

Tematyka zajęć dla dzieci i młodzieży

TEMATYKA WARSZTATÓW PROFILAKTYCZNYCH DLA UCZNIÓW

Warsztaty prowadzone są w formie aktywnych zajęć dostosowanych do wieku i potrzeb rozwojowych uczniów. Wszystkie tematy są dostępne dla uczniów klas IV-VIII oraz szkół ponadpodstawowych. Dla klas I-III, ze względu na dopasowanie do ich potrzeb rozwojowych, tematy możliwe do realizacji zostały przy nich odpowiednio oznaczone.

Dla uczniów klas I-III

I. PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

- **NIE DAJ SIĘ WCIĄGNAĆ! - Fonoholizm** - przeciwdziałanie uzależnieniom behawioralnym, ze szczególnym uwzględnieniem nadmiernego korzystania z telefonu komórkowego i Internetu.

II. PROFILAKTYKA ZACHOWAŃ PRZEMOCOWYCH

- **Siła w porozumieniu, nie w przemocy** - rozpoznawanie zachowań agresywnych oraz nauka konstruktywnych sposobów reagowania w sytuacjach konfliktowych.

III. PROFILAKTYKA KSZTAŁTOWANIA UMIEJĘTNOŚCI PSYCHOSPOŁECZNYCH

- **Poznajmy się lepiej** - zajęcia integracyjne wspierające budowanie relacji rówieśniczych oraz współpracę w grupie.
- **Jak mówić, żeby być zrozumianym?** - warsztaty rozwijające umiejętności komunikacji interpersonalnej oraz wyrażania własnych potrzeb i emocji.
- **Siła empatii** - kształtowanie umiejętności rozumienia własnych emocji, dostrzegania uczuć innych osób oraz rozwijanie zachowań empatycznych.
- **Pomagaj, toleruj, bądź spokojny** - kształtowanie postaw uczciwości, odpowiedzialności, kultury osobistej oraz szacunku wobec innych ludzi.
- **Kreatywność bez hamulców** - rozwijanie twórczego myślenia, wyobraźni oraz samodzielnego działania.

Dla uczniów klas IV-VIII oraz szkół ponadpodstawowych

I. PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

- **NIE DAJ SIĘ WCIĄGNAĆ! - Narkotyki i dopalacze** - przeciwdziałanie używaniu narkotyków, dopalaczy oraz niewłaściwemu stosowaniu leków.
- **NIE DAJ SIĘ WCIĄGNAĆ! - Alkohol** - przeciwdziałanie spożywaniu alkoholu oraz kształtowanie postaw odpowiedzialnych i świadomych wyborów.
- **NIE DAJ SIĘ WCIĄGNAĆ! - Nikotyna** - przeciwdziałanie używaniu nikotyny, w tym uświadamianie szkodliwości e-papierosów i innych wyrobów nikotynowych.
- **NIE DAJ SIĘ WCIĄGNAĆ! - Hazard** - przeciwdziałanie uzależnieniom od gier hazardowych oraz zakładów, ze wskazaniem możliwych konsekwencji emocjonalnych i społecznych.
- **NIE DAJ SIĘ WCIĄGNAĆ! - Fonoholizm** - przeciwdziałanie uzależnieniom behawioralnym, ze szczególnym uwzględnieniem nadmiernego korzystania z telefonu komórkowego i Internetu.

II. PROFILAKTYKA ZACHOWAŃ PRZEMOCOWYCH

- **Siła w porozumieniu, nie w przemocy** - rozpoznawanie zachowań agresywnych oraz nauka konstruktywnych sposobów reagowania w sytuacjach konfliktowych.
- **Za ekranem też jesteś człowiekiem** - rozpoznawanie zjawiska cyberprzemocy oraz kształtowanie odpowiedzialnych i empatycznych postaw w środowisku cyfrowym.

III. PROFILAKTYKA KSZTAŁTOWANIA UMIEJĘTNOŚCI PSYCHOSPOŁECZNYCH

- **Poznajmy się lepiej** - zajęcia integracyjne wspierające budowanie relacji rówieśniczych oraz współpracę w grupie.
- **Jak mówić, żeby być zrozumianym?** - warsztaty rozwijające umiejętności komunikacji interpersonalnej oraz wyrażania własnych potrzeb i emocji.

Centrum Leczenia Uzależnień

-
- **Siła empatii** - kształtowanie umiejętności rozumienia własnych emocji, dostrzegania uczuć innych osób oraz rozwijanie zachowań empatycznych.
 - **Pomagaj, toleruj, bądź spoko** - kształtowanie postaw uczciwości, odpowiedzialności, kultury osobistej oraz szacunku wobec innych ludzi.
 - **Kreatywność bez hamulców** - rozwijanie twórczego myślenia, wyobraźni oraz samodzielnego działania.
 - **Jak polubić siebie?** - wzmacnianie poczucia własnej wartości, samoświadomości oraz pozytywnego obrazu siebie.
 - **W sidłach napięcia** - rozwijanie umiejętności rozpoznawania stresu, radzenia sobie z napięciem emocjonalnym oraz poznawanie technik relaksacyjnych.
 - **Myszę świadomie, działam odpowiedzialnie** - rozwijanie kompetencji decyzyjnych oraz umiejętności rozpoznawania sygnałów ostrzegawczych i konsekwencji własnych wyborów.