

PROGRAM
ZAPOBIEGANIE WYSTĘPOWANIU ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH
U DZIECI I MŁODZIEŻY
Bydgoszcz, IX-XII 2017

PROGRAM
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 solarium);
- 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, neto holizm, anoreksja, bigoreksja), pierwsze symptomy depresji, zaburzeń odżywiania, choroby psychicznej.
7. Nabywanie umiejętności pracy z osobami zagrożonymi zaburzeniem/chorobą psychiczną oraz ich rodzinami.
8. Trening umiejętności społecznych.
9. 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, neto holizm, 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.