



**PROGRAMY ROZWOJOWE
I PROFILAKTYCZNE
DLA STARSZYCH KLAS
SZKÓŁ PODSTAWOWYCH
ORAZ WSZYSTKICH KLAS
SZKÓŁ PONADPODSTWOWYCH**



Cele i obszary warsztatu Obraz Nastolatka

Przyjrzenie się obrazowi stereotypowego nastolatka oraz narracji które go otaczają i kształtują.

Zlokalizowanie stresorów, próba ich nazwania i uświadomienia sobie ich konsekwencji.

Zlokalizowanie destruktorów uwagi, próba ich nazwania i uświadomienia sobie, jaki mają wpływ na nasze działanie.

Poruszane tematy podczas zajęć Obraz Nastolatka

Źródła mojej motywacji i/lub demotywacji do działania.

Gdzie znajdę swoje zasoby?

Jak dbać o relacje?

Bezpieczne
i pozabezpieczne sposoby zabiegania o uwagę.

OBRAZ NASTOLATKA



Cele i obszary warsztatu RullOn

**Stworzenie podstaw pod zdrowe relacje
rówieśnicze.**

**Odczucie korzyści i strat wynikających
z rywalizacji i współpracy.**

**Wypracowanie zasad współpracy ważnych
dla całej grupy.**

Pogłębiona integracja klasy.

**Zwiększenie otwartości na drugą osobę
w klasie.**

**Nazwanie i wyszukanie rozwiązań dla
niepokojących zachowań i konfliktów w klasie**

Poruszane tematy podczas zajęć RullOn

Zasad i normy funkcjonowania grupy.

**Wpływ relacji rówieśniczych na dobrostan
psychiczny osób uczestniczących.**

Wzmocnienie pozytywnych ról społecznych.

Kształtowanie pozytywnej hierarchii wartości.

RULLON



Cele i obszary warsztatu Ściana Samotności

Poruszane tematy podczas zajęć Ściana Samotności

Zwrócenie uwagi na problemy osób nadmiernie korzystających z Internetu.

Przeciwdziałanie zjawisku cyberprzemocy i wynikającej z niej samotności.

Wzmocnienie pozytywnych ról w klasie.

Wzmocnienie relacji w klasie poprzez integrację.

Pokazanie wpływu influencerów, streamerów, esportowców na życie nastolatków.

Influencerzy, esportowcy, streamerzy, youtuberzy jaki mają na nas wpływ?

Zachowania ryzykowne w sieci: stream, patostream, prywatność

Konsekwencje niebezpieczeństw płynących z zachowań ryzykownych w Internecie. FOMO, hejt, bullying

Reagowanie na niewłaściwe zachowania w Internecie.

ŚCIANA SAMOTNOŚCI PROFILAKTYKA ZAGROZEŃ I UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH



**Cele i obszary warsztatu
Bagaż doświadczeń**

**Poruszane tematy podczas zajęć
Bagaż doświadczeń**

**Profilaktyka zachowań przemocowych,
agresywnych, dyskryminacji.**

**Wzmocnienie pozytywnych ról
i wzorców społecznych.**

Kształtowanie kompetencji społecznych.

Integracja grupy.

**Poznanie sposobów adekwatnego reagowania
na przemoc.**

**Uświadomienie przyczyn i konsekwencji
przemocy.**

**Wpływ doświadczania przemocy na poczucie
własnej wartości.**

**Dialog, empatia
i szacunek.**

**Przyczyny i konsekwencji stosowania
i doświadczania przemocy.**

**Postawa asertywne, agresywna i uległa w
realizacji swoich celów.**

**Wypracowanie zasad współpracy i dobrej
komunikacji w klasie.**

**BAGAŻ DOŚWIADCZEŃ
PROFILAKTYKA ZACHOWAŃ
AGRESYWNYCH**



Zarys działań:	Główne cele programów i obszary pracy:	Spodziewane efekty:
Osoby uczestniczące w programach pracują projekcyjnie tworząc współczesną wersję mitów. Osadzają w micie historię osób w ich wieku, przyglądając się metaforycznym wzlotom, upadkom, trudnościom, problemom i wyzwaniom. Stworzone w ten sposób narracje stają się fundamentem do dyskusji o przyczynach, konsekwencjach drogach wyjścia z problemów młodych ludzi. Przyglądamy się światom wartości z bezpiecznej pozycji oddziałując w subtelny sposób na postawy życiowe i potencjalne wybory.	Pokazywanie społecznie akceptowanych sposobów na zaspakajanie swoich potrzeb, odwoływanie się do systemu wartości warunkującego wybory życiowe. System wartości vs. Moje wybory Uświadomienie granic wolności. Wolność = odpowiedzialność Uwrażliwienie na siebie i innych gdzie szukać pomocy, jak mądrze wspierać drugą osobę. Zwiększenie umiejętności wyznaczania i dbania o własne granice.	Wzrost otwartości i integracji wśród osób uczestniczących poprzez naukę wzajemnego słuchania, prezentowania swoich poglądów i stanowisk, ukazania korzyści płynących z wzajemnego szacunku, i działania opartego o filozofię porozumienia bez przemocy. Wzmocnienie oddziaływań profilaktycznych. Uświadomienie konsekwencji uzależnień i zachowań ryzykownych.

DEDAL I IKAR PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

PUSZKA PANDORY PROFILAKTYKA ZACHOWAŃ RYZYKOWNYCH



Zarys działań:	Główne cele programów i obszary pracy:	Spodziewane efekty:
Osoby uczestniczące w programach pracują projekcyjnie tworząc współczesną wersję mitów. Osadzają w micie historię osób w ich wieku, przyglądając się metaforycznym wzlotom, upadkom, trudnościom, problemom i wyzwaniom. Stworzone w ten sposób narracje stają się fundamentem do dyskusji o przyczynach, konsekwencjach drogach wyjścia z problemów młodych ludzi. Przyglądamy się światom wartości z bezpiecznej pozycji oddziałując w subtelny sposób na postawy życiowe i potencjalne wybory.	Pokazywanie społecznie akceptowanych sposobów na zaspakajanie swoich potrzeb, odwoływanie się do systemu wartości warunkującego wybory życiowe. Kształtowanie umiejętności samoobserwacji swoich myśli, zachowań. Zwiększenie umiejętności wyznaczania i dbania o własne granice. Pokazanie korzyści płynących z budowania bezpiecznych relacji.	Wzrost otwartości i integracji wśród osób uczestniczących poprzez naukę wzajemnego słuchania, prezentowania swoich poglądów i stanowisk, ukazania korzyści płynących z wzajemnego szacunku, i działania opartego o filozofię porozumienia bez przemocy. Wzmocnienie dobrostanu psychicznego. Weryfikacja „pakietu startowego” naszykowanego na drogę w dorosłość.

**PIĘTA ACHILLESA
PROFILAKTYKA
DOBROSTANU
PSYCHICZNEGO**

**DROGA SYZYFA
PROGRAM UŁATWIAJĄCY
WCHODZENIE W
DOROSŁOŚĆ**

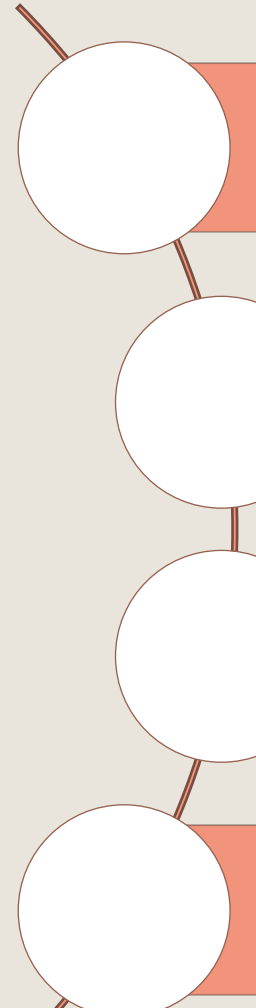


Pierwsze zajęcia	Temat do wyboru	ostatnie zajęcia
Obraz nastolatków	☐ Dedal i Ikar profilaktyka uzależnień	Wyciągnięcie wniosków, omówienie doświadczeń domknięcie procesu
	☐ Puszka Pandory profilaktyka zachowań ryzykownych	
	☐ Pięta Achillesa profilaktyka dobrostanu psychicznego	
	☐ Droga Syzyfa program rozwojowy ułatwiający wchodzenie w dorosłość	
	☐ Bagaż doświadczeń profilaktyka przemocy i wykluczenia	
	☐ Ściana samotności profilaktyka cyberprzemocy	

PROGRAM 3+3
PROGRAM 3+3+2
PROGRAM 3+(...)+2



KLUCZOWE OBSZARY DO PRACY



Do pracy z młodzieżą wykorzystuję techniki aktywizujące.

Główny cel pracy oparty jest o filozofię dialogu, myślenie krytyczne dramę brytyjską i cykl Kolba czyli modele uczenia się przez doświadczenie.

Osoby uczestniczące w zajęciach, dostają narzędzia i techniki mające wesprzeć ich:

- kluczowe kompetencje, społeczne i interpersonalne,**
- kształtowaniu umiejętności empatycznego słuchania.**

Funkcjonowanie po doświadczeniu nauczania zdalnego i izolacji, które według raportów ma coraz poważniejsze skutki dla zdrowia psychicznego i umiejętności współdziałania w grupie.