



KAPITAŁ SENSU

NOWOŚCI PROFILAKTYCZNE DLA UCZNIÓW:

EMPATIA

odbiorca: kl. I-VII

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 350zł

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 doświadczać młodym ludziom rzeczywistości przez pryzmat empatii.

HIGIENA W SIECI...?

odbiorca: kl. VI-VIII

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 350zł

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,
- ✓ neuroprzekazniki 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: 6h lekcyjnych

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 1800zł

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.

JESZCZE PACHNIE WAKACJAMI...

odbiorca: kl. VI - VIII

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 350zł

Wakacje to czas bardzo niebezpieczny dla młodego człowieka – w kontekście eksperymentowania z substancjami odurzającymi. Wiadomo jednak nie od dziś, że nie tylko wakacje, ale i bycie w szkole to czas niebezpieczny, stresogenny, wyczerpujący. Niedysiejsi dilerzy uliczni wchodzi 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.

MOGE (o sprawczości dla kl. V-VIII)

odbiorca: kl. V - VIII

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.

PARADOKSY

odbiorca: kl. VII, VIII

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 350zł

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,
- ✓ neuroprzekąźniki,
- ✓ uzależnienie.

PRAGNIENIE VS. WOLNOŚĆ (o hazardzie)

odbiorca: kl. VII, VIII

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 350zł

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 zawodzą). 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 nieznane 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.

SPEKTRUM ZNACZY RÓŻNORODNOŚĆ

odbiorca: kl. III - VII

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 350zł

W obecnym kształcie szkoły w zespołach klasowych znajduje się coraz więcej osób w spektrum autyzmu. Uczniowie neurotypowi konfrontują się z uczniami nieneurotypowymi na co dzień, co tworzy nową przestrzeń socjologiczną w szkole. Czasem (a może często..?) brakuje empatycznego spojrzenia neurotypowych, które pozwoliło by oswoić się z odmiennymi reakcjami, uczuciami dzieci w spektrum autyzmu. Program skłania uczniów neurotypowych do odsłonięcia rąbka tajemniczego, jeszcze niekoniecznie oswojonego świata ludzi w spektrum autyzmu. Zrozumieć to zaakceptować – ideał, który może się przybliżyć poprzez ćwiczenie empatii dzieci neurotypowych wobec atypowych, ten empatyczny model realizowany jest przez dzieci podczas programu *Spektrum znaczy różnorodność*.

SPORTOWO = HONOROWO (o konfliktach, dobrej rywalizacji)

odbiorca: kl. IV - VI

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 350zł

Zespół klasowy dwudziestu paru osób wkraczających w wiek adolescencji to często czynny wulkan konfliktów. Zdarza się, że w klasie panuje niezdrowa rywalizacja wynikająca z różnic płciowych. Zdarza się po prostu wielka wojna płci albo wojna charakterów.

Program „Sportowo = honorowo” opiera się na takich zagadnieniach, jak:

- ✓ adolescencja jako czas „wielkich rewolucji” psychiczno-społecznych,
- ✓ konflikty – czym są, jak je rozwiązywać (schemat postępowania),
- ✓ rywalizacja – sportowa i niesportowa,
- ✓ jak funkcjonować w grupie.

SPRAW COŚ...

odbiorca: kl. III - VI

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 350zł

Najnowszy program o sprawczości skierowany jest do uczniów w wieku od 8 do 12 lat. Tytuł zawiera w sobie istotę sprawczości, którą jest działanie w oparciu o decyzje. Zwrot do adresata w tytule jest celowy, to uczeń ma działać, nie kto inny. Program przybliży pojęcie sprawczości uczniom poprzez ich działanie, ponieważ świadomość własnej sprawczości zdobywa się ćwicząc własne decyzje, wybory i działania w myśl tych wyborów. Zagadnienia poruszane w programie to:

- ✓ wybory, decyzje a działania,
- ✓ nawyki,
- ✓ bierne vs. aktywne słowa.

WOLNOŚĆ...? (o uzależnieniach behawioralnych)

odbiorca: kl. VI - VIII

czas trwania programu: 2h lekcyjne

ilość uczestników: do 35 osób

koszt: 350zł

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 zachęcane – 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.

NOWOŚCI PROFILAKTYCZNE

DLA GRONA PEDAGOGICZNEGO I DLA RODZICÓW:

(w alfabetycznej kolejności)

CZY ZJEŚĆ SŁONIA W CAŁOŚCI, CZY W KAWAŁKACH?

O motywowaniu dziecka do nauki

adresat: Rodzice

czas: 30 min.

koszt: 350zł

Treści poruszane w prelekcji z elementami warsztatowymi dla rodziców:

- ✓ dystraktory (rozpraszacze) – rodzaje i jak im zapobiegać przy nauce dziecka,
- ✓ dopamina – neuroprzekaźnik pomocny przy nauce,
- ✓ uczenie się dziecka jako nawyk,
- ✓ rola rodzica przy nauce dziecka.

HALO, CZY JEST MOŻLIWY DIALOG?

adresat: Rodzice

czas: 30 min.

koszt: 350zł

Kluczowe zagadnienia prelekcji dla rodziców to:

- ✓ rozwój dziecka w najważniejszych etapach,
- ✓ rozwój nastolatka,
- ✓ najważniejsze zadanie rodziców/opiekunów,
- ✓ komunikacja i postępowanie z dzieckiem przedszkolnym i szkolnym,
- ✓ komunikacja i postępowanie z nastolatkiem.

JESTEM. DZIĘKUJĘ WAM, RODZICE!

adresat: Rodzice

czas: 30 min.

koszt: 350zł

Zagadnienia poruszane w prelekcji dla rodziców:

- ✓ rola rodziców/opiekunów wobec dziecka,
- ✓ style wychowawcze rodziców,
- ✓ granice, konsekwencje rodzica wobec dziecka,
- ✓ motywowanie dziecka przez rodzica do nauki.

KAŻDY POWÓD JEST DOBRY? O TYM „JAK ĆPAJĄ POLSKIE DZIECI”

adresat: Rodzice

czas: 30 min.

koszt: 350zł

Polskie dzieci, polscy nastolatkwie biorą narkotyki. Statystyki i badania pokazują, że z roku na rok nie eksperymentują wcale mniej, trudno z tym faktem polemizować. Eksperci biją na alarm, powszechność tego procederu jest dotkliwa. Prelekcja dla Rodziców opiera się na wypowiedziach nastolatków (niezwykle cenne głosy!), którzy zmagają się z uzależnieniem, ich rodziców oraz wszelkiego autoramentu specjalistów, od psychologów, lekarzy, policjantów aż po terapeutów uzależnień. Narkotykowy „haj” współczesnych nastolatków pod lupą – należy się temu przyglądać, ponieważ odwracanie głowy w mechanizmie wyparcia czy przeczekania nigdy nie rozwiązuje problemu, a wręcz go pogłębia i utrwała.

MOTYWACJA CZY MOBILIZACJA?

WYBÓR NALEŻY TEŻ DO WAS!

adresat: Grono pedagogiczne

czas: ok. 1,5h

koszt: 350zł

Poruszane w prelekcji zagadnienia to:

- ✓ mobilizować czy motywować,
- ✓ działanie w kontekście trzech potrzeb: autonomii, przynależności oraz kompetencji,
- ✓ czy motywacja to sprawa uczniów, czy nauczycieli,
- ✓ motywacja jako umiejętność, czyli proces.

NASZA EPOKA OBFITOŚCI. MŁODZIEŻ A UZALEŻNIENIA

adresat: Grono pedagogiczne

czas: ok. 1,5h

koszt: 350zł

Zagadnienia poruszane w prelekcji dla grona z elementami warsztatów:

- ✓ neurologiczne spojrzenie na człowieka (także na młodego człowieka),
- ✓ pojęcie uzależnienia od substancji i uzależnienia behawioralne,
- ✓ krótka prezentacja narkotyków (działanie, skutki),
- ✓ wpływ ekranów na człowieka (w tym młodego) – w ramach uzależnień behawioralnych,
- ✓ narkotyki legalne a młodzież,
- ✓ jak postępować profilaktycznie z młodym człowiekiem.

NASZE „KOMPETENTNE CYFROWO” DZIECI

adresat: Rodzice

czas: 30 min.

koszt: 350zł

Rodzice najczęściej „dla świętego” (czytaj: własnego) spokoju, dają swym dzieciom smartfony lub tablety. Jak najwcześniej. Ta gorzka rzeczywistość odbija się na dzieciach bardzo szybko, a skutków doświadczają rodzice, ale też nauczyciele – gdy dziecko znajdzie się już w szkole.

Niedawno podczas prelekcji dla rodziców dzieci przedszkolnych usłyszałam od jednego ojca, że mój zakaz używania smartfonów (w tak prosty sposób nie mówię do rodziców!) szkodzi, ponieważ dzieci muszą wykształcić jak najszybciej „kompetencje medialne”

(naprawdę tak powiedział, choć to nie cytat). W prelekcji pt. *Nasze „kompetentne cyfrowo” dzieci* podejmuję ten właśnie temat: czy i w jaki sposób dziecko (począwszy od kilkulatka) powinno nabywać cyfrowych kompetencji. Opieram się na opiniach polskich i zagranicznych ekspertów, np. neurobiologów. Takich treści dla rodziców – nigdy za wiele!

WSPÓLNY MECZ. CZY MOŻLIWA JEST „GRA W JEDNEJ DRUŻYNIE”?

adresat: Rodzice

czas: 30 min.

koszt: 350zł

Zagadnienia poruszane w prelekcji dla rodziców z elementami warsztatów:

- ✓ rola rodziców/opiekunów wobec dziecka,
- ✓ zadania pierwszoklasisty,
- ✓ współczesne zagrożenia wobec dzieci (ekrany),
- ✓ sytuacja w klasie – „wizualizacja” szkolnego dnia i funkcji nauczyciela najmłodszych dzieci w szkole.