

# OFERTA

## skierowana do dzieci i młodzieży<sup>1</sup>

### 1. BADANIA DIAGNOSTYCZNE

#### **Diagnoza psychologiczna**

*Realizatorzy: psychologowie – Agnieszka Janowska, Anna Breska, Sara Ciemińska, Marzena Kraśniewska, Katarzyna Puszczewicz, Joanna Makła-Mazurowska, Marzena Figura, Michalina Kajdzik*

#### **Diagnoza pedagogiczna**

*Realizatorzy: pedagodzy – Ewa Bunikowska, Bernadeta Grunwald, Zofia Kabała, Monika Domert, Małgorzata Skalska, Kamila Specht-Iwańska, Katarzyna Karczewska, Kamila Żabińska, Stanisław Sumowski, Iwona Lewandowska i Bernadeta Grunwald*

#### **Diagnoza logopedyczna**

*Realizatorzy: logopedzi – Krystyna Budzanowska, Joanna Górecka-Lempkowska, Agata Klofczyńska - Bartosz, Anna Tkaczyk, Aleksandra Wiczyńska*

### 2. KONSULTACJE i TERAPIE INDYWIDUALNE

#### **Terapia psychologiczna** (na wniosek rodziców do 18r.ż.)

- w związku z przeżyтыми urazami psychicznymi związanymi z nagłą sytuacją (wypadki komunikacyjne, klęski żywiołowe, przemoc rówieśnicza)
- terapia jako wsparcie w związku ze śmiercią lub chorobą bliskiej osoby, zmianą środowiska, własną chorobą
- w związku z trudnościami emocjonalnymi
- dla młodzieży w związku z trudnościami w: relacjach z innymi, rozumieniem własnych przeżyć lub potrzebą rozwoju osobistego potencjału lub poszerzeniu zakresu umiejętności interpersonalnych.

*Realizatorzy: psychologowie – Anna Breska, Marzena Kraśniewska, Joanna Makła-Mazurowska, Marzena Figura*

#### **Terapia EEG biofeedback** (cykl 10-20 spotkań)

Przeznaczona dla dzieci i młodzieży w wieku 7- 16 lat ze zdiagnozowaną dysleksją rozwojową lub zespołem nadpobudliwości psychoruchowej. Terapia ma na celu ogólną stymulację funkcjonowania mózgu. Kwalifikacja po konsultacji z osobą prowadzącą.

*Realizatorzy: Agnieszka Janowska, Michalina Kajdzik, Katarzyna Puszczewicz*

---

<sup>1</sup> Aktualizacja MF i SSt - 15.02.2018 roku

### **Terapia pedagogiczna**

Zajęcia cykliczne (1 raz w tygodniu w godzinach popołudniowych), przeznaczone dla uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych. Ilość dzieci w grupie do 4 osób. Zajęcia mają na celu usprawnianie funkcji percepcyjno-motorycznych ważnych dla umiejętności pisania i czytania.

*Realizatorzy: Małgorzata Skalska, Kamila Żabińska, Bernadeta Grunwald*

### **Terapia logopedyczna**

Odbywa się przez cały rok szkolny. Terapią objęte są dzieci i młodzież, u których na badaniu logopedycznym zdiagnozowano zaburzenie rozwoju mowy, czy wadę wymowy. Zajęcia prowadzone są co tydzień, co dwa, bądź co trzy tygodnie (harmonogram spotkań ustala prowadzący logopeda).

*Realizatorzy: logopedzi – Krystyna Budzanowska, Joanna Górecka-Lempkowska, Agata Klofczyńska - Bartosz, Anna Tkaczyk, Aleksandra Wiczyńska*

### **Konsultacje dla dzieci i młodzieży z wadą słuchu**

*Realizator: Krystyna Budzanowska*

### **Konsultacje dla dzieci i młodzieży z wadą wzroku**

*Realizator: Ewa Bunikowska*

## **3. TERAPIE GRUPOWE**

1. **„Celebryci życia – nie tylko dla śmiazków”** – zajęcia socjoterapeutyczne, przeznaczone dla uczniów klas V i VI szkół podstawowych i uczniów gimnazjum, z problemami emocjonalnymi (wycofanie, nieśmiałość) istotnie wpływającymi na ich funkcjonowanie społeczne (zajęcia cykliczne – 12 spotkań).

Zajęcia odbywają się raz w tygodniu po 2 godziny zegarowe po południu. Istnieje możliwość równoległych konsultacji indywidualnych dla rodziców. Główne założenie: poprawa funkcjonowania uczniów w relacjach interpersonalnych. Warunek uczestnictwa: zgłoszenie telefoniczne lub osobiste rodzica po wcześniejszej konsultacji psychologicznej oraz po badaniu dziecka w poradni.

*Realizatorzy: Agnieszka Janowska, Joanna Makła-Mazurowska*

2. **Grupowa Terapia Jąkania**, przeznaczone dla dzieci w wieku 6-10 lat, u których zdiagnozowano jąkanie (zajęcia cykliczne).

Zajęcia odbywają się 1 raz w tygodniu w godzinach popołudniowych. Mają na celu rozwijanie umiejętności płynnego mówienia, minimalizowanie emocjonalnych trudności w sytuacji mówienia, budowanie pozytywnych doświadczeń społecznych w sytuacji mówienia. Zakwalifikowanie do zajęć po badaniu logopedycznym w poradni.

*Realizator - Anna Tkaczyk*

3. **„Moje dziecko nie mówi” - zajęcia terapeutyczne dla dzieci**, przeznaczone są dla dzieci w wieku od 3 do 5 lat, z opóźnionym rozwojem mowy (zajęcia cykliczne – 60 min. jeden raz w tygodniu).

Zajęcia mają na celu kształtowanie oraz stymulowanie rozwoju mowy małych dzieci, a także usprawnianie w zakresie rozwoju psychoruchowego i funkcjonowania emocjonalno-społecznego poprzez wykorzystanie naturalnej dla wieku dziecięcego potrzeby zabawy, ruchu i przebywania w grupie rówieśników. Zajęcia prowadzone są w konwencji zabawy, przez psychologa i logopedę, w obecności rodziców, wykorzystując elementy metody W. Sherborne metody werbo-tonalnej. Dzięki aktywności ruchowej i wesołej zabawie dzieci uczą się poznawać siebie, uczą się budować prawidłowe relacje z rówieśnikami, współpracować w grupie i przestrzegać zasad, poprawiają relacje z rodzicami, a także podnoszą umiejętności komunikacyjne i językowe.

*Grupa stała (maksymalnie liczy 8 osób) z możliwością dołączenia nowych uczestników. Nabór do grupy odbywa się po konsultacji (badaniu) logopedycznej lub badaniu psychologicznym. Realizatorzy: Anna Breska, Joanna Górecka-Lempkowska,*

4. **„Usprawnianie mowy dzieci przed podjęciem obowiązku szkolnego” – grupowa terapia logopedyczna** (zajęcia cykliczne).

Zajęcia odbywają się 1 raz w tygodniu w godzinach popołudniowych. Przeznaczone są dla dzieci w wieku przedszkolnym – pięcio- i sześciolatków, które przejawiają różnego rodzaju trudności językowe: nie wymawiają w ogóle, bądź nie mają utrwalonej artykulacji głosek szeregu szumiącego (sz, ż, cz, dż), mają problemy z różnicowaniem głosek opozycyjnych, posiadają zaburzenia w oddychaniu, mają ubogi czy przeciętny zasób słownictwa, problemy z wyrażaniem swoich myśli, mają problemy z koordynacją wzrokowo-słuchowo-ruchową, z koncentracją uwagi i pracą w grupie rówieśniczej.

Grupa liczy maksymalnie czworo dzieci. Na zajęcia dzieci kwalifikowane są po badaniu logopedycznym.

*Realizator: Anna Tkaczyk*

5. **Zajęcia dla dzieci młodszych prowadzone w oparciu o Metodę Dobrego Startu**, przeznaczone do realizacji wśród dzieci w wieku 6-7 lat.

Zajęcia stymulujące rozwój poznawczy i funkcje percepcyjno-motoryczne dzieci. *Realizator: Ewa Bunikowska*

6. **Zajęcia socjoterapeutyczne prowadzone w oparciu o Metodę Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne**, przeznaczone dla dzieci młodszych i ich rodziców (zajęcia cykliczne – jeden raz w tygodniu).

Zajęcia przeznaczone są dla dzieci z zaburzeniami, problemami emocjonalnymi, mających trudności w budowaniu relacji w grupie. Wykonywane ćwiczenia pozwalają zdobyć poczucie bezpieczeństwa w otoczeniu, a także ułatwiają nawiązanie kontaktu oraz współpracy z rodzicem i grupą.

*Realizatorzy: Sara Ciemińska, Kamila Żabińska, Katarzyna Puszczewicz, Joanna Górecka-Lempkowska, Marzena Figura*

# ZAJĘCIA WARSZTATOWE

(NA WNIOSEK PLACÓWEK OŚWIATOWYCH)

## DLA UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

1. **www.com.pl**- warsztaty psychoedukacyjne przeciwdziałające uzależnieniu od komputera oraz Internetu, Jednorazowe zajęcia przeznaczone dla uczniów kl. V. Mają na celu przybliżenie zjawiska uzależnienia od komputera oraz Internetu.  
*Realizatorzy: Marzena Figura, Kamila Żabińska*
2. **„Duże uczucia małych dzieci”** – warsztaty profilaktyczno-edukacyjne w zakresie rozumienia i radzenia sobie z uczuciami i emocjami, przeznaczone do realizacji wśród uczniów klas I (II semestr), II i III (zajęcia jednorazowe) Zajęcia mają na celu wspomaganie prawidłowego rozwoju społecznego i emocjonalnego dzieci poprzez naukę rozpoznawania i nazywania emocji, akceptowania swoich uczuć i radzenia sobie z różnymi emocjami oraz ćwiczenie umiejętności dostrzegania emocji u innych.  
*Realizator: Marzena Figura*
3. **„Dbam o bezpieczeństwo”** - warsztaty profilaktyczno – edukacyjne wspierające bezpieczne zachowania wśród dzieci Zajęcia mają na celu propagowanie wśród dzieci bezpiecznych zachowań w drodze do szkoły oraz ze szkoły, a także w trakcie spędzania przez nich czasu wolnego. Przeznaczone są dla uczniów klas III szkół podstawowych, uczących się na terenie miasta i gminy Skarszewy. Program został opracowany przy współpracy z Posterunkiem Policji w Skarszewach.  
*Realizatorzy : pedagog Kamila Żabińska, mł. asp. Marcin Żabiński*
4. **„JA w grupie”** – warsztaty profilaktyczne wspomagające rozwój i funkcjonowanie dzieci z wykorzystaniem elementów metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne, adresowane do uczniów klas I (II semestr), II i III (zajęcia jednorazowe)  
Zajęcia mają na celu wspomaganie prawidłowego rozwoju społecznego i psychoruchowego dzieci, kształtowanie umiejętności społecznych oraz podnoszenie poczucia własnej wartości. *Realizatorzy: Marzena Figura, Kamila Żabińska*
5. **„Jacy Jesteśmy?”** – warsztaty o charakterze twórczo-rozwojowym, przeznaczone dla dzieci i młodzieży uczęszczających do świetlic środowiskowych i socjoterapeutycznych  
Zajęcia cykliczne, realizowane na terenie Poradni.  
*Realizatorzy: Kamila Specht-Iwańska, Kamila Żabińska*

6. **„Poznaję emocje”** – warsztaty profilaktyczno-edukacyjne, przeznaczone dla uczniów klas IV, V i VI (zajęcia jednorazowe)  
Zajęcia mają na celu: podniesienie wiedzy na temat emocji, kształtowanie umiejętności odczytywania emocji i ich właściwego wyrażania, wskazywanie sposobów radzenia sobie z nieprzyjemnych emocjami.  
*Realizatorzy: Michalina Kajdzik, Marzena Kraśniewska*
  
7. **„Kociewie Naszą Małą Ojczyzną”** – warsztaty edukacyjne, przeznaczone dla uczniów klas II, III, IV i V (zajęcia jednorazowe).  
Celem spotkania jest dostarczenie i poszarzenie wiedzy o regionie, a tym samym ugruntowanie tożsamości lokalnej i narodowej.  
*Realizatorzy: Kamila Specht-Iwańska, Kamila Żabińska*
  
8. **„Komunikacja interpersonalna”** – warsztaty psychoedukacyjne, adresowane do uczniów klas VI. szkoły podstawowej (zajęcia jednorazowe).  
Celem zajęć jest rozwijanie umiejętności sprawnego porozumiewania się. Przekazanie wiedzy na temat komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz rozwijanie zdolności rozpoznawania barier komunikacyjnych. Zajęcia dają możliwość przyjrzenia się problemom komunikacyjnym danej klasy oraz podjęcia prób ich rozwiązania przez uczniów i wychowawcę.  
*Realizatorzy: Michalina Kajdzik, Katarzyna Puszczewicz*
  
9. **„Mam swoje prawa!”** – warsztaty profilaktyczno-edukacyjne w zakresie problematyki praw dziecka, przeznaczone do realizacji wśród uczniów klas IV, V i VI (zajęcia jednorazowe).  
Zawarte w warsztacie treści poruszają problematykę praw dzieci – od poznanie definicji prawa i „Konwencji o prawach dziecka”, zaznajomienia uczniów z podstawowymi prawami dziecka i pokazania właściwych zachowań respektujących te prawa, do wskazania osób, do których można się zwrócić o pomoc, gdy prawa dzieci są łamane.  
*Realizator: Marzena Figura*
  
10. **„Odblaski życia”** – warsztaty profilaktyczno-edukacyjne w zakresie problematyki bezpieczeństwa dzieci, przeznaczone do realizacji wśród uczniów klas II, III i IV (zajęcia jednorazowe).  
Zawarte w warsztacie treści poruszają problematykę bezpieczeństwa dzieci – od poznania definicji, dostrzegania i odpowiedniego reagowania na różnego rodzaju niebezpieczeństwa, do zrozumienia konieczności wprowadzania i stosowania określonych zasad bezpieczeństwa w otaczającym ucznia świecie.  
*Realizator: Marzena Figura*

**„Rozwiązywanie sytuacji konfliktowych”** – warsztaty profilaktyczno-edukacyjne, skierowane do uczniów klasy IV –VI SP (zajęcia jednorazowe).

11. Zajęcia mają na celu: przybliżenie wiedzy na temat sytuacji konfliktowej, zwrócenie uwagi na skutki stosowania nieodpowiednich sposobów rozwiązywania konfliktów oraz przybliżenie wiedzy dotyczącej właściwych sposobów radzenia sobie z sytuacją trudną.

*Realizatorzy: Sara Ciemińska, Michalina Kajdzik*

12. **„KU DOROSŁOŚCI, czyli o świadomym podejmowaniu wyborów”** – warsztaty edukacyjno-profilaktyczne w zakresie problematyki seksualności oraz dokonywania świadomych wyborów, przeznaczone do realizacji wśród uczniów klas 7-8 szkoły podstawowej. Zajęcia dotyczą treści szeroko rozumianej seksualności – od przybliżenia znaczenia definicji seksualności, poprzez umiejętność nazywania jej aspektów, po sztukę świadomego wyboru w sytuacjach związanych z tą tematyką. Celem głównym programu jest wzbogacenie wiedzy młodych ludzi na temat seksualności oraz wagi dokonywanych w związku z nią wyborów, a także zagrożeń, jakie mogą się z nią wiązać. Uczniowie poznają jeden ze sposobów dokonywania oceny sytuacji w celu podjęcia najlepszego wyboru, a także przewidywania jego konsekwencji. (zajęcia jednorazowe)

*Realizatorzy: Joanna Makła-Mazurowska, Marzena Figura*

13. **„Przychodzi uczeń do doradcy, czyli pierwsze spotkanie z doradcą zawodowym”** – warsztaty przeznaczone do realizacji wśród uczniów klas 7 szkoły podstawowej. Zajęcia są uzupełnieniem i wzbogaceniem treści zawartych w szkolnych programach nauczania. Oprócz wiedzy z zakresu doradztwa zawodowego i ćwiczenia podstawowych umiejętności, uczniowie są objęci w pewnym sensie bardzo ogólną diagnozą psychologiczną pozwalającą rozpocząć planowanie drogi zawodowej z uwzględnieniem własnych predyspozycji zawodowych. Celem doradztwa edukacyjno-zawodowego w klasie 7 szkoły podstawowej ma być przygotowanie uczniów do odpowiedzialnego planowania ścieżki swojej kariery i trafnego podejmowania decyzji dotyczących wyboru kierunku dalszej nauki, przy wsparciu doradcy zawodowego. (zajęcia jednorazowe)

*Realizatorzy: Monika Domert, Marzena Figura*

14. **„Trzymaj formę”** – warsztaty profilaktyczno-edukacyjne, skierowane do uczniów klasy II, III i IV (zajęcia jednorazowe).

Zajęcia mają na celu, szeroko pojętą, promocję zdrowego stylu życia.

*Realizatorzy: Kamila Specht-Iwańska, Kamila Żabińska*

15. **„Uczeń Płomieniem - Dorośli Pochodnią”** – warsztaty profilaktyczno-edukacyjne, skierowane do uczniów klas IV (zajęcia jednorazowe)

Podczas spotkania uczniowie zdobywają wiedzę na temat form, przyczyn, skutków oraz przeciwdziałania zachowaniom agresywnym, dowiadują się czym jest agresja, a poprzez udział w ćwiczeniach praktycznych wzbogacają swoją wiedzę oraz doświadczenia.

*Realizator: Kamila Żabińska*

16. **„Uzależnieniom mówimy Nie”** - warsztaty z zakresu profilaktyki uzależnień, przeznaczone dla uczniów klas IV, V i VI (zajęcia jednorazowe).  
Tematyka poruszana podczas spotkania dotyczy takich zagadnień jak alkohol, papierosy, narkotyki.  
*Realizator: Kamila Specht-Iwańska*
17. **„Znam tradycje i zwyczaje”** – zajęcia warsztatowe o charakterze twórczo -rozwojowym, przeznaczone dla uczniów klas II, III, IV i V (zajęcia jednorazowe).  
Zawarte w warsztacie treści ukierunkowane są na zapoznanie uczniów z obrzędami, zwyczajami i tradycjami występującymi w kulturze polskiej. Tematyka zajęć dotyczy: Świąt Bożego Narodzenia, Karnawału i Świąt Wielkiej Nocy.  
*Realizatorzy: Kamila Specht-Iwańska, Kamila Żabińska*
18. **„W czym mogę zostać mistrzem”**- warsztaty psychoedukacyjne adresowane do uczniów klas VI/VII w zakresie doradztwa zawodowego.  
*Realizator: Monika Domert*

## **DLA UCZNIÓW klas gimnazjalnych w szkole podstawowej i gimnazjum**

1. **www.com.pl”**-warsztaty psychoedukacyjne przeciwdziałające uzależnieniu od komputera oraz Internetu, Jednorazowe zajęcia przeznaczone dla uczniów kl. II. Mają na celu przybliżenie zjawiska uzależnienia od komputera oraz Internetu.  
*Realizatorzy: Marzena Figura, Kamila Żabińska*
2. **„Być odpowiedzialnym”** – warsztaty profilaktyczno - edukacyjne w zakresie szkodliwości picia alkoholu podczas ciąży, przeznaczone do realizacji wśród klas III gimnazjalnych (zajęcia jednorazowe).  
Zawarte w warsztacie treści poruszają problematykę szkód, jakie może powodować picie alkoholu przez dziewczęta w czasie ciąży – od poznanie ogólnych zagrożeń dla rozwoju dziecka w okresie prenatalnym, do prezentacji definicji, objawów i skutków Płodowego Zespołu Alkoholowego FAS.  
*Realizator: Marzena Figura*
3. **Stres pod kontrolą”** – warsztaty profilaktyczno-edukacyjne, przeznaczone dla uczniów gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych/ponadpodstawowych (zajęcia jednorazowe).  
Zajęcia mają na celu pogłębienie wiedzy dotyczącej stresu, uczenie się rozpoznawania objawów stresu i rozwijanie odpowiednich umiejętności obniżania jego poziomu oraz poznawanie sposobów zapobiegania jego niekorzystnemu wpływowi na zdrowie  
*Realizatorzy : Michalina Kajdzik, Marzena Krasniewska*

4. **„Każdy Inny – Wszyscy Równi”** – zajęcia warsztatowe, przeznaczone do realizacji we wszystkich klasach gimnazjalnych (zajęcia jednorazowe).  
Podczas zajęć poruszana jest tematyka szeroko pojmowanego zjawiska tolerancji i poszanowania drugiego człowieka (wartości wyznawanych przez współczesnych ludzi, stereotypów, uprzedzeń).  
*Realizatorzy: Kamila Specht-Iwańska, Kamila Żabińska*
  
5. **„Komunikacja interpersonalna”** – warsztaty psychoedukacyjne, przeznaczone do realizacji w VII. klasie (zajęcia jednorazowe).  
Celem zajęć jest rozwijanie umiejętności sprawnego porozumiewania się. Przekazanie wiedzy na temat komunikacji interpersonalnej. Rozpoznawanie swojego stylu komunikacji. Zajęcia dają możliwość przyjrzenia się problemom komunikacyjnym danej klasy oraz podjęcia prób ich rozwiązania przez uczniów i wychowawcę.  
*Realizatorzy: Sara Ciemińska, Michalina Kajdzik, Monika Domert*
  
6. **„dopalacze.info.com”** – warsztaty profilaktyczne, przeznaczone do realizacji w gimnazjum/klasach gimnazjalnych (zajęcia jednorazowe).  
Celem warsztatów jest dostarczenie wiedzy o szkodliwości dopalaczy. Kształtowanie umiejętności odmawiania oraz dokonywania wyborów.  
*Realizatorzy: Kamila Specht- Iwańska, Kamila Żabińska*
  
7. **„Nie przegraj!”** – warsztaty profilaktyczne na temat problemu handlu dziećmi, ryzykownych zachowań seksualnych i komercyjnego wykorzystywania seksualnego, adresowane do uczniów klas III gimnazjalnych (zajęcia jednorazowe).  
Podczas zajęć zostaną przedstawione mechanizmy stosowane przez osoby zajmujące się handlem dziećmi w celu komercyjnego wykorzystania seksualnego. Uczestnicy dowiedzą się jak chronić się przed manipulacją oraz poznają możliwości pomocy, z której mogą skorzystać nastolatki zagrożone handlem dziećmi oraz komercyjnym wykorzystaniem seksualnym. Celem zajęć jest też poszerzenie wiedzy uczniów na temat podejmowania ryzykownych kontaktów seksualnych. Podczas zajęć omówione zostaną mechanizmy, które sprawiają, że młode osoby nierozważnie angażują się w kontakty seksualne. Uczestnicy dowiedzą się też jak dokonywać odpowiedzialnych wyborów. Zajęcia mają również na celu poszerzenie wiedzy uczestników na temat jednej z form niebezpiecznych kontaktów seksualnych, jaką jest „sponsoring”. Podczas zajęć zostaną omówione przyczyny nawiązywania takich kontaktów przez nastolatków oraz możliwości pomocy młodym osobom, które podejmują kontakty seksualne w zamian za prezenty i pieniądze.  
*Realizatorzy: Joanna Makila-Mazurowska, Marzena Figura*



8. **„Uczeń Płomieniem - Dorośli Pochodnią”** – warsztaty profilaktyczno-edukacyjne, skierowane do uczniów klas VII (zajęcia jednorazowe)  
Podczas spotkania uczniowie zdobywają wiedzę na temat form, przyczyn, skutków oraz przeciwdziałania zachowaniom agresywnym, dowiadują się czym jest agresja, a poprzez udział w ćwiczeniach praktycznych wzbogacają swoją wiedzę oraz doświadczenia.  
*Realizator: Kamila Żabińska*
9. **„Uzależnieniom mówimy Nie”** - warsztaty z zakresu profilaktyki uzależnień, przeznaczone do realizacji we wszystkich klasach gimnazjalnych (zajęcia jednorazowe). Tematyka poruszana podczas spotkania dotyczy takich zagadnień jak alkohol, papierosy, narkotyki.  
*Realizator: Kamila Specht-Iwańska*
10. **„Poznaję siebie”**- warsztaty psychoedukacyjne przeznaczone do realizacji we wszystkich klasach gimnazjalnych i szkół ponadgimnazjalnych/ponadpodstawowych  
*Realizator: Michalina Kajdzik*
11. **„Wkraczamy w świat zawodów”**- warsztaty psychoedukacyjne, przeznaczone do realizacji w klasach II gimnazjalnych.  
Tematyka warsztatów jest typowo zawodoznawcza. Uczniowie poznają definicję zawodu, klasyfikacje zawodów, pozyskują informację o instytucjach wspomagających podejmowanie decyzji. Część zajęć dotyczy motywowania uczniów do refleksji nad własną przyszłością zawodową.  
*Realizator: Monika Domert*
12. **„Ku własnym wyborom ”** – warsztaty psychoedukacyjne, przeznaczone do realizacji w klasach III gimnazjalnych (zajęcia jednorazowe).  
Celem warsztatów jest przekazanie uczestnikom wiedzy i praktycznych podstaw dotyczących wyboru zawodu i szkoły ponadgimnazjalnej. W czasie zajęć zwraca się szczególną uwagę na poznawanie przez uczniów własnych predyspozycji psychofizycznych oraz przekazuje się aktualne informacje dotyczące oferty szkół ponadgimnazjalnych/ponadpodstawowych.  
*Realizator: Monika Domert*
13. **dopalaczeinfo.pl** -warsztaty z zakresu profilaktyki uzależnień.  
Program ma na celu dostarczenie młodym ludziom podstawowych informacji o kontekście używania dopalaczy i samych dopalaczy w celu zwiększenia ostrożności uczestników i zmniejszenia ich otwartości na kontakty z tymi produktami. Poprzez uczestnictwo w zajęciach zwiększy się gotowość młodzieży do podejmowania zachowań prozdrowotnych i sięgania po pomoc w przypadkach doznanych szkód.  
*Realizatorzy: Kamila Żabińska, Kamila Specht- Iwańska*

## **DLA UCZNIÓW SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH /ponadpodstawowych**

- 1) **„Autoprezentacja, czyli jak zdobyć wysokie noty”** – warsztaty wspomagające młodych ludzi w kreowaniu pozytywnego obrazu własnej osoby i aktywności na rynku pracy, przeznaczone do realizacji wśród uczniów ostatnich klas (zajęcia jednorazowe). Celem programu jest wzbogacenie wiedzy młodych ludzi na swój temat, a także pośrednio pomaganie im w kształtowaniu dojrzałej samooceny, kreowaniu pozytywnego obrazu własnej osoby i akceptacji siebie oraz ułatwienie aktywności na rynku pracy (poprzez umiejętność skutecznej autoprezentacji).

*Realizatorzy: Marzena Figura, Kamila Żabińska*

- 2) **„Być odpowiedzialnym”** – warsztaty profilaktyczno-edukacyjne w zakresie szkodliwości picia alkoholu podczas ciąży, przeznaczone do realizacji we wszystkich klasach w szkołach ponadgimnazjalnych (zajęcia jednorazowe) Zawarte w warsztacie treści poruszają problematykę szkód, jakie może powodować picie alkoholu przez dziewczęta w czasie ciąży – od poznanie ogólnych zagrożeń dla rozwoju dziecka w okresie prenatalnym, do prezentacji definicji, objawów i skutków Płodowego Zespołu Alkoholowego FAS.

*Realizator: Marzena Figura*

- 3) **„Jak się uczyć i nauczyć?”** – warsztaty edukacyjne (zajęcia jednorazowe).
  - a. Celem zajęć jest wskazanie efektywnych sposobów uczenia się, mając na uwadze preferowany przez siebie styl uczenia się.

*Realizator: Kamila Żabińska*

- 4) **„Każdy Inny – Wszyscy Równi”** – zajęcia warsztatowe, przeznaczone do realizacji we wszystkich klasach szkół ponadgimnazjalnych/ponadpodstawowych (zajęcia jednorazowe)  
Podczas zajęć poruszana jest tematyka szeroko pojmowanego zjawiska tolerancji i poszanowania drugiego człowieka (wartości wyznawanych przez współczesnych ludzi, stereotypów, uprzedzeń).

*Realizatorzy: Kamila Specht-Iwańska, Kamila Żabińska*

- 5) **„Komunikacja interpersonalna”** – warsztaty psychoedukacyjne, przeznaczone dla uczniów klasy pierwszej szkoły ponadgimnazjalnej/ponadpodstawowej (zajęcia jednorazowe). Celem zajęć jest rozwijanie umiejętności sprawnego porozumiewania się. Przekazanie wiedzy na temat komunikacji interpersonalnej. Rozpoznawanie swojego stylu komunikacji. Zajęcia dają możliwość przyjrzenia się problemom komunikacyjnym danej klasy oraz podjęcia prób ich rozwiązania przez uczniów i wychowawcę.

*Realizatorzy: Sara Ciemińska, Monika Domert*

- 6) **„Moja kariera zawodowa”** - warsztaty psychoedukacyjne dla uczniów III klas liceum ogólnokształcącego i/lub IV klasy technikum (zajęcia jednorazowe). Celem warsztatów jest przekazanie uczestnikom wiedzy i praktycznych podstaw dotyczących wyboru przedmiotów rozszerzonych na egzamin maturalny ,wyboru dalszego kierunku kształcenia (studia, studium, szkoły pomaturalne i policealne) oraz aktualnych informacji na temat procesu rekrutacyjnego. Zajęcia zawierają ćwiczenia dotyczące określania predyspozycji psychofizycznych i samooceny tak istotnych przy podejmowaniu decyzji i planowaniu kariery zawodowej.

*Realizator: Monika Domert*

- 7) **„Nie przegraj!”** – warsztaty profilaktyczne na temat problemu handlu dziećmi, ryzykownych zachowań seksualnych i komercyjnego wykorzystywania seksualnego (zajęcia jednorazowe).

Podczas zajęć zostaną przedstawione mechanizmy stosowane przez osoby zajmujące się handlem dziećmi w celu komercyjnego wykorzystania seksualnego. Uczestnicy dowiedzą się jak chronić się przed manipulacją oraz poznają możliwości pomocy, z której mogą skorzystać nastolatki zagrożone handlem dziećmi oraz komercyjnym wykorzystaniem seksualnym. Celem zajęć jest też poszerzenie wiedzy uczniów na temat podejmowania ryzykownych kontaktów seksualnych. Podczas zajęć omówione zostaną mechanizmy, które sprawiają, że młode osoby nierozważnie angażują się w kontakty seksualne. Uczestnicy dowiedzą się też jak dokonywać odpowiedzialnych wyborów. Zajęcia mają również na celu poszerzenie wiedzy uczestników na temat jednej z form niebezpiecznych kontaktów seksualnych, jaką jest „sponsoring”. Podczas zajęć zostaną omówione przyczyny nawiązywania takich kontaktów przez nastolatków oraz możliwości pomocy młodym osobom, które podejmują kontakty seksualne w zamian za prezenty i pieniądze.

*Realizatorzy: Joanna Makila-Mazurowska, Marzena Figura*

- 8) **„Stres pod kontrolą”** – warsztaty psychoedukacyjne, przeznaczone do realizacji w pierwszym półroczu ostatniego roku nauki w szkole ponadgimnazjalnej (zajęcia jednorazowe).

Celem warsztatów jest poznanie źródeł i definicji stresu, poznanie sposobów radzenia sobie ze stresem w sytuacjach egzaminacyjnych, jak również pozaszkolnych. Poznanie technik relaksacyjnych. Uświadomienie osobistych zasobów w pokonywaniu stresu oraz zaakcentowanie znaczenia pozytywnego i negatywnego myślenia i ich wpływu na samopoczucie psychiczne.

*Realizatorzy: Michalina Kajdzik, Marzena Kraśniewska*

- 9) **„Uczeń Płomieniem - Dorośli Pochodnią”** – warsztaty profilaktyczno-edukacyjne, skierowane do uczniów klas I (zajęcia jednorazowe).

Podczas spotkania uczniowie zdobywają wiedzę na temat form, przyczyn, skutków oraz przeciwdziałania zachowaniom agresywnym, dowiadują się czym jest agresja, a poprzez udział w ćwiczeniach praktycznych wzbogacają swoją wiedzę oraz doświadczenia.

*Realizator: Kamila Żabińska*

- 10) **„Uzależnieniom mówimy Nie”** - warsztaty z zakresu profilaktyki uzależnień, przeznaczone do realizacji we wszystkich klasach szkół ponadgimnazjalnych/ponadpodstawowych(zajęcia jednorazowe). Tematyka poruszana podczas spotkania dotyczy takich zagadnień jak alkohol, papierosy, narkotyki.

*Realizator: Kamila Specht-Iwańska*

- 11) **dopalaczeinfo.pl** -warsztaty z zakresu profilaktyki uzależnień.

Program ma na celu dostarczenie młodym ludziom podstawowych informacji o kontekście używania dopalaczy i samych dopalaczy w celu zwiększenia ostrożności uczestników i zmniejszenia ich otwartości na kontakty z tymi produktami. Poprzez uczestnictwo w zajęciach zwiększy się gotowość młodzieży do podejmowania zachowań prozdrowotnych i sięgania po pomoc w przypadkach doznanych szkód.

*Realizatorzy: Kamila Żabińska, Kamila Specht- Iwańska*

- 12) **„Cyberprzemoc – konsekwencje prawne i nie tylko”** – prelekcja z zakresie profilaktyki przeznaczone do realizacji we wszystkich klasach w szkołach ponadgimnazjalnych /ponadpodstawowych (zajęcia jednorazowe).

*Realizator – Marzena Figura*