

# OFERTA

## skierowana do dzieci i młodzieży

### 1. BADANIA DIAGNOSTYCZNE

#### **Diagnoza psychologiczna**

Realizatorzy: psycholodzy – Agnieszka Janowska, Sara Ciemińska, Katarzyna Puszczewicz-Maliushytska, Joanna Makiła-Mazurowska, Marzena Figura, Agnieszka Żbik, Daria Sobczak, Katarzyna Czop

#### **Diagnoza pedagogiczna**

Realizatorzy: pedagodzy – Ewa Bunikowska, Bernadeta Grunwald, Emilia Trochimczuk, Małgorzata Skalska, Karolina Szmytka, Katarzyna Karczewska, Kamila Żabińska, Iwona Lewandowska

#### **Diagnoza logopedyczna**

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

#### **Diagnoza ADOS-2**

Realizatorzy: Małgorzata Skalska, Karolina Szmytka

#### **Diagnoza SI**

Realizatorzy: Katarzyna Karczewska, Joanna Makiła-Mazurowska

#### **Doradztwo zawodowe**

Realizator: Magdalena Schwarz-Kozieł

### 2. KONSULTACJE i TERAPIE INDYWIDUALNE

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

- w związku z przeżytymi 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 – Agnieszka Żbik, Joanna Makła-Mazurowska, Agnieszka Janowska, Marzena Figura, Katarzyna Puszczewicz-Maliushytska, Daria Sobczak, Sara Ciemińska*

**Terapia EEG Biofeedback** (cykl 10 spotkań) 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, Katarzyna Puszczewicz-Maliushytska, Iwona Lewandowska, Agnieszka Żbik*

**Terapia RSA/HRV biofeedback** (cykl 10 spotkań) przeznaczona jest dla dzieci i młodzieży uczących się. **RSA Biofeedback** wpływa korzystnie na: zwiększenie odporności na stres, łatwiej osiągalny relaks, wyciszenie dla przeciążonych pracą, treścią i lękiem, wzrost pewności siebie – asertywność.

*Realizator: Iwona Lewandowska*

## **Terapia pedagogiczna**

Zajęcia cykliczne (1 raz w tygodniu w godzinach popołudniowych), przeznaczone dla uczniów szkół podstawowych, indywidualnie lub 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, Emilia Trochimczuk*

## **Terapia logopedyczna**

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*

## **Terapia SI**

Przeznaczona dla dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej, realizowana w cyklu ustalonym przez terapeutę.

*Realizatorzy: Katarzyna Karczewska, Joanna Makła-Mazurowska*

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

*Realizatorzy: Krystyna Budzanowska, Agata Klofczyńska-Bartosz*

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

*Realizatorzy: Ewa Bunikowska, Emilia Trochimczuk*

### **3. TERAPIE GRUPOWE**

**1. „Celebryci życia – nie tylko dla śmiałków”** – 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 emocjonalnospołecznego 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, wykorzystują elementy metody W. Sherborne metody werbotonalnej. 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.

*Realizator: 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 oraz 3-4 lat. Zajęcia stymulujące rozwój poznawczy i funkcje percepcyjno-motoryczne dzieci.

*Realizatorzy: Ewa Bunikowska, Karolina Szmytka*

**6. Zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne 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, Marzena Figura, Katarzyna Puszczewicz-Maliushytska, Joanna Górecka-Lempkowska, Kamila Żabińska, Emilia Trochimczuk*

**7. Aktywny Maluch** – zajęcia terapeutyczne grupowe o charakterze ogólnorozwojowym dla dzieci młodszych (wiek od 2-5 lat).

*Realizatorzy: Joanna Górecka-Lempkowska, Katarzyna Puszczewicz-Maliushytska*

**8. Terapia grupowa niepełności mówienia** w oparciu o „Zmodyfikowany Program Psychofizjologicznej Terapii Jąkających się dr. Mieczysława Chęćka”

*Realizator: Anna Tkaczyk*

**9. TUS – Trening umiejętności społecznych** dla uczniów klasy I-VI z całościowymi zaburzeniami rozwoju i relacji społecznych, mających trudności w respektowaniu norm i zachowań społecznie akceptowalnych.

*Realizatorzy: Katarzyna Puszczewicz-Maliushytska, Sara Ciemińska*

## **10 .TRENING UWAGAŃ**

Zajęcia prowadzone są co tydzień przez jeden semestr roku szkolnego. Przeznaczone są dla dzieci w wieku przedszkolnym 5 i 6 letnich, które mają trudności z koncentracją, skupieniem, wytrwałością w realizowaniu zadań. Każde z zajęć jest poświęcone innemu zmysłom m.in. Smak, słuch, wzrok, węch, dotyk i dzięki omówieniu i ćwiczeniom dzieci rozwijają swoją uważność w odbieraniu bodźców tymi zmysłami. Ponadto podczas zajęć uczą się także odpowiedniego oddychania, osiągania stanu skupienia oraz relaksacji, wzmacniają swoją odwagę, pewność siebie, rozwijają wyobraźnię i pamięć. Będą także bardziej uważne na sygnały płynące z własnego ciała oraz odczytywania mowy ciała innych.

*Realizatorzy: Katarzyna Puszczewicz-Maliushytska,*

**11.** „DBT-Trening Umiejętności Społecznych” inspirowany terapią dialektyczno-behawioralną M. Linehan cykl 10- ciu spotkań dwugodzinnych dla uczniów kl. VI-VIII szkół podstawowych, którego celem jest zapobieganie działaniom młodzieży o charakterze suicydalnym w okresie adolescencji, budowanie systemu wsparcia i ochrony psychicznej. W zajęciach uczestniczyć będzie 10 –cioro uczniów. Pierwsze i ostatnie zajęcia odbywać będą się razem z rodzicami/ opiekunami prawnymi.

Zajęcia prowadzone będą w formie warsztatowej.

*Realizatorzy: Agnieszka Żbik, Kamila Żabińska*

**12.** „Jacy Jesteśmy?” – warsztaty o charakterze twórczo-rozwojowym, przeznaczone dla dzieci i młodzieży uczęszczających do świetlic środowiskowych i socjoterapeutycznych Zajęcia cykliczne, realizowane na terenie Poradni.

*Realizator: Emilia Trochimczuk, Kamila Żabińska*

#### 4. 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.

*Realizator: pedagog Kamila Żabińska, Emilia Trochimczuk*

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.

*Realizator: Marzena Figura, Kamila Żabińska*

5. **„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: Katarzyna Puszczewicz-Maliushytska*

6. **„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.

*Realizator: Emilia Trochimczuk, Kamila Żabińska*

7. **„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: Katarzyna Puszczewicz-Maliushytska, Sara Ciemińska*

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*

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

*Realizator: Sara Ciemińska, Kamila Żabińska*

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)

*Realizator: Joanna Makila-Mazurowska, Marzena Figura*

13. **„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.

*Realizator: Emilia Trochimeczuk, Kamila Żabińska*

14. **„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, Emilia Trochimeczuk*

15. **„Wybieram zdrowie”** – warsztaty profilaktyczno-edukacyjne wzmacniające postawę prozdrowotną wśród uczniów w kontekście zagrożeń nikotynizmem, alkoholizmem przeznaczone do realizacji wśród uczniów klas IV, V i VI szkoły podstawowej. Założeniem programu nie jest szeroko pojęte informowanie uczniów o tematyce uzależnień, lecz aktywna praca na zasobach uczniów-pojmowanych jako szereg czynników chroniących przed inicjacją nikotynową/alkoholową, lecz działanie na ich zasobach, poszukiwanie wraz z uczniami możliwych konstruktywnych aktywności (alternatyw) – dróg wyboru w życiu człowieka. Jedynym elementem odnoszącym się do tematyki uzależnienia sensu stricto jest odwołanie się do zjawiska uzależnienia (od nikotyny, alkoholu), jako czynników ograniczających życie człowieka (w różnych sferach), jak i możliwych niepożądanych skutków zdrowotnych, społecznych, ekonomicznych, prawnych.

*Realizator: Emilia Trochimeczuk, Kamila Żabińska*

16. **„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.

*Realizator: Kamila Żabińska, Emilia Trochimczuk*

17. **„Akcesoria zawodowe-** warsztaty (3h) orientacji zawodowej dla uczniów kl. I-III szkół podstawowych, których celem jest wstępne zapoznanie uczniów z wybranymi zawodami, kształtowanie pozytywnych postaw wobec pracy i edukacji oraz pobudzanie i rozwijanie ich zainteresowań i uzdolnień.

*Realizator: Magdalena Schwarz-Kozieł*

18. **„Odkrywczy zawodów przyszłości”-** warsztaty (3h) orientacji zawodowej dla uczniów kl. IV-VI szkół podstawowych, których celem jest zapoznanie uczniów z zawodami przyszłości, kształtowanie pozytywnych postaw wobec pracy i edukacji oraz pobudzanie do kreatywności i rozwijania zainteresowań.

*Realizator: Magdalena Schwarz-Kozieł*

19. **„Przyszłość należy do mnie”-** warsztaty z zakresu doradztwa zawodowe dla uczniów klas VII – VIII szkoły podstawowej. Ich celem jest przygotowanie uczniów do odpowiedzialnego podejmowania decyzji dotyczących wyboru kierunku dalszej edukacji i pracy. Zajęcia kładą nacisk na uwzględnienie w wyborach edukacyjnych zawodowych preferencji uczniów, ich zainteresowań, wartości, umiejętności, czy stanu zdrowia. W trakcie zajęć zostaną wykorzystane metody aktywizujące, kreatywne, uczniowie dowiedzą się, gdzie szukać informacji o zawodach, przedstawiony zostanie materiał filmowy.

*Realizator Magdalena Schwarz-Kozieł*

20. **Ku przyszłości** – warsztaty profilaktyczne związane z problematyką ochrony środowiska o charakterze jednorazowym dla uczniów klasy II i III szkoły podstawowej.

*Realizator: Kamila Żabińska, Emilia Trochimczuk*

21. **„Być odpowiedzialnym”** – warsztaty profilaktyczno-edukacyjne w zakresie szkodliwości picia alkoholu podczas ciąży, przeznaczone do realizacji wśród klas VIII (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*

22. **„Stres pod kontrolą”** – warsztaty profilaktyczno-edukacyjne, przeznaczone dla uczniów klasy VIII (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.

*Realizator: Katarzyna Puszczewicz-Maliushytska*

23. **„Każdy Inny – Wszyscy Równi”** – zajęcia warsztatowe, przeznaczone do realizacji we wszystkich klasach 7-8 (zajęcia jednorazowe). Podczas zajęć Poruszana jest tematyka szeroko pojmowanego zjawiska tolerancji i poszanowania drugiego człowieka (wartości wyznawanych przez współczesnych ludzi, stereotypów, uprzedzeń).

*Realizator: Emilia Trochimczuk, Kamila Żabińska*

24. **„Nie przegraj!”** – warsztaty profilaktyczne na temat problemu handlu dziećmi, ryzykownych zachowań seksualnych i komercyjnego wykorzystywania seksualnego, adresowane do uczniów klas VIII (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 Makła-Mazurowska, Marzena Figura*

25. **„Poznaję siebie”**- warsztaty psychoedukacyjne przeznaczone do realizacji w klasach VII-VIII i szkołach ponadpodstawowych.

*Realizatorzy: Katarzyna Puszczewicz-Maliushytska*

**26. Trening pozytywnego myślenia** – warsztaty psychoedukacyjne jednorazowe dla uczniów VII i VIII szkoły podstawowej.

*Realizator: Katarzyna Puszczewicz-Maliushytska*

**27. Jak się uczyć i nauczyć?** – warsztaty edukacyjne jednorazowe dla uczniów klasy VIII SP. Celem zajęć jest wskazanie efektywnych sposobów uczenia się, mając na uwadze preferowany przez siebie styl uczenia.

*Realizator: Kamila Żabińska, Emilia Trochimczuk*

**28. Otwarty umysł** – zajęcia warsztatowe dla uczniów z uzdolnieniami prowadzone w cyklu dziecięciu spotkań dwugodzinnych – uczniowie Szkoły Podstawowej IV – VIII.

*Realizatorzy: Katarzyna Puszczewicz-Maliushytska*

**29. Planuję – zyskuję** – warsztaty psychoedukacyjne w zakresie doradztwa zawodowego i edukacji finansowej dotyczące świadomego planowania i racjonalnych wyborów oraz nauki myślenia o konsekwencjach podejmowania decyzji, przeznaczone dla uczniów klas VIII, w formie dwugodzinnego spotkania w grupie klasowej.

*Realizator: Marzena Figura*

**30. „Wędrówki po mieście zawodów”** – warsztaty (3h) preorientacji zawodowej dla dzieci przedszkolnych (dzieci sześćioletnie), których celem jest zapoznanie dzieci z wybranymi zawodami oraz pobudzenie w nich zainteresowań. Dziecko dowiaduje się co to jest praca i jakie są cele podejmowania pracy przez dorosłych. Zna różne zawody w okolicach swojego miasta i potrafi wskazać przedstawicieli zawodów.

*Realizator: Magdalena Schwarz-Kozieł*

**31. „Bezpieczni.pl”** - warsztaty profilaktyczne, których celem jest wzmacnianie i propagowanie bezpiecznych zachowań wynikających z funkcjonowania uczniów kl. II i III szkoły podstawowej w cyberprzestrzeni. Uczeń nabywa umiejętności racjonalnego korzystania z komputera i zasobów Internetu. Potrafi przewidywać skutki własnych zachowań. Posiada wiedzę na temat zagrożeń. Zna i rozumie pojęcia „cyberprzemoc” oraz „hejt”.

*Realizatorzy: Emilia Trochimczuk, Kamila Żabińska*

**32. Agresja i przemoc rówieśnicza-panuję nad swoimi emocjami** – warsztaty dla uczniów kl. I-III szkoły podstawowej.

Jednym z najpoważniejszych zagrożeń w polskiej szkole jest problem agresji uczniowskiej. Szkoła powinna być dla uczniów miejscem bezpiecznym. Niestety na porządku dziennym są wśród uczniów przemoc fizyczna, agresja słowna i cyberprzemoc. Celem warsztatu jest przekazanie uczniom wiedzy dotyczącej konsekwencji zachowań agresywnych oraz wypracowanie u nich umiejętności negocjowania i rozwiązywania problemów bezprzemocowo.

*Realizatorzy: Katarzyna Puszczewicz-Maliushytska*

**33. Ja – to nie tylko moje myśli-** warsztaty dla uczniów kl. V-VII szkoły podstawowej.

Podczas warsztatu uczniowie zostaną zapoznani ze zniekształceniami poznawczymi jakie występują w okresie adolescencji (myślenie czarno - białe, nadmierne uogólnianie, selektywna uwaga, pomijanie pozytywów, czytanie w myślach, przewidywanie przyszłości, personalizacja, potwierdzanie za pomocą emocji) oraz w jaki sposób wpływają one na codzienne funkcjonowanie nastolatka. W dalszej części warsztatu omówione będą sposoby na wprowadzenie zmian w myśleniu, które mogłyby pomóc ograniczyć stres i wpłynąć na poprawę nastroju. Dzięki ćwiczeniom będą mogli dokonać samooceny i sprawdzić, które ze zniekształceń stosują oni sami i co warto by byłoby i jak je zmienić.

*Realizatorzy: Katarzyna Puszczewicz-Maliushytska*

**34. Fonoholizm** – warsztaty dla uczniów kl. VI-VIII szkoły podstawowej.

Wszyscy uważają, że uzależnienie od papierosów, alkoholu i narkotyków jest złe. Nie każdy jednak uświadamia sobie zagrożenia i negatywne skutki fonoholizmu. Celem warsztatu jest przekazanie uczniom wiedzy dotyczącej skutków nadmiernego korzystania z telefonu (wykształceniem się mniejszej liczby połączeń neuronowych w mózgu, a w konsekwencji obniżeniem umiejętności zapamiętywania, możliwości koncentracji, trudnościami w nauce i problemami w relacjach społecznych). Uczniowie naberą także wiedzę o rozpoznawaniu symptomów uzależnienia od telefonu oraz będą mieli okazję poznać bezpieczne zasady korzystania z urządzeń mobilnych.

*Realizatorzy: Katarzyna Puszczewicz-Maliushytska*

## DLA UCZNIÓW SZKÓŁ 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).

*Realizator: 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). Celem zajęć jest wskazanie efektywnych sposobów uczenia się, mając na uwadze preferowany przez siebie styl uczenia się.

*Realizator: Kamila Żabińska, Emilia Trochimczuk*

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

*Realizator: Emilia Trochimczuk, Kamila Żabińska*

5) **„Komunikacja interpersonalna”** – warsztaty psychoedukacyjne, przeznaczone dla uczniów klasy I szkoły 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.

*Realizator: Sara Ciemińska, Katarzyna Puszczewicz-Maliushytska*

6) **„Od umiejętności do wartości”**- warsztaty (3h) doradztwa zawodowego dla uczniów szkół ponadpodstawowych (licea ogólnokształcące), których celem jest przygotowanie uczniów do odpowiedzialnego planowania ścieżki swojej kariery i trafnego podejmowania decyzji. Uczeń określa swoje motywacje do podjęcia pracy, wyszukuje interesujące go zawody, wskazuje swoje mocne strony jako wartość.

*Realizator: Magdalena Schwarz-Kozieł*

7) **„Jak pokazać kim jestem, czyli o sztuce autoprezentacji”**- warsztaty z zakresu doradztwa zawodowego dla uczniów szkół ponadpodstawowych. Celem warsztatu jest przygotowanie uczniów do dokonywania autoprezentacji swoich mocnych stron, podniesienie umiejętności interpersonalnych w zakresie tworzenia własnego wizerunku, uświadomienie roli autoprezentacji w codziennym życiu, uświadomienie znaczenia poczucia własnej wartości w autoprezentacji. W trakcie warsztatów uczniowie określą swoje mocne strony, będą doskonalili umiejętność autoprezentacji, poznają sposoby radzenia sobie ze stresem, nauczą się nazywać kompetencje poszukiwane przez pracodawców.

*Realizator: Magdalena Schwarz-Kozieł*

8) **„Nie przegraj!”** – warsztaty profilaktyczne przeznaczone dla uczniów klasy I szkoły ponadpodstawowej (zajęcia jednorazowe) 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 Makła-Mazurowska, Marzena Figura*

8) „**Stres pod kontrolą**” – warsztaty psychoedukacyjne, przeznaczone do realizacji w pierwszym półroczu ostatniego roku nauki w szkole ponadpodstawowej (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: Katarzyna Puszczewicz-Maliushytska*

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, **Emilia Trochimczuk***

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

*Realizator – Marzena Figura*

11) „**Trzeźwa Jazda**” – warsztaty profilaktyczno-edukacyjne w zakresie odpowiedzialności z bycia kierowcą oraz wpływu alkoholu na nasz organizm. Warsztaty są adresowane do uczniów kl. III szkół ponadpodstawowych.

*Realizator: Marzena Figura*

**(INNOWACJA PEDAGOGICZNA)**