

## **PROGRAM**

### **ZAPOBIEGANIE WYSTĘPOWANIU ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH**

#### **U DZIECI I MŁODZIEŻY**

**Bydgoszcz, IX-XII 2018**

#### **WARSZTATY/SZKOLENIA**

**Warsztaty dla uczniów szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych z terenu Bydgoszczy:**

##### **1. Profilaktyka uzależnień, m. in.:**

- nabywanie wiedzy z zakresu profilaktyki uzależnień (rodzaje uzależnień, rozpoznawanie sygnałów świadczących o uzależnieniu);
- kształtowanie umiejętności asertywnego odmawiania, w tym sztuki odmawiania bez obaw przed odrzuceniem, kształtowanie pozytywnych postaw;
- doskonalenie efektywnych sposobów radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami oraz ze stresem;
- problematyka i profilaktyka współczesnych typów uzależnień: m.in. od komputera (gry komputerowe), Internetu (portale społecznościowe), fonoholizm, bigoreksja (zaburzenie psychiczne polegające na subiektywnym niedostatku estetyki własnego ciała); tanoreksja (uzależnienie od opalania się);
- uświadamianie zagrożeń i kształtowanie właściwej postawy wobec uzależnień i chorób cywilizacyjnych;
- miejsca – gdzie można szukać pomocy.

##### **2. Promocja zdrowego stylu życia, w tym kreatywnego spędzania czasu wolnego, m.in.:**

- aktywizacja zainteresowań i pasji;
- nabywanie umiejętności właściwego planowania czasu wolnego;
- rozbudzanie zainteresowań własnym zdrowiem;
- wdrażanie do czynnego wypoczynku;
- wdrażanie do współdziałania i współżycia z grupie;
- wdrażanie do przestrzegania bezpieczeństwa.

##### **3. Promocja zdrowego sposobu odżywiania się/profilaktyka zaburzeń odżywiania (m.in. problematyka anoreksji, bulimii):**

- wdrażanie do zdrowego sposobu postrzegania swojego ciała, dbania o własne zdrowie i zdrowie innych;
- nabywanie wiedzy z zakresu zdrowego sposobu odżywiania;
- kształtowanie wiedzy z zakresu niebezpieczeństw płynących z niewłaściwego sposobu odżywiania się;
- miejsca – gdzie można szukać pomocy.

#### **4. Trening Umiejętności Społecznych**

- kształtowanie umiejętności społecznych, w tym radzenia sobie z emocjami nieprzyjemnymi (m.in. warsztaty dotyczące radzenia sobie ze złością);
- nabywanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji;
- nabywanie umiejętności nawiązywania i podtrzymywania rozmowy, dyskusji;
- rozwiązywania konfliktów i negocjowania;
- bariery w komunikacji;
- nabywanie umiejętności rozwiązywania problemów metodą „Krok po kroku”;
- nauka radzenia sobie w sytuacjach trudnych, „Asertywność nie jedno ma imię”, poznanie własnej podatności na wpływy innych osób;
- stworzenie sytuacji umożliwiającej odreagowanie nieprzyjemnych emocji (m.in. trening relaksacyjny Schultza);
- kształtowanie właściwych postaw i zachowań oraz budowania odpowiedniej atmosfery i relacji w stosunkach międzyludzkich.

#### **5. Warsztaty dotyczące zapobiegania przemocy i agresji:**

- edukacja na temat zjawisk przemocy i agresji – przyczyny, mechanizmy, skutki i sposoby przeciwdziałania zachowaniom agresywnym;
- trening umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych;
- ART – trening zastępowania agresji

#### **6. Warsztaty socjoterapeutyczne – „Nie jesteś sam”:**

- sztuka proszenia o pomoc, dostrzeganie innych osób potrzebujących pomocy;
- wsparcie w sytuacjach trudnych, kryzysowych, dotyczących rodziny, szkoły, znajomych, problemów z zaniżoną samooceną, innych;
- ukazywanie sposobów okazywania własnych potrzeb emocjonalnych i społecznie akceptowanych sposobów ich zaspokajania;
- organizowanie różnych form podtrzymywania i pielęgnacji więzi z domem rodzinnym;
- zaspokojenie potrzeby wyrażania siebie, intymności.

#### **Szkolenia dla rodziców:**

1. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z emocjami – „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, aby dzieci do nas mówiły”;
2. Nawiązywanie dialogu, współpracy z dzieckiem, układanie indywidualnych systemów motywacyjnych;
3. Nabywanie umiejętności rozpoznawania ewentualnych sygnałów zwiastujących początek zaburzenia psychicznego, w tym symptomów ewentualnego początku uzależnienia od środków psychoaktywnych oraz od komputera/telefonu komórkowego, itp.
4. Trening umiejętności społecznych.

## **Warsztaty dla specjalistów/nauczycieli/terapeutów/pedagogów/psychologów**

1. Nabywanie umiejętności rozpoznawania pierwszych symptomów zaburzeń rozwojowych: autyzm, zespół Aspergera, Integracja sensoryczna, ADHD, uzależnień od środków zmieniających świadomość oraz inne (m.in. fonoholizm, netoholizm, anoreksja, bigoreksja), pierwsze symptomy depresji, zaburzeń odżywiania, choroby psychicznej.
2. Nabywanie umiejętności pracy z osobami zagrożonymi zaburzeniem/chorobą psychiczną oraz ich rodzinami.
3. Trening umiejętności społecznych.
4. Przepisy prawa a zagrożenie niedostosowaniem społecznym, uzależnieniem, chorobą psychiczną – co należy wiedzieć, aby wspierać ucznia i jego rodzinę, jak postępować w sytuacjach trudnych na terenie szkoły (wypracowanie stosownych procedur).

## **PUNKT KONSULTACYJNY**

Punkt konsultacyjny (dyżury specjalistów) dla:

- osób z różnego rodzaju trudnościami, zagrożonych zaburzeniami psychicznymi, rodzin tychże osób.
- nabywanie umiejętności rozpoznawania pierwszych symptomów zaburzeń rozwojowych: autyzm, zespół Aspergera, Integracja sensoryczna, ADHD, uzależnień od środków zmieniających świadomość oraz inne (m.in. fonoholizm, netoholizm, anoreksja, bigoreksja), pierwsze symptomy depresji, zaburzeń odżywiania, choroby psychicznej;
- nabywanie umiejętności pracy z osobami zagrożonymi zaburzeniem/chorobą psychiczną oraz ich rodzinami;
- prowadzenie rozmów wsparcia, ewentualne pokierowanie beneficjentów w miejsca świadczące pomoc/leczenie w sytuacjach koniecznych.