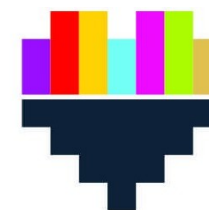




Podsumowanie Miejskiego Programu Profilaktyki Rówieśniczej

ROK SZKOLNY 2022/2023

WRAZ Z OKRESEM IX – XII 2023

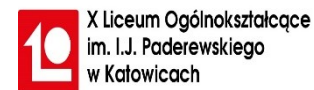


KATOWICE
dla odmiany

ORGANIZATORZY I WSPÓŁORGANIZATORZY DZIAŁAŃ PROFILAKTYCZNYCH



1. Urząd Miasta Katowice: Wydział Edukacji i Sportu; Wydział Zarządzania Kryzysowego;
2. Komenda Miejska Policji
3. Pałac Młodzieży im. prof. A. Kamińskiego w Katowicach
4. Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5 w Katowicach
5. Doradca Metodyczny Pedagogów i Psychologów szkolnych wraz z Radą Pedagogów i Psychologów
6. Pełnomocnik Prezydenta do spraw rozwiązywania problemów uzależnień
7. X Liceum Ogólnokształcące im. I. J. Paderewskiego w Katowicach



#Nie bajka o porwaniu

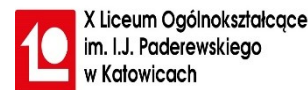
Kampania informacyjno- edukacyjna „#Nie bajka o porwaniu”:

W roku 2022/2023 kontynuowano realizację kampanii pn.: „#Nie bajka o porwaniu”. Celem kampanii jest przeciwdziałanie przemocy, porwaniom, zagubieniom, handlowi ludźmi. W ramach kampanii policjanci przeprowadzili spotkania z szkołami podstawowych, w przedszkolach. Łącznie odbyło się 31 spotkań, w których uczestniczyły 964 osoby. Podczas spotkań policjanci wyposażyli młodzież szkolną w zakładki do książki z hasłem „Wiem, kiedy powiedzieć NIE” oraz listą asertywnych zachowań, natomiast najmłodszym rozdawali opaski silikonowe „Niezgubki” z miejscem do wpisania numeru telefonu opiekuna dziecka i hasłem „Zgubiłem się pomóż mi”. Założenia kampanii były promowane na stanowiskach profilaktycznych podczas festynów i pikników w całym mieście Katowice.

Mam przyjaciela policjanta



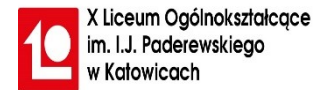
W 2022 roku policjanci dzielnicowi w ramach projektu prowadzili spotkania z dziećmi w wieku 5 - 6 lat w miejskich przedszkolach. Spotkania mają na celu wzajemne poznanie, zbudowanie zaufania oraz wskazanie policjanta jako osoby, do której można zwrócić się po pomoc. Przedszkolaki poznają na czym polega m.in.: praca policjanta oraz jaką pełni rolę w utrzymaniu ładu i porządku publicznego, mundur policjanta oraz jego wyposażenie do służby, numery telefonów alarmowych, maskotkę policyjną - Sznupek oraz radiowóz. Dzielnicowi zostali wyposażeni w materiały dydaktyczne tj. szczegółowy scenariusz zajęć, prezentację multimedialną, piosenkę „Sznupek”, książki pt. „Maks nie rozmawia z obcymi”, pacynki Sznupek, naklejki z maskotką policyjną „Sznupek” oraz do wycięcia policyjne radiowozy wraz ze Sznupek, sygnalizacją świetlną i wybranymi znakami drogowymi. Łącznie dzielnicowi przeprowadzili 32 spotkań, w których uczestniczyło 1157 dzieci.



Uzależnienia- narkotyki, nowe narkotyki, alkohol



W 2022 roku funkcjonariusze Referatu ds. Profilaktyki Społecznej, Nieletnich i Patologii wraz z dzielnicowymi zrealizowali szereg spotkań edukacyjno - informacyjnych dot. problematyki używania środków psychoaktywnych przez młodzież dla uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych, które dotarły do 1572 odbiorców. Zorganizowano także szkolenia dla grona pedagogicznego katowickich szkół podstawowych i ponadpodstawowych dot. tematyki uzależnień z zastosowaniem walizki edukacyjnej dla osób dorosłych zawierającej atrapy środków psychoaktywnych i przedmiotów wykorzystywanych do ich przyjmowania. Ponadto funkcjonariusze wystawili stanowiska profilaktyczne na piknikach i festynach m. in. na festynie zorganizowanym na katowickim rynku podczas „Światowego Forum Miejskiego”. W ramach tematyki uzależnień odbyło się 48 spotkań, w których wzięło udział 1822 osoby.



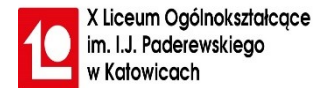
Bezpieczeństwo w Internecie/ Mowa nienawiści w tym hejt



W ramach problematyki dotyczącej cyberzagrożeń i mowy nienawiści zorganizowano szereg spotkań i warsztatów edukacyjnych w ramach projektu „#Nie Lajkuj Hejtu” pn.: „Wszyscy udzie są równi”. Na spotkaniach omawiane były zagrożenia występujące w Internecie, odpowiedzialność prawna za czyny popełnione w sieci, a także bezpieczne zachowania. Ważnym tematem poruszonym na spotkaniach była także mowa nienawiści, prawa człowieka, tolerancja, dyskryminacja w kontekście zapobiegania przestępstwom z nienawiści. Ponadto funkcjonariusze przeprowadzili prelekcje adresowane do rodziców uczniów szkół podstawowych omawiając zagrożenia wynikające z korzystania z sieci bez właściwego nadzoru opiekunów. Ważniejsze wydarzenia:

- Z okazji Dnia Bezpiecznego Internetu zorganizowano konkurs na infografikę, spot/animację pn. „#Nie lajkuj hejtu” dla uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych.
- Funkcjonariusze z Referatu ds. Profilaktyki Społecznej, Nieletnich i Patologii wspólnie z dzielnicowymi przeprowadzili szereg spotkań z uczniami szkół podstawowych na temat zagrożeń występujących w Internecie, przeciwdziałania cyberprzemocy, kontakcie z osobami nieznanymi w sieci, a także poruszono tematykę występowania hejtu w sieci.
- Przeprowadzono spotkania edukacyjno - informacyjne z seniorami dot. cyberzagrożeń oraz oszustw występujących w Internecie oraz na telefonach komórkowych.
- Wystawiano stanowisko profilaktyczne na licznych imprezach plenerowych (festynach, piknikach, imprezach sportowych) o tematyce cyberzagrożeń i mowy nienawiści.
- Przeprowadzono szkolenie dla wolontariuszy WUF 11 pn.: „Terroryzm jako skutek nienawiści”

Łącznie w ramach tematyki dot. bezpieczeństwa w Internecie/ Mowy nienawiści w tym hejtu zorganizowano 253 spotkania, w których uczestniczyło 7364 osoby.



Bezpieczny wypoczynek- akcja „Kręci mnie bezpieczeństwo na stoku oraz nad wodą”

W ramach akcji „Kręci mnie bezpieczeństwo na stoku” funkcjonariusze Komendy Miejskiej Policji w Katowicach przeprowadzili akcje profilaktyczne promujące bezpieczeństwo na stoku i w trakcie zimy:

- na terenie Giełdy Zimowej przy ul. Ceglanej w Katowicach. W trakcie przeprowadzonych działań rozmawiano z uczestnikami giełdy bezpiecznych zachowaniach na stoku oraz przeprowadzono konkursy z nagrodami;
- dziećmi i młodzieżą w trakcie spotkań ze zorganizowanymi grupami w szkołach podstawowych podczas półkolonii oraz w kinie Helios w Centrum Handlowym „Libero”.

W ramach akcji „Kręci mnie bezpieczeństwo na stoku” przeprowadzono 62 spotkań, których odbiorcami było 1551 osób.

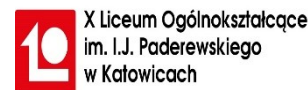
W ramach akcji „Bezpieczne Wakacje”. W czerwcu 2023 roku rozpoczęto działania kontrolno-prewencyjne, które miały na celu zapewnienie bezpieczeństwa, w szczególności dzieciom i młodzieży w czasie letniego wypoczynku. Policjanci Wydziału Ruchu Drogowego KMP w Katowicach cyklicznie w okresie wakacyjnym dokonywali kontroli kierujących pojazdami zwracając szczególną uwagę na autokary przewożące zorganizowane grupy osób. W ramach projektu „Kręci mnie bezpieczeństwo nad wodą” funkcjonariusze Zespołu Profilaktyki Społecznej organizowali spotkania w miejscach rekreacji i wypoczynku na terenie miasta Katowice tj. na basenach, plażach oraz parkach wodnych. Podczas spotkań policjanci przeprowadzali rozmowy z wypoczywającymi osobami dorosłymi, młodzieżą oraz dziećmi. Rozmowy dotyczyły tematyki bezpieczeństwa w trakcie letniego wypoczynku, nie tylko nad wodą, ale także w górach oraz innych miejscach. Spotkania z dziećmi i młodzieżą odbyły się również podczas spotkań w szkołach oraz na dwóch festynach szkolnych, gdzie funkcjonariusze stworzyli stanowiska profilaktyczne promujące bezpieczne zachowania podczas wakacji. Do działań zaangażowani byli również policjanci pełniący służbę w patrolach rowerowych oraz szereg podmiotów takich jak np. katowicki oddział WOPR, MOSiR Katowice oraz Straż Miejska w Katowicach.

Łącznie w ramach kampanii „Kręci mnie bezpieczeństwo nad wodą” zorganizowano 91 spotkań, w których wzięło udział 4542 osób.

Kryminalne zagadki detektywa Sójki



Kolejnym projektem kształtującym pozytywne postawy wobec policjantów była gra miejska pn. „**Kryminalne zagadki detektywa Sójki**” (17 i 19.05.2023 r.), którą zrealizowano podczas „**Dni Radości i Przyjaźni**” w ramach Profilaktyki Rówieśniczej Miasta Katowice w Pałacu Młodzieży w Katowicach. Celem projektu jest przybliżenie w teorii i praktyce uczestnikom pracy funkcjonariuszy Policji oraz wiedzy dotyczącej funkcjonowania szeroko rozumianego wymiaru sprawiedliwości, prawa karnego, kryminalistyki i odpowiedzialności prawnej nieletnich. Celem projektu jest również zapobieganie wykluczeniu prawnemu uczestników w dorosłym życiu, podniesienie odpowiedzialności za swoje czyny oraz promocja zawodów: policjanta, prawnika, kuratora, sądowego oraz mediatora. Podczas projektu uczniowie poznają prace policjantów Wydziału Prewencji tj. Ogniwa Patrolowo - Interwencyjnego, Referatu ds. Nieletnich i Patologii, Zespołu ds. Profilaktyki Społecznej, Przewodnika Psa Służbowego oraz Techniki Kryminalistycznej. Spotkaniu wzięło udział **30** uczniów kl. I i II XV Liceum Ogólnokształcącego w Katowicach. Ponadto podczas wydarzenia zorganizowano również w Pałacu Młodzieży spotkania profilaktyczne z funkcjonariuszami z Zespołu ds. Profilaktyki Społecznej oraz dzielnicowymi w ramach spartakiady na temat przeciwdziałania cyberzagrożeniom, mowy nienawiści w tym hejtu oraz uzależnieniom.



KRYMINALNE ZAGADKI DETEKTYW SÓJKI

„Napad na Pana Piksela”

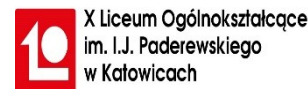


„Kryminalne zagadki detektyw Sójki to interaktywna gra miejska organizowana wspólnie z Policją, Ratownictwem Medycznym, Kancelarią Prawną i Sądem. Gra dedykowana jest młodzieży 15+. W tym roku w grze udział wzięło 32 uczniów klas licealnych.

Celem projektu jest przybliżenie w teorii i praktyce uczestnikom projektu wiedzy dotyczącej: funkcjonowania szeroko rozumianego wymiaru sprawiedliwości, prawa karnego, kryminalistki, odpowiedzialności prawnej nieletnich, zapobieganie wykluczeniu prawnemu uczestników w dorosłym życiu oraz promocja zawodów: prawniczych, policjantów, służby więziennej, kuratorów sądowych, mediatorów.

W trakcie gry uczestnicy mieli możliwość nabyć nowe i doskonalić posiadane już kompetencje społeczne.

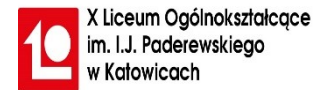
Scenariusz gry oparty był na kryminalnej historii. Uczestnicy przed rozpoczęciem zabawy wzięli udział online w escape roomie: „Kto zabił pokojówkę”, który wprowadził ich w klimat oczekujących zadań. Następnie każdy z uczestników wylosował dla siebie rolę, którą odgrywał przez cały czas trwania gry.



Święto Profilaktyki Rówieśniczej



Święto Profilaktyki Rówieśniczej (29.11.2023 r.) w ramach Profilaktyki Rówieśniczej Miasta Katowice. W sali teatralnej Pałacu Młodzieży w Katowicach odbyło się święto Miejskiego Programu Profilaktyki Rówieśniczej. Podczas wydarzenia laureaci konkursu otrzymali szklane statuetki, dyplomy i nagrody oraz zaprezentowali swoje działania profilaktyczne zrealizowane w katowickich szkołach. Uczestnicy wzięli również udział w panelu dyskusyjnym - „Jak bezpiecznie budować relacje online w kontekście #pandoragate”. W przedsięwzięciu uczestniczyło blisko **400** uczniów katowickich szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Motywem przewodnim działań w obszarze Miejskiego Programu Profilaktyki Rówieśniczej był temat zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w połączeniu z tematem uchodźczym oraz integracją międzykulturową i doświadczeniem kryzysu migracji. Do udziału w przedsięwzięciu katowickie szkoły mogły zgłosić aktywności, projekty i działania w obszarze profilaktyki rówieśniczej realizowane w okresie roku szkolnego 2022/2023 oraz 2023/2024.

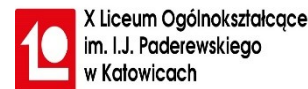


Jak bezpiecznie budować relacje online w kontekście #pandoragate



Panel dyskusyjny „Jak bezpiecznie budować relacje online w kontekście #pandoragate” przeprowadzony został przez psychologa szkolnego XLO, Przewodniczącego Młodzieżowej Rady Miasta Katowice oraz funkcjonariusza z Zespołu ds. Profilaktyki Społecznej KMP w Katowicach. Podczas dyskusji wyjaśnione zostały m.in. czym jest grooming, sexting, jakie występują manipulacje w relacjach, po czym rozpoznać prawidłowe i nieprawidłowe zachowania w relacjach, a także czy prawo nas chroni, czym jest podstęp, konsekwencje prawne za przestępstwa przeciwko wolności seksualnej i obyczajowości wobec małoletniego, szczególna ochrona pokrzywdzonych małoletnich, zabezpieczenie dowodów oraz gdzie szukać pomocy.

Organizatorami Święta Profilaktyki Społecznej są Urząd Miasta Katowice, Pałac Młodzieży w Katowicach, Komenda Miejska Policji w Katowicach, Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna Nr 5 w Katowicach, Rada Pedagogów i Psychologów Miasta Katowice, Pełnomocnik Prezydenta ds. Rozwiązywania Problemów z Uzależnieniami, Rada Młodzieży Miasta Katowice. Nagrody zostały sfinansowane z Funduszu Narodów Zjednoczonych na rzecz Dzieci UNICEF.

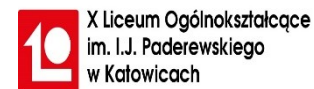


Moje prawa, moje granice o przemocy i odpowiedzialności



„Moje prawa, moje granice o przemocy i odpowiedzialności”

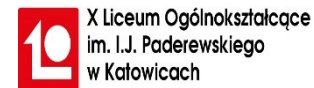
Realizacja spotkań edukacyjnych w ramach kampanii KGP i MSWiA, w których uczestniczyli uczniowie dwóch szkół sportowych ponadpodstawowych w Katowicach. Na spotkaniach poruszano temat czym są prawa człowieka, czym jest przemoc rówieśnicza, przemoc seksualna, cyberprzemoc i mowa nienawiści oraz jak należy reagować, gdy prawa człowieka są łamane. Łącznie odbyło się 7 spotkań, w których uczestniczyło 203 uczniów.



Stop nękanii w szkole



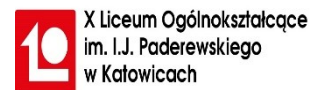
„**Stop nękanii w szkole**” pod tym hasłem funkcjonariusze Zespołu ds. Profilaktyki Społecznej oraz dzielnicowi przeprowadzili w szkołach podstawowych oraz ponadpodstawowych spotkania dotyczące odpowiedzialności prawnej nieletnich oraz przeciwdziałania przemocy wśród rówieśników. Przeprowadzono **68** spotkań, w których uczestniczyło **1459** uczniów.



Nie reagujesz akceptujesz



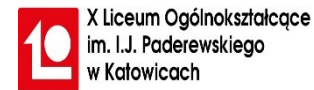
„Nie reagujesz akceptujesz” w ramach realizacji kampanii informacyjnej Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach funkcjonariusze KMP w Katowicach prowadzili spotkania edukacyjne z mieszkańcami Katowic tj. z młodzieżą w szkołach, z osobami dorosłymi i seniorami, pracownikami i zarządami Spółdzielni Mieszkaniowych, Administracji Wspólnot Mieszkaniowych, działkowcami. Podczas spotkań funkcjonariusze informowali jakie są formy łamania prawa oraz gdzie i do kogo należy zwrócić się o pomoc. W ramach działań zrealizowano 191 spotkań, w których uczestniczyło 4178 osób.



Debata - prawa dziecka



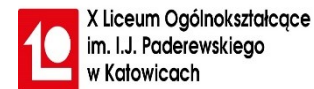
„**Debata - prawa dziecka**” w Zespole Szkolno - Przedszkolnym nr 3 w Katowicach. Z okazji Dni Praw Dziecka ww. szkoła zorganizowała debatę dla uczniów klas VII i VIII. W debacie wzięli udział zaproszeni goście: funkcjonariusz KMP w Katowicach, reprezentant Stowarzyszenia „MOST”, przedstawiciel rodziców i uczniów oraz dyrekcja szkoły. Podczas debaty omówiono m.in.: prawa człowieka, formy łamania prawa, jak reagować oraz do kogo należy zwrócić się o pomoc. W debacie wzięło udział 100 uczniów.



Naturalnie, że chronimy



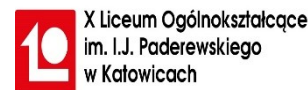
„Naturalnie, że chronimy”. Funkcjonariusze Zespołu ds. Profilaktyki Społecznej zrealizowali również spotkania edukacyjne z uczniami szkół podstawowych w ramach kampanii KWP w Katowicach dotyczącej ochrony środowiska i zwierząt. Odbyły się 2 spotkania, w której uczestniczyło **46** uczniów.



Mam przyjaciela policjanta



W 2023 roku policjanci dzielnicowi oraz Zespołu ds. Profilaktyki Społecznej w ramach projektu prowadzili spotkania z dziećmi w wieku 5 - 6 lat w miejskich przedszkolach. Spotkania mają na celu wzajemne poznanie, zbudowanie zaufania oraz wskazanie policjanta jako osoby, do której można zwrócić się po pomoc. Przedszkolaki poznają na czym polega m.in.: praca policjanta oraz jaką pełni rolę w utrzymaniu ładu i porządku publicznego, mundur policjanta oraz jego wyposażenie do służby, numery telefonów alarmowych, maskotkę policyjną - Sznupka oraz radiowóz. Dzielnicowi zostali wyposażeni w materiały dydaktyczne tj. szczegółowy scenariusz zajęć, prezentację multimedialną, piosenkę „Sznupka”, książki pt. „Maks nie rozmawia z obcymi”, pacynki Sznupka, naklejki z maskotką policyjną „Sznupkiem” oraz do wycięcia policyjne radiowozy wraz ze Sznupkiem, sygnalizacją świetlną i wybranymi znakami drogowymi. Łącznie dzielnicowi przeprowadzili 70 spotkań, w których uczestniczyło 1975 dzieci.



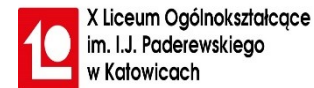
Raport z badań – styczeń 2023



Zespół ds. Miejskiej Profilaktyki Rówieśniczej ustalił, iż motywem przewodnim działań w bieżącym roku szkolnym nadal powinien być temat zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w połączeniu z tematem uchodźczym oraz integracją międzykulturową i doświadczeniem kryzysu migracji. Profilaktyka w mieście Katowice jest zgodna z wytycznymi WHO na rok 2022: "Uczyń zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie dla wszystkich globalnym priorytetem".

W celu zdiagnozowania obszarów tematycznych i problemowych, na które powinny być skierowane działania oraz wybór odpowiednich form działań, utworzone zostało narzędzie diagnostyczne, dedykowane nastolatkom, które umożliwiło określenie ich potrzeb i zagadnień wymagających wsparcia. Chcieliśmy poznać również opinię nauczycieli pracujących na co dzień z młodzieżą, dlatego oni również zostali poproszeni o udział w ankiecie dotyczącej określenia ich potrzeb i potrzeb uczniów w zakresie wsparcia zdrowia psychicznego.

Obydwie ankiety zostały przygotowane przez zespół koordynatorów w listopadzie 2022 roku i przeprowadzone w grudniu 2022 roku. W ankietach udział wzięło 2135 respondentów, w tym 640 nauczycieli i 1495 uczniów ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Badanie zostało przeprowadzone zgodnie z założeniami przy pomocy specjalnie skonstruowanych narzędzi diagnostycznych tj. 2 ankiet: ankiety skierowanej do nauczycieli składającej się z 8 pytań merytorycznych oraz ankiety skierowanej do uczniów zawierającej 4 pytań merytorycznych. W obu ankietach zawarte były zarówno pytania zamknięte jak i otwarte. W ankiecie dla uczniów dodatkowo zawarto pytanie otwarte, na które odpowiedź nie była obowiązkowa.



KONFERENCJA - „Jak zdjąć nogę z gazu – czyli słów kilka o zdrowiu psychicznym nastolatków”

Jak co roku wiosną tego roku Pałac Młodzieży im. prof. A. Kamińskiego w Katowicach wraz z Partnerami zorganizował konferencję on-line dedykowaną: nauczycielom, pedagogom, psychologom, osobom pracującym z dziećmi i rodzicom. Tytuł tegorocznej konferencji brzmiał: „Jak zdjąć nogę z gazu - czyli słów kilka o zdrowiu psychicznym nastolatków”.

Partnerem merytorycznym konferencji była EduAkcja platforma online tworzona przez najbardziej poszukiwanych i cenionych profesorów, ekspertów i praktyków w Polsce <https://www.edu-akcja.pl/>. Konferencja była współorganizowana z Miastem Katowice oraz UNICEF-em. Udział w konferencji był bezpłatny.

Prelegentami byli: prof. Marek Kaczmarzyk, prof. Jacek Pyżalski, prof. Marcin Szulc oraz Robert Rejniak. Podczas wystąpień prelegenci poruszyli następujące tematy:

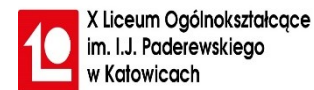
- prof. Marek Kaczmarzyk - „Czas stanowczych reakcji na bunt czy okres ochronny? O tym, jak współczesność zmienia to, co naturalne, w to, co zabójcze”.
- Robert Rejniak - „Zachowania ryzykowne - jak je rozpoznać i jak właściwie na nie reagować.
- prof. Marcin Szulc - „OK Boomer!” - Czego wystrzegać się w wychowaniu i edukacji oraz jak mądrze wspierać młodzież w rozwoju.
- prof. Jacek Pyżalski - „O co naprawdę chodzi z relacjami w klasie?”

Konferencja była transmitowana online, udział w niej wzięło ok. 1600 osób w czasie rzeczywistym.

WARSZTATY „AKCJA MEDIACJA – SZKOLNY KLUB MEDIATORA”



W tegorocznej edycji udział wzięło 8 osób w wieku 16-17 lat. Cztery z nich ukończyły 22 h warsztat mediatora rówieśniczego prowadzony zgodnie ze standardami Rzecznika Praw Dziecka z listopada 2017 roku. Głównym celem warsztatów było wzmocnienie kompetencji uczestników w ramach radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych, z jakimi młodzież styka się w życiu codziennym, ze szczególnym naciskiem na spory, które mają miejsce w grupach rówieśniczych. Tegoroczne warsztaty wzbogacone zostały o techniki wystąpień publicznych i improwizacji co dodatkowo poszerzyło wiedzę i umiejętności uczestników z zakresu integracji grupy, komunikacji, asertywności, kreatywności, zarządzania zmianą, pracy zespołowej, uważności na swoje potrzeby i potrzeby innych. Zajęcia w praktyczny sposób nauczyły młodzież jak redukować stres i budować poczucie pewności siebie.



SPOTKANIE Z MARCINEM MATYCHEM – ZNANYM JAKO DR NERWICA

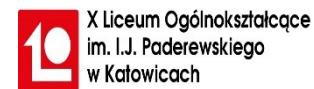


W maju br. w ramach corocznego wydarzenia organizowanego przez Pałac Młodzieży w Katowicach pt. „Wiosna w profilaktyce” zorganizowaliśmy i przeprowadziliśmy warsztaty dedykowane młodzieży 15+, których głównym prelegentem był dr Marcin Matych. W wydarzeniu udział wzięło 450 uczniów katowickich szkół średnich.

Dręczące obawy, niepokój, zdenerwowanie, czasem paniczne przerażenie, które biorą się znikąd. Serce bije mocniej, dłonie się pocą i drżą, brakuje tchu. To objawy lęku dobrze znane dzisiejszej młodzieży. Lęk to emocja, która kiedyś pozwalała nam przetrwać w trudnych warunkach. Wysyłała sygnał - uciekaj albo walcz. Dziś często sprawia, że życie staje się nie do zniesienia. Czy lęk można oswoić? Jak to zrobić? - odpowiedzi na te pytania szukaliśmy razem z dr Marcinem Matychem - terapeutą, lekarzem, autorem książki "Jak żyć z lękiem".

Warsztaty wywarły duże wrażenie na uczestnikach, młodzież nie miała oporów by dzielić się z nami swoimi uczuciami, opiniami, przemyśleniami. W odpowiedzi na informacje zwrotne po warsztatach zorganizowaliśmy i prowadzimy warsztaty „FOX” i „Asertywnego reagowania”.

<https://www.youtube.com/watch?v=TeAk-jvKk18>



WARSZTATY asertywnego reagowania



Kontynuacja wiosennego spotkania z Marcinem Matychem (znanym jako dr Nerwica), które dotyczyło rozpoznawania i radzenia sobie z emocjami. Udział w warsztatach jest bezpłatny dla grup, a jego finansowanie zapewniają środki z UNICEF-u. W warsztatach udział biorą uczniowie katowickich szkół średnich.

Asertywność, w najprostszym rozumieniu, to umiejętność realizacji swoich praw bez naruszania praw innych osób. Asertywne zachowanie przekłada się na satysfakcjonujące, partnerskie relacje zarówno w domu, jak i w szkole. Najczęściej przeszkadza nam w byciu asertywnym obawa przed oceną i krytyką, a także lęk przed zmianą i jej konsekwencjami.

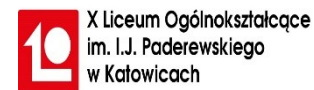
Te obawy prowadzą do utrwalania nawyków nieasertywnych i w dalszej konsekwencji wpływają na obniżenie poczucia własnej wartości, co z kolei zwiększa lęk przed opinią innych.

Warsztat asertywnego zachowania pozwala uczestnikom nauczyć się nowych sposobów zachowania, które nie tylko pozwalają lepiej realizować swoje prawa, ale także obniżają poziom lęku związanego z rozmowami. Podstawowe umiejętności, które zdobywają uczniowie na warsztacie, to:

- asertywna obrona przed krytyką i atakiem,
- umiejętność sprawnego odmawiania oraz budowanie stanowczych, asertywnych zachowań.

W wyniku zdobywanego doświadczenia rośnie w uczestnikach poziom pewności siebie, a lęk przed zabieraniem głosu maleje. Po zadbaniu o swoje prawa, uczestnicy uczą się dbać o innych. Pomaga w tym nauka empatycznego reagowania według modelu opracowanego przez Marshalla B. Rosenberga, nazywanego Porozumieniem bez przemocy.

Na warsztatach młodzież uczy się tego, jak otworzyć się na emocje swoje i innych, zrozumieć swoje potrzeby oraz osiągać cele bez narzucania swojego zdania. Zajęcia prowadzone są metodą warsztatową, pozwalają przećwiczyć i utrwalić nowe wzory zachowania. Praca w grupie pozwala na przetestowanie różnych sposobów zachowania w kłopotliwych sytuacjach i dokonanie wyboru takich, które będą skuteczne i



WARSZTATY profilaktyczne w ramach autorskiego programu „FOX”



Kontynuacja wiosennego spotkania z Marcinem Matychem (znanym jako dr Nerwica), które dotyczyło rozpoznawania i radzenia sobie z emocjami. Udział w warsztatach jest bezpłatny dla grup, a jego finansowanie zapewniają środki z UNICEF-u. W warsztatach udział biorą uczniowie katowickich szkół średnich.

Tematyka zajęć dotyczy obszaru budowania relacji, emocjonalności młodych osób, leku przed oceną oraz poczucia wartości.

Warsztaty prowadzone z wykorzystaniem ćwiczeń, dyskusji, metod aktywizujących, w których uczestnicy mają wpływ na przebieg zajęć oraz są angażowani do aktywnego udziału w zajęciach.

Realizacja warsztatów opiera się na metodach aktywizujących z wykorzystaniem Dialogu Motywującego jako wiodącego sposobu komunikowania się z młodzieżą. W ramach każdej z godzin zajęć, uczestnicy warsztatów są nie tylko biernymi, ale przede wszystkim aktywnymi odbiorcami, którzy mają okazję doświadczać, wypowiadać się, podejmować różne oddziaływania.





Bardzo dziękujemy wszystkim za udział,
zaangażowanie i kreatywność
w działaniach profilaktycznych
i zapraszamy na nasze kolejne działania.



PROGRAM PROFILAKTYKI RÓWIEŚNICZEJ
MIASTA KATOWICE