



KAPITAŁ SENSU

NOWOŚCI:

(w kolejności alfabetycznej)

EMPATIA

odbiorca: I - VII

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Dzięki empatii rozwijający się człowiek: dostrzega innych ludzi, współpracuje, pomaga, jest mniej agresywny niż ten, który empatyczny nie jest. Współczesne dzieci oraz młodzież, jak wynika z obserwacji, niezbyt dobrze realizują to pojęcie w swoim życiu. Czy warto szukać winnych tego zjawiska? Może nie warto tracić czasu, z pewnością lepiej zająć się powagą sprawy i uczyć, pomagać doświadczając młodym ludziom rzeczywistości przez pryzmat empatii.

HIGIENA W SIECI...?

odbiorca: kl. VI i VII

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Wśród wszystkich “uzależniaczy”, najsilniej obecnie wpływający na młodych ludzi jest smartfon – to żadne odkrycie. Każdy dorosły pracujący z dziećmi i młodzieżą ma choć czasem gorzką refleksję, że dorośli skutecznie podtrzymują w młodych ten destrukcyjny nawyk, poprzez swoje nałogowe zachowania. My, dorośli, którzy czujemy się odpowiedzialni za kolejne pokolenie, powinniśmy wdrażać różne narzędzia jako pomoc dla tych, którzy są na drodze do uzależnienia od ekranów.

Najnowszy program o wirtualności odnosi się do konkretnych zagadnień:

- ✓ niebieskie światło a smartfony,

- ✓ neuroprzekaźniki a smartfony,
- ✓ fonoholizm,
- ✓ stres, depresja, samotność a SM.

Program angażuje odbiorców, dając możliwość nie tylko uzupełniania informacji na swój temat (mózg a smartfon), ale też dokonywania oceny zjawisk i zdarzeń, co jest pomocne przy formułowaniu opinii na dany temat.

ISKRA ODPORNOŚCI

odbiorca: kl. IV - VI

czas trwania programu: 6 - 12h lekcyjnych

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 900zł

Najnowszy rekomendowany program dotyczy zdrowia psychicznego. Daje uczniom wskazówki, jak radzić sobie z trudnymi emocjami, jak zamieniać negatywne myśli na pozytywne. Akronim ISKRA rozpracowuje się w programie pod kątem naszej oceny emocjonalno-intelektualnej danej sytuacji. Wszystko to poprzez metaforę papug, siadających na naszych ramionach.

JEDEN ZA WSZYSTKICH...

odbiorca: kl. I - III

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Komunikacja w grupie jest nie lada wyzwaniem. Na początku drogi szkolnej uczeń przyswaja nowe umiejętności, wśród których bycie w grupie należy do nader wymagających oraz pracowitych. Program skierowany do najmłodszych uczniów, zawiera zasady komunikacji, ze szczególnym ukierunkowaniem na grupową komunikację i współpracę. Zaangażowanie małego odbiorcy w programie - gwarantowane!

JESZCZE PACHNIE WAKACJAMI...

odbiorca: kl. VI - VIII

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Wakacje to czas bardzo niebezpieczny dla młodego człowieka – w kontekście eksperymentowania z substancjami odurzającymi. Ale wiadomo, iż powrót do szkoły, do obowiązków może być równie niebezpieczny, stresogenny, wyczerpujący. Niegdyś dilerzy uliczni wchodzą do szkół, bo... są uczniami. To oczywiście nie jest częsty proceder, a jednak istnieje. Czy wakacje, czy szkoła – „pokusa” niestety jest bardzo realna.

Program odnosi się do zagadnień psychologicznych i społecznych, jak przestrzeń osobista i relacje międzyludzkie, by skonfrontować wartości istotne dla młodego człowieka (przyjaźń, wolność, Ja) z narkotykami. Ta konfrontacja wypada z korzyścią dla wartości, ale wnioski wyciągają uczniowie a nie prowadzący. Zabawy, mała prowokacja – to narzędzia wykorzystywane podczas programu.

NIE RÓB DRUGIEMU, CO TOBIE NIEMIŁE

odbiorca: kl. IV - VII

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Relacje w grupie klasowej są niejednokrotnie dalekie od ideału, uczniowie się stygmatyzują, odrzucają, wykluczają, problem zaczyna się już na płaszczyźnie porozumienia, przez jego brak. Program dotyczy wykluczenia jednostki z grupy, ma zadanie ukazać odbiorcom, jak czuje się osoba odrzucona, co przeżywa, jak to wpływa na jej życie, nie tylko na kontakty z grupą. Remedium jest niełatwe do realizacji, jeśli doszło już do wykluczenia, metaforycznie rzecz ujmując, pożar jest w swojej szczytowej fazie. Ale przecież ludzie nie pozostawiają pożaru samemu sobie, w każdym razie nie tego dotyczącego relacji międzyludzkich. Akceptacja, tolerancja, zgoda na inność, różnorodność – odkurzone wartości mogą być sposobem na ugaszenie pożaru, pod warunkiem zaangażowania odbiorców. To oczywiście początek albo też jeden ze sposobów działania – program profilaktyczny.

MOGĘ (o sprawczości)

odbiorca: kl. V - VIII

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Młodzi ludzie w większości nie znają tego pojęcia. Sprawczość to odwaga psychiczna, kompetencje, wytrzymałość i umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Sprawczość to aktywność. Jednak bez świadomości własnych zasobów, nie ma działania. Abulia, inercja to postawy nierzadko dziś goszczące w życiu młodego człowieka.

Podczas programu profilaktycznego proponuję odbiorcom:

- ✓ wiedzę i praktykę na temat pojęcia sprawczość,
- ✓ mocne przykłady sprawczości u znanych czy niezwykłych osób,
- ✓ odwołania do poczucia własnej wartości, niezbędne przy temacie sprawczości,
- ✓ krótki film,
- ✓ zadania do wykonania.

Uczniowie wychodząc z warsztatów będą posiadać informacje o swoich możliwościach, otrzymają wsparcie w oglądzie siebie i swych pozytywnych działaniach.

PARADOKSY

odbiorca: kl. VII, VIII

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

W programie przyglądamy się ogólnie temu, co ma związek z mózgiem, czynnikami podatności na zniewolenie – genom i środowisku. Uczniowie rozwiązują logogryf, co ułatwia zapamiętanie oraz przypominanie sobie informacji dotyczących uzależnień i mózgu. Człowiek wybiera niezwykle często, zdarza się (często czy rzadko – to sprawa indywidualna), że wybór nie jest racjonalny. W programie chodzi o przekierowanie myślenia na wybór i świadomość, w kontrze do wyboru nieracjonalnego i impulsywnego, pod wpływem innych ludzi i chwili.

Poruszane zagadnienia (stanowiące też hasła w logogryfie):

- ✓ paradoks prewencyjny,
- ✓ układ nagrody,
- ✓ neuroprzekazniki,
- ✓ uzależnienie.

PRAGNIENIE VS. WOLNOŚĆ (o hazardzie)

odbiorca: kl. VII, VIII

czas trwania programu: 2h lekcyjne
ilość uczestników: do 35 osób
koszt: 300zł

Hazard uznawany jest przez specjalistów za jedno z najcięższych uzależnień behawioralnych. Dotyka już także młodych ludzi, właściwie nie w tym dziwnego, przecież zniewolenia najszybciej lgną do nastolatka, nie mającego w pełni rozwiniętych mechanizmów obronnych (które nawet dorosłych czasem/często zawiodą). Coraz częściej słyszę o uzależnieniu od hazardu licealistów czy po prostu starszej młodzieży.

W programie o hazardzie trzeba przekazać uczniom garść wiedzy, ale staram się to zrobić możliwie „bezboleśnie” i nie zahaczając o nudę. Proponuję więc odbiorcom programu sięgnięcie po znane i nieznanne informacje poprzez uzupełnianie zdań, przysłów i porzekadeł występujących w trakcie przekazywania wiedzy o hazardzie. Uczniowie mają też często zapotrzebowanie na ruch, choćby w jego szczątkowej formie, dlatego chętni będą mogli go zażyć w opisanej wyżej zabawie.

ROSYJSKA RULETKA

odbiorca: kl. VI - VIII
czas trwania programu: 2h lekcyjne
ilość uczestników: do 35 osób
koszt: 300zł

Żyjemy w świecie różnorodności substancji psychoaktywnych oraz ich dostępności. Alkohol, papierosy, energetyki, snusy – dostępne na wyciągnięcie ręki, gdy jest się dorosłym, i pragnień, które zrealizuje starszy kolega, kupując niepełnoletniemu jakąś legalną substancję odurzającą. Gdyby codziennością nie była żywa reklama tych towarów, dzieci i młodzież nie miałyby pojęcia o sile oddziaływania legalnych narkotyków. Człowiek dorosły może rozmawiać z młodymi o sensie i bezsensie tych produktów, ale niech rozmawia!

Program “Rosyjska ruletka” osadza w kontekście czasowym wymienione wyżej substancje psychoaktywne, przedstawia je na tle innych “wynalazków” człowieka. Pytanie o to, czy my, konsumenci tych towarów, chcemy być królikami doświadczalnymi, na wzór wielu naszych przodków – to pytanie przewija się jako *leit motiv* zajęć profilaktycznych. Ma pobudzić do zastanowienia oraz dokonania dobrego wyboru.

WOLNOŚĆ...? (o uzależnieniach behawioralnych)

odbiorca: kl. VI - VIII

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

We współczesnym świecie jesteśmy wręcz “obłożeni” drogowskazami do uzależnień wszelkich, nie tylko od substancji, ale i behawioralnych, od czynności. Już dziecko może zostać przez rodziców zachęcone – mniej świadomie, bardziej przez potrzebę uzyskania spokoju, do korzystania z ekranów. Ale nie tylko o nie chodzi. Uzależniających czynności w naszym życiu może być sporo, wszystkie, które zdobywają status uzależniaczy, spełniają potrzeby czy pragnienia wytworzone niestety przez naszą cywilizację i kulturę.

Program “Wolność...?” dotyczy zagrożeń: ekranów, śmieciowego jedzenia, ćwiczeń siłowych, hazardu, zakupów – różnych uzależnień, które mają część wspólną: dopamina czyli neuroprzekaźnik w mózgu odpowiedzialny za motywację do działania i do... uzależniania. Wiedza o dopaminie, wraz z jej konsekwencjami może przynieść młodemu człowiekowi refleksję oraz wybór. Na tym polega profilaktyka w szkole, by dać informację, a także nakłonić do wyborów dokonywanych każdego dnia: wolność czy niewola.

PROGRAMY DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

PROGRAMY ZAPOBIEGAJĄCE AGRESJI I PRZEMOCY:

AGRESYWNIE? ASERTYWNIE!

odbiorca: kl. I - IV

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Złość i agresja to ważne tematy, także w szkole. W programie uczniowie uczą się rozróżniać uczucie od zachowania. Uczą się, jak radzić sobie ze złością, która jest dla człowieka naturalna, jak inne emocje. Ale też zdobywają wiedzę, czym jest agresja, jak na nią reagować. Program

posiada też wersję dotyczącą przeciwdziałania przemocy oraz jej szczególnemu przypadkowi – wykluczeniu.

CZY PRZEMOC TO SIŁA, CZY NIEMOC?

odbiorca: kl. IV - VI

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Program skierowany jest na przeciwdziałanie wszystkim przejawom agresji i przemocy – fizycznej, werbalnej i psychicznej. Ćwiczenia na empatię, *case study* – to przykłady zadań, z jakimi mierzą się uczniowie podczas warsztatów, by poznać triadę przemocy i docelowo – umieć opowiedzieć się po właściwej stronie, będąc świadkiem przemocy, czyli umieć reagować sprzeciwem wobec agresji i wsparciem dla ofiary.

CZY SŁOWO MOŻE ZABIĆ? (o agresji werbalnej)

odbiorca: kl. IV - VI

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Młodzi ludzie niestety przyzwyczaili się do krzywdzących słów, można zaryzykować, na podstawie ich wypowiedzi, oswoili z takimi możliwościami wypowiedzi. Program dotyczy agresji werbalnej, częstszej formy agresji u starszej młodzieży szkoły podstawowej, jak potwierdzają badania prof. Jacka Pyżalskiego, zajmującego się od wielu lat agresją i przemocą wśród dzieci i młodzieży. W programie najważniejsze jest, by młody człowiek zrozumiał konsekwencje takich zachowań agresywnych oraz by wyszedł z pewnego typu znieczulicy, która powoli, ale skutecznie opanowuje społeczeństwo.

HEJT I INNE CHOROBY

odbiorca: kl. V - VIII

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Świat wirtualny przepełniony jest „hejtami”. W programie uczniowie przyglądają się temu zjawisku z różnych stron, by wypracować własne stanowisko wobec tego niewłaściwego procederu. Sprzyjać temu będzie przypomnienie zasad „netykiety”, czyli etykiety internetowej oraz zrozumienie pojęcia ‘empatia’ w odniesieniu do świata wirtualnego.

MIĘDZY MOWĄ A MILCZENIEM (o autoagresji)

odbiorca: kl. VII, VIII

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Agresja i przemoc goszczą w domach, szkołach. Autoagresja także jest problemem, niezwykle trudnym. Rozmowa z kimś, kto okalecza siebie jest bardzo trudna, wymagająca pomocy specjalistycznej. W programie rozmawiam z osobami, które być może natknęły się na kogoś, kto niszczy samego siebie. Przyczyn tego zjawiska jest dość sporo, niemal każdy przypadek jest indywidualny. Niemniej trzeba uczyć tych, którzy są potencjalnymi „sąsiadami” takich autodestrukcyjnych osób, informować je, jak postępować z kimś takim, jak je ukierunkować ku pomocy. Czyli niezwykle ważna sprawa – jak nie przyjmować roli „świadka przemocy” a odpowiednio zareagować. W programie profilaktyki pierwszorzędowej uświadamiam młodym ludziom, że świadek to osoba bierna, która przyczynia się do rozwoju zjawiska, jeśli pozostanie bierna.

PROGRAMY O ZAGROŻENIACH W CYBERPRZESTRZENI:

NOWY W RODZINIE...?

odbiorca: kl. VII i VIII

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Świat wirtualny zdominował życie młodych ludzi. Fakt przeniesienia się szkoły do platform wirtualnych jeszcze to zjawisko spotęgował, bo uczeń po lekcjach zdalnych, pozostając w całkowitej izolacji od rówieśników, eksplorował wirtualność kosztem rzeczywistości (raport *Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii* mówi o podwojeniu czasu bycia w wirtualności przez nastolatka z 5h do 9h dziennie).

Program „Nowy w rodzinie” dotyczy smartfonu, a w tytule jest zawarta metafora tego, jaką pozycję w życiu młodego człowieka zajmuje to urządzenie oraz wirtualność.

Poruszane zagadnienia:

- ✓ smartfon – przejaw uzależnienia,
- ✓ *social media* a wolność i indywidualność,
- ✓ sposoby uwolnienia się od cybernałogu,
- ✓ spojrzenie na świat wirtualny od strony wyboru a nie zniewolenia.

SMARTFON – POMOCNIK CZY „ZNIIEWALACZ”?

odbiorca: kl. I - VIII

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

To, że smartfon uzależnia, to już truizm. Jednak nie dla młodych ludzi. Sporo wśród nich wciąż nie dostrzega żadnych strat z korzystania ze smartfona prócz faktu, że są zbyt mało wytrzymałe i bateria starcza na krótko. W dobie funkcjonowania w dwóch światach, wirtualność jest problemem w kontekście relacji międzyludzkich, coraz bardziej je wypiera. Jak korzystać ze smartfona, by spełniał swe funkcje komunikatora a nie anektował do świata wirtualnego – to pytanie jest rozpatrywane podczas programu.

Program przewidziany jest tak dla najmłodszych uczniów, z klasy pierwszej czy drugiej – wersja „mini-smartfon”, jak i dla starszej młodzieży.

TELE-ODDECH

odbiorca: kl. IV - VI

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Uzależnienie od świata wirtualnego zostało wpisane przez WHO w roku 2018 na listę uzależnień. Już przed światową epidemią obserwowano zniewolenie dzieci i młodzieży tą przestrzenią, a w czasie izolacji, jak pokazują badania¹, pogłębiło się.

Poruszane tematy:

¹ [Etat w sieci raport 2020 najważniejsze dane – Zatraskani XXI](#)

- ✓ wolność contra uzależnienie,
- ✓ świat wirtualny jako nałóg,
- ✓ strategie uwalniania się od nałogu,
- ✓ pozytywne aspekty życia, styl życia nastawiony na rozwój (a nie tylko obronę przed zagrożeniami – profilaktyka zintegrowana).

W SIECI

odbiorca: kl. IV - VIII
czas trwania programu: 2h lekcyjne
ilość uczestników: do 35 osób
koszt: 300zł

Coraz częściej widać ludzi uzależnionych od świata wirtualnego. W programie proponuję młodzieży spojrzenie na problem uzależnienia od komputera, telefonu czy innych przejawów przestrzeni wirtualnej z innej perspektywy, co jest jedną z form zmierzenia się z problemem. Poza tym patrzemy wspólnie na zjawisko cyberprzemocy, jedno z najpoważniejszych problemów cyberprzestrzeni. Staram się skłonić uczestników do refleksji przez odnoszenie zagadnień do ich życia.

PROGRAMY O UZALEŻNIENIACH – OGÓLNIIE:

BŁĘDNE KOŁO

odbiorca: kl. VII, VIII
czas trwania programu: 2h lekcyjne
ilość uczestników: do 35 osób
koszt: 300zł

Program przeznaczony jest dla starszych uczniów, rozumiejących więcej z terminu uzależnienie niż to, że “trzeba to robić ciągle”, jak często powtarzają młodszy uczniowie. Żyjemy w epoce, w której uzależnienia są częścią życia, ponieważ wynikają ze źle pojętej przyjemności. Program traktuje o zjawisku, mechanizmach zniewolenia, które człowiek serwuje sobie czekając na łatwe i przyjemne życie, ale też niejednokrotnie odreagowuje traumatyczne zdarzenia w swoim życiu. Warto i należy wiedzieć, jak działają mechanizmy uzależnienia, by nie wpaść w pułapkę zniewolenia.

LABIRYNT

odbiorca: kl. VII, VIII
czas trwania programu: 2h lekcyjne
ilość uczestników: do 35 osób
koszt: 300zł

Pan Profesor Krzysztof Wojcieszek jest autorem książki „Nasze dzieci w dżungli życia. Jak pomóc im przetrwać”. Alegoria labiryntu jest pojemna, przywołuje też metaforę Profesora Wojcieszka.

Program jest wyprawą pojedynczego bohatera (everymana), ochotnika spośród uczniów, któremu w przygodzie towarzyszą inni. Celem jest nie tylko dotarcie w odpowiednie miejsce, ale też dokonywanie wyborów. Treści profilaktyczne (problem zniewolenia, substancji odurzających) wplecione są w przygodę. Zadania do wykonania, aktywność uczestników (nie tylko samego bohatera) sprawiają, iż program daleki jest od biernego uczestnictwa w profilaktyce.

NARKOLINO

odbiorca: kl. VII, VIII
czas trwania programu: 2h lekcyjne
ilość uczestników: do 35 osób
koszt: 300zł

Narkotyki mają dobrą prasę wśród dość sporej ilości młodzieży. W programie młodzież konfrontuje się z paroma mitami, ale prowadzący stara się dotrzeć do nich również poprzez rozmowy z poszczególnymi chętnymi uczniami. Ich zadaniem jest wyobrazić sobie konkretne zdarzenia, stawiając siebie w ich centrum. Najczęściej takie konfrontacje prowadzą do deklaracji przy innych uczniach odpowiedniej postawy wobec narkotyków.

PODĄŻAĆ ZA BIAŁYM KRÓLIKIEM?

odbiorca: kl. IV - VI
czas trwania programu: 2h lekcyjne
ilość uczestników: do 35 osób
koszt: 300zł

Program dotyczy narkotyków w ujęciu ogólnym. Przekazuje prawdę o zniewoleniu, szkodach psychicznych i fizycznych, jakie wywołują substancje odurzające. Ważne, że w programie uczniowie sami wyciągają wnioski. Zabawy, krótki film, dyskusja – to środki przekazu stosowane przeze mnie w programie.

PROGRAMY O NARKOTYKACH (LEGALNYCH I NIELEGALNYCH):

ALKOHOL – WSPÓŁCZESNA SCHIZOFRENIA

odbiorca: kl. VI - VIII

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Alkohol to trudny temat programu profilaktycznego z uwagi na pozytywne konotacje w społeczeństwie. Oczywiście alkoholu a nie alkoholika. Badania ESPAD od wielu lat potwierdzają ów przyjazny obraz napojów alkoholowych wśród młodzieży - młodzi ludzie piją i to dość sporo. Zanim młody człowiek sięgnie po alkohol, ma już własne zdanie na jego temat. Program skierowany jest właśnie do tych młodszych uczniów, którzy alkoholu nie spróbowali, jednak powoli kształtują opinię o nim. Zdążyć przed reklamą i starszą młodzieżą, by zniwelować pozytywny przekaz o tym środku odurzającym – to cel, jaki stawiam sobie prowadząc program.

CUKIERKI

odbiorca: kl. I - III

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Przekazywanie dziecku informacji o narkotykach musi być dostosowane do jego wieku. Program ma dwie wyraźne części, w pierwszej uczniowie uczestniczą w improwizacji dziecięcej, w drugiej – wspólnie ze mną, prowadzącym program, omawiają sens teatryku. Dzieci bezbłędnie rozumieją symboliczne znaczenie rekwizytu użytego w przedstawieniu – cukierków.

CZADOWE?

odbiorca: kl. I - VI

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Program o papierosach opiera się na przeciwstawieniu korzyści i strat wynikających z palenia. Najistotniejsze jest, by młody człowiek zweryfikował mity na temat pozornych zalet palenia. W finale programu uczniowie dokonują wyboru, zawsze zdecydowana większość ocenia, że w paleniu papierosów przeważają straty. Taką postawę trzeba wzmacniać, co też czynię w programie.

DEBATA

odbiorca: kl. IV - VII

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Młody człowiek powinien uczyć się myślenia argumentami „za i przeciw”. Program bazuje na przeciwstawieniu sobie plusów i minusów picia alkoholu, taka konstrukcja została pomyślana przez autora programu, prof. Krzysztofa Wojcieszka. W czasie zajęć uczniowie sami zaczynają rozumieć, iż siła plusów wynikłych z picia alkoholu jest niepozorna. Sami dochodzą do wniosków na temat korzystania z alkoholu – daje więcej strat niż korzyści. Taki wniosek (obalenie korzyści z danej substancji/czynności) to jedno z ważniejszych założeń programu profilaktycznego.

E-NOWOŚCI

odbiorca: kl. IV - VIII

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

E-papierosy powstały jako „zdrowsza” alternatywa dla tradycyjnych papierosów. I taka opinia o nich rozpowszechniła się. Czy jest to na pewno słuszne? W programie ukazuje się nieznaną stratę, o których młodych ludzi nie wiedzą i raczej nie chcą wiedzieć. Program nie jest tylko

profilaktyką negatywną, pozwala uczniom samodzielnie – poprzez np. analogię – dochodzić do prawdy, weryfikować schematy i nawyki myślowe.

MARIHUANA – LEK CZY NARKOTYK?

odbiorca: kl. VII, VIII

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Wokół tego narkotyku obrosło tyle mitów, że warto uporządkować wiedzę na jego temat. Nade wszystko rozdzielić tę substancję na dwie: odurzającą i mającą właściwości lecznicze. Młodzi ludzie dość mocno bronią swych przekonań, a te są często wyrosłe na kłamstwie czy mitach.

SMAK ŻYCIA - DEBATA O DOPALACZACH

odbiorca: kl. VI - VIII

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Zajęcia oparte na programie prof. Krzysztofa Wojcieszka. Dopalacze istnieją w naszej rzeczywistości poprzez świat wirtualny, gdzie są mocno reklamowane. Przypomnienie młodym ludziom o zjawisku „dopalaczy” jest ważne i potrzebne. Można o nich rozmawiać przez 10 minut, ostrzegając i strasząc. Ja proponuję młodzieży zabawy oparte na metaforach i symbolach, które mają ich skłonić do refleksji a nie tylko nastraszyć.

PROGRAMY O INNEJ TEMATYCE:

APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ

odbiorca: kl. III - VI

czas trwania programu: 15h lekcyjnych (realizacja w ciągu 3 lub 4 dni)

ilość uczestników: jedna klasa

koszt: 2600zł

Program rekomendowany na pierwszym poziomie, czyli „program obiecujący”. Celem jego jest, jak napisały autorki „promocja zdrowia i dobrego samopoczucia dzieci poprzez rozwijanie umiejętności społecznych i emocjonalnych, kształtowanie postaw optymizmu, wiary w siebie

oraz pozytywnego nastawienia”. Na realizację tych celów pozwalają wartości omawiane w programie poprzez zabawy, opowiadania, zadania do wykonania. Poruszane podczas 15h warsztatów wartości to: optymizm, przyjaźń, kreatywność, wytrwałość, zdrowie, szczerłość, życzliwość i wdzięk.

CZY WARTO PRZECHODZIĆ NA „ZEBRZE”? (o normach)

odbiorca: kl. I - III

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Program dotyczy norm i dobrych zwyczajów, jakie powinny funkcjonować w życiu ucznia. Z racji jego młodego wieku, nie wszystkie normy zostały przez małych uczniów przyswojone i zinterioryzowane. Temu właśnie służy program pod nośnym tytułem „Czy warto przechodzić na „zebrze”?”. Kanwą programu jest wiersz stworzony na potrzeby programu, istotna jest także praca w grupach, a więc zaangażowanie małego odbiorcy w działania profilaktyczne i edukacyjne.

„ENERGY DRINKI” - PRAWDZIWA SIŁA CZŁOWIEKA?

odbiorca: kl. IV - VII

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Napoje energetyzujące na rynku spożywczym w Polsce mają się dobrze. A przecież są uznane przez specjalistów za „wyzwalacze” uzależnienia, mogą do niego prowadzić i ukierunkować młodego człowieka na mocniejszy produkt, czyli narkotyki. Program przedstawia uczniom konkretne informacje o „energy drinkach”, a sensem zajęć jest ukazanie kłamstwa, w jakim funkcjonują one na rynku. Człowiek może dostarczać sobie siły i tę siłę czerpać ze zdrowych produktów oraz z realnych, konkretnych zachowań i postaw.

JA i konflikTY

odbiorca: kl. I - III

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Konflikty w grupie są w pewnym sensie naturalne, nieuniknione. Czym są konflikty? Jakie są profilaktyczne sposoby na zmniejszenie ich występowania? Jak im zaradzić, kiedy się pojawiają? Na te pytania odpowiadają uczniowie podczas „konfliktowych” warsztatów skierowanych do nich.

JA, TY, MY!

odbiorca: kl. III - V

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Problemy dzieci i młodzieży, jakie obnażył czas epidemii, mają związek z ich kondycją psychiczną i fizyczną. W dwugodzinnym programie uwaga skupiona jest na odbudowanie tego, co przez ten czas zostało zniszczone i zerwane: relacje, aktywność. Wartości podkreślane w programie poprzez rozmowę, zabawy i zadania to: szacunek, przyjaźń, integracja, rozwój, aktywność fizyczna.

JAK PŁATKI ŚNIEGU (o akceptacji i tolerancji)

odbiorca: kl. III - VI

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Szkoła i uczniowie wciąż podlegają różnorodnym zmianom. Obecna sytuacja, nie tylko popandemiczna, ale też i otwartości na nowych uczniów zza naszej wschodniej granicy, powoduje odmienne oblicze nauczania, nowe relacje uczniowskie. Jesteśmy tak różni jak płatki śniegu, jednak wszyscy potrzebujemy szacunku, tolerancji, pokojowego współistnienia. Program poprzez zabawy i ćwiczenia porusza temat szacunku wobec różnorodności.

JAK UCZYĆ SIĘ, BY UMIEĆ?

odbiorca: kl. IV - VIII

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Nauka może być ciekawsza, łatwiejsza, mniej stresująca. Neuronauki rozwijają się obecnie niezwykle prężnie. Nowe odkrycia ukazują bogactwo mózgu. Ale też przynoszą obiecujące techniki uczenia się. Jak uczyć się, by umieć? Czy mózg jest predestynowany do nauki? Rozwiązania tych oraz innych pytań znajdują się w programie o technikach uczenia się i zapamiętywania.

JESTEŚ WYJĄTKOWY!

odbiorca: kl. IV - VII

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Poczucie własnej wartości często mylone jest z samooceną. W programie dokonuje się tego rozróżnienia, co pomaga w uporaniu się ze spojrzeniem na siebie. Poprzez zadania oraz zabawy, młody człowiek poznaje świat, uczy się akceptacji siebie, przyswaja fakt własnej odmierności mimo rodzajowego podobieństwa do rówieśników.

KIM JEST DOBRY KOLEGA?

odbiorca: kl. I - IV

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

W programie, jak w tytule programu, pytam o to dzieci. One doskonale wiedzą, jak być dobrą koleżanką czy dobrym kolegą. Ważne tematy trzeba jednak powtarzać. Stąd narzędziem wykorzystywanym w programie są zabawy, gry oraz symulacje.

KOMUNIKACJA W GRUPIE

odbiorca: kl. IV - VI

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Umiejętność porozumiewania się (szczególnie w czasach zachwyty nad wirtualną przestrzenią) jest coraz bardziej deficytowym towarem. Program to forma przypominania o tym, jak się

porozumiewać, ale też dopowiadania, jak ta komunikacja ma wyglądać w grupie. Nie tylko rozmowa, ale też zabawy, to formy podawcze programu.

MMS

odbiorca: kl. IV - VI
czas trwania programu: 2h lekcyjne
ilość uczestników: do 35 osób
koszt: 300zł

MMS to tytuł nie oznaczający zdjęć przesyłanych przez smartfona. Uczniowie dowiadują się, co oznacza ten skrót pod koniec lekcji, albo też sami zgadują, do czego zachęcam ich od początku programu. W programie poruszanych jest parę ważnych tematów: asertywność, bezpieczeństwo w grupie, kontakt dziecka z nieznanym oraz uzależnienie od smartfona.

MP4 (o „złym dotyku”)

odbiorca: kl. I - IV
czas trwania programu: 2h lekcyjne
ilość uczestników: do 35 osób
koszt: 300zł

MP4 to skrót od “moja przestrzeń”, cyfra 4 odnosi do czterech rodzajów przestrzeni wokół człowieka. Kontakt małego i młodego człowieka z dorosłym jest codziennością, dziecko styka się z rodzicami, z nauczycielami, z sąsiadami. Dorosły uczy małego człowieka szacunku do innych, do siebie, przekazuje wartości. Ale może się zdarzyć (doniesienia medialne pokazują), że wśród dorosłych przebywających z dziećmi są i tacy, którzy przekraczają granice między dzieckiem a sobą, i dlatego dorosłymi są tylko z metryczki.

Program dotyczy granic charakterystycznych dla człowieka, uczy dziecko, jak reagować, gdy ktoś dorosły przekracza te granice. Milczenie to wieża, w której zamknięte jest krzywdzone dziecko. Dlatego w programie jedną z najważniejszych rzeczy jest nauczanie dzieci, by mówiły, gdy ktoś ingeruje w ich przestrzeń osobistą, czy nawet intymną.

PAWEŁ I GAWĘŁ (o konfliktach)

odbiorca: kl. IV - VIII
czas trwania programu: 2h lekcyjne
ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Konflikty są nieodłączną częścią relacji międzyludzkich. Zdarzają się także w grupie klasowej, co wynika z dynamiki interakcji między małymi i młodymi ludźmi. Program „Paweł i Gaweł” zawiera zasadnicze elementy:

1. style komunikacji,
2. błędy komunikacji,
3. konflikt – czym jest?
4. sposoby rozwiązywania konfliktu.

Celem programu jest ukierunkowanie uczniów ku asertywności zamiast agresji. Rozpoznanie postaw przyjmowanych przez ludzi wchodzących w konflikt jest bazą ku zmianie. Jednak wymaga to identyfikacji własnych sposobów reagowania w sporze oraz nauczenia się skutecznych sposobów komunikacji.

PROM (o normach)

odbiorca: kl. IV - VI

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Normy i odpowiednie zwyczaje są sposobami pozwalającymi funkcjonować dobrze - przy realizacji ich - w grupie oraz w społeczeństwie. Program dotyczy właśnie norm prawnych, religijnych, obyczajowych i moralnych (stąd tytuł oparty na akronimie), które uczniowie sami postrzegają, i pewnie realizują. W programie uwaga skierowana jest na rozpoznanie norm zinterioryzowanych przez uczniów. Jednak chodzi także o profilaktyczne wdrażanie norm w życie szkolne.

PWW (o poczuciu własnej wartości)

odbiorca: kl. VI - VIII

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Poczucie własnej wartości to klucz do szczęśliwego życia. Dziecko uzyskuje to dzięki rodzicom. Niestety, współczesnym młodym ludziom (zwłaszcza dziewczynom) brakuje

poczucia własnej wartości. Czym jest? Jakie są jego filary? Jak je wzmacniać, jeśli jest na niskim poziomie? Te i inne pytania podejmowane są podczas programu skierowanego do młodzieży.

PROGRAM O RODZINIE

(3 wersje dopasowane do wieku odbiorców)

odbiorca: wszystkie klasy SP
czas trwania programu: 2h lekcyjne
ilość uczestników: do 35 osób
koszt: 300zł

kl. I – III „Mój dom = moje serce”

kl. IV-VI „Rodzina = pełnia”

kl. VII-VIII „Rodzina to/nas więzi?”

Rodzina od wielu już lat jest atakowana i dyskredytowana. Zdarzają się bowiem jej reprezentanci, którzy skutecznie „pracują” na zniesławienie rodziny. Rzeczywistość nie jest bajkowa, dla niektórych dorosłych aż nadto trudna, nieszczęśliwie popadają w marazm czy nałogi, schodzą z właściwej drogi. Media natychmiast podchwytują temat upadku a jeśli w problemie uczestniczą też dzieci, sensacja jest podawana jak przysłowiowe ciepłe bułeczki. Dzieci i młodzi ludzie widzą i słyszą, jak bardzo mogą zbłądzić rodzice. W dobie sensacji i żerowania na ludzkiej krzywdzie należy podnieść rodzinę z niskości, w której tkwi czasem - w pojedynczych przypadkach. Należy docenić jej bezapelacyjnie ważną rolę, przypominać dzieciom i młodzieży ich korzenie, sens istnienia tej najmniejszej jednostki społecznej.

Program o rodzinie ma swe trzy wersje, dopasowane do wieku odbiorców. Każdy z trzech programów zawiera treści oparte o zabawy, ćwiczenia, filmy. Im większe zaangażowanie uczniów, tym lepsze przyswojenie informacji i potencjalna interioryzacja. Dziś nie da się gloryfikować rodziny, za to można mówić o jej realnym znaczeniu, o funkcji i potrzebie dotychczas naturalnych ról: matki, ojca oraz dziecka.

TOLERARE

odbiorca: kl. V - VIII
czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób
koszt: 300zł

Tolerancji należy uczyć od małego, stąd program dla uczniów szkoły podstawowej. Opiera się na grach i symulacjach, niezwykle popularnej formie podawczej w kontakcie z młodym człowiekiem w grupie. Gry i zabawy są sposobem na dotarcie do uczniów z przekazem a temat jest niezwykle ważny. Dziś inne jest rozumienie terminu „tolerancja” niż dawniej, to również należy prostować: czy chodzi o poszanowanie czyichś praw, odmiennych poglądów, czy też o obojętność na nie.

W SIDŁACH STRESU

odbiorca: kl. VII, VIII
czas trwania programu: 2h lekcyjne
ilość uczestników: do 35 osób
koszt: 300zł

Stres ma złą reputację. Owszem, stresujemy się często, ale niekoniecznie zawsze to nam szkodzi. „Dziadek stresu” Hans Selye rozpowszechnił sporo półprawd na ten temat, włącznie z tym kłamstwem, że papierosy są dobrym sposobem na uspokojenie i odstresowania (teza wygłoszona w Kongresie amerykańskim). Stres i nauka – czy to „stresujące” połączenie? Jak wykorzystać stres przy nauce? Czy można zmienić podejście do stresu?

ZAJADANIE...

odbiorca: kl. V - VIII
czas trwania programu: 2h lekcyjne
ilość uczestników: do 35 osób
koszt: 300zł

Zaburzenia jedzenia zdarzają się coraz częściej. Młody człowiek próbuje poprzez nie kontrolować pewien wycinek swej rzeczywistości. Program dla uczniów ma zwrócić ich uwagę na problem i jego delikatność. Dostarczyć wiedzy na temat właściwego postrzegania siebie i źródeł deformacji na swój temat. Program jest również wstępnym rozpoznaniem zjawiska w danym środowisku uczniów.

ZAKUPOWER

odbiorca: kl. VI - VIII

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Program dotyczy spojrzenia na konsumpcję i konsumpcjonizm. Rozpoczyna się dwiema prowokacyjnymi zabawami, mającymi skłonić do refleksji na temat postrzegania innych i siebie. W tym programie prowadzący jest partnerem w rozmowie z uczniami, ponieważ ci ostatni mają sporą wiedzę na temat konsumpcjonizmu, a szczególnie tricków marketingowych, jakie stosuje się dziś na klientach, by opróżnić ich portfele. Celem programu jest uświadomienie i przypomnienie uczniom zagrożeń wynikłych z konsumpcjonizmu.

„ZNIKAM...” (o depresji)

odbiorca: kl. VII i VIII

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 300zł

Badania „popandemiczne” wskazują na problem epidemii depresyjnej u dzieci i młodzieży w Polsce (i na świecie). Izolacja i ograniczanie swobód wpłynęły na wszystkich, także na nastolatków - delikatnych w swoim okresie rozwojowym. Program oparty o parę tematów:

- ✓ rozpoznanie depresji,
- ✓ rozróżnienie między typowym dla adolescencji czasem „burzy i naporu” a stanem depresyjnym,
- ✓ błędne koło depresyjne,
- ✓ działanie nastolatka (pomoc specjalistów, szukanie wsparcia).

Program jest ukierunkowany na samodzielne rozpoznanie przez ucznia swych stanów, ale i postawy wobec rówieśnika będącego w takim stanie. Program jest edukacyjny a nie pomocowy, pomoc otrzymuje nastolatek od specjalistów: psychologów, psychiatrów, terapeutów.