



Centrum  
Usług  
Społecznych  
w Świdniku

# OFERTA ZAJĘĆ

realizowanych przez  
Centrum Usług Społecznych  
**SEKCJA PROFILAKTYKI, TERAPII UZALEŻNIEŃ  
I WSPARCIA RODZINY W ŚWIDNIKU**

**2024 / 2025**

- 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**

Czynniki chroniące przed uzależnieniem od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych

.....str. 4

**I. ZAJĘCIA REALIZOWANE NA TERENIE CUS, SEKCJA PROFILAKTYKI**

..... str. 5

1. Obszary pracy w Sekcji Profilaktyki .....str. 6
2. Punkty konsultacyjne .....str. 8
3. Pozostałe działania .....str. 9
4. Programy terapeutyczne ..... str. 10
5. Psychoedukacja i wsparcie rodzicielskie.....str. 13
6. Zajęcia grupowe dla dzieci i młodzieży .....str. 16
7. Zajęcia grupowe dla dorosłych .....str. 20

**II. ZAJĘCIA REALIZOWANE W SZKOŁACH PODSTAWOWYCH**

.....str. 24

**III. ZAJĘCIA REALIZOWANE W GMINNYCH SZKOŁACH  
PONADPODSTAWOWYCH**

.....str. 35

## CZYNNIKI CHRONIĄCE PRZED UZALEŻNIENIEM OD ALKOHOLU I INNYCH SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH

Coraz większa liczba czynników ryzyka wymaga generowania coraz to bardziej złożonych programów profilaktycznych, które pomogą zabezpieczyć młodego człowieka przed rozwojem problematycznego używania alkoholu czy innych substancji psychoaktywnych. Dlatego, chcąc jak najbardziej wzmocnić zasoby klienta eliminujemy czynniki ryzyka poprzez wzmacnianie czynników chroniących/ odporności psychicznej

Czynniki chroniące przed uzależnieniem, m.in. to:

- znajomość i poszanowanie norm i wartości,
- empatia,
- szacunek dla siebie i innych,
- poczucie odpowiedzialności,
- umiejętności radzenia sobie ze stresem, sytuacjami trudnymi,
- poczucie własnej skuteczności
- umiejętność współpracy
- stabilne poczucie tożsamości
- silne i pozytywne więzi emocjonalne pomiędzy członkami rodziny,
- zaangażowanie rodziców w życie dziecka
- wsparcie ze strony rodziców, zaspokajanie potrzeb dziecka (emocjonalnych, poznawczych, społecznych i materialnych)
- zasady rodzinne, jasne oczekiwania rodziców
- ustanawianie jasnych, rozsądnych zasad w rodzinie i ich przestrzeganie,
- otwarty styl komunikowania się oparty na szacunku do drugiej osoby,
- rozwiązywanie konfliktów w sposób konstruktywny
- wysoki poziom wzajemnego wsparcia,
- współpraca rodziców z instytucjami
- tworzenie i utrwalanie niealkoholowych rytuałów rodzinnych,
- umiejętność korzystania ze wsparcia z zewnątrz,
- wspieranie więzi ze szkołą, klasą
- przynależność dziecka do grupy rówieśniczej preferującej tradycyjne wartości
- doświadczanie wsparcia od innych osób dorosłych (psycholodzy, pedagodzy).
- wzmocnienia pozytywne, okazje do przeżycia sukcesu i rozpoznawania własnych osiągnięć;
- przynależność do pozytywnej grupy rówieśniczej

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.

### ● **PORADNICTWO RODZINNE, WSPARCIE RODZICIELSKIE I COACHING RODZICIELSKI**

Poradnictwo rodzinne jest formą wspierania rodziny i małżeństwa, pary. Adresowane do osób doświadczających kryzysów rozwojowych lub mających przejściowe trudności z przystosowaniem się do trudnych wydarzeń życiowych, pojawiających się w życiu rodziny. Celem udzielanej pomocy jest wspieranie klientów w przejmowaniu większej kontroli nad swoim życiem.

Wsparcie rodzicielskie 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.

Coaching rodzicielski szczególnie dedykowany jest wszystkim rodzicom, którzy chcieliby wzmocnić swoje kompetencje rodzicielskie i wypracować skuteczne metody wychowawcze.

### ● **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.

### ● **COACHING**

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.

- **WSPARCIE PEDAGOGICZNE DZIECI**

Wsparcie pedagogiczne dzieci młodszych to spotkania mające na celu pomoc dziecku w jego codziennych troskach. Program pracy z dzieckiem układany jest do indywidualnych potrzeb i możliwości dziecka. Informacje o obszarach do pracy zdobywane są w czasie rozmowy z rodzicami, analizy dokumentów, rozmowy z dzieckiem, a także z obserwacji dziecka w czasie pracy.

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

Wszystkie zajęcia grupowe są niezwykle 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 redukcja 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 rozmawiania.

- **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.

- **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 współdziałaniu 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**

Podstawowym zadaniem Komisji jest prowadzenie działań związanych z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych oraz integracji społecznej osób uzależnionych od alkoholu, a w szczególności zwiększanie dostępności pomocy terapeutycznej i rehabilitacyjnej dla takich osób. Do zadań szczególnych Komisji należy: podejmowanie działań mających na celu motywowanie osób pijących w sposób problemowy tj. powodujących rozkład życia rodzinnego, demoralizację nieletnich, uchylających się od obowiązku zaspokajania potrzeb rodziny albo systematycznie zakłócających spójność lub porządek publiczny (art. 24 ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (Dz.U. 2023r. poz. 2151) do podjęcia leczenia odwykowego.

MKRPA przeprowadza postępowanie, którego celem jest udzielenie pomocy osobie dotkniętej problemem oraz jej rodzinie.

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

*Przewodnicząca: Iwona Zielińska- Buta*

● **ZESPÓŁ INTERDYSCYPLINARNY ds. PRZECIWDZIAŁANIA  
PRZEMOCY DOMOWEJ**

Zadaniem ZI jest integrowanie i koordynowanie działań przedstawicieli instytucji oraz specjalistów w zakresie przeciwdziałania przemocy domowej, diagnozowanie problemu przemocy domowej, podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą domową, 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 domowej, 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. Między 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**

- wzmocnienia 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*

- **WSPARCIE PEDAGOGICZNE DLA DZIECI- dostosowane do indywidualnych potrzeb**

Wsparcie pedagogiczne dzieci młodszych to spotkania mające na celu pomoc dziecku w jego codziennych troskach. Program pracy z dzieckiem układany jest do indywidualnych potrzeb i możliwości dziecka. Informacje o obszarach do pracy zdobywane są w czasie rozmowy z rodzicami, analizy dokumentów, rozmowy z dzieckiem, a także z obserwacji dziecka w czasie pracy.

**Zakres działań:**

- Rozpoznanie potrzeb i możliwości dziecka
- Zaplanowanie i udzielenia wsparcia adekwatnie do stwierdzonych potrzeb
- Ocena postępów dziecka i efektywności udzielanego wsparcia

**Obszary pracy:**

Rozwijanie umiejętności społecznych

Trudności natury emocjonalnej

Wsparcie emocjonalne w sytuacji kryzysu

Rozwijanie poczucia pewności siebie

Samoświadomość

Samopoznanie

Niepowodzenia edukacyjne

Rozwijanie motywacji do działań

Trudności adaptacyjne

Zarządzanie czasem własnym

***Realizator: Katarzyna Amrozy***

# WSPARCIE RODZICIELSKIE I PRACA Z RODZINĄ/ PARĄ

## ● 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 ZACHOWANIAM I 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*

## ● PRACA Z RODZINĄ/ PARĄ

Praca z rodziną bądź parą ma za zadanie wesprzeć rodzinę lub parę znajdującą się w kryzysie, mającą przejściowe trudności w relacji bądź borykającą się z trudnym wydarzeniem życiowym.

Cele pracy z rodziną/parą:

- wsparcie całego systemu rodzinnego,
- odbudowa więzi rodzinnych,
- poprawa komunikacji między członkami rodziny,
- stworzenie dobrych nawyków wzmacniających relacje rodzinne.

**Realizatorzy:** *Magdalena Skibińska, Patrycja Dzwonkowska*

# **ZAJĘCIA GRUPOWE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**



**TUS – TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH**  
Program zajęć tworzony w oparciu o indywidualne potrzeby dziecka, grupy

**odbiorcy: uczniowie: I ÷ VII klas szkół podstawowych ( wiek: 7 ÷ 13 )**

ilość spotkań: 10, czas: 120 minut, grupa zamknięta: 6 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, Agnieszka Kukielka**

## “SPOTKANIA Z ZIPPIM” – TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

**odbiorcy: uczniowie I ÷ IV klas szkoły podstawowej ( wiek: 7 ÷ 10)**  
ilość spotkań: 15, czas 60 minut

Spotkania przeznaczone dla wszystkich dzieci, które chciałyby mieć większą swobodę w kontaktach społecznych, nauczyć się radzić sobie z silnymi emocjami, poznać sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, poznać sposoby asertywnej odmowy.

### Cele profilaktyczne

Celem warsztatu jest poszerzenie repertuaru umiejętności społecznych wykorzystując rekomendowany program „Przyjaciele Zippiego”. Dzieci poprzez zabawę i grupowe zadania będą doskonalić umiejętności komunikacyjne, będą miały okazję poznać, a następnie wykorzystać we wspólnym działaniu swoje mocne strony. Nauczą się rozwiązywać konflikty i problemy w grupie. Ważnym elementem zajęć będzie poznanie własnych uczuć oraz sposobów radzenia sobie z silnymi emocjami. Nieodzownym elementem każdego spotkania będą ćwiczenia uważności, które posłużą nabyciu umiejętności samoregulacji.

### 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**

## „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 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:** *Magdalena Skibińska, Patrycja Dzwonkowska, Paweł Holuk*

## 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*

# **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 zachowaniom 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, wzmocnienie 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*

## TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH DLA DOROSŁYCH

**odbiorcy: osoby pełnoletnie**

Trening Umiejętności Społecznych jest to program, skierowany do osób dorosłych, które pragną poprawić swoje zdolności do nawiązywania i utrzymywania relacji interpersonalnych. W wieku dorosłym, umiejętności społeczne są kluczowe w różnych dziedzinach życia – w pracy, w relacjach z rodziną, znajomymi czy nawet z nieznajomymi. Istotne jest, żeby móc wyrazić swoje myśli, uczucia i potrzeby w sposób asertywny, ale też zrozumieć i szanować perspektywę innych.

Program TUS skupia się na kilku kluczowych aspektach, takich jak komunikacja werbalna

i niewerbalna, asertywność, radzenie sobie z emocjami, rozwiązywanie konfliktów i budowanie relacji. Ponadto, uczestnicy uczą się, jak kontrolować swoje zachowanie, w tym jak odreagować napięcia emocjonalne i modyfikować swoje zachowania, aby były bardziej akceptowane społecznie.

Korzyści płynące z uczestnictwa w zajęciach TUS:

- poprawa zdolności komunikacyjnych,
- zwiększona pewność siebie,
- rozwój umiejętności słuchania,
- zdolność do radzenia sobie z konfliktami,
- budowanie głębszych relacji,
- lepsze zrozumienie emocji innych.

**Realizatorzy: Patrycja Dzwonkowska, Ewa Mazur**

## 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**

## 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, Paweł Holuk, Katarzyna Amrozy, Magdalena Skibińska*

## 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 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: Pracownicy CUS- Sekcja Profilaktyki***

## CUKIERKI

**odbiorcy: uczniowie II i III klasy szkoły podstawowej ( wiek: 8- 9)**

**Profilaktyka uniwersalna dla II i 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. OPTYMYZM - 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**

## ISKRA ODPORNOŚCI

**odbiorcy: uczniowie V- VIII klasy szkoły podstawowej (wiek 12÷ 14)**

**Zajęcia są przeznaczone dla uczniów klas V- VIII szkół podstawowych, czas realizacji 11 x 45 min ( możliwość dopasowania ilości spotkań do potrzeb); 2 realizatorów.**

Program profilaktyki i promocji zdrowia „Iskra Odporności” składa się ze spotkania wstępnego i dziesięciu kolejnych zajęć trwających po 45 minut każde.

1. Mięśnie odporności
2. Zarządzanie emocjami
3. ISKRA
4. Papugi pesymistycznych spostrzeżeń
5. Papugi optymistycznych spostrzeżeń
6. Nasze papugi
7. Zmiana perspektywy
8. Wybór reakcji
9. Szybka ISKRA
10. ISKRzenie przez całe życie

### **Cele profilaktyczne**

Program „Iskra Odporności” ma na celu wspieranie odporności rozumianej jako umiejętność kontrolowania sposobu reagowania na trudne wydarzenia oraz radzenia sobie z wyzwaniami i przeciwnościami.

**Korzyści profilaktyczne:**

W trakcie spotkań prowadzonych przez wychowawcę uczniowie poznają sposoby wzmocnienia odporności psychicznej i budowania wewnętrznej siły poprzez dostrzeganie i rozwijanie swoich mocnych stron.

**Metody pracy:**

Ćwiczenia uważności, praca z workbookami, praca w grupach, dyskusje, mini wykład, ćwiczenia aktywizujące

***Realizatorzy: Pracownicy CUS, Sekcja Profilaktyki***

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**

## NASTOLETANIA DEPRESJA KAMPANIA FORUM PRZECIWIW 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**

<b>ZAJĘCIA PROWADZONE METODAMI WARSZTATOWYMI</b>
--

**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 przyjsia 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**

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 przyjscia 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

TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB POTRZEBUJĄCYCH INTERWENCJI  
KRYZYSOWEJ

570-174-339

<b>Ewa Kossowska</b>	e.kossowska@cus.swidnik.pl
<b>Magdalena Skibińska</b>	m.skibinska@cus.swidnik.pl
<b>Katarzyna Amrozy</b>	k.amrozy@cus.swidnik.pl
<b>Paweł Holuk</b>	p.holuk@cus.swidnik.pl
<b>Iwona Zielińska- Buta</b>	i.but@cus.swidnik.pl
<b>Anna Zawadzka</b>	a.zawadzka@cus.swidnik.pl
<b>Patrycja Dzwonkowska</b>	p.dzwonkowska@cus.swidnik.pl
<b>Agnieszka Kukielka</b>	a.kukielka@cus.swidnik.pl
<b>Ewa Mazur</b>	e.mazur@cus.swidnik.pl
<b>Agnieszka Zaremba</b>	a.zaremba@cus.swidnik.pl
<b>Emila Wróbel</b>	e.wrobel@cus.swidnik.pl







A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for handwriting practice.

