

PROGRAM PROFILAKTYCZNY



PROFILAKTYKA **RAZEM**



PROGRAM UNIWERSALNEJ PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ

DLA DZIECI I MŁODZIEŻY, RODZICÓW, NAUCZYCIELI I PRACOWNIKÓW SPOŁECZNYCH

ZAŁOŻENIA PSYCHOLOGII POZYTYWNEJ, DIALOGU MOTYWUJĄCEGO
ZGODNE ZE WSPÓŁCZESNYMI STANDARDAMI REALIZACJI PROFILAKTYKI, REKOMENDOWANYMI PRZEZ KBPN ORAZ PARPA

FORMA WARSZTATOWA

Czym jest program profilaktyczny?

Program uniwersalnej profilaktyki uzależnień oparty na redukowaniu wpływu znaczących czynników ryzyka oraz wzmacnianiu czynników chroniących. Objęcie działaniami zarówno dzieci i młodzieży, jak i rodziców, nauczycieli oraz pracowników społecznych pozwala na zwiększenie skuteczności programu. Realizacja zajęć odbywa się według założeń psychologii pozytywnej i dialogu motywującego zgodnie ze współczesnymi standardami realizacji profilaktyki rekomendowanymi przez KBPN oraz PARPA.

Program dla dzieci i młodzieży odbywa się w formie zajęć warsztatowych. Maksymalna liczba uczestników to 35 osób (zazwyczaj 1 klasa/grupa). Zajęcia prowadzone są w tzw. kręgu. Ćwiczenia aktywizujące pozwalają na indywidualną pracę każdego uczestnika oraz samodzielną wypowiedź przynajmniej raz w ciągu zajęć. Prowadzący bacznie obserwują proces grupowy i podążają za potrzebami klasy/grupy.

Tematy zajęć

Klasy 4-6, 7-8, szkoła ponadpodstawowa:

1. ZNAJDŹ SIEBIE, ZNAJDŹ SWOJE ZAINTERESOWANIA.

Zajęcia oparte na budowaniu poczucia własnej wartości, poznaniu swoich mocnych i słabych stron i uzyskaniu wiedzy na temat form spędzania czasu wolnego, które będą atrakcyjne dla poszczególnych uczestników. Przed realizacją tych zajęć konieczny jest kontakt z pedagogiem, który wskaże możliwości w zakresie rozwoju zainteresowań, jakimi dysponują szkoła i środowisko lokalne. 2 x 45 min.

2. MOJA MAPA MARZEŃ.

Zajęcia pokazują czym są marzenia, czym różnią się marzenia od celów, do czego cele i marzenia są potrzebne oraz jak realizować plany. Efektem warsztatów jest indywidualna mapa marzeń każdego uczestnika. 2 x 45 min.

3. BŁĄD TAKIE PROSTE SŁOWO.

Zajęcia mają na celu pokazanie uczestnikom, że popełnianie błędów jest w życiu nieuniknione, nie zawsze oznacza porażkę, natomiast konstruktywne ich rozwiązanie może przynieść korzyści i wpłynąć na kształtowanie się wartości. 2 x 45 min.

4. LIFE CZY NIE LIFE.

Są to warsztaty z zakresu profilaktyki uzależnień behawioralnych, używania komputera oraz Sieci w sposób bezpieczny i konstruktywny. Zajęcia ukazują jak swoje potrzeby można zaspokajać offline czyli poza Siecią. 2 x 45 min.

5. JESTEM TYM O CZYM MYŚLĘ.

Warsztaty prowadzone są pod kątem pozytywnego myślenia i jego roli w życiu człowieka. 2 x 45 min.

6. CELUJ, PLANUJ, REALIZUJ.

Podczas warsztatu uczestnicy zastanawiają się nad zasadnością ustalania i wyznaczania sobie celów, tworzą mapę celów. Kolejnym etapem jest rozwój umiejętności planowania w oparciu o swoje konkretne cele, ukazanie zasadności kształtowania samokontroli i samodyscypliny. 2 x 45 min.

Klasy 7-8 oraz szkoły ponadpodstawowe

(poniższe tematy nie są realizowane w klasach niższych, ze względu na rodzaj treści)

1. O EMOCJACH BEZ EMOCJI.

Uczestnicy warsztatu uczą się nazywać, rozpoznawać emocje oraz poznają sposoby radzenia sobie z nimi. 3 x 45 min.

2. KONFLIKT JAKO POCZĄTEK CZEGOŚ DOBREGO.

Warsztat zakłada pokazanie konfliktu jako możliwości odnajdywania nowych rozwiązań, pozyskiwania wiedzy o sobie i innych. 2 x 45 min.

3. JESTEM JAKI JESTEM.

Są to warsztaty z zakresu budowania poczucia własnej wartości. Wyposażają w wiedzę na temat tego, czym jest poczucie własnej wartości, w jaki sposób je budować, w czym może być pomocne. Wyposażają w umiejętności prawidłowego jej postrzegania jako podstawy do unikania czynników zagrażających zdrowiu. 4 x 45 min.

4. KOMUNIKACJA – CZYLI WŁAŚCIWIE CO.

Uczestnicy warsztatu zapoznają się z błędami w komunikacji z rówieśnikami oraz dorosłymi. Zajęcia ukazują, czym jest empatia i asertywne mówienie oraz działanie. 3 x 45 min.

5. DECYZJA NALEŻY DO CIEBIE.

Warsztaty dotyczą mechanizmów uzależnienia od substancji psychoaktywnych (w szczególności narkotyków, z mocnym akcentem na używanie marihuany). Zajęcia zakładają ukazanie elementów manipulacji związanych z narkotykami. Szczególne miejsce w warsztatach zajmują formy spędzania wolnego czasu atrakcyjne dla młodzieży, a zarazem konstruktywne z pedagogicznego punktu widzenia. 2 x 45 min.

6. BĄDŹ BEZPIECZNY, ROZPOZNAWAJ ZAGROŻENIA W SIECI.

Uczestnicy zajęć poznają różne zagrożenia, z jakimi mogą się spotkać w Sieci, jednak najważniejszym aspektem zajęć jest ukazanie możliwości poszukiwania i uzyskiwania pomocy, bezpiecznego korzystania z nowych mediów oraz brania odpowiedzialności za swoje działania w Sieci. 3 x 45 min.

7. ALKOHOL – PIC CZY NIE PIC, O TO JEST PYTANIE.

Zajęcia mają na celu ukazanie powodów i konsekwencji używania alkoholu. Poszerzają wiedzę na jego temat o elementy niechętnie ujawniane przez producentów. 2 x 45 min.

8. DOPALACZE – MANIPULACJE.

Warsztat wyposaża w wiedzę na temat manipulacji, które są stosowane przez producentów i dystrybutorów w sytuacji zetknięcia się z tymi substancjami. Ukazuje istotę podejmowania własnych i świadomych decyzji. Wskazuje, jak istotne są czynniki chroniące: poczucie własnej wartości, wiedza na temat siebie i swoich potrzeb, umiejętność ich zaspokajania w sposób konstruktywny, rozpoznawanie i wyrażanie własnych emocji, poprawna komunikacja. 2 x 45 min.

Wywiadówki profilaktyczne dla rodziców (45-60 min):

1. **BYĆ CZY MIEĆ - OTO JEST PYTANIE** – O ZNACZENIU RELACJI RODZIC - DZIECKO I JEJ WPŁYWIE NA POSTĘPOWANIE DZIECKA.
2. **SIEDZĄ DZIECI W SIECI. REGULAMIN KORZYSTANIA Z KOMPUTERA I SIECI.**
3. **JAK CHRONIĆ DZIECKO PRZED UZALEŻNIENIAMI** OD SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH (NARKOTYKÓW)?
4. **O CO CHODZI Z TĄ MARIHUANĄ?**
5. **KOMUNIKACJA Z MŁODYM CZŁOWIEKIEM.**
6. **NOWE SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE** - ROZPRAWA O DOPALACZACH.
7. **GRANICE NIE SĄ TAKIE ZŁE.**
8. **MĄDRY WYBÓR SZKOŁY** - PUNKT WIDZENIA RODZICÓW A PUNKT WIDZENIA DZIECI. SPOTKANIA Z RODZICAMI, KTÓRYCH DZIECI KOŃCZĄ SZKOŁĘ.
9. **JAK ROZUMIEĆ NASTOLATKÓW** - "STANOWE" SPOTKANIA Z OJCAMI I MATKAMI.

Szkolenie dla nauczycieli (3 x 45 min)

1. PROFILAKTYKA INACZEJ

Współczesne tendencje w profilaktyce, dialog motywujący i pozytywne myślenie w pracy z dziećmi i młodzieżą.

2. ROZPOZNAWANIE SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH ORAZ REAKCJI PO ZAŻYCIU.

Zasady postępowania z uczniem używającym substancje psychoaktywne, możliwości uzyskiwania pomocy.

3. ZROZUMIEĆ ŚWIAT ONLINE

Zapoznanie z możliwościami i zagrożeniami w Sieci. Sposoby postępowania z uczniem zagrożonym uzależnieniem behawioralnym i jego rodzicami.

4. JAK POROZUMIEĆ SIĘ Z NASTOLATKIEM

Podstawy myślenia motywującego i wiedzy na temat dojrzewania.

Szkolenia jednodniowe (8 pełnych godzin):

1. **UZALEŻNIENIA OD SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH WŚRÓD MŁODZIEŻY.**
2. **UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE U DZIECI I MŁODZIEŻY.**
3. **KOMUNIKACJA Z RODZICEM I DZIECKIEM.**
4. **WIĘCEJ O POTRZEBACH MŁODYCH LUDZI I SPOSOBACH ICH REALIZACJI.**
5. **ROLA MYŚLENIA I DIALOGU W ŻYCIU CZŁOWIEKA. PREZENTACJA METOD PRACY TERAPII POZNAWCZO - BEHAWIORALNEJ I DIALOGU MOTYWUJĄCEGO.**
6. **PODSTAWY PSYCHOPATOLOGII.**

Istnieje możliwość realizacji spotkań profilaktycznych dla RODZICÓW DZIECI PRZEDSZKOLNYCH w szczególności z zakresu bezpiecznego korzystania z Internetu i komputera.

Koszty (ceny brutto):

WARSZTAT DLA UCZNIÓW	cena
czas trwania 2 x 45 min do 25 uczestników	250 zł
czas trwania 2 x 45 min do 25-35 uczestników	400 zł
czas trwania 3 x 45 min	600 zł
czas trwania 4 x 45 min	800 zł

PRELEKCJE DLA RODZICÓW	cena
czas trwania 30-45 min + konsultacje (łącznie czas 60 min)	250 zł

WARSZTATY DLA RODZICÓW	cena
czas trwania 3 x 45 min	450 zł

SZKOLENIE DLA NAUCZYCIELI	cena
czas trwania 3 x 45 min (w tym materiały szkoleniowe)	450 zł
1 dniowe - czas trwania 8 x 60 min (w tym materiały szkoleniowe)	2000 zł
2 dniowe - czas trwania 16 x 60 min (w tym materiały szkoleniowe)	3000 zł

Wystawiamy faktury.



REALIZATORZY:

WSZYSCY REALIZATORZY TO OSOBY NA CO DZIEŃ PRACUJĄCY W FUNDACJI
ZAPOBIEGANIA IRESOCJALIZACJI UZALEŻNIEŃ „NADZIEJA” W BIELSKU BIAŁEJ
Z MŁODZIEŻĄ UZALEŻNIONĄ

MONIKA PLESZEWSKA

Specjalista psychoterapii uzależnień, pedagog, profilaktyk. Realizator i koordynator warsztatów profilaktycznych dla dzieci młodzieży, rodziców, nauczycieli i innych grup zawodowych. Terapeuta uzależnień behawioralnych. Realizator rekomendowanego programu terapeutycznego Candis

tel. 609 162 775



BOGDAN KRZAK

Instruktor Terapii Uzależnień od narkotyków, profilaktyk, konsultant indywidualny, realizator warsztatów profilaktycznych dla dzieci młodzieży, rodziców i nauczycieli. Realizator rekomendowanego programu wczesnej interwencji FreD goes net, Członek Polskiego Towarzystwa Terapii Motywującej. Założyciel i prezes Fundacji MOC DOBRA zajmującej się: profilaktyką, uzależnieniami, aktywizacją młodych matek, socjoterapią młodzieży zagrożonej uzależnieniem i wykluczeniem społecznym. tel. 505 682 504



ANNA PILORZ

Pedagog, profilaktyk. Realizator warsztatów profilaktycznych dla dzieci młodzieży, rodziców i nauczycieli. Realizator programów rekomendowanych: program profilaktyki selektywnej "Programu Wzmacniania Rodziny 10-14", program wczesnej interwencji "Fred goes net"

tel. 669 538 416



WJECIECH PISZCZEK

Specjalista psychoterapii uzależnień, mgr pedagogiki pracy socjalnej i opiekuńczo-wychowawczej, socjoterapeuta, doradca rodzinny, profilaktyk, prezes Stowarzyszenia Sportowego GramOLajf. Koordynator wolontariatu oraz wielu eventów i wydarzeń profilaktycznych i sportowych. tel. 500 138 644



KONTAKT: tel. 609 162 775
profilaktykarazem@gmail.com