

# PROGRAMY PROFILAKTYCZNE „PRZYJAZNE ŚRODOWISKO: DZIECKO – RODZINA – SZKOŁA – INSTYTUCJE”

## CZYM SĄ PROGRAMY PROFILAKTYCZNE

### „PRZYJAZNE ŚRODOWISKO: DZIECKO – RODZINA – SZKOŁA – INSTYTUCJE”?

Lokalny program profilaktyczny „Przyjazne środowisko: dziecko – rodzina – szkoła – instytucje” będzie realizowany na terenie Łodzi. Program dotyczy wsparcia środowiska szkolnego, poradni psychologiczno-pedagogicznych, ośrodków pomocy społecznej, przychodni POZ, kuratorskiej służby sądowej, pracowników RCPS w pracy z dziećmi i młodzieżą z zaburzeniami nastroju, trudnymi zachowaniami, lękami, uzależnieniami behawioralnymi oraz promowania zdrowego stylu życia w tym dobrostanu psychicznego wśród dzieci i młodzieży.

Problemy i zapotrzebowanie placówek w proponowanym zakresie tematycznym zostały opracowane za pomocą anonimowych ankiet (badanie jakościowe oraz ilościowe) rozesyłanych do placówek.

## PROBLEMY

- Brak wsparcia merytorycznego oraz praktycznych wskazówek dla nauczycieli i wychowawców oraz pracowników instytucji wspierających rodzinę na temat pracy z dziećmi i młodzieżą, w tym z zaburzeniami psychicznymi.
- Trudności w nauczaniu, wychowywaniu i udzielaniu pomocy dzieciom z trudnościami i zaburzeniami.
- Niski poziom akceptacji nauczycieli i pracowników instytucji dla dzieci z zaburzeniami psychicznymi.
- Niski poziom wiedzy o zdrowiu psychicznym.
- Rola szkoły jako jednego z głównych środowisk w życiu dzieci i młodzieży w powstawaniu i podtrzymywaniu trudności zaburzeń psychicznych.
- Wrogie, wykluczające nastawienie rówieśników w stosunku do osób z zaburzeniami psychicznymi.
- Utrudniony powrót dziecka z zaburzeniami do środowiska szkolnego (powtórna reintegracja) po hospitalizacji.

## GRUPA ODBIORCÓW

Nauczyciele, pracownicy poradni psychologiczno-pedagogicznych, ośrodków pomocy społecznej, przychodni POZ, kuratorskiej służby sądowej, RCPS.

Beneficjenci wtórni – wychowankowie przedszkoli, uczniowie klas I-III, klas IV-VIII, uczniowie szkół średnich, rodzice/opiekunowie, rodziny.

## CEL GŁÓWNY

Wsparcie narzędziowe i edukacja na temat zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w placówkach edukacyjnych, poradniach psychologiczno-pedagogicznych, ośrodkach pomocy społecznej, przychodniach POZ, kuratorskiej służby sądowej, RCPS pomoc w tworzeniu przyjaznego środowiska dla osób z zaburzeniami psychicznymi.

## CELE SZCZEGÓŁOWE

- uzupełnienie wiedzy i dostarczanie narzędzi do pracy z dzieckiem z zaburzeniami psychicznymi, emocjonalnymi;
- kształtowanie właściwych postaw prozdrowotnych;
- zapobieganie stygmatyzacji osób z zaburzeniami psychicznymi w środowisku szkolnym, instytucjach współpracujących z dziećmi i rodzinami;
- stworzenie atmosfery akceptacji dla „inności” w środowisku szkolnym;
- uwrażliwienie na obserwację własnego stanu psychicznego wśród dzieci, opiekunów i tzw. specjalistów;
- edukacja dzieci i młodzieży na temat zdrowia psychicznego;
- wdrożenie samopomocy rówieśniczej;
- wsparcie merytoryczne i emocjonalne – narzędzia do pracy i do radzenia sobie z trudnymi zachowaniami dzieci i młodzieży;
- wsparcie nauczycieli we współpracy ze specjalistami psychologami, poradniami psychologiczno-pedagogicznymi, rodzicami;
- wsparcie pracowników instytucji wspierających rodzinę we współpracy z rodzicami i opiekunami;
- stworzenie procedur działania w sytuacji wyłączenia dziecka z życia szkoły i jego powrót po hospitalizacji.

## OPIS

Przedmiotem zamówienia jest usługa edukacyjna polegająca na przygotowaniu i przeprowadzeniu dla pracowników placówek edukacyjnych, poradni psychologiczno-pedagogicznych, ośrodków pomocy społecznej, przychodni POZ, kuratorskiej służby sądowej, RCPS szkolenia opartego na programach profilaktycznych:

1. Skuteczna komunikacja czyli jak mówić aby być zrozumianym i słuchanym;
2. ADHD – co bezwzględnie trzeba wiedzieć i jak sobie z nim radzić w praktyce;
3. Zachowania trudne a zaburzenia zachowania – jak je rozróżnić i jak sobie z nimi radzić;
4. Zaburzenia nastroju – cechy, rozpoznawanie, pomoc. depresja. lęki. Powrót ucznia w środowisko szkolne po hospitalizacji, reintegracja. tolerancja i akceptacja osób z zaburzeniami psychicznymi w środowisku szkolnym;
5. Uzależnienia behawioralne jak je rozumieć i pomagać. Fonoholizm. Zaburzenia odżywiania;
6. Kryzysy a interwencje kryzysowe w ujęciu rozwojowym i nie tylko.

Założeniem programu jest długoterminowa współpraca, na skutek, której pracownicy ww. placówek zdobędą narzędzia i wypracują spójne sposoby postępowania z dziećmi, w tym dziećmi z trudnościami. Program obejmuje także szkolenia dla pracowników instytucji pomocowych, które współpracują z dziećmi i rodzinami.

## STANDARDY REALIZACJI

Program profilaktyczny to propozycja współpracy długoterminowej dla placówek edukacyjnych oraz poradni psychologiczno-pedagogicznych, ośrodków pomocy społecznej, przychodni POZ, kuratorskiej służby sądowej, RCPS.

Zadaniem Realizatora szkoleń, oprócz ogólnej edukacji o zdrowiu psychicznym, jest odwołanie się do konkretnego przypadku i zaproponowanie działań, które mogą wspomóc pracę placówek edukacyjnych w celu zwiększenia poziomu wiedzy o zdrowiu psychicznym, zapobieganiu stygmatyzacji uczniów z zaburzeniami oraz stworzenia przyjaznego środowiska dla wszystkich uczniów.

Dobór grup mieszany – uczestnicy pochodzą będą z różnych placówek celem uzyskania szerszej wymiany doświadczeń pomiędzy uczestnikami grupy oraz w celu zapewnienia dobrego komfortu wszystkim ćwiczącym podczas warsztatów. Wielkość grup ok.: 7-18 osób.

Miejsce realizacji: Łódź, w szczególności: ul. Mielczarskiego 35/ul. Aleksandrowska 159

## **PROGRAM I – (8H)**

### **SKUTECZNA KOMUNIKACJA CZYLI JAK MÓWIĆ ABY BYĆ ZROZUMIANYM I SŁUCHANYM**

Program składa się z części teoretycznej (2h) i warsztatowej (6h).

Część teoretyczna zawiera

- Zasady komunikacji interpersonalnej.
- Wpływ temperamentu na komunikację.

Część warsztatowa obejmuje

- Co przeszkadza a co sprzyja skutecznej komunikacji.
- Partnerski sposób komunikacji jako najbardziej skuteczny.
- Szkodliwość dyrektywnej komunikacji i jak ona wpływa na rozmówcę. Komunikaty „musisz, powinieneś”.
- Znaczenie tonu głosu, intonacji, mowy ciała w komunikacji.
- Wpływ poczucia własnej wartości na sposób komunikowania się. Jak podnieść własne poczucie wartości.
- Posługiwanie się komunikatem „ja” w rozmowie.
- Style komunikacji: agresywny, asertywny, uległy. Jak komunikować się asertywnie.
- Odmawianie jako ważna część komunikacji, jak odmawiać.
- Efekt aureoli i jego wpływ w pracy nauczyciela. Eksperyment Rosenthala.

## **PROGRAM II – (8H)**

### **ADHD – CO BEZWZGLĘDNI TRZEBA WIEDZIEĆ I JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ W PRAKTYCE**

Program składa się z części teoretycznej (2h) i warsztatowej (6h).

Część teoretyczna zawiera

- Definicja ADHD.
- Przyczyny ADHD.
- Objawy w 3 grupach 1) zaburzenie koncentracji uwagi; 2) impulsywność; 3) nadruchliwość.
- Wpływ objawów na funkcjonowanie ucznia młodszego i starszego w środowisku szkolnym.
- Rozróżnianie objawów ADHD na które uczeń nie ma wpływu.

Część warsztatowa obejmuje

- Dostosowanie przestrzeni klasowej, miejsca pracy ucznia z ADHD do jego potrzeb.
- Dostosowanie wymagań edukacyjnych do możliwości ucznia (np. podział złożonych zadań na kilka części, proste polecenia).
- Impulsywność dzieci z ADHD a relacje rówieśnicze. Wsparcie nauczyciela w budowaniu relacji rówieśniczych w klasie.
- Znaczenie opieki emocjonalnej dla uczniów z ADHD. Negatywne skutki zaniedbania opieki emocjonalnej u dziecka z ADHD.
- Znaczenie opieki specjalistycznej dla ucznia z ADHD. Wskazówki w opiniach poradni psychologiczno- pedagogicznych oraz ich praktyczne zastosowanie w pracy z uczniem.
- Opracowanie przypadku ucznia/uczennicy uczęszczającego/jącej do szkolonej placówki edukacyjnej.
- Współpraca szkoły (wychowawcy, nauczycieli, pedagoga, psychologa) z rodzicami dziecka z ADHD.
- Postrzeganie ucznia z ADHD jako „niegrzecznego, nielubianego, zaburzającego przebieg lekcji, źle wychowanego itd.”. Zmiana negatywnych przekonań na temat dziecka z ADHA, zrozumienie funkcjonowania w codzienności szkolnej. Przekształcenie obszarów w których uczeń gorzej funkcjonuje na korzystne (np. nadrucliwość - przyniesienie pisaka podczas lekcji z sekretariatu - pomoc dla nauczyciela - budowanie pozytywnego obrazu dla rówieśników).

### PROGRAM III (6H)

#### ZACHOWANIA TRUDNE A ZABURZENIA ZACHOWANIA – JAK JE ROZRÓŻNIĆ I JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ

Program składa się z części teoretycznej (2h) i warsztatowej (4h).

Część teoretyczna zawiera

- Definicja zaburzeń zachowania.
- Objawy zaburzeń zachowania oraz ich nasilenie.
- Czym jest zespół opozycyjno-buntowniczy i jak odróżnić go od zaburzeń zachowania.
- Zachowania trudne jako objawy złego samopoczucia, kryzysów rozwojowych, zaburzeń np. depresja, ADHD.

Część warsztatowa obejmuje

- Brak zdolności wyrażania empatii przy zaburzeniach zachowania nie oznacza niemożności jej odczuwania.
- Wpływ środowiska rodzinnego na zaburzenia zachowania. Bezpieczeństwo a jego brak w środowisku rodzinnym. Interwencja szkoły w środowisko rodzinne dla zapewnienia bezpieczeństwa uczniowi z zaburzeniami zachowania.
- Mechanizm „samospelniającego się proroctwa”. Wchodzenie w rolę „złego dziecka” zgodnie z przekonaniami środowiska. Negatywne komunikaty - negatywny obraz siebie - negatywne zachowania stają się nawykiem - brak podejmowania się innych konstruktywnych zachowań.
- Współpraca specjalistów, szkoły, rodziców w celu wypracowania strategii wsparcia ucznia z zaburzeniami zachowania.
- Stworzenie nauczycielami strategii radzenia sobie z uczniem z zaburzeniami zachowania.
- Dobry przykład budowania strategii pracy z dzieckiem z zaburzeniami zachowania <https://www.ore.edu.pl/wp-content/plugins/download-attachments/includes/download.php?id=6339>

## PROGRAM IV - (12H)

### ZABURZENIA NASTROJU – CECHY, ROZPOZNAWANIE, POMOC. DEPRESJA. LĘKI. POWRÓT UCZNIA W ŚRODOWISKO SZKOLNE PO HOSPITALIZACJI, REINTEGRACJA. TOLERANCJA I AKCEPTACJA OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI W ŚRODOWISKU SZKOLNYM

Program składa się z części teoretycznej (4h) i warsztatowej (8h).

---

#### LĘKI. ZABURZENIA LĘKOWE

Część teoretyczna zawiera

- Czym jest lęk.
- Aspekty leku. Wpływ na ciało, umysł, zachowanie.
- Lęk jako funkcja adaptacyjna człowieka. „Normalne” lęki dla dzieci w wieku przedszkolnym, szkolnym, młodzieży.
- Zaburzenia lękowe, rodzaje.

Część warsztatowa obejmuje

- Lęk w kontekście rozwojowym.
- Lęk jako objaw trudnej sytuacji domowej dziecka.
- Overthinking – zamartwianie się, roztrząsanie swojego zachowania, ciągłe uczucie niepokoju u młodych ludzi.
- Wskazówki dla nauczycieli, pedagogów, psychologów szkolnych do pracy z dzieckiem z zaburzeniem lękowym lub dzieckiem zagrożonym zaburzeniem lękowym.
- Psychoedukacja jako ważna część wsparcia dziecka z zaburzeniem lękowym lub dziecka zagrożonego zaburzeniem lękowym.
- Znaczenie współpracy między specjalistami oraz placówką edukacyjną w pracy z zaburzeniem lękowym lub dzieckiem zagrożonym zaburzeniem lękowym.

---

#### DEPRESJA

Część teoretyczna zawiera

- Czym jest depresja.
- Przyczyny depresji u dzieci i młodzieży i u dorosłych są tożsame. Wpływ bagatelizacji problemów dzieci i młodzieży na ich stan psychiczny.
- Objawy depresji. Objawy depresji, które może zauważyć nauczyciel.

Część warsztatowa obejmuje

- Zauważenie wczesnych objawów depresji dla zapobiegania eskalacji objawów w postaci samookaleczeń i prób samobójczych.
- Czy dziecko z depresją to tylko „smutne dziecko”? Inne objawy depresji – pogorszenie wyników w nauce, obojętność, złość itd., które mogą wydawać się trudnymi zachowaniami.
- Rola nauczyciela w przypadku depresji u dzieci i młodzieży.
- Praktyczne wskazówki postępowania z dziećmi i młodzieżą z depresją dla nauczycieli.

---

#### REINTEGRACJA UCZNIA W ŚRODOWISKO SZKOLNE PO HOSPITALIZACJI

Część teoretyczna zawiera

- Hospitalizacja w szpitalu psychiatrycznym jako trudne wydarzenie dla dziecka/nastolatka.

Część warsztatowa obejmuje

- Obawy rodziców/opiekunów związanych z powrotem dziecka/nastolatka w zespół klasowy.
- Samopoczucie dziecka/nastolatka po przebywaniu w szpitalu np. poczucie przyłoczenia, lęki związane z natłokiem ludzi, hałasem itp. – jak pomóc dziecku adaptować się do warunków szkolnych.
- Psychoedukacja zespołu klasowego w zakresie zdrowia psychicznego. Normalizacja chorób psychicznych. Obalenie negatywnych stereotypów na temat szpitali psychiatrycznych.
- Równowaga między wsparciem dziecka po hospitalizacji a nadmierną opieką.

---

## AKCEPTACJA I TOLERANCJA DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI W ŚRODOWISKU SZKOLNYM

Część warsztatowa zawiera

- Edukacja dzieci i młodzieży w zakresie zdrowia psychicznego. Włączanie tematów związanych ze zdrowiem psychicznym do planów wychowawczo-profilaktycznych oraz realizowanie ich w trakcie lekcji wychowawczych.
- Zorganizowanie w szkole *Dnia zdrowia psychicznego*.
- Dostosowanie języka używanego przez nauczycieli i uczniów na co dzień. Poruszanie wątków chorób psychicznych w sposób lakoniczny w trakcie prowadzenia lekcji np. zły przykład „Był wariatem, odciął sobie ucho i zmarł w zakładzie psychiatrycznym”.

### PROGRAM V (6H)

#### UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE – JAK JE ROZUMIEĆ I POMAGAĆ. FONOHOLOGIZM. ZABURZENIA ODŻYWIANIA

Program składa się z części teoretycznej (2h) i warsztatowej (4h).

---

#### UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE. FONOHOLOGIZM

Część teoretyczna zawiera

- Czym są uzależnienia behawioralne.
- Rodzaje uzależnień behawioralnych.
- Objawy uzależnienia od telefonu, komputera, gier, internetu.

Część warsztatowa obejmuje

- Uzależnienia behawioralne zauważalne w szkole: fonoholizm, sieciholizm, uzależnienie od używania komputera i gier komputerowych.
- Kiedy granie w gry, oglądanie filmików itp. mieści się w normie.
- Podłoże uzależnienia od telefonu np. niska samoocena, trudności z nawiązywaniem relacji rówieśniczych. Jak nauczyciel może wspomóc proces zdrowienia ucznia uzależnionego od sieci, telefonu itp.
- Włączenie tematów związanych z fonoholizmem do programu profilaktyczno-wychowawczego i realizacja lekcji wychowawczych na dany temat.

- Edukacja rodziców na temat powstawania uzależnień od mediów społecznościowych i gier. Znaczenie współpracy między rodzicami a szkołą w kontekście dziecka uzależnionego od sieci.
- Zasady korzystania z telefonów na terenie szkoły. Nieskuteczność całkowitego zakazu korzystania z telefonów na terenie szkoły.
- Skutki fonoholizmu.

---

## ZABURZENIA ODŻYWIANIA

Część teoretyczna zawiera

- Definicja zaburzeń odżywiania.
- Rodzaje zaburzeń odżywiania.
- Objawy zaburzeń odżywiania w tym jak można je zauważyć w szkole.

Część warsztatowa obejmuje

- Wpływ czynników psychospołecznych a zaburzenia odżywiania.
- Komunikaty negatywnie wpływające na postrzeganie swojego ciała przez uczniów.
- Budowanie u dzieci i młodzieży pozytywnego obrazu ciała.
- Tolerancja dla różnorodności, ciałoneutralność.
- Ruch ciałopozytywności, popularyzacja w szkołach, propozycje oddziaływań w szkole.
- Opracowanie przypadku ucznia/uczennicy uczęszczającego/jącej do szkolonej placówki edukacyjnej.

---

## PROGRAM VI – (8H)

### KRYZYSY A INTERWENCJE KRYZYSOWE W UJĘCIU ROZWOJOWYM I NIE TYLKO

Program składa się z części teoretycznej (2h) i warsztatowej (6h).

Część teoretyczna zawiera

- Czym jest kryzys.
- Kryzys w życiu dziecka i nastolatka.
- Diagnoza dziecka w sytuacji kryzysowej.
- Objawy kryzysu.
- Czym jest interwencja kryzysowa.

Część warsztatowa obejmuje

- Czynniki ryzyka i czynniki ochronne w sytuacji kryzysowej (indywidualne, rodzinne, społeczne).
- Wpływ kryzysu na proces rozwoju dziecka.
- Zachowania ryzykowne u dzieci i młodzieży.
- Autoagresja u dzieci i młodzieży.
- Różnica między psychoterapią, konsultacją a interwencją kryzysową.
- Jak prowadzić interwencję kryzysową.
- Kto może przeprowadzić interwencję kryzysową?
- Interwencja kryzysowa u dzieci i młodzieży. Rodzinna interwencja kryzysowa.

- Nauczyciel jako interwenta kryzysowy.

## EWALUACJA

Ewaluacja działań

Sposoby ewaluacji: ankieta.

Ewaluacja będzie przeprowadzana w celu dostarczenia informacji o realizacji założonych celów oraz ewentualnej korekty dla zwiększenia efektywności szkoleń i warsztatów.

## ANKIETA OCENY SZKOLENIA

Prosimy o ocenę szkolenia, w którym Pan(i) brał(a) udział.

	Nie	Raczej nie	Raczej tak	Tak
<b>Czy wg Pana(i) został osiągnięty cel szkolenia?</b>				
<b>Czy był(a) Pan(i) zadowolony(a) ogólnej realizacji programu profilaktycznego „Przyjazne środowisko: dziecko – rodzina – szkoła”?</b>				
<b>Czy zdobył(a) Pan(i) oczekiwaną praktyczną wiedzę podczas tego szkolenia?</b>				
<b>Czy zdobył(a) Pan(i) oczekiwaną teoretyczną wiedzę podczas tego szkolenia?</b>				
<b>Czy prowadzący(a) efektywnie prowadził(a) zajęcia?</b>				
<b>Czy materiały dydaktyczne były dobrze zaprojektowane?</b>				
<b>Czy szkolenie zachęciło Pana(ią) do wykorzystania zdobytej wiedzy w miejscu pracy?</b>				

Jakie wiadomości zdobyte w trakcie zajęć może Pan(i) wykorzystać w miejscu pracy?



.....  
.....

Które ćwiczenie było najbardziej przydatne?

.....  
.....

Co jeszcze powinno znaleźć się na warsztacie w części teoretycznej lub części praktycznej?

.....  
.....

Miejsce pracy (rodzaj placówki).

.....

Zajmowane stanowisko.

.....