MŁODZIE Y/ OSÓB DOROSŁYCH – TRENING ZAST POWANIA AGRESJI (TZA)

Zajęcia 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 Przestępności Dzieci i Młodzieży”.

Trening Zast powania 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 Zast powania Agresji składa się z trzech obszarów:

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

TZA jest realizowany w formie spotkania grupowych dla osób w podobnym wieku. Cały program 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.

prowadzący: Elbieta Kuna, Magdalena Skibińska, Agnieszka Walczak-Maciocha

GRUPA DLA OSÓB DOROSŁYCH – TRENING ASERTYWNO CI

Podczas zajęć rozwijajcych asertywno uczestnicy b d 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 odmówić, podejmujemy się robienia wielu rzeczy dla dobra czy korzyści innych osób, samemu ponosząc straty. Działamy wbrew sobie, nie możemy 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, b d l k przed oczekiwaniem przez nas reakcji ze strony otoczenia. Dlaczego tak się dzieje? Co sprawia, że jesteśmy ulegli, powstrzymujemy się od wyrażenia własnego zdania, własnych opinii, nie potrafimy dbać o własne prawa, nie potrafimy odmówić? Na te i wiele innych pytań uczestnicy zajęć b d mogli znaleźć odpowiedź. W bezpiecznej i przyjaznej atmosferze zdobyli niezbędną wiedzę na temat asertywności, zostaną zaznajomieni z technikami wspomagającymi zachowania asertywne, b d mogli je przećwiczyć. Ponadto, b d mieli okazję dostrzec, jaki wpływ na wzorec 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 I TERAPEUTYCZNE

PROGRAM KOREKCYJNO – EDUKACYJNY DLA KIEROWCÓW

Program jest skierowany do osób dorosłych, zatrzymanych/skazanych przez s d za prowadzenie pojazdu pod wpływem alkoholu. Zakłada sze 1,5 godzinnych spotka grupowych o charakterze otwartym.

W przypadku trudno ci z utworzeniem si grupy mo liwe jest uko czenie programu w trybie indywidualnym, dostosowanym do mo liwo ci uczestnika. Po odbyciu odpowiedniej liczby spotka klient mo e na własn pro b otrzyma za wiadczenie uko czenia programu.

Cele profilaktyczne

Celem programu jest poznanie przez uczestnika wpływu alkoholu na funkcjonowanie organizmu człowieka/kierowcy a tak e dokonanie diagnozy własnego stylu picia oraz tendencji do zachowa ryzykownych. Uczestnik ma szans u wiadomi sobie straty/problemy zdrowotne, emocjonalne i społeczne wynikaj ce z u ywania rodków odurzaj cych oraz pozna sposoby ograniczaj ce ryzyko tych strat.

Korzy ci profilaktyczne

Uczestnik grupy ma szans na zwi kszenie wiadomo ci na temat konsekwencji bio-psycho-społecznych oraz prawnych u ywania alkoholu i innych rodków odurzaj cych. Poruszone podczas spotka tre ci pozwol zrozumie istot uzale nienia, a tym samym dokona autodiagnoz w zakresie własnego stylu picia. Praca nad warto ciami, emocjami, mocnymi i słabymi stronami pozwoli uczestnikowi na lepsze rozumienie siebie w zakresie u ywania substancji psychoaktywnych.

Metody pracy

Mini – wykład, psychoedukacja, praca w grupach.

prowadz cy: Magdalena Łubkowska, Andrzej Toboła

PROGRAM KOREKCYJNO – EDUKACYJNY **DLA SPRAWCÓW PRZESTĘSTWA WYKONYWANYCH** **SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH LUB** **RYZYKOWNIE PIJANYCH**

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

W przypadku trudno ci 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 za wiadczenie ukończenia programu.

Cele profilaktyczne

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

Korzyści profilaktyczne

Uczestnik grupy ma szansę na zwiększenie wiadomości 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

PROGRAM TERAPEUTYCZNY **DLA PROBLEMOWYCH U YTKOWNIKÓW** **PRZETWORÓW KONOPI** **„CANDIS”**

CANDIS to indywidualny, krótkoterminowy program terapeutyczny dla osób mających problemy z powodu używania marihuany lub haszyszu. W programie mogą uczestniczyć osoby powyżej 16 roku życia, które chciałyby ograniczyć lub zrezygnować z używania konopi. Program obejmuje z reguły 10 sesji trwających 90 min. każda, które realizowane są w ciągu od 2 do 3 miesięcy i mają charakter indywidualnych rozmów z terapeutą, specjalistą terapii uzależnień.

Podjęcie teoretyczne programu wykorzystuje metody o udokumentowanej w badaniach naukowych skuteczności. Są to: dialog motywacyjny opracowany przez amerykańskich psychologów Rollnick'a i Millera oraz koncepcje behawioralno – poznawcze. W dialogu motywacyjnym pacjent traktowany jest podmiotowo, a rola terapeuty polega na wzmocnieniu w pacjencie gotowości do zmiany oraz rozpoznaniu jego zasobów psychicznych i społecznych. W terapii poznawczo-behawioralnej ważne jest aby osoba rozpoznała te mechanizmy, które w jej przypadku doprowadziły do uzależnienia oraz nabyła umiejętność radzenia sobie z problemami w sposób inny, nie wymagający sięgnięcia po substancje psychoaktywne.

Cele terapii

- rozpoznanie swoich problemów związanych z używaniem konopi,
- zaakceptowanie terapii i regularne uczestniczenie w leczeniu,
- dążenie do abstynencji, lub redukcji używania jako najważniejszego celu leczenia,
- całkowite zaprzestanie lub ograniczenie używania konopi,
- pozostawanie w abstynencji przy zastosowaniu działań profilaktycznych zapobiegających nawrotom,
- nauczenie się adekwatnego i skutecznego rozwiązywania problemów psychologicznych i społecznych.

prowadząca: Magdalena Łubkowska

GRUPY PROFILAKTYCZNE

KR CIOŁKI – GRUPA PROFILAKTYCZNA DLA DZIECI/ MŁODZIE Y Z TRUDNO CIAMI W ZACHOWANIU

odbiorcy: 7 ÷ 12 lat; grupa na terenie MCP

Zaj cia s skierowane dla dzieci i młodzie y, u których zauwa ono problemy takie jak nadpobudliwo , zachowania buntownicze, agresywne, trudno ci w wyra aniu emocji i nawi zywanu relacji.

Zaj cia obejmuj 12 spotka 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 zaj jest przeciwdziałanie rozwojowi i utrwaleniu niekorzystnych zachowa , umo liwienie odreagowania napi cia psychoruchowego, pomoc w zrozumieniu własnych emocji, wiczenie konstruktywnych sposobów wyra ania emocji, nauka samokontroli oraz pomoc w zrozumieniu sytuacji społecznych i wiczenie adekwatnych zachowa .

Korzy ci profilaktyczne

Umo liwienie dzieciom rozładowania napi cia 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 aktywizuj ce.

Przed rozpocz ciem zaj grupowych obowi zuje konsultacja z rodzicami w celu poznania problemów dziecka. W trakcie konsultacji omawiany jest cel pracy. Rodzice zapoznaj si tak e z programem zaj .

Realizatorzy: El bieta Kuna, Ewa Mazur

PROGRAM SOCJOTERAPEUTYCZNY DLA DZIECI WZMACNIAJĄCY POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI – „UWIERZ W SIEBIE”

odbiorcy: dzieci w wieku szkolnym

Program socjoterapeutyczny „Uwierz w siebie” to cykl dwunastu półtoragodzinnych spotkań warsztatowych.

Program skierowany jest do dzieci w wieku szkolnym, które mają problemy w funkcjonowaniu społecznym, szczególnie w zakresie: nieumiejętności, wycofania w kontaktach społecznych, braku akceptacji w grupie rówieśniczej czy braku poczucia bezpieczeństwa. Głównym założeniem niniejszego programu jest wykorzystanie metod socjoterapeutycznych do kształtowania i podniesienia umiejętności społecznych u dzieci dzięki metodzie zabawy. Dodatkowo zajęcia mają pomóc w zbudowaniu przynależności do grupy i w nawiązaniu relacji z rówieśnikami.

Cele profilaktyczne

- **Edukacyjne:** rozwijanie umiejętności wyrażania się i podejmowania aktywności na forum grupy, nauczenie się wyrażania własnych potrzeb i własnego zdania, nauczenie się asertywnych zachowań
- **Rozwojowe:** umocnienie przynależności do grupy, zaspokojenie potrzeby bycia w grupie, rozwijanie umiejętności współpracy w grupie
- **Terapeutyczne:** budowanie pozytywnego obrazu siebie i zwiększenie poczucia własnej wartości, rozpoznawanie, nazywanie i wyrażanie emocji własnych oraz innych osób, tworzenie okazji do odreagowania napięć emocjonalnych

Metody pracy

Rundka, praca w kręgu, w grupach, ćwiczenia energetyzujące, burza mózgów, pantomima, zabawy interakcyjne, wizualizacja, rysunek, refleksja

Realizatorzy: Nina Czornak, Magdalena Skibińska

GRUPA ROZWOJU OSOBISTEGO

odbiorcy: 14 ÷ 17 lat; grupa na terenie MCP

Zajęcia s ę przeznaczone dla młodzie y, która chce lepiej funkcjonowa w grupie rówie niczej, doskonali swoje mocne strony oraz poszerzy wgl ę d w siebie. Adresatem spotka s ę osoby nie mia ę, maj ę ce trudno ci w relacjach i obni on samoocen . Zaj ęcia maj ę charakter warsztatowy, s ę skierowane dla uczniów szkół gimnazjalnych i rednich, czas realizacji 12 spotka , raz w tygodniu 60 min., 2 realizatorów.

Cele profilaktyczne

Celem spotka jest doskonalenie umiej tno ci interpersonalnych i intrapsychicznych oraz poprawa funkcjonowania psychospołecznego m ędrych ludzi.

Korzy ci profilaktyczne

Udział w zaj ęciach umo liwia m ędrym ludziom doskonalenie umiej tno ci współpracy w grupie, pogł bienie zdolno ci 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 energetyzuj ce, metody plastyczne.

Realizatorzy: Nina Czornak, Paweł Holuk, El bieta Kuna, Magdalena Lubkowska

PROGRAM WCZESNEJ INTERWENCJI DLA MŁODZIE Y U YWAJ CEJ NARKOTYKÓW I ALKOHOLU „FRED GOES NET”

odbiorcy: 13 ÷ 21 lat; grupa na terenie MCP

Zaj cia s przeznaczone dla młodzie y eksperymentuj cej i u ywaj cej substancji psychoaktywnych w wieku 13 ÷ 21 lat. Zaj cia maj charakter warsztatowy i obejmuj 3 spotkania x 2,5 godz., 2 realizatorów.

Cele profilaktyczne

Celem zaj jest dostarczenie osobom eksperymentuj cym i u ywaj cym narkotyków, alkoholu rzetelnych informacji na temat substancji psychoaktywnych, efektów ich działania i ryzyka uzale nienia. Zaj cia maj tak e na celu skonfrontowanie uczestników z własnymi ograniczeniami i ich wpływem na zachowanie, umo liwienie im podejmowania decyzji w oparciu o ocen ryzyka, a tak e zmotywowanie młodych ludzi do zmiany postaw i zachowania.

Korzy ci profilaktyczne

Zwi kszenie poziomu wiedzy, rozwój społecznych kompetencji, nauka odpowiedzialno ci i podniesienie wiadomo ci zagro e zwi zanych z u ywaniem narkotyków i alkoholu, opanowanie umiej tno ci oceny ryzyka u ywania substancji psychoaktywnych.

Metody pracy

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

Realizatorzy: El bieta Kuna, Magdalena Łubkowska

GRUPA DLA MŁODZIE Y – **TRENING ASERTYWNO CI**

odbiorcy: 14 ÷ 19 lat; grupa na terenie MCP

Podczas zajęć rozwijajmy u uczestników możliwość 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 odmówić, podejmujemy się robienia wielu rzeczy dla dobra czy korzyści innych osób, samemu ponosząc straty. Działamy wbrew sobie, nie możemy 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, czujemy się winni, a przed oczekiwaniem przez nas reakcji ze strony otoczenia. Dlaczego tak się dzieje? Co sprawia, że jesteśmy ulegli, powstrzymujemy się od wyrażenia własnego zdania, własnych opinii, nie potrafimy dbać o własne prawa, nie potrafimy odmówić? 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, a 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 EFEKTYWNI PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO EGZAMINÓW I RADZI 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 powiny one na krótki 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 systematycznej i wytrwałej w nauce, oraz podwyższenie poczucia własnej wartości.

Metody pracy

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

Realizator: Elbieta Kuna, Agnieszka Walczak-Maciocha

ZAJ CIA INTEGRACYJNE

**odbiorcy: IV klasa szkoły podstawowej; VII klasy szkoły podstawowej, I klasy szkół ponadgimnazjalnych;
zaj cia na terenie MCP
przedszkola, szkoły podstawowe, gimnazjum**

Zaj cia s 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 zaj jest dostarczenie dzieciom okazji do poznania siebie nawzajem i umoliwienie im nawi zywania pozytywnych relacji. Integracja klasy jest realizowana w oparciu o nast puj ce cele szczegółowe:
-budowanie klimatu bezpiecze stwa i akceptacji przez zabaw ;
-rozwijanie empatii, troski o innych;
-nauka przyjaznego współdziałania z innymi;
-podnoszenie umiej tno ci dostrzegania pozytywnych cech u innych osób i mówienie o nich.

Korzy ci profilaktyczne

Dzi ki warsztatom integracyjnym młodzi ludzie lepiej poznaj inne osoby, b d ce członkami ich klasy szkolnej. Do wiadzenie wspólnego działania, poł czone z odnoszeniem grupowych sukcesów wzmacnia spójno grupy. Udział w zaj ciach umo liwia dzieciom zyskanie akceptacji i nawi zywanie pozytywnych relacji w klasie szkolnej.

Metody pracy

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

Realizatorzy: Katarzyna Amrozy, Nina Czornak, Paweł Holuk, El bieta Kuna, Magdalena Łubkowska, Magdalena Skibi ska

**II. ZAJ CIA REALIZOWANE
W KLASACH I-VI SZKOŁY
PODSTAWOWEJ**

ZAJCIA Z ZAKRESU BEZPIECZEŃSTWA W SIECI

odbiorcy: I ÷ III klasy szkoły podstawowej

Zajęcia s **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 doborem treści programów komputerowych, uczą się jak zachowywać się w sytuacjach ryzykownych, jakich danych o sobie nie podawać oraz zwracać 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: Nina Czornak, Paweł Holuk, Elżbieta Kuna, Magdalena Łubkowska

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 wiadomości i nie ciekawość. Nabycie umiejętności asertywnej odmowy i wiadome jej stosowanie będzie czynnikiem chroniącym w sytuacji realnego zagrożenia. Posiadanie wiedzy o uczuciach, ich rozpoznawanie i konstruktywne wyrażanie, wpłynię 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, wyczenia rozluźniające, wyczenia utrwalające, wykonanie książki.

ZACHĘCAMY DO AKTYWNEGO UDZIAŁU WYCHOWAWCÓW

Realizatorzy: Katarzyna Amrozy, Magdalena Skibińska

WITAMINKI

odbiorcy: zerówka, I-III klasa szkoły podstawowej

Zajęcia s ę 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 ywieniowych, poznanie czym jest piramida ywienia i jak daje ona wiedz ę o zasadach od ywiania, poznanie zagro ę jakie niesie ze sob ę niewła ciwe od ywianie oraz niewła ciwa higiena spo ywania posiłków.

Korzy ci profilaktyczne

Dziecko ma wiedz ę i wiadomo ę wpływu owoców i warzyw na utrzymanie dobrego zdrowia, wie, e pewne produkty maj ę negatywny wpływ na jego ciało co zach ca do dokonywania wła ciwych prostych wyborów. Ukształtowanie prawidłowych nawyków ywieniowych w dzieci stwie ma wpływ na zmniejszenie ryzyka chorób cywilizacyjnych (np. otyłość i cukrzyca typu II) spowodowanych nieodpowiedni ą diet ą .

Metody pracy

Burza mózgów, konkursy, rebusy, mini- wykład.

Realizatorzy: Nina Czornak, Paweł Holuk, El bieta Kuna, Magdalena Łubkowska

DEBATA

odbiorcy: VI klasy szkoły podstawowej

6-13 lat

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

Cele profilaktyczne

Zakwestionowanie nieprawidłowych norm, przekona i oczekiwania społecznych, „wstawienie” w to miejsce norm prawidłowych, motywowanie i proponowanie uczestnikom podjęcia własnych postanowień, postępowanie według przyjętego systemu wartości, ukazanie błędnych strat w życiu młodego człowieka, ukazanie alternatywnych sposobów życia, zwiększenie wiadomości 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, wiadomości z tego życia, pytania cyrkulacyjne, wizualizacja.

Realizatorzy: Paweł Holuk, Andrzej Toboła

ZAJ CIA PROWADZONE METODAMI WARSZTATOWYMI

odbiorcy: I ÷ VI klasy szkoły podstawowej

Zaj cia realizowane na konkretne zapotrzebowanie pedagoga/ wychowawcy dla uczniów wszystkich klas szkół podstawowych. Zaj cia s prowadzone metodami aktywnymi, czas realizacji wybranego tematu zaj : do uzgodnienia, 2 realizatorów.

Proponowane obszary tematyczne:

- I. EMOCJE I UCZUCIA.
- II. PRZECIWDZIAŁANIE AGRESJI.
- III. KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA.
- IV. ROZWI ZYWANIE KONFLIKTÓW.
- V. BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTO CI.
- VI. ASERTYWNO .
- VII. WARTO CI W YCIU CZŁOWIEKA.

Zach camy do przyj cia do Miejskiego Centrum Profilaktyki w celu uzgodnienia szczegółów dotycz cych oferowanych zaj . Prosimy o umawianie terminów spotka z wyprzedzeniem.

Realizatorzy: Katarzyna Amrozy, Nina Czornak, Paweł Holuk, El bieta Kuna, Magdalena Łubkowska, Magdalena Skibi ska

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

DEBATA+
odbiorcy: 13 ÷ 16 lat

6-13 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 błędnych strat w życiu młodego człowieka, ukazanie alternatywnych sposobów życia, zwiększenie wiadomości o miejscach i formach pomocy.

Korzyści profilaktyczne

Przesunięcie granic tolerancji spożywanego alkoholu i okoliczności picia oraz wykształcenie postawy asertywnej wśród młodych ludzi. Zmniejszenie tendencji do podejmowania ryzykownych zachowań alkoholowych na zasadzie naładowania grupy równie więcej.

Metody pracy

Ankieta, burza mózgów, fantazja sterowana, wiedza przez życie, pytania cyrkulacyjne, wizualizacja.

Realizatorzy: Paweł Holuk, Andrzej Toboła

ZAJ CIA Z ZAKRESU PRZECIWDZIAŁANIA **NARKOMANII**

odbiorcy: 13 ÷ 14 lat

6-13 lat

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

Cele profilaktyczne

Celem jest u wiadomienie młodym ludziom przyczyn si gania po rodki uzale niaj ce, konsekwencji ryzykownych zachowa , jakie mog podejmowa oraz obalenie mitów i stereotypów szerz cych si w ród rodowiska młodzie owego.

Korzy ci profilaktyczne

Pogł bienie wiedzy dotycz cej negatywnych skutków za ycia narkotyku, zwi kszenie wiadomo ci konsekwencji własnych wyborów, rzetelna wiedza na temat zjawiska narkomanii.

Metody pracy

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

Realizatorzy: Nina Czornak, Paweł Holuk, El bieta Kuna, Magdalena Lubkowska

ZAJ CIA Z ZAKRESU ZAPOBIEGANIA UZALE NIENIU OD HAZARDU

odbiorcy: 13 ÷ 16 lat

6-13 lat

Warsztaty dla uczniów gimnazjum oraz klas VII - VIII szkół podstawowych, czas realizacji 2 x 45 min., 2 realizatorów.

Cele profilaktyczne

Celem jest u wiadomienie młodym ludziom problemów wynikaj cych z uprawiania gier hazardowych, konsekwencji ryzykownych zachowa jakie mog podejmowa , obalenie stereotypów na temat nieszkodliwo ci hazardu.

Korzy ci profilaktyczne

Pogł bienie wiedzy dotycz cej negatywnych skutków uprawiania hazardu. Poprawienie zdolno ci rozpoznawania i unikania problematycznych zachowa zwi zanych z hazardem. Nabycie rzetelnej wiedzy na temat uzale nienia od hazardu.

Metody pracy

Praca w grupach, burza mózgów, dyskusja, plakat, wiczenia.

Realizatorzy: Nina Czornak, Paweł Holuk, El bieta Kuna, Magdalena Łubkowska

ZAJ CIA Z ZAKRESU EDUKACJI MEDIALNEJ DLA MŁODZIE Y

odbiorcy: 13 ÷ 16 lat

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

Cele profilaktyczne

Zaj cia maj na celu zapoznanie odbiorców ze mo liwo ciami i zagro eniami wynikaj cymi z korzystania z nowoczesnych technologii. Uczniowie nabywaj wiedzy na temat zjawiska cyberprzemocy, ucz si jak zachowywa si w sytuacji bycia sprawc / ofiar / wiadkiem cyberprzemocy oraz dowiaduj si o konsekwencjach prawnych zjawiska.

Korzy ci profilaktyczne

Zdobycie rzetelnej wiedzy oraz poznanie terminologii informatycznej na temat korzy ci i zagro e zwi zanych z korzystaniem z nowoczesnych technologii, zwi kszenie wiadomo ci ryzyka wynikaj cego z niewła ciwego u ytkowania nowoczesnych technologii i umiej tno szukania pomocy w razie potrzeby.

Metody pracy

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

Realizatorzy: Nina Czornak, Paweł Holuk, El bieta Kuna, Magdalena Łubkowska

ZAJ CIA PROWADZONE METODAMI WARSZTATOWYMI

odbiorcy: 13 ÷ 16 lat

Zaj cia realizowane na konkretne zapotrzebowanie pedagoga/ wychowawcy dla uczniów wszystkich klas szkół podstawowych. Zaj cia s prowadzone metodami aktywnymi, czas realizacji wybranego tematu zaj : do uzgodnienia, 2 realizatorów.

Proponowane obszary tematyczne:

- I. EMOCJE I UCZUCIA.
- II. PRZECIWDZIAŁANIE AGRESJI.
- III. KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA.
- IV. ROZWI ZYWANIE KONFLIKTÓW.
- V. BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTO CI.
- VI. ASERTYWNO .
- VII. WARTO CI W YCIU CZŁOWIEKA.

Zach camy do przyj cia do Miejskiego Centrum Profilaktyki w celu uzgodnienia szczegółów dotycz cych oferowanych zaj . Prosimy o umawianie terminów spotka z wyprzedzeniem.

Realizatorzy: Katarzyna Amrozy, Nina Czornak, Paweł Holuk, El bieta Kuna, Magdalena Łubkowska, Magdalena Skibi ska

**JAK EFEKTYWNI PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO
EGZAMINÓW I RADZI SOBIE ZE STRESEM**

odbiorcy: 13 ÷ 16 lat

6-13 lat

Zajęcia s^ą 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 nie 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 zorganizowania zajęć warsztatowych, podczas których poruszane zagadnienia zostaną szerzej omówione oraz przećwiczone.

Metody pracy:

Mini – wykład, pogadanka

Realizatorzy: Elbieta Kuna, Agnieszka Walczak-Maciocha

**IV. ZAJ CIA REALIZOWANE
W SZKOŁACH
PONADPODSTAWOWYCH**

KOREKTA
odbiorcy: 15 ÷ 19 lat

6-13 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 uzależnienia .

Korzyści profilaktyczne

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

Metody pracy

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

Realizatorzy: Paweł Holuk, Andrzej Tobiła

ZAJ CIE Z ZAKRESU PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII

odbiorcy: 15 ÷ 19 lat

6-13 lat

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

Cele profilaktyczne

Celem jest u wiadomienie młodym ludziom skutków i długotrwałych konsekwencji zwi zanych z za yciem substancji psychoaktywnych, dostarczenie rzetelnej wiedzy na temat szkodliwego działania marihuany oraz poszerzenie wiadomo ci zwi zanej z warto ciami osobistymi.

Korzy ci profilaktyczne

wiadomo konsekwencji na temat za ycia narkotyku, wzmocnienie warto ci osobistych chroni cych przed za ywaniem substancji psychoaktywnych, zwi kszenie wiadomo ci konsekwencji własnych wyborów, rzetelna wiedza na temat zjawiska narkomanii.

Metody pracy

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

Realizatorzy: Realizatorzy: Nina Czornak, Paweł Holuk, El bieta Kuna, Magdalena Łubkowska

PROGRAM „SMAK ŻYCIA CZYLI DEBATA O DOPLACZACH”

odbiorcy: 15 ÷ 18 lat

6-13 lat

Program profilaktyki uniwersalnej dla uczniów szkół ponadpodstawowych, czas realizacji 2 x 45 min. lub 4 x 45 min, 2 realizatorów.

Cele profilaktyczne

Celem jest dostarczenie młodym ludziom podstawowych informacji o kontekście używania tzw. dopalaczy i o samych „dopalaczach” w celu zwiększenia ostrożności uczestników i zmniejszenia ich otwartości na kontakty z tymi produktami. Ponadto, zwiększenie ostrożności w odniesieniu do innych substancji psychoaktywnych i zachowań ryzykownych. Poprzez program jest też możliwe zwiększenie gotowości młodych ludzi do podejmowania zachowań prozdrowotnych i sięgania po pomoc w przypadkach doznawanych szkód.

Korzyści profilaktyczne

Zwiększenie wiedzy uczestników o zagrożeniach związanych z tzw. dopalaczami i innymi substancjami psychoaktywnymi. Zwiększenie ostrożności uczestników w sytuacjach umożliwiających „branie” tzw. dopalaczy (zabawy, dyskoteki, spotkania młodzieżowe). Klaryfikacja poglądów i wzmocnienie postawy negatywnej w odniesieniu do używania tzw. dopalaczy, zmniejszenie zainteresowania ewentualnym używaniem tzw. dopalaczy, deklaracje zachowań prozdrowotnych w przyszłości. Rezygnacja z wszelkiego namawiania i presji skierowanej do innych osób w kierunku używania tzw. dopalaczy (i innych szkodliwych substancji psychoaktywnych). Ewentualne porzucenie „brania” lub decyzje osobiste zmierzające w tym kierunku.

Metody pracy

Praca w grupach, burza mózgów, dyskusja, rysunek, wyczenia aktywizujące

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

**ZAJ CIA Z ZAKRESU ZAPOBIEGANIA
UŻYCIEM NIENII OD HAZARDU**

**ZAJ CIA Z ZAKRESU PRZECIWDZIAŁANIA
HIV/AIDS**

odbiorcy: 16 ÷ 19 lat

6-13 lat

Warsztaty dla uczniów szkół ponadpodstawowych, czas realizacji 2 x 45 min., 2 realizatorów.

Cele profilaktyczne

Celem jest u wiadomienie młodym ludziom problemów wynikaj cych z uprawiania gier hazardowych, konsekwencji ryzykownych zachowa jakie mog podejmowa , obalenie stereotypów na temat nieszkodliwo ci hazardu.

Korzy ci profilaktyczne

Pogł bienie wiedzy dotycz cej negatywnych skutków uprawiania hazardu. Poprawienie zdolno ci rozpoznawania i unikania problematycznych zachowa zwi zanych z hazardem. Nabycie rzetelnej wiedzy na temat uzale nienia od hazardu.

Metody pracy

Praca w grupach, burza mózgów, dyskusja, rysunek, wiczenia.

Realizatorzy: Nina Czornak, Paweł Holuk, El bieta Kuna, Magdalena Lubkowska

ZAJ CIA Z ZAKRESU PRZECIWDZIAŁANIA HIV/AIDS

odbiorcy: 16 ÷ 19 lat

6-13 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, wiczenia, mikroedukacja.

Realizatorzy: El bieta Kuna, Magdalena Łubkowska

ZAJ CIA PROWADZONE METODAMI WARSZTATOWYMI

odbiorcy: 16 ÷ 19 lat

Zaj cia realizowane na konkretne zapotrzebowanie pedagoga/ wychowawcy dla uczniów wszystkich klas szkół podstawowych. Zaj cia s prowadzone metodami aktywnymi, czas realizacji wybranego tematu zaj : do uzgodnienia, 2 realizatorów.

Proponowane obszary tematyczne:

- I. EMOCJE I UCZUCIA.
- II. PRZECIWDZIAŁANIE AGRESJI.
- III. KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA.
- IV. ROZWI ZYWANIE KONFLIKTÓW.
- V. BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTO CI.
- VI. ASERTYWNO .
- VII. WARTO CI W YCIU CZŁOWIEKA.

Zach camy do przyj cia do Miejskiego Centrum Profilaktyki w celu uzgodnienia szczegółów dotycz cych oferowanych zaj . Prosimy o umawianie terminów spotka z wyprzedzeniem.

Realizatorzy: Katarzyna Amrozy, Nina Czornak, Paweł Holuk, El bieta Kuna, Magdalena Łubkowska, Magdalena Skibi ska, Agnieszka Walczak-Maciocha

JAK EFEKTYWNI PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO EGZAMINÓW I RADZI SOBIE ZE STRESEM

odbiorcy: 16 ÷ 19 lat

Zajęcia s 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 nie 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 zorganizowania zajęć warsztatowych, podczas których poruszane zagadnienia zostaną szerzej omówione oraz przećwiczone.

Metody pracy:

Mini – wykład, pogadanka

Realizatorzy: Elbieta Kuna, Agnieszka Walczak-Maciocha

DYLEMATY OKRESU DOJRZEWANIA

odbiorcy: 16 ÷ 19 lat

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

Cele profilaktyczne

Uczestnikom podczas zajęć zostanie przybliżona tematyka związana z okresem dojrzewania. Dzięki zdobytej wiedzy będą mogli lepiej zrozumieć siebie, obniżyć lęk i napięcie związane z trudnościami okresu dorastania, zrozumieć skrajne i niejednoznaczne emocje, jakie przeżywają.

Korzyści profilaktyczne

Pogłębienie samoświadomości poprzez lepsze poznanie siebie, swoich emocji i przeżyć. Kształtowanie zdolności werbalizowania własnych stanów emocjonalnych jako dojrzałej formy radzenia sobie z nimi.

Metody pracy

Mini-wykład, pogadanka, dyskusja, ćwiczenia warsztatowe.

Realizatorzy: Elbieta Kuna, Agnieszka Walczak-Maciocha

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

SZKOŁA DLA RODZICÓW I WYCHOWAWCÓW

odbiorcy: rodzice, wychowawcy

Warsztaty dla rodziców, nauczycieli i wychowawców na podstawie koncepcji Wychowania bez pora ek Thomasa Gordona i ksi ki Adele Faber, Elanie Mazlish z cyklu „Jak mówi , eby dzieci nas słuchały; Jak słucha , eby dzieci do nas mówiły”.

Czas realizacji: 10 cotygodniowych spotka ; czas trwania: 3 godziny zegarowe; liczebno grupy: 10 ÷ 15 osób.

Szkoła dla Rodziców i Wychowawców to program spotka dla ka dego, kto szuka sposobu na nawi zanie gł bszych i cieplejszych relacji z dzie mi, uczniami, wychowankami. Jego głównym celem jest **wspieranie rodziców i wychowawców w efektywnym radzeniu sobie w codziennych kontaktach z dzie mi i młodzie** . Nauka umiej tno ci lepszego porozumiewania si , nauka dialogu i kształtowanie wi zi opartych na wzajemnym szacunku, refleksja nad własn postaw wychowawcz oraz wymiana do wiadcze pozwalaj osi gn relacj z dzieckiem stanowi c ródło zadowolenia i poczucia wzajemnej blisko ci.

Tematyka zaj obejmuje budowanie relacji dorosły – dziecko, w tym:

- wyra anie oczekiwa i ogranicze tak, aby były przez dziecko respektowane,
- rozpoznawanie, wyra anie i akceptowanie uczu ,
- aktywne, wspieraj ce słuchanie,
- motywowanie dziecka do współdziałania,
- modyfikowanie niepo danych lub nieodpowiednich zachowa dziecka,
- uwalnianie dzieci od grania narzuconych ról w domu i szkole,
- wspieranie procesu usamodzielniania si dziecka,
- budowanie realnego poczucia własnej warto ci dziecka,
- konstruktywne rozwi zywanie konfliktów.

Trenerzy programu: *Katarzyna Amrozy, Magdalena Skibi ska*

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

EDUKACJA MEDIALNA

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

Zajęcia s ę przeznaczone dla rodziców dzieci uczyszczaj cych do przedszkola, uczniów klas I ÷ VI szkół podstawowych oraz wychowawców, czas realizacji – do uzgodnienia; 1 realizator.

Cele profilaktyczne

Celem zaj ę jest dostarczenie rzetelnej wiedzy na temat mechanizmów manipulacji, mo liwo ci i zagro e ę wynikaj cych z korzystania z mediów, kształtowanie w ród odbiorców umiej tno ci samodzielnej i krytycznej oceny zawarto ci komunikatów medialnych pod k tem ich wpływu na rozwój i wychowanie młodego widza oraz zapoznanie ze sposobami chronienia dzieci i młodzie y przed negatywnym oddziaływaniami mass mediów, w tym zapobieganiu uzale nieniom od telewizji, gier komputerowych i Internetu.

Korzy ci profilaktyczne

Zdobycie interdyscyplinarnej wiedzy o zasobach i zagro eniach wynikaj cych z u ytkowania nowoczesnych technologii, posiadanie umiej tno ci wiadomego, krytycznego i selektywnego korzystania z zasobów informacyjnych, mo liwo ę wspomagania dzieci i młodzie y w odpowiedzialnym posługiwaniu si ę mediami.

Metody pracy

Wykład, dyskusja, praca w grupach, film.

Realizator: El bieta Kuna

WCZESNA DIAGNOZA

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

Zajcia edukacyjne dla rodziców uczniów klas IV ÷ VI szkoły podstawowej, gimnazjum, szkół ponadgimnazjalnych, pedagogów, nauczycieli, czas realizacji 90 min., 1 ÷ 2 realizatorów.

Cele profilaktyczne

Nabycie umiejtnoci rozpoznawania rodków narkotycznych oraz ich form wystpowania, uwiadomienie przyczyn si gania przez młodzie po rodki odurzajce, nabycie umiejtnoci postpowania w przypadku stwierdzenia problemu tak indywidualnego jak i grupowego.

Korzy ci profilaktyczne

Poszerzenie wiedzy o zjawisku narkomanii, nabycie umiejtnoci rozpoznawania zachowa ryzykownych w ród młodzie y.

Metody pracy

Prezentacja rodzajów rodków odurzajcych, omawianie poszczególnych grup w aspekcie reakcji organizmu, dyskusja.

Realizatorzy: Magdalena Łubkowska

RODZINA JAKO SYSTEM RELACJI

**odbiorcy: rodzice ucznióklas I ÷ VI szkoły podstawowej,
wychowawcy**

GDY NASTOLATEK SI GNIE PO ALKOHOL / NARKOTYKI ...

odbiorcy: rodzice uczniów szkół gimnazjalnych i rednich,
nauczyciele

**Zaj cia s przeznaczone dla nauczycieli, rodziców, czas realizacji
2 x 45 min., 1 ÷ 2 realizatorów.**

Cele profilaktyczne

Celem programu jest zwi kszenie wiedzy rodziców i wychowawców na temat czynników chroni cych dzieci przed zachowaniami ryzykownymi zwi zany mi z u ywaniem rodków psychoaktywnych. Ponadto zaj cia maj rozwin umiej tno ci rodziców w zakresie interwencji w sytuacji, gdy nastolatek si gnje po alkohol lub/ i narkotyki.

Korzy ci profilaktyczne

Zwi kszenie poczucia wpływu rodziców na mo liwo chronienia dzieci przed zachowaniami ryzykownymi zwi zany mi ze rodkami psychoaktywnymi.

Metody pracy

Burza mózgów, praca w grupach, dyskusja.

Realizatorzy: El bieta Kuna, Magdalena Łubkowska

DOPALACZE – NOWE NARKOTYKI

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

Zaj cia edukacyjne dla rodzicw uczniw VIII szkoly podstawowej oraz szkly redniej, kadry pedagogicznej, czas realizacji 90 min., 1÷2 realizatorw.

Cele profilaktyczne

Nabytie wiedzy na temat zjawiska dopalaczy w Polsce. U wiadomienie szkodliwoci i niebezpiecze stwa u ywania dopalaczy przez mlodzie . Zapoznanie z kwestiami prawnymi dotycz cymi rynku dopalaczy. Nabytie wiedzy na temat szkodliwoci stosowania napojw energetyzuj ch przez mlodzie .

Korzy ci profilaktyczne

Wiedza o zjawisku dopalaczy. Wiedza na temat kwestii prawnych, szkodliwoci i niebezpiecze stwa jakie niesie za sob u ywanie dopalaczy. Wiedza na temat szkodliwoci stosowania napojw energetyzuj cych przez mlodzie .

Metody pracy

Prezentacja rodzajw dopalaczy i napojw energetyzuj cych, omwienie poszczególnych grup w aspekcie reakcji psychofizycznych organizmu mlodego czlowieka, przedstawienie dopalaczy w trzech wymiarach: rodzaje, szkodliwoci , prawo.

Realizator: Magdalena Łubkowska

LEKCJE WYCHWAWCZE Z DZIE MI I MŁODZIE

odbiorcy: pedagodzy/psycholodzy szkolni, nauczyciele,
wychowawcy

Szkolenie dla kadry pedagogicznej, czas realizacji 90 min., 1 realizator.

Cele profilaktyczne

- Zdobyć praktycznych umiejętności prowadzenia godzin wychowawczych metodami aktywnymi;
- Zdobyć podstawowej wiedzy na temat procesu grupowego w klasie;
- Poznanie narzędzi ułatwiających wprowadzenie do tematu dyskusji oraz rozbudzających ciekawość i refleksję u ucznia.

Metody pracy

Mini wykład, krótka prezentacja multimedialna, praca w grupach, w parach, dyskusja, burza mózgów, wspólna analiza problemów, dzielenie się wiedzą, dyskusja

Realizator: Magdalena Łubkowska

POZOSTAŁE DZIAŁANIA

WARSZTAT TEATRALNY

15 X 2018 r. (roda) godz. 10 ÷ 12 - spotkanie organizacyjne
Instruktorzy teatralni: Michał Stanowski i Katarzyna Marjasiewicz

AKCJE LOKALNE

DLA ZDROWIA-LISTOPAD MIESI CEM PROFILAKTYKI

III edycja

Realizacja: Listopad 2018

PRAKTYCZNA EDUKACJA ROWEROWA

IV edycja

widnickie Szkoły Podstawowe

Realizacja: kwieciec – czerwiec 2019

TERAPIA RODZINNA

ASYSTENCI RODZINY

FERIE I KOLONIE NA WIETLICY

XVI PRZEGL D SPEKTAKLI PROFILAKTYCZNYCH

DLA ZDROWIA

LISTOPAD MIESIĄCEM PROFILAKTYKI

Miejskie Centrum Profilaktyki w Mielnie zaprasza :

**14.11.2018 FORUM TRZE WYCIĄGKI - PASJE WYCIĄGKI –
JAK UCZYNIĆ WYCIĄGKI PEŁNIEJSZYM**

10.00 ÷ 12.00 Spotkanie ze środowiskiem abstynenckim - sala kameralna
MOK w Mielnie.

**26.11.2018 „CZYM JEST SEKSUALNOŚĆ” - PROGRAM
PROFILAKTYCZNY DLA MŁODZIEŻY - *PSYCHOTERAPEUTA
MAGDALENA SMA -MYSZCZYSZYN***

8.00 ÷ 9.30 Spotkanie profilaktyczne dla uczniów szkół - sala kameralna
MOK w Mielnie.

**26.11.2018 SZKOLENIE „NORMY I ANOMALIE ROZWOJU
SEKSUALNEGO CZŁOWIEKA” – *PSYCHOTERAPEUTA
MAGDALENA SMA -MYSZCZYSZYN***

10.00 ÷ 15.00 Szkolenie dla psychologów, pedagogów, nauczycieli i służb
społecznych – sala kameralna - MOK w Mielnie.

**29.11.2018 PROGRAM PROFILAKTYCZNY „MASZ JEDNO
WYCIĄGKI - POWTÓRKI NIE BUDZIE” W WYKONANIU ZESPOŁU
„RAPPELAGOGIA.”**

9.00 – Program dla uczniów trzecich klas gimnazjalnych.

11.00 – Program dla uczniów ósmych klas szkół podstawowych