



PROGRAMY O ALKOHOLU:

ALKOHOL – WSPÓŁCZESNA SCHIZOFRENIA

adresat: I, II klasa

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 350zł

Zadaniem programu profilaktycznego jest wybicie ze schematów myślenia, doprowadzenie do dysonansu poznawczego, co potencjalnie przełoży się na weryfikację postawy wobec narkotyków. Alkohol, najpowszechniejszy narkotyk na świecie, jest dość często pomijany przez młodych ludzi na liście narkotyków, ignorowany jako substancja odurzająca. Młodzi ludzie, jak pokazują badania ESPAD, często korzystają z alkoholu; wielu z nich stworzyło sobie pewne mechanizmy obronne wobec prawdy, że alkohol to narkotyk. Program jest o sprzecznościach w postrzeganiu alkoholu.

O ŻYCIU, ZAKŁAMANIU I PRZYJEMNOŚCIACH

adresat: kl. I, II

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 350zł

W programie o alkoholu, przyglądamy się odurzaniu się w przeszłości (przypomnienie zjawiska prohibicji), i w teraźniejszości. Alkohol to jedno z mocniejszych kłamstw cywilizowanego świata, forsowane dalej jako produkt konieczny, uwarunkowany kulturowo. W programie „zaglądamy do mózgu”, konfrontujemy tę substancję z mechanizmem uzależnienia, rozprawiamy o miejscu tego narkotyku na światowej mapie spożycia. Program ma charakter nie tylko informacyjny (same informacje rzadko przekładają się na właściwe postawy i wybory), ale też edukacyjny, poprzez dialog, wymianę poglądów, można rozpocząć u odbiorcy proces zmiany nastawienia do danego tematu. Oddziaływanie profilaktyczne jest

przypuszczalne, nigdy nie ma całkowitej pewności co do właściwych skutków, niemniej trzeba próbować.

KOREKTA

adresat: pełnoletni uczniowie
czas trwania programu: 2h lekcyjne
ilość uczestników: do 35 osób
koszt: 350zł

Program oparty jest na międzynarodowym teście AUDIT, którego celem jest konfrontacja osoby korzystającej z alkoholu ze sposobem picia charakterystycznym dla niej. Program przeznaczony jest dla starszych uczniów szkoły średniej, przede wszystkim – pełnoletnich.

PROGRAMY O NIELEGALNYCH NARKOTYKACH:

MARIHUANA – LEK CZY NARKOTYK?

adresat: kl. I, II
czas trwania programu: 2h lekcyjne
ilość uczestników: do 35 osób
koszt: 350zł

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

NARKOLINO

adresat: kl. I
czas trwania programu: 2h lekcyjne
ilość uczestników: do 35 osób
koszt: 350zł

Narkotyki mają dobrą prasę wśród dość sporej ilości młodzieży. W programie młodzież konfrontuje się z paroma mitami, a ja staram 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.

SMIAK ŻYCIA, CZYLI DEBATA O DOPALACZACH

adresat: kl. I, II

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 350zł

Zajęcia oparte na programie Krzysztofa Wojcieszka. Dopalmce istnieją w naszej rzeczywistości poprzez świat wirtualny, gdzie są mocno reklamowane. Przypominanie młodym ludziom o zjawisku „dopalmcy” 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 UZALEŻNIENIACH I NAŁOGACH - OGÓLNIE:

BŁĘDNE KOŁO

adresat: kl. I, II

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 350zł

Program przeznaczony jest dla starszych uczniów, rozumiejących więcej z terminu uzależnienie niż to, że “trzeba to robić ciągle”, jak często powtarzają młodzi 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.



KAPITAŁ SENSU

O ŻYCIU, PRZEMIJANIU I INNYCH PRZYJEMNOŚCIACH

adresat: kl. I- III

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 350zł

Tytuł programu zawiera w sobie nutkę ironii. Program ogólny o narkotykach, z uwzględnieniem marihuany, o mechanizmie uzależnienia. Na bazie pytań stawianych podczas programu, chcę nakłonić młodego odbiorcę do refleksji na temat schematów i modeli – błędnych modeli – postrzegania substancji odurzających tak w przeszłości, jak i dziś.

ŚCIANA

adresat: kl. I, II

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 350zł

Niestety narkotyki, zarówno nielegalne, jak i legalne, mają dużą akceptację młodzieży. Natomiast wiedza młodych ludzi jest jedynie mgławicowa. W tej kwestii logiczne argumenty, by nie próbować narkotyków, najczęściej trafiają kulą w płot. Te ślepe trafienia są bolesne, podobnie jak bolesne jest dochodzenie do ściany człowieka, który bierze narkotyki. Korzystanie z narkotyków to, metaforycznie rzecz ujmując, dochodzenie do ściany. Stąd tytuł programu, w którym ogólne treści o skutkach brania narkotyków podane są poprzez aktywność uczniów, ponieważ nie tyle słowa i usadzenie ucznia w ławce, ile aktywność uczestnika programu jest gwarancją, że pewne wiadomości trafią do adresata.

UROBOROS

adresat: kl. I, II

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 350zł

Uroboros to metafora odradzania się i samozniszczenia jednocześnie. Program jest rozprawianiem się z mitami narosłymi wokół narkotyków. Jest ich tak dużo, że utwierdzają młodego człowieka w przekonaniu własnej nieomyślności i panowania nad zagadnieniem. Smok, który zjada sam siebie, uroboros jest klamrą spajającą program, ale też figurą danej postawy ludzkiej.

„WOLNOŚĆ – KOCHAM I ROZUMIEM”

adresat: kl. I, II

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 350zł

Żyjemy w epoce, w której uzależnienia są częścią życia, ponieważ wynikają ze źle pojętej przyjemności. Program traktuje o 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.

W programie realizuję następujące zagadnienia:

- ✓ uzależnienia i nałogi
- ✓ mechanizm uzależnienia (błędne koło),
- ✓ radzenie sobie z trudnymi emocjami (kompetencje miękkie),
- ✓ wolność – jako naczelna wartość człowieka, także nastolatka.



PROGRAMY O ZAGROŻENIACH W CYBERPRZESTRZENI:

HEJT I INNE CHOROBY

adresat: kl. I, II

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 350zł

Wg prof. Jacka Pyżalskiego, agresja werbalna jest częstszym zjawiskiem wśród młodzieży niż wśród dzieci, gdzie występuje agresja fizyczna. Nienawistne słowa, jak twierdzą uczniowie, zadomowiły się w przestrzeni wirtualnej, a przez wielu traktowane są jako obojętne. Prowadzący program ma zadanie wytrącić młodych ludzi z przekonania o neutralnym znaczeniu hejtów.

NOWY W RODZINIE...?

adresat: kl. I, II

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 350zł

Świat wirtualny zdominował życie młodych ludzi. Fakt przeniesienia się szkoły do platform wirtualnych jeszcze to zjawisko spotęgował, bo uczeń po lekcjach zdalnych, pozostając w pewnej izolacji od rówieśników, eksplorował wirtualność kosztem realności (najnowszy 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 smartfona, 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.

PROGRAMY O INNEJ TEMATYCE:

MIEDZY MOWĄ A MILCZENIEM (o autoagresji)

adresat: kl. I - III

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 350zł

Agresja i przemoc goszczą w domach, w szkołach, w przestrzeni publicznej. Autoagresja także jest problemem, niezwykle trudnym. Adresatem programu są świadkowie oraz osoby zainteresowane bezpośrednio. W programie profilaktyki uniwersalnej uświadamiam młodym ludziom, że świadek to osoba bierna, która przyczynia się do rozwoju zjawiska, jeśli pozostanie w takiej pozycji. Przedstawiam także mechanizm uzależnień i sytuuję go w kontekście autoagresji.



ZAJADANIE...

adresat: kl. I, II

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 350zł

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

adresat: kl. I, II

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 350zł

Program dotyczy spojrzenia na konsumpcję i konsumpcjonizm. Rozpoczyna się dwiema prowokacyjnymi zabawami w tym temacie, 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)

adresat: kl. I, II

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 350zł

Problem epidemii depresyjnej u dzieci i młodzieży w Polsce (i na świecie) jest już realnym problemem od wielu lat. Program dla uczniów opiera się 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.

PROGRAMY EDUKACYJNE:

DOPAMINA W AKCJI!

adresat: kl. I, II

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 350zł

Rzeczywistość szkolna ukazuje bardzo złą kondycję psychiczną uczniów, począwszy od abulii - uwiędu woli, niechęci do działania, a skończywszy na próbach, także udanych próbach samobójczych, których ilość wzrosła wobec czasu sprzed pandemii. O abulii mówi się w kontekście zmian cywilizacyjnych. Młodzi ludzie nie mają sił do nauki, do życia, dają się pochłonać wirtualności, która jak proteza zastępuje realne kontakty i relacje.

Program „Dopamina w akcji” obejmuje następujące treści:

- ✓ nawyki w codzienności,
- ✓ work-life balance,
- ✓ nauka jako funkcja życiowa
- ✓ techniki koncentracji.

JAK UCZYĆ SIĘ, BY UMIEĆ?

adresat: kl. I, II

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 350zł

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.

MOGE (o sprawczości)

adresat: kl. I - III

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 350zł

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.

PWW (o poczuciu własnej wartości)

adresat: kl. I

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 350zł

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 program skierowanego do młodzieży.



W SIDŁACH STRESU

adresat: kl. I - III

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 350zł

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?