OFERTA ZAJĘĆ

realizowanych przez

Centrum Usług Społecznych

SEKCJA PROFILAKTYKI, TERAPII UZALEŻNIEŃ I WSPARCIA RODZINY W ŚWIDNIKU

2023 / 2024

1. **Aleja Lotników Polskich 5, 21-040 Świdnik**
2. **Norwida 2, 21- 040 Świdnik**

tel.: 81 478 76 98

http://www.cus.e-swidnik.pl

OFERTA
CUS, SEKCJA PROFILAKTYKI, TERAPII UZALEŻNIEŃ I WSPARCIA RODZINY

I. ZAJĘCIA REALIZOWANE NA TERENIE CUS, SEKCJA PROFILAKTYKI

…….……. str. 4

1. Obszary pracy w Sekcji Profilaktyki …….……str.5

2. Punkty konsultacyjne ……..…….…….……str. 7

3. Pozostałe działania …….…….…...…str.8

4. Programy terapeutyczne …..…….....… str.9

.

5. Psychoedukacja i wsparcie rodzicielskie.....…….……...str. 11

6. Zajęcia grupowe dla dzieci i młodzieży ……..…str. 14

7. Zajęcia grupowe dla dorosłych …..…….…..……str.18

II. ZAJĘCIA REALIZOWANE W SZKOŁACH PODSTAWOWYCH

…….str.21

III. ZAJĘCIA REALIZOWANE W GMINNYCH SZKOŁACH PONADPODSTAWOWYCH

…….str.31

Centrum Usług Społecznych w Świdniku

I. ZAJĘCIA REALIZOWANE NA TERENIE CUS- SEKCJA PROFILAKTYKI, TERAPII UZALEŻNIEŃ I WSPARCIA RODZINY

OBSZARY PRACY SEKCJI PROFILAKTYKI W RAMACH PORADNICTWA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEGO

- **PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE**

Poradnictwo psychologiczne to forma pomocy oferowana osobom zdrowym przeżywającym kryzysy osobiste i rozwojowe lub trudności przystosowawcze. Odbywa się ono w formie kilku spotkań, których głównym celem jest zidentyfikowanie problemu i poszukiwanie sposobów jego rozwiązania. Poradnictwo można podzielić na cztery fazy: -diagnoza problemu, to znaczy zidentyfikowanie trudności z jaką osoba sobie nie radzi -określenie czynników podtrzymujących istnienie problemu oraz trudności związanych z jego rozwiązaniem -poszukiwanie nowych sposobów rozwiązania trudności -wzmocnienie klienta w realizowanych przez niego zmianach.

- **TERAPIA KRÓTKOTERMINOWA W PODEJŚCIU SKONCENTROWANYM NA ROZWIĄZANIACH TSR**

TSR jest jedną z metod terapeutycznych, która zakłada, że klient jest ekspertem od swojego życia i to właśnie on posiada niezbędne narzędzia, wiedzę, mocne strony i zasoby do uporania się z problemem. Podejście TSR praktykowane jest w pracy z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi, znajduje również swoje zastosowanie w pracy z rodziną, gdzie pomaga w odnalezieniu wspólnego języka i nauce wyrażania własnych potrzeb i oczekiwań.

- **PSYCHOEDUKACJA I WSPARCIE RODZICIELSKIE**

Psychoedukacja i wsparcie to pomoc rodzicom w skutecznym nawiązaniu, utrzymaniu i zacieśnianiu kontaktów i więzi emocjonalnej z dziećmi, docieranie do swoich potrzeb i uczuć przeżywanych przez rodziców, to także wzrost umiejętności psychologicznych i wychowawczych (m.in. wyrażania uczuć i stawianie granic). Spotkania dają rodzicom konkretną wiedzę i umiejętności z możliwością przełożenia jej na sytuacje życiowe.

- **COUCHING**

Oferta skierowana dla wszystkich, którzy chcą pracować nad rozwojem osobistym w tym nad wzmocnieniem poczucia własnej wartości, pracą z ograniczającymi przekonaniami, a także wyznaczaniem i realizacją celów. Coaching szczególnie dedykowany jest wszystkim rodzicom, którzy chcieliby wzmocnić swoje kompetencje rodzicielskie i wypracować skuteczne metody wychowawcze.

- **ZAJĘCIA GRUPOWE (PSYCHOEDUKACYJNE, PROFILAKTYCZNE I TERAPEUTYCZNE) DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH**

Wszystkie zajęcia grupowe są niezwykłą formą nabywania osobistych doświadczeń. Uczestnik biorący udział w takiej formie pracy ma okazję nie tylko w sposób praktyczny wzbogacić swoją wiedzę, ale również doświadczyć siebie w kontakcie z innymi uczestnikami zajęć.

- **REALIZACJA PROGRAMÓW PROFILAKTYCZNYCH DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH I GMINNYCH PONADPODSTAWOWYCH**

Profilaktyka to świadome działanie nastawione na jednostki lub grupy społeczne, mające na celu zapobieganie różnorodnym problemom zanim one wystąpią. Programy profilaktyczne koncentrują się na wzmacnianiu czynników chroniących, np. na rozwijaniu konstruktywnych zainteresowań, kształtowaniu umiejętności psychospołecznych, wspieraniu rodziców i rodziny, wzmacnianiu pozytywnego klimatu szkoły. Celem ich również jest kompensowanie lub redukowanie wpływu istotnych czynników ryzyka. Programy dostosowywane są do potrzeb rozwojowych uczniów oraz potrzeb danego środowiska np. klasy szkolnej.

PUNKTY KONSULTACYJNE W RAMACH PORADNICTWA PSYCHOLOGICZNO- PEDAGOGICZNEGO

- **PUNKT KONSULTACYJNY DS. PRZECIWDZIAŁANIA ALKOHOLIZMOWI**

Celem działalności Punktu jest zdiagnozowanie problemów klienta w zakresie problemowego picia oraz udzielenie wsparcia psychologicznego osobom i rodzinom korzystającym z jego usług. Motywuje się również osoby uzależnione do podjęcia leczenia odwykowego a współuzależnione do podjęcia psychoterapii.

- **PUNKT KONSULTACYJNY DS. PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII I HIV/AIDS**

Celem Punktu jest pomoc osobom eksperymentującym, zażywającym oraz uzależnionym od dopalaczy i narkotyków. Opiekunowie prawni oraz rodzice, którzy są zaniepokojeni zachowaniem swoich dzieci mogą tutaj porozmawiać bezpośrednio ze specjalistą terapii uzależnień. Istnieje również możliwość anonimowego zadzwonienia i porozmawiania.

- **PUNKT KONSULTACYJNY DS. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE**

Oferujemy pomoc, wsparcie i poradnictwo dla osób doznających przemocy ze strony bliskich osób, oraz będących świadkiem zachowań przemocowych. Pomoc skierowana jest również dla osób stosujących przemoc, które chciałyby wprowadzić zmiany w swoim zachowaniu.

- **WSPARCIE W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH**

Cel punktu to krótkotrwała, intensywna pomoc przeszkolonych konsultantów kryzysowych osobom doświadczających różnorodnych kryzysów życiowych, takich jak kryzys małżeński, konflikt rodzinny, utrata bliskiej osoby, wypadki i katastrofy oraz utrata sensu życia. Potrzebujący mogą otrzymać wsparcie oraz pomoc w odzyskaniu poczucia bezpieczeństwa równowagi wewnętrznej.

- **WSPARCIE RODZICIELSKIE/ KONSULTACJE PEDAGOGICZNO- WYCHOWAWCZE**

Konsultacje pedagogiczno- wychowawcze dla rodziców to krótka forma pomocy, której celem jest określenie problemu i zrozumienie z jakimi trudnościami mierzy się rodzic w wypełnianiu swej roli rodzicielskiej. Spotkania mają na celu pomoc w rozpoznaniu i zdiagnozowaniu obszarów trudnych dla dziecka i jego rodzica oraz trudności dotyczących relacji rodzic – dziecko. Wypracowanie i realizacja planu działania (psychoedukacja, trening umiejętności wychowawczych), a także dobór odpowiednich narzędzi, które umożliwią realizację zadań.

POZOSTAŁE DZIAŁANIA W CUS- SEKCJA PROFILAKTYKI, TERAPII UZALEŻNIEŃ I WSPARCIA RODZINY

- **ASYSTENT RODZINY**

Asystent rodziny wspiera rodzinę, aby w przyszłości samodzielnie potrafiła pokonywać trudności życiowe, zwłaszcza dotyczące opieki i wychowania dzieci. Głównym celem jest podniesienie umiejętności opiekuńczo – wychowawczych, prowadzenia gospodarstwa domowego, radzenia z sytuacjami dnia codziennego. Efektem powinno być odzyskanie przez osoby przyjmujące pomoc, kontroli nad własnym życiem. Efekt ten jest możliwy do osiągnięcia, przy współudziale rodziny na każdym etapie działania: od oceny wstępnej, przez układanie planu pracy i jego realizację po ocenę końcową, dostosowanie pracy do możliwości i sposobu życia rodziny.

- **MIEJSKA KOMISJA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH**

Komisja powołana jest do inicjowania działań związanych z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych, do podejmowania czynności zmierzających do orzeczenia o zastosowaniu wobec osoby uzależnionej od alkoholu obowiązku poddania się leczeniu w zakładzie lecznictwa odwykowego. Praca członków MKRPA polega także na motywowaniu osób uzależnionych od alkoholu do podjęcia leczenia, motywowaniu osób współuzależnionych do udziału w zajęciach terapeutycznych, zlecaniu lekarzowi biegłemu wydania opinii o stopniu uzależnienia od alkoholu.

Godziny pracy MKRPA:
Wtorek – 15:30 ÷ 17:00
Czwartek – 15:30 ÷ 17:00

Przewodnicząca: Iwona Zielińska- Buta

- **ZESPÓŁ INTERDYSCYPLINARNY ds. PRZECIWDZIALANIA PRZEMOCY W RODZINIE**

Zadaniem ZI jest integrowanie i koordynowanie działań przedstawicieli instytucji oraz specjalistów w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie, diagnozowanie problemu przemocy w rodzinie, podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą w rodzinie, inicjowanie interwencji w środowisku dotkniętym przemocą oraz rozpowszechnianie działań w stosunku do osób stosujących przemoc. Celem powołania ZI jest szybsze i skuteczniejsze podejmowanie działań zmierzających do zapewnienia bezpieczeństwa, wstrzymanie zjawiska przemocy w rodzinie, a także planowanie i realizacja działań pomocowych w oparciu o diagnozę potrzeb (w tym realizacja procedury Niebieskiej Karty).

Przewodnicząca: Anna Zawadzka

PROGRAMY TERAPEUTYCZNE

- **TERAPIA KRÓTKOTERMINOWA W PODEJŚCIU SKONCENTROWANYM NA ROZWIĄZANIACH TSR**

TSR jest jedną z metod terapeutycznych, która zakłada, że klient jest ekspertem od swojego życia i to właśnie on posiada niezbędne narzędzia, wiedzę, mocne strony i zasoby do uporania się z problemem. Miedzy klientem a terapeutą nawiązywana jest relacja partnerska, w której terapeuta wspiera i pomaga w odnalezieniu właściwej drogi. W podejściu TSR równorzędny charakter relacji dodaje pewności siebie i wzmacnia osobę korzystającą z terapii
Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach z powodzeniem praktykowana jest w pracy z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi. Podejście TSR znajduje również swoje zastosowanie w pracy z rodziną, gdzie pomaga w odnalezieniu wspólnego języka i nauce wyrażania własnych potrzeb i oczekiwań. Może zmniejszyć napięcia w rodzinie i poprawić funkcjonowanie poszczególnych jej członków.

Założenia terapii TSR
- Jeśli coś działa, rób tego więcej.
- Jeśli coś nie działa, rób coś innego.
- Jeśli coś się zepsuło, nie naprawiaj.

Zalety terapii TSR
- brak konieczności analizowania przeszłości,
- rezygnacja z poglądu że na terapię przychodzi osoba zaburzona lub chora,
- praca na zasobach klienta,
- budowanie poczucia wartości i odkrywanie własnych potencjałów,
- postrzeganie siebie jako wystarczająco kompetentnego do uporania się z problemem,
- dokonywanie zmian poprzez pozytywne wzmocnienie i budowanie adekwatnej samooceny
- szybkość terapii, dzięki skupieniu się na najskuteczniejszych rozwiązaniach zamiast problemach.

Po terapii klient może oczekiwać:
- zmiany myślenia na bardziej pozytywne,
- lepszego radzenia sobie z emocjami,

- bycia bardziej sprawczym w swoim życiu,
- zwiększenia poczucia własnej wartości,,
- poprawy relacji z najbliższymi,
- asertywnej komunikacji,
- większego spokoju i poczucia szczęścia,
- głębszego wglądu w siebie.

Realizator: Magdalena Skibińska

- **PROGRAM ROZWOJU OSOBISTEGO**

Program przeznaczony jest dla osób, mających konkretny dylemat lub trudność w określonym obszarze swojego życia, czują strach przed nowym wyzwaniem lub pragną dokonać zmiany. Jest to również oferta dla wszystkich tych, którzy potrzebują wzmocnić pewność siebie i wiarę we własne możliwości, a także chcą pokonać negatywne myślenie na swój temat. Z programu mogą również skorzystać osoby, które pragną lepiej radzić sobie ze stresem i chcą nauczyć się kontrolować emocje. Program skierowany jest też do wszystkich tych, którym brakuje energii, czują się zmęczeni i chcą odnaleźć motywację do działania.

Sesje dotyczą następujących obszarów

- wzmacniania poczucia własnej wartości poprzez min. poszukiwanie zasobów klienta
- wpływu ograniczających przekonań na funkcjonowanie w życiu,
- akceptacji przeszłości, doceniania teraźniejszości i definiowania celu na przyszłość,
- roli stresu na zdrowie psychiczne i fizyczne człowieka,

Stosowane techniki pracy:

- z przekonaniami,
- z kartami metaforycznymi.
- mocnymi pytaniami coachingowymi,
- wizualizacyjne,
- oddechowe, służące samoregulacji,
- psychoedukacyjne.

Realizator: Magdalena Skibińska

PSYCHOEDUKACJA
I WSPARCIE RODZICIELSKIE

● WSPARCIE I KONSULTACJE W ZAKRESIE COACHINGU RODZICIELSKIEGO

Celem spotkań jest przede wszystkim pogłębienie samoświadomości rodzicielskiej, a także nabycie nowych umiejętności wychowawczych, które rodzic będzie miał możliwość wykorzystać w bezpośredniej relacji z dzieckiem w celu jej pogłębienia.

Z konsultacji mogą korzystać osoby, które:

- szukają wsparcia w codziennych trudnościach wychowawczych,
- konfrontują się z nieprzyjemnymi, trudnymi emocjami w relacji ze swoim dzieckiem,
- mają wrażenie że nie potrafią dotrzeć do swojego dziecka,
- są zmęczeni brakiem rodzicielskiej skuteczności,
- zdarza się im nie panować nad własną złością w kontakcie z dzieckiem,
- odczuwają osamotnienie i brak wsparcia w pełnieniu roli rodzicielskiej,
- poszukują sposobów na stawianie jasnych granic dziecku z szacunkiem i miłością.

Podczas spotkań rodzic ma okazję:

- opowiedzieć o swoich niepokojach i wątpliwościach związanych z wychowaniem,
- otrzymać wiedzę czy prezentowane zachowania dziecka są elementami prawidłowego rozwoju i wynikają ze specyfiki etapu w jakim się ono obecnie znajduje,
- poznać zasady komunikacji emocjonalnej, służącej budowaniu autentycznej relacji ze swoim dzieckiem,
- dowiedzieć się w jaki sposób wprowadzać zasady domowe i jak je egzekwować,
- zrozumieć motywy i skutki swojego postępowania wobec dziecka.

Spotkania są także okazją do spojrzenia na siebie z dystansu, zrozumienia własnych potrzeb i emocji co wpływa na rozwój osobistego potencjału.

Realizator: Magdalena Skibińska

- **KONSULTACJE PEDAGOGICZNO - WYCHOWAWCZE DLA RODZICÓW**

Konsultacje pedagogiczno- wychowawcze są krótką formą pomocy rodzicowi. W trakcie spotkań można uzyskać wsparcie w rozwiązaniu trudnej sytuacji rodzicielskiej, wypracować wskazówki dotyczące możliwych form działania i rozważyć korzystne dla rodziców i dziecka rozwiązania trudnej sytuacji. Czasami wskazana może być dalsza praca terapeutyczna dotycząca rodziców, dziecka, całej rodziny bądź udział rodziców w warsztatach umiejętności wychowawczych.

Celem konsultacji jest takie wsparcie rodzica, by potrafił sobie jak najlepiej poradzić sam w sytuacjach trudnych wychowawczo, poprzez przekazanie takiej wiedzy i takich narzędzi, które mogą być wystarczające, by móc ruszyć z miejsca.

W ramach konsultacji rodzic otrzymuje:

- czas na przyjrzenie się i omówienie aktualnej sytuacji
- wsparcie emocjonalne,
- rozpoznanie potrzeb swoich i dziecka
- wgląd w zasoby swojej rodziny i otoczenia
- ustalenie obszarów(celu) do pracy
- indywidualny plan pracy ułożony na podstawie wybranych obszarów pracy
- narzędzia, które pomogą poradzić sobie w sytuacjach trudnych, jak i dnia codziennego (psychoedukacja, trening poszczególnych umiejętności rodzicielskich, metody SDRW).

Realizator: Katarzyna Amrozy

- **PROGRAM „ JAK RADZIĆ SOBIE Z TRUDNYMI ZACHOWANIAMI U DZIECI" prowadzony metodą Carole Sutton**

Ilość spotkań: 8, czas, 1 x 60 minut

Program autorstwa C.Sutton opiera się na założeniach podejścia behawioralnego, bazuje na wzmacnianiu zachowań pozytywnych. Polega na nauce systematycznego obserwowania zachowania dziecka oraz stopniowaniu metod w pracy rodzica z dzieckiem. Celem całego programu jest zmiana jednego jasno określonego i wyodrębnionego zachowania. W czasie spotkań rodzice nie tylko słuchają o możliwościach redukcji trudnych zachowań swojego dziecka - jego założenia wymagają od rodziców zaangażowania, aktywności i systematyczności w pracy z dzieckiem w domu poprzez zastosowanie poznanej metody w praktyce. W tym celu, na każdej sesji rodzice otrzymują jedną z 8 książeczek

z opracowaniem teoretycznym, która zostaje szczegółowo omówiona z trenerem, a jej treści dostosowane są do problemu konkretnej rodziny.

Spotkania dotyczą:

- obserwacji trudnego zachowania
- co poprzedza i co następuje po trudnym zachowaniu
- co robić, gdy pojawi się trudne zachowanie
- nagrody i kary
- kłopoty ze snem
- co wywołuje trudne zachowania
- szersze zastosowanie metody
- jak utrwalić pozytywne zmiany w zachowaniu dziecka.

Realizator: Katarzyna Amrozy

- **MEDIACJE RODZINNE**

Mediacja jest dobrowolnym, poufnym i niesformalizowanym postępowaniem pozasądowym. Przeprowadzana jest na rzecz stron przez bezstronnego mediatora. Mediacja to rozmowa stron w trakcie której dąży się do rozwiązania konfliktu i znalezienia porozumienia pomiędzy stronami sporu.
Porozumienie mediacyjne wypracowane przez strony w obecności mediatora jest akceptowalne i satysfakcjonujące dla obu stron konfliktu.
Konflikty rodzinne są obciążone bardzo dużym ładunkiem emocjonalnym, dlatego wypracowanie porozumienia bez wsparcia z zewnątrz może okazać się bardzo trudne.

Korzyści z mediacji:

- możliwość samodzielnej decyzji odnośnie ułożenia relacji po rozstaniu,
- obniżenie poziomu negatywnych emocji oraz zrozumienie potrzeb własnych i drugiej osoby,
- utrzymanie wzajemnej relacji,
- szansa na szybsze zakończenie sporu,
- uniknięcie postępowania sądowego, tym samym kosztów finansowych,
- szansa na kompleksowe rozwinięcie sporu.

Realizator: Patrycja Dzwonkowska

Centrum Usług Społecznych w Świdniku

ZAJĘCIA GRUPOWE
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

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

odbiorcy: uczniowie I ÷ IV klas szkoły podstawowej (wiek: 7 ÷ 10)

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 10 spotkań raz w tygodniu, czas realizacji: 60 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

TUS – TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH WYSPA

odbiorcy: uczniowie: 0 ÷ VI klas szkół podstawowych (wiek: 5 ÷ 12)

ilość spotkań: 10 (może być także ustalana indywidualnie do potrzeb danej grupy),
czas: 60 minut, grupa zamknięta: 4- 8 osób;

Zajęcia z zakresu Treningu Umiejętności Społecznych skierowane są do wszystkich dzieci, mających trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji, przestrzeganiem norm społecznych, czy adaptacją do nowych sytuacji.
Zalecane w szczególności, gdy dziecko:
- nie potrafi użyć/ wykonać danego zachowania
- wie, jak się zachować, ale nie zawsze zastosuje dane zachowanie, gdy jest one potrzebne
- wie, jak się zachować, ale wykonuje konkurencyjne zachowania (zamiast poprosić o pozwolenie, popycha)

Cele profilaktyczne:
Zajęcia mają na celu korygowanie nieprawidłowych nawyków i zastąpienie je nawykami adekwatnymi do sytuacji; uzyskanie umiejętności, kompetencji i wiedzy społecznej, a także generalizację wyuczonych i wyćwiczonych zachowań.
TUS to trening pozytywnych zachowań, poprzez dostarczanie wzorca poprawnego zachowania.

Korzyści profilaktyczne:
Korzyści wynikające z udziału w treningu są bardzo indywidualne, poprawy można się spodziewać w zakresie:

- poczucia własnej wartości
- relacji rówieśniczych
- radzenia sobie w nowych sytuacjach
- rozumienia zasad obowiązujących w społeczeństwie
- znajomości podstawowych zachowań społecznych
- funkcjonowania w szkole i poza nią

Metody pracy:
Rundki, ćwiczenia tematyczne w formie zabaw, gry tematyczne, karty pracy, rysunki, praca z tekstem, odgrywanie scenek, burza mózgów, zadania domowe, informacja zwrotna, wzmocnienia pozytywne

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.

Realizator: Katarzyna Amrozy

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

odbiorcy: uczniowie III ÷ VI klas szkół podstawowych (wiek: 9÷ 12)

Program socjoterapeutyczny „Uwierz w siebie" to cykl spotkań warsztatowych. 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 wypowiadania 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 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: Magdalena Skibińska, Paweł Holuk, Patrycja Dzwonkowska

ZAJĘCIA INFORMACYJNO – EDUKACYJNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY EKSPERYMENTUJĄCEJ Z NAPOJAMI ALKOHOLOWYMI ORAZ SUBSTANCJAMI PSYCHOAKTYWNYMI

odbiorcy: uczniowie VI ÷ VIII klas szkół podstawowych (wiek: 12÷ 15)

Oferta skierowana jest do uczniów szkół podstawowych klas VI – VIII, którzy są po inicjacji alkoholowej lub istnieje podejrzenie, że eksperymentują z napojami alkoholowymi. Zajęcia informacyjno- edukacyjne to cykl pięciu spotkań trwających 60 minut. Pierwsze cztery spotkania prowadzone są w formie zajęć grupowych o charakterze psychoedukacyjnym. Piąte, ostatnie spotkanie prowadzone jest indywidualnie z klientem przez psychologa.

Cele profilaktyczne:

Celem spotkań jest uwrażliwienie młodzieży na konsekwencje eksperymentowania z alkoholem i substancjami psychoaktywnymi oraz podjęcie działań profilaktycznych w tym kierunku.

Korzyści profilaktyczne:
Wiedza o konsekwencjach, nabycie wiedzy o schematach uzależnienia.

Metody pracy:
Dyskusja, wykład, prezentacja multimedialna, samodzielna praca.

Realizatorzy: Ewa Mazur, Patrycja Dzwonkowska, Paweł Holuk

Centrum Usług Społecznych w Świdniku

ZAJĘCIA GRUPOWE DLA DOROSŁYCH

SZKOŁA DLA RODZICÓW I WYCHOWAWCÓW

odbiorcy: rodzice, osoby pracujące z dziećmi

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.

Czas realizacji: 10 cotygodniowych spotkań; czas trwania: 4 godziny dydaktyczne; liczebność grupy: 10 ÷ 15 osób.

Realizatorzy: Katarzyna Amrozy, Magdalena Skibińska

PROGRAM WZMACNIANIA RODZINY

odbiorcy: rodziny z dziećmi w wieku 10 ÷ 14

Program profilaktyki uniwersalnej adresowany do rodzin, ukierunkowany na ograniczenie używania środków psychoaktywnych oraz zapobieganie innym zachowaniem problemowym młodzieży. Program jest realizowany w dwóch zasadniczych cyklach – podstawowy i przypominający.

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

Czas realizacji: 7 cotygodniowych spotkań; czas trwania: 2 godziny zegarowe;

Realizatorzy: Katarzyna Amrozy, Magdalena Skibińska

GRUPA TERAPEUTYCZNA REDUKCJA SZKÓD W UZALEŻNIENIACH

odbiorcy: osoby pełnoletnie- uzależnione

Założeniem programu jest ograniczenie szkód zdrowotnych, psychologicznych i społecznych wynikających ze spożywania alkoholu**.** Celem programu redukcji szkód jest poprawa stanu zdrowia i funkcjonowania psychospołecznego, wzmocnienie zachowań nakierowanych na zmianę wzoru picia, zwiększenie kompetencji życiowych pozwalających na zabezpieczenie podstawowych potrzeb, przeciwdziałanie procesowi wykluczenia społecznego. Program jest skierowany do pacjentów głęboko uzależnionych, chorych, którzy wielokrotnie podejmowali terapię nakierowaną na abstynencję oraz pacjentów mających trudności z utrzymaniem abstynencji.

Spotkania odbywają się raz w tygodniu (wtorek) w godzinach 14:00- 15:00

Realizatorzy: Paweł Holuk

GRUPA WSPARCIA DLA KOBIET

odbiorcy: osoby pełnoletnie- kobiety

Spotkania grupy wsparcia otwarte są dla wszystkich kobiet, które czują się ofiarami przemocy, znajdują się w sytuacji kryzysowej bądź czują się zagubione.
Cele grupy wsparcia dla kobiet są następujące:
- nabywanie wiedzy o zjawisku przemocy, jej fazach, rodzajach,
- niwelowanie poczucia bezradności wobec zjawiska przemocy,
- dzielenie się wsparciem emocjonalnym,
- wymiana informacji dotyczących sposobów na pokonywanie trudności w procesie przemocy.
Spotkania grupy wsparcia odbywają się raz w tygodniu (poniedziałek) w godz. 15:00- 16:00

Realizator: Patrycja Dzwonkowska

Centrum Usług Społecznych w Świdniku

II. ZAJĘCIA REALIZOWANE W SZKOŁACH PODSTAWOWYCH

PRZYJACIELE ZIPPIEGO

odbiorcy: uczniowie I ÷ III klasy szkoły podstawowej (wiek: 7÷9)

Zajęcia są przeznaczone dla uczniów klas I ÷ III szkół podstawowych, czas realizacji 24 x 45 min., 1 ÷ 2 realizatorów.

Program składa się z 6 części tematycznych, które koncentrują się na różnych aspektach funkcjonowania dziecka oraz kształtowaniu pozytywnych postaw i zachowań, poprzez rozwijanie umiejętności społecznych i emocjonalnych, odporności psychicznej:

1. Uczucia,
2. Komunikacja,
3. Nawiązywanie i zrywanie więzi,
4. Rozwiązywanie konfliktów,
5. Przeżywanie zmiany i straty,
6. Dajemy sobie radę.

Cele profilaktyczne

Najważniejszym celem programu *Przyjaciele Zippiego* jest promocja zdrowia i dobrego samopoczucia dzieci poprzez rozwijanie umiejętności społecznych i emocjonalnych, rozwijanie strategii radzenia sobie w różnych sytuacjach.

Metody pracy

Ćwiczeni aktywizujące, praca w grupach, dyskusje, mini wykład, opowiadania, inscenizacje, angażowanie do pomocy rodziców.

Realizatorzy: Ewa Mazur

ZAJĘCIA Z ZAKRESU BEZPIECZEŃSTWA W SIECI

odbiorcy: uczniowie I ÷ III klasy szkoły podstawowej (wiek: 7÷9)

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 doborem 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: Pracownicy CUS- Sekcja Profilaktyki

CUKIERKI

odbiorcy: uczniowie III klasy szkoły podstawowej (wiek: 9)

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 – dorosły.

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

Realizatorzy: Magdalena Skibińska, Katarzyna Amrozy

WITAMINKI

odbiorcy: uczniowie I ÷ III klasy szkoły podstawowej (wiek: 7 ÷ 9)

Zajęcia są przeznaczone dla 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: Pracownicy CUS- Sekcja Profilaktyki

APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ

odbiorcy: uczniowie III÷ IV klasy szkoły podstawowej (wiek 9÷ 10)

Zajęcia są przeznaczone dla uczniów klas III- IV szkół podstawowych, czas realizacji 30 x 45 min (możliwość dostosowania programu do potrzeb)., 1 ÷ 2 realizatorów.

Program składa się z 10 części tematycznych, które koncentrują się na różnych aspektach funkcjonowania:
1. APTECZKA SKARBÓW – jak leczyć rany duszy?,
2. OPTYMIZM - myśl pozytywnie, wtedy jest łatwiej!,
3. PRZYJAŹŃ – okazuj miłość i przyjaźń!,
4. KREATYWNOŚĆ - ucz się całe życie, odkrywaj i wzmacniaj swoje talenty!,
5. WYTRWAŁOŚĆ - nie poddawaj się, sukces w życiu to bieg na długi dystans!,
6. ZDROWIE FIZYCZNE - dbaj o zdrowie i ćwicz codziennie – to poprawia samopoczucie!,
7. SZCZEROŚĆ - nie komplikuj niepotrzebnie swojego życia!,
8.ŻYCZLIWOŚĆ - próbuj zrozumieć i wspierać innych!,
9. WDZIĘCZNOŚĆ - okazuj wdzięczność za wszystko, co cię spotyka!,
10. MARZENIA - ustanawiaj cele dla siebie i podążaj za marzeniami!

Cele profilaktyczne
Celem programu jest rozwijanie w dzieciach podstawowych umiejętności społecznych i emocjonalnych oraz przygotowanie do samodzielnego radzenia sobie w sytuacjach trudnych, by wzmocnić ich odporność na stres, kształtować optymistyczne, pozytywne nastawienie do życia.

Metody pracy
Ćwiczenia mindfulness, praca w grupach, dyskusje, mini wykład, ćwiczenia aktywizujące

Realizatorzy: Katarzyna Amrozy, Magdalena Skibińska, Paweł Holuk

UNPLUGGED

odbiorcy: uczniowie V÷ VIII klasy szkoły podstawowej (wiek: 12÷15)

Warsztaty dla uczniów V÷ VIII szkół podstawowych, czas realizacji 12 x 45 min., 2 realizatorów. Warsztaty dla rodziców, czas realizacji: 3 x 45 min, 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

ZAJĘCIA Z ZAKRESU PRZECIWDZIAŁANIA PROBLEMOM ALKOHOLOWYM

Odbiorcy: uczniowie VI ÷ VIII klasy szkoły podstawowej (wiek: 12 ÷15)

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

Cele profilaktyczne
Zakwestionowanie nieprawidłowych norm, przekonań i oczekiwań społecznych, „wstawienie" w to miejsce norm prawidłowych, motywowanie i proponowanie uczestnikom podjęcia własnych postanowień, postępowanie według przyjętego systemu wartości, ukazanie bieżących strat w życiu młodego człowieka, ukazanie alternatywnych sposobów życia, zwiększenie świadomości o miejscach i formach pomocy.

Korzyści profilaktyczne
Przekształcenie przekonań normatywnych, osobiste postanowienia, wiedza o konsekwencjach.

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

Realizatorzy: Paweł Holuk, Ewa Mazur

ZAJĘCIA Z ZAKRESU PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII

odbiorcy: uczniowie VII ÷ VIII klasy szkoły podstawowej (wiek: 13 ÷ 15)

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: Paweł Holuk, Ewa Mazur

ZAJĘCIA Z ZAKRESU ZAPOBIEGANIA UZALEŻNIENIU OD HAZARDU

odbiorcy: uczniowie VII ÷ VIII klasy szkoły podstawowej (wiek: 13 ÷ 15)

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: Paweł Holuk, Ewa Mazur

ZAJĘCIA Z ZAKRESU EDUKACJI MEDIALNEJ DLA MŁODZIEŻY

odbiorcy: uczniowie klas VII ÷ VIII szkoły podstawowej (wiek: 13÷ 15)

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: Paweł Holuk, Ewa Mazur

NASTOLETNIA DEPRESJA

KAMPANIA FORUM PRZECIW DEPRESJI

Odbiorcy: uczniowie klas VII ÷ VIII szkoły podstawowej (wiek: 13÷ 15)

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

Cele profilaktyczne

Celem warsztatów jest wyjaśnienie młodemu człowiekowi, czym jest depresja. Poznanie przyczyn/objawów, a także faktów/ mitów dotyczących problemu depresji. Uwrażliwienie uczniów, w jaki sposób warto rozmawiać z osobą chorą na depresję i gdzie szukać pomocy.

Korzyści profilaktyczne:

Zrozumienie, pogłębienie wiedzy czym jest depresja. Jakie są przyczyny, objawy depresji, a także dowiedzą się jakie są skutki nieleczonej choroby. Uczniowie będą znali kroki, jakie należy podjąć, by móc poradzić sobie z depresją, a także jak kogoś wspierać w chorobie. Poznanie mitów i faktów na temat depresji.

Metody pracy:

Praca w grupach, burza mózgów, dyskusja, film, karty pracy, plakat, praca z tekstem,

Realizatorzy: Katarzyna Amrozy

ZAJĘCIA PROWADZONE METODAMI WARSZTATOWYMI

odbiorcy: uczniowie IV ÷ VIII klasy szkoły podstawowej (wiek: 10 ÷ 15 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 przyjścia do CUS- Sekcja Profilaktyki, Aleja Lotników Polskich 5 w celu uzgodnienia szczegółów dotyczących oferowanych zajęć. Prosimy o umawianie terminów spotkań z wyprzedzeniem.

Realizatorzy: Pracownicy CUS- Sekcja Profilaktyki

ZAJĘCIA INTEGRACYJNE

odbiorcy: IV; VII klasa szkoły podstawowej, zajęcia na terenie CUS, Sekcja Profilaktyki

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 **CUS- Sekcja Profilaktyki**

Centrum Usług Społecznych w Świdniku

III. ZAJĘCIA REALIZOWANE W GMINNYCH SZKOŁACH PONADPODSTAWOWYCH

ZAJĘCIA Z ZAKRESU PRZECIWDZIAŁANIA PROBLEMOM ALKOHOLOWYM

odbiorcy: uczniowie szkół ponadpodstawowych (wiek: 15 ÷ 18)

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, Ewa Mazur

ZAJĘCIA Z ZAKRESU PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII

odbiorcy: uczniowie szkół ponadpodstawowych (wiek: 15 ÷ 18)

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: Paweł Holuk, Ewa Mazur

PROGRAM „SMAK ŻYCIA, CZYLI DEBATA O DOPALACZACH”

odbiorcy: uczniowie szkół ponadpodstawowych (wiek: 15 ÷ 18)

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
Pogłębienie 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: Paweł Holuk, Ewa Mazur

ZAJĘCIA Z ZAKRESU ZAPOBIEGANIA UZALEŻNIENIU OD HAZARDU

odbiorcy: uczniowie szkół ponadpodstawowych (wiek: 15 ÷ 18)

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: Paweł Holuk, Ewa Mazur

ZAJĘCIA PROWADZONE METODAMI WARSZTATOWYMI

odbiorcy: uczniowie szkół ponadpodstawowych (wiek: 15 ÷ 18)

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 CUS- Sekcja Profilaktyki w celu uzgodnienia szczegółów dotyczących oferowanych zajęć. Prosimy o umawianie terminów spotkań z wyprzedzeniem.

Realizatorzy: Pracownicy CUS- Sekcja Profilaktyki

ZAJĘCIA INTEGRACYJNE

odbiorcy: uczniowie I klasy szkoły ponadpodstawowej (wiek: 15 ÷ 16), zajęcia na terenie CUS- Sekcja Profilaktyki

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 **CUS- Sekcja Profilaktyki**

LISTA KONTAKTÓW
CUS, SEKCJA PROFILAKTYKI

SEKCJA PROFILAKTYKI, TERAPII UZALEŻNIEŃ I WSPARCIA RODZINY W CUS

81 478- 76- 98

ZESPÓŁ INTERDYSCYPLINARNY DS. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE

791- 596- 428

ASYSTENCI RODZIN

720- 888- 639

CENTRUM USŁUG SPOŁECZNYCH

81 468- 76- 98

Ewa Kossowska	e.kossowska@cus.swidnik.pl
Magdalena Skibińska	m.skibinska@cus.swidnik.pl
Katarzyna Amrozy	k.amrozy@cus.swidnik.pl
Paweł Holuk	p.holuk@cus.swidnik.pl
Iwona Zielińska- Buta	i.buta@cus.swidnik.pl
Anna Zawadzka	a.zawadzka@cus.swidnik.pl
Patrycja Dzwonkowska	p.dzwonkowska@cus.swidnik.pl

Agnieszka Kukiełka	a.kukielka@cus.swidnik.pl
Ewa Mazur	e.mazur@cus.swidnik.pl
Agnieszka Zaremba	a.zaremba@cus.swidnik.pl
Iwona Jachowicz	i.jachowicz@cus.swidnik.pl

Notatki:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....