



## **UWAGA RODZICE !**

### **ROZPOCZYNAMY ZAPISY NA ZAJĘCIA SOCJOTERAPEUTYCZNE**

Punkt Profilaktyki rozpoczyna zapisy dzieci chętnych do udziału w zajęciach socjoterapeutycznych. W roku szkolnym 2019/20 zajęcia kierowane są do uczniów klas VI.

Zajęcia będą odbywać się w piątki w godzinach 17.00 - 19.00 w okresie od listopada 2019 r. do czerwca 2020 r. w Punkcie Profilaktyki przy ul. Św. M. Kolbe 9.

**Zajęcia są bezpłatne.**

**Zapisy trwają do 29.10.2019 r.**

Szczegółowe informacje można uzyskać bezpośrednio w Punkcie Profilaktyki, pod numerem telefonu 23/661 38 80 lub u pedagoga szkolnego.

### **ZAJĘCIA SOCJOTERAPEUTYCZNE**

#### **W PUNKCIE PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ I POMOCY RODZINIE**

#### **Czym są zajęcia socjoterapeutyczne?**

Zajęcia socjoterapeutyczne organizowane w Punkcie Profilaktyki to forma pomocy psychologicznej ukierunkowana na stymulowanie rozwoju osobistego i społecznego dziecka. Zajęcia mają charakter głównie psychoedukacyjny, ale zawierają także elementy pracy terapeutycznej. Ich głównym celem jest wzmacnianie u dzieci i młodzieży umiejętności społecznych, które pomogą im w budowaniu dobrych relacji z rówieśnikami i dorosłymi oraz w budowaniu pozytywnego stosunku do siebie samego, jak również kształtowanie postaw wzmacniających dążenie do zdrowego stylu życia i przez to obniżanie ryzyka sięgania po środki psychoaktywne.

#### **Do kogo skierowana jest oferta zajęć?**

Prowadzone przez nas zajęcia skierowane są do uczniów szkół podstawowych. Mogą okazać się szczególnie pomocne dzieciom, które doświadczają trudności w relacjach rówieśniczych, zwłaszcza, gdy ich przyczyną jest nadmierna nieśmiałość, nadpobudliwość i skłonność do zachowań agresywnych, niewiara w swoje możliwości, czy wręcz przeciwnie – zbyt wysoko stawiane sobie wymagania.

## Czego doświadczy dziecko na zajęciach?

- **Uważnej i nieoceniającej postawy prowadzących**

Uważność jest jednym z ważniejszych czynników w tworzeniu dobrych relacji. Jeśli ktoś jest na mnie uważny, zauważa mnie, słucha, to znaczy, że ja jestem ważny. W ten sposób dziecko nabywa przekonania o swojej ważności. Ponadto akceptacja, unikanie niekonstrukttywnej krytyki, przyzwalanie na popełnianie błędów i bycie nieidealnym, uczy dziecko, że jest ono ok, że jest mądre i wartościowe.

- **Możliwości ćwiczenia umiejętności społecznych**

Już od pierwszych spotkań budujemy w grupie postawę otwartości, akceptacji i zaufania. W takim klimacie dzieciom o wiele łatwiej jest wypróbowywać nowe zachowania, gdyż znacznie mniej obawiają się krytyki i negatywnych porównań. Podczas spotkań trenujemy z dziećmi nowe, korzystne formy zachowań, które pomagają lepiej radzić sobie z trudnymi emocjami i sytuacjami w relacjach rówieśniczych, wzmacniają poczucie własnej wartości. Jest to czas na ćwiczenia poprzez zabawę, wspólne rozmowy, dzielenie się swoimi poglądami i doświadczeniami. Każde spotkanie ma określony temat. I tak na przykład są zajęcia dotyczące budowania pozytywnego obrazu siebie, poznawania swoich mocnych stron i predyspozycji, budowania udanych relacji rówieśniczych, zajęcia dotyczące substancji psychoaktywnych oraz zagrożeń związanych z nieumiejętnym korzystaniem z komputera i Internetu, zajęcia na temat radzenia sobie ze stresem, uczące metod skutecznego uczenia się i wiele innych.

Oto przykładowe tematy poruszane podczas zajęć socjoterapeutycznych:

- Taki jaki jestem, jestem ok. Budowanie pozytywnego obrazu siebie. Zwiększanie świadomości swoich zasobów osobistych i predyspozycji. Do czego mam predyspozycje? Jakie mam swoje mocne strony? Czy mogę różnić się od innych? Czy muszę być we wszystkim najlepszy? Czuję się dobrze w moim ciele. Akceptacja własnego wyglądu i wyglądu innych.
- Mam swoje zdanie. Zajęcia na temat asertywności oraz radzenia sobie z krytyką i presją grupy. Wzmacnianie poczucia pewności siebie i umiejętności pozytywnej autoprezentacji.
- Moje uczucia są ok. Rozpoznawanie, nazywanie i konstruktywne wyrażanie przeżywanych emocji.
- Zajęcia nt. konstruktywnej i skutecznej komunikacji.
- Umiem się przyjaźnić. Koleżeństwo i przyjaźń.
- Jestem tolerancyjny. Budowanie postawy otwartości na inność.
- Zachowuję trzeźwy umysł. Zajęcia dotyczące przyjmowania substancji psychoaktywnych oraz zagrożeń związanych z nieumiejętnym korzystaniem z komputera i Internetu.
- Zawsze gram fair-play. Wzmacnianie umiejętności współpracy w grupie i zdrowej rywalizacji.
- To nic, że popełnię błąd. Uczenie umiejętności podejmowania decyzji.
- Dobrze sobie radzę ze stresem.
- Różni czy podobni? Koleżeństwo i przyjaźń między dziewczynami i chłopcami.
- Myślę twórczo. Zajęcia dotyczące rozwijania myślenia twórczego. Zabawy umysłowe.

Pracujemy z dziećmi metodami aktywnymi dostosowanymi do ich poziomu i możliwości rozwojowych.

- **Bezpiecznych relacji rówieśniczych**

Nawet w najlepszych relacjach zdarzają się konflikty. To normalne i często nawet korzystne, o ile potrafimy je rozwiązywać i nie trwają one zbyt długo. Dlatego od początku uczymy dzieci postawy wygrany – wygrany, gdzie akceptuje się i szanuje odmienny punkt widzenia. Podczas

zajęć zwracamy uwagę na proces grupowy, czyli to, jak przebiegają relacje pomiędzy uczestnikami grupy, ponieważ właśnie w grupie można w naturalny sposób kształtować umiejętności, takie jak współpraca, rozwiązywanie konfliktów, budowanie i podtrzymywanie więzi i zaangażowanie w relacjach.

#### **Kto prowadzi zajęcia socjoterapeutyczne?**

Zajęcia prowadzą wykwalifikowani socjoterapeuci, posiadający duże doświadczenie w pracy socjoterapeutycznej.

#### **Co trzeba zrobić, by zapisać dziecko na zajęcia?**

Zgłosić chęć wzięcia udziału w zajęciach pracownikom Punktu Profilaktyki lub pedagogowi w szkole, w której uczy się dziecko. Należy to zrobić na początku roku szkolnego, gdy trwa okres rekrutacji dzieci do grup. Zwykle zajęcia rozpoczynają się w październiku i trwają do czerwca następnego roku. Odbývają się raz w tygodniu w godzinach popołudniowych.

Udział w zajęciach jest dobrowolny i poprzedzony akceptacją dziecka i rodzica.