

# **OFERTA ZAJĘĆ**

**realizowanych przez  
Miejskie Centrum Profilaktyki  
w Świdniku**

**2019 / 2020**

**ul. Norwida 2, 21-040 Świdnik**

**tel.: 81 468 77 96**

**[www.mcp-swidnik.pl](http://www.mcp-swidnik.pl)**

**[mcpswidnik@interia.pl](mailto:mcpswidnik@interia.pl)**

# **OFERTA MIEJSKIEGO CENTRUM PROFILAKTYKI**

<b>I. ZAJĘCIA REALIZOWANE NA TERENIE MCP</b>	str. 4
- Punkty konsultacyjne	str. 5
- Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	str. 6
- Zajęcia pozalekcyjne	str. 6
- Grupy terapeutyczne	str. 9
- Programy korekcyjno – edukacyjne i terapeutyczne	str. 12
- Grupy profilaktyczne dla dzieci i młodzieży	str. 15
- Zajęcia integracyjne	str. 19
<b>II. ZAJĘCIA REALIZOWANE W SZKOŁACH PODSTAWOWYCH</b>	str. 20
<b>III. ZAJĘCIA REALIZOWANE W SZKOŁACH PONADPODSTAWOWYCH</b>	str. 30
<b>IV. ZAJĘCIA REALIZOWANE DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI</b>	str. 37
<b>VI. POZOSTAŁE DZIAŁANIA:</b>	Str. 47
- WARSZTATY TEATRALNE	
- AKCJE LOKALNE	
- LISTOPAD MIESIĄCEM PROFILAKTYKI	
- RODZINA RAZEM	
- ADWENTOWE SPOTKANIE RODZIN	
- PRAKTYCZNA EDUKACJA ROWEROWA	
- ASYSTENCI RODZINY	
- TERAPIA RODZINNA	
- FERIE I KOLONIE NA ŚWIETLICY	
- XVII PRZEGLĄD SPEKTAKLI PROFILAKTYCZNYCH	

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

**PUNKTY KONSULTACYJNE W RAMACH**  
**PORADNICTWA PSYCHOLOGICZNO-**  
**PEDAGOGICZNEGO**

- **PUNKT KONSULTACYJNY DS.  
PRZECIWDZIAŁANIA ALKOHOLIZMOWI**
  
- **PUNKT KONSULTACYJNY DS.  
PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII I HIV/AIDS**
  
- **PUNKT KONSULTACYJNY DS.  
PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE**
  
- **PUNKT WSPARCIA W SYTUACJACH  
KRYZYSOWYCH**

*poniedziałek, środa: 7<sup>00</sup> ÷ 17<sup>00</sup>*

*wtorek, czwartek: 7<sup>00</sup> ÷ 17<sup>30</sup>*

*piątek: 7<sup>00</sup> ÷ 16<sup>00</sup>*

- **PORADNICTWO PRAWNE**

Radca prawny Grzegorz Łubkowski

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

# MIEJSKA KOMISJA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH

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

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

## ZAJĘCIA POZALEKCYJNE

### ZAJĘCIA TANECZNE

MCP, ul. Norwida 2;

**Zapisy: 5 X 2019 r. – na pierwszych zajęciach tanecznych.**

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

8.00 – 8.45	Freestyle- grupa przedszkolna (do 6 lat)
9.00 – 9.50	Freestyle, disco dance - grupa średniozaawansowana (7 - 8 lat)
10.00 – 10.50	Tap dance (stepowanie)
11.00 - 12.00	Disco dance z elementami akrobatyki - grupa zaawansowana (pow. 9 lat)
12.00 – 13.00	Hip- hop - grupa początkująca i średniozaawansowana (do 10 lat)
13.00 - 14.00	Hip -hop - grupa średniozaawansowana (pow. 10 lat)

*prowadzące: Anna Łakota, Agnieszka Wąsik*

# 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 13<sup>00</sup> ÷ 17<sup>00</sup>, PIĄTEK 12<sup>00</sup> ÷ 16<sup>00</sup>**

**ODBIORCY: UCZNIOWIE I ÷ VI KLASA 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 MCP osobiście bądź telefonicznie: 81 468 77 96  
(liczba miejsc ograniczona)

**Realizatorzy: Katarzyna Amrozy, Nina Czornak, Ewa Mazur, Magdalena Skibińska**

# 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).

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

## **GRUPY TERAPEUTYCZNE**

### **GRUPA TERAPEUTYCZNA REDUKCJA SZKÓD W UZALEŻNIENIACH**

*prowadzący: Magdalena Łubkowska, Paweł Holuk  
czwartek: 17<sup>00</sup>*

### **GRUPA TERAPEUTYCZNA DALSZEGO ZDROWIENIA – ZAPOBIEGANIE NAWROTOM CHOROBY**

*prowadzący: Paweł Holuk, Magdalena Łubkowska*

### **GRUPA TERAPEUTYCZNO – ROZWOJOWA DLA Kobiet Z PROBLEMEM ALKOHOLU I PRZEMOCY W RODZINIE )**

*prowadzący: pracownicy MCP*



# GRUPA ROZWOJOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH

Grupa skierowana jest do osób pełnoletnich, które chcą pracować nad poprawą umiejętności społecznych oraz rozwinąć świadomość siebie, swoich potrzeb i własnej tożsamości. Celem zajęć jest praca nad adekwatnym wyrażaniem 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;
- Żeby mi się tak chciało, jak mi się nie chce*- warsztat motywacyjny.

## Korzyści profilaktyczne

Udział w zajęciach pozwala lepiej zrozumieć myśli, uczucia i zachowania swoje oraz innych ludzi, a przede wszystkim umożliwi rozwój umiejętności osobistych i interpersonalnych. Spotkania mają na celu przygotować 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.

***Realizatorzy: pracownicy MCP***

## **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 Przystępczości 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.

***Realizator: Magdalena Skibińska***

# **PROGRAMY KOREKCYJNO – EDUKACYJNE** **I TERAPEUTYCZNE**

## **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.

***Realizator: Magdalena Łubkowska***

# **PROGRAM KOREKCYJNO – EDUKACYJNY DLA SPRAWCÓW PRZESTĘPSTW UŻYWAJĄCYCH SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH LUB RYZYKOWNIE PIJĄCYCH**

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 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.

***Realizator: Magdalena Łubkowska***

# **PROGRAM TERAPEUTYCZNY** **DLA PROBLEMOWYCH UŻYTKOWNIKÓW** **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.**

Podejście teoretyczne programu wykorzystuje metody o udokumentowanej w badaniach naukowych skuteczności. Są to: dialog motywujący opracowany przez amerykańskich psychologów Rollnick'a i Millera oraz koncepcje behawioralno – poznawcze. W dialogu motywującym 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 umiejętności radzenia sobie z problemami w sposób inny, nie wymagający sięgania 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.

***Realizator: Magdalena Łubkowska***

## GRUPY PROFILAKTYCZNE

### KRECIOLKI – 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: Ewa Mazur, Paweł Holuk**

# **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: nieśmiałości, 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 nawiązywaniu relacji z rówieśnikami.

## **Cele profilaktyczne**

- **Edukacyjne:** rozwijanie umiejętności wypowiedzenia się i podejmowania aktywności na forum grupy, nauczenie się wyrażania własnych potrzeb i własnego zdania, nauczenie się asertywnych zachowań
- **Rozwojowe:** umożliwienie przynależności do grupy, zaspokojenie potrzeby bycia ważnym 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 WSPARCIA DLA MŁODZIEŻY**

**odbiorcy: młodzież; grupa na terenie MCP**

**Grupa wsparcia przeznaczona jest dla młodzieży (uczniów szkół średnich), doświadczającej problemów typowych dla wieku dojrzewania.**

**Spotkania będą odbywały się od stycznia do czerwca raz w tygodniu przez 1,5 godziny.**

Dorastanie jest drogą pomiędzy dzieciństwem a dorosłym życiem, która pełna jest wyboistości, zakrętów i różnych przeszkód. Młody człowiek zмага się ze zmianami własnego postrzegania świata, wewnętrznym rozdarcie a także z trudnościami w relacjach z bliskimi.

Podczas trwania grupy poruszane będą istotne dylematy obecne w życiu młodego człowieka takie jak: poczucie braku zrozumienia, konflikty z rodzicami i rówieśnikami a także celem spotkań będzie pomoc w określeniu własnej tożsamości. Ponadto zajęcia będą skłaniały do refleksji nad problemami wieku dorastania takimi jak: poczucie odrzucenia, beznadziei, apatii, frustracji, wybuchy smutku lub złości, zmienności nastrojów, buntu, brak motywacji.

**Podczas spotkań wykorzystywane są metody pracy grupowej takie jak: terapeutyczna rozmowa, trening umiejętności interpersonalnych, elementy arteterapii, proces grupowy.**

Praca w grupie zwiększa samoświadomość, pozwala na bezpieczne wyrażanie emocji, daje możliwość lepszego poznania własnych relacji i uczuć oraz uczy interakcji społecznych poprzez proces wymiany grupowej.

***Realizatorzy: Nina Czornak, Magdalena Skibińska***



# **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: Magdalena Łubkowska, Paweł Holuk***

# **ZAJĘCIA INTEGRACYJNE**

**odbiorcy: IV klasa szkoły podstawowej; VII klasa szkoły podstawowej, I klasa szkół ponadgimnazjalnych; zajęcia na terenie MCP**

**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: pracownicy MCP***

**II. ZAJĘCIA REALIZOWANE  
W SZKOŁACH  
PODSTAWOWYCH**

# **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: Nina Czornak, Paweł Holuk, Magdalena Łubkowska***

# **CUKIERKI**

**odbiorycy: 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, wykonanie książki.

**ZACHĘCAMY DO AKTYWNEGO UDZIAŁU WYCHOWAWCÓW**

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

## **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: Nina Czornak, Paweł Holuk, Ewa Mazur, Magdalena Łubkowska***

## **UNPLUGGED**

**odbiorcy: V-VII klasa szkoły podstawowej**

**Warsztaty dla uczniów V-VII szkół podstawowych, czas realizacji 12 x 45 min., 2 realizatorów. Warsztaty dla rodziców, czas realizacji: 3 x 2-3 godz, 2 realizatorów.**

„Unplugged” jest szkolnym programem zapobiegania problemom związanym z używaniem substancji psychoaktywnych przez młodzież, opartym na modelu wszechstronnego wpływu społecznego, adresowanym do uczniów w wieku 12 – 14 lat. W programie tym bierze udział młodzież jak i rodzice.

Część programu przeznaczona dla uczniów koncentruje się na umiejętnościach życiowych, przekonaniach normatywnych i wiedzy o substancjach psychoaktywnych. Są prowadzone w klasie szkolnej i obejmują jedno spotkanie w tygodniu.

Zajęcia dla rodziców prowadzone są w formie wykładowo-warsztatowej.

### **Cele**

Celem głównym programu jest ograniczenie używania substancji psychoaktywnych (alkohol, tytoń, narkotyki) przez młodzież w wieku 12-14 lat.

### **Metody realizacji zajęć dla młodzieży**

Prezentacje, praca w grupach, zadania domowe, scenki sytuacyjne, dyskusje, gry edukacyjne, informacje zwrotne.

### **Metody realizacji zajęć dla rodziców**

Mini wykład, dyskusja, praca w podgrupach, psychodrama, prezentacja multimedialna.

**Realizatorzy: Katarzyna Amrozy, Magdalena Skibińska**

9

**ZAJĘCIA Z ZAKRESU PRZECIWDZIAŁANIA**  
**PROBLEMOM ALKOHOLOWYM**  
odbiory VI-VII klasy szkoły podstawowej

**Warsztaty edukacja dla klas VI-VII 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**

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

***Realizatorzy: Paweł Holuk, Nina Czornak, Magdalena Łubkowska***



9

**ZAJĘCIA Z ZAKRESU PRZECIWDZIAŁANIA**  
**NARKOMANII**  
odbiorcy: 13 ÷ 14 lat

**Warsztaty dla uczniów VII-VIII 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: Nina Czornak, Paweł Holuk, Magdalena Łubkowska**

# **ZAJĘCIA Z ZAKRESU ZAPOBIEGANIA UZALEŻNIENIU OD HAZARDU**

**odbiorcy: 13 ÷ 16 lat**

**Warsztaty dla uczniów 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: Nina Czornak, Paweł Holuk, Magdalena Łubkowska***

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

Zajęcia są przeznaczone dla 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: Nina Czornak, Paweł Holuk, Elżbieta Kuna, Magdalena Lubkowska***

# **ZAJĘCIA PROWADZONE METODAMI WARSZTATOWYMI**

odbiorcy: 10-16 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
- VIII JAK SOBIE RADZIĆ ZE STRESEM

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

***Realizatorzy: Pracownicy MCP***

**III. ZAJĘCIA REALIZOWANE  
W SZKOŁACH  
PONADPODSTAWOWYCH**

# **ZAJĘCIA Z ZAKRESU PRZECIWDZIAŁANIA PROBLEMOM ALKOHOLOWYM**

odbiorcy: 15 ÷ 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.

***Realizatorzy: Paweł Holuk, Magdalena Łubkowska, Nina Czornak***

# **ZAJĘCIA Z ZAKRESU PRZECIWDZIAŁANIA** **NARKOMANII**

**odbiorcy: 15 ÷ 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: Realizatorzy: Nina Czornak, Paweł Holuk, Magdalena Łubkowska***

# **PROGRAM „SMAK ŻYCIA CZYLI DEBATA O DOPLACZACH”**

**odbiorcy: 15 ÷ 18 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 porzucanie „brania” lub decyzje osobiste zmierzające w tym kierunku.

## **Metody pracy**

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

***Realizatorzy: Nina Czornak, Paweł Holuk, Magdalena Łubkowska***



# **ZAJĘCIA Z ZAKRESU PRZECIWDZIAŁANIA HIV/AIDS**

**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: Nina Czornak, Paweł Holuk, Magdalena Łubkowska***

# **ZAJĘCIA Z ZAKRESU ZAPOBIEGANIA UZALEŻNIENIU OD HAZARDU**

**odbiorcy: 15 ÷ 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: Magdalena Lubkowska, Paweł Holuk, Nina Czornak***

# **ZAJĘCIA PROWADZONE METODAMI WARSZTATOWYMI**

odbiorcy: 15 - 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.
- VIII. JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM

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

***Realizatorzy: Katarzyna Amrozy, Nina Czornak, Paweł Holuk, Magdalena Lubkowska, Magdalena Skibińska.***

**IV. 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 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.

**Realizatorzy: Katarzyna Amrozy, Magdalena Skibińska**

## **PROGRAM WMACNIANIA RODZINY**

**odbiorcy: rodzice, dzieci w wieku 10-14 lat**

Program profilaktyki uniwersalnej adresowany do rodzin, ukierunkowany na ograniczenie używania środków psychoaktywnych oraz zapobieganie innym zachowaniom problemowym młodzieży. Program jest realizowany w dwóch zasadniczych cyklach –podstawowy i przypominający. Warsztaty w zakresie sesji podstawowych odbywają się w okresie 7 tygodni jeden raz w tygodniu po 2 godziny. Cykl zajęć przypominających trwa 4 tygodnie i może odbyć się w okresie 3-12 miesięcy od zakończenia części podstawowej.

### **Cele**

Głównym celem jest rozwijanie umiejętności wychowawczych rodziców i sprawowania przez nich kontroli nad dziećmi, dodatkowo rozwijanie umiejętności interpersonalnych i prospołecznych u dzieci i młodzieży, wzmocnienie więzi w rodzinie.

### **Korzyści**

Program jest oparty na strategii edukacyjnej skierowaną do dzieci i ich rodziców, w ramach której każda z grup nabywa umiejętności życiowych i prospołecznych, a dorośli dodatkowo umiejętności wychowawczych, które w konsekwencji mają prowadzić do ograniczenia zachowań problemowych podejmowanych przez dzieci i młodzież

### **Metody pracy**

Program jest prowadzony metodą warsztatową w formie sesji dla rodziców, dla młodzieży i rodzinnych. Sesje dla rodziców i młodzieży odbywają się równolegle w tym samym czasie. Po ich zakończeniu rodziny wspólnie uczestniczą w sesji rodzinnej.

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

## **GRUPA WSPARCIA „STREFA RODZICA”**

**odbiorcy: rodzice, którzy ukończyli programy „Szkoła dla rodziców i wychowawców lub „Program wzmacniania rodziny”**

Grupa (max 12 osób) ma charakter półotwarty (dobór uczestników zgodny z warunkami kwalifikacji). Zajęcia będą realizowane, raz w miesiącu przez okres około 3 miesięcy.

### **Cele**

Kontynuowanie programowych zajęć „Szkoła dla rodziców...” i Programu Wzmacniania Rodziny, wymiana doświadczeń uczestników, utrwalenie wiedzy i umiejętności zdobytych podczas udziału w w/w zajęciach. A także rozwijanie u uczestników zajęć umiejętności wychowawczych, komunikacyjnych, tworzenia prawidłowej relacji rodzicielskiej.

### **Korzyści**

Udział w grupie wsparcia polega na dzieleniu się własnymi doświadczeniami z innymi jej członkami, słuchaniu i nawiązywaniu kontaktu, dzieleniu się użytecznymi informacjami, udzieleniu sobie wzajemnego wsparcia emocjonalnego. Aktywne uczestnictwo w grupie pomaga w pracy nad sobą, w osobistym rozwoju, a także w radzeniu sobie z codziennymi trudnościami.

### **Metody pracy**

Praca w grupach, praca indywidualna, dyskusja, mini-wykład, „burza mózgów”, odgrywanie scenek, elementy arteterapii (zajęcia muzyczne, plastyczne, ruchowe).

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

## **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: pracownicy MCP***



## **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 wspomagania dzieci i młodzieży w odpowiedzialnym posługiwaniu się mediami.

### **Metody pracy**

Wykład, dyskusja, praca w grupach, film.

***Realizatorzy: Pracownicy MCP***

## **WCZESNA DIAGNOZA**

**odbiorcy: rodzice uczniów klas IV ÷ VIII szkoły podstawowej,  
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**

Nabycie umiejętności rozpoznawania środków narkotycznych oraz ich form występowania, uświadomienie przyczyn sięgania przez młodzież po środki odurzające, nabycie umiejętności postępowania w przypadku stwierdzenia problemu tak indywidualnego jak i grupowego.

### **Korzyści profilaktyczne**

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

### **Metody pracy**

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

***Realizator: Magdalena Łubkowska***

**GDY NASTOLATEK SIĘGNIE  
PO ALKOHOL / NARKOTYKI ...**

**odbiorcy: rodzice uczniów szkół podstawowych (VII-VIII  
klasa) 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.

***Realizator: Magdalena Łubkowska***

## **DOPALACZE – NOWE NARKOTYKI**

**odbiorcy: rodzice uczniów szkół podstawowych (VII-VIII klasa) średnich, nauczyciele, pedagodzy**

**Zajęcia edukacyjne dla rodziców uczniów VIII szkoły podstawowej oraz szkły średniej, 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: Magdalena Łubkowska***

# **LEKCJE WYCHWAWCZE Z DZIEĆMI I MŁODZIEŻĄ**

**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***

## **V. POZOSTAŁE DZIAŁANIA**

### **WARSZTAT TEATRALNY**

Październik 2019 – grupy teatralne na terenie szkół i przedszkoli  
Instruktorzy teatralni: Michał Stanowski i Katarzyna Marjasiewicz

### **AKCJE LOKALNE**

**DLA ZDROWIA-LISTOPAD MIESIĄCEM PROFILAKTYKI**

IV edycja

Realizacja: listopad 2019

**RODZINA RAZEM**

Realizacja: listopad-grudzień 2019, czerwiec 2020

**ADWENTOWE SPOTKANIE RODZIN**

Realizacja: grudzień 2019

**PRAKTYCZNA EDUKACJA ROWEROWA** - zajęcia z promocji zdrowia

V edycja

Świdnickie Szkoły Podstawowe

Realizacja: kwiecień – czerwiec 2020

### **TERAPIA RODZINNA**

### **ASYSTENCI RODZINY**

### **FERIE I KOLONIE NA ŚWIETLICY**