

**PROGRAM ODDZIAŁYWAŃ TERAPEUTYCZNYCH - „BUDUJEMY TRATWĘ”
SKIEROWANYCH DO DZIECI I MŁODZIEŻY PODCZAS WYPOCZYNKU LETNIEGO
W KRYNICY MORSKIEJ W TERMINIE 07.07.2023R.-17.07.2023R.**

Zajęcia I BUDOWA TRATWY – integracja i zawarcie kontraktu terapeutycznego:

- integracja przez zabawę i lepsze poznanie się grupy,
- uświadomienie zadań stojących przed uczestnikami realizującymi program profilaktyki,
- zainteresowanie uczestników treścią i formą programu oraz zebranie ich propozycji, sugestii,
- kształtowanie umiejętności konstruktywnego słuchania i mówienia.

Zajęcia II W POSZUKIWANIU WARTOŚCI-wzmacnianie poczucia własnej wartości

- trening pozytywnego myślenia o sobie, akceptacja siebie, samopoznanie (cechy, umiejętności i relacje z innymi), pułapki samooceny,
- uświadomienie, czym są wartości, cele, potrzeby w życiu człowieka,
- refleksja nad własnym systemem wartości i wzmacnianie poczucia własnej wartości,
- uświadomienie mechanizmu konfliktu i własnych strategii postępowania w przypadku zaistnienia sprzecznych interesów.

Zajęcia III O UCZUCIACH INACZEJ- UMIEJĘTNOŚĆ REGULACJI EMOCJI

- uświadomienie uczestnikom zajęć co to są uczucia/emocje,
- uczenie rozpoznawania i nazywania uczuć,
- nabywanie umiejętności wyrażania uczuć,
- rozwijanie zdolności empatycznego odczuwania,
- przykre uczucia-konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z nimi,
- wprowadzenie wybranych technik mindfulness.

Zajęcia IV UDANE I ZDROWE ŻYCIE

- wskazanie pozytywnych i atrakcyjnych celów w życiu,
- kształtowanie umiejętności pozytywnego myślenia o sobie i o świecie,
- psychoedukacja na temat problemów związanych z lękiem i smutkiem, złością i gniewem, zaburzeń odżywiania, funkcji samookaleczeń, trening umiejętności zastępczych,
- uświadomienie zasad zdrowego stylu życia (sport - aktywność, odżywianie, sen, zainteresowania).

Zajęcia IV ŚRODKI UZALEŻNIAJĄCE

- dostarczenie podstawowych wiadomości o środkach psychoaktywnych oraz ich negatywnych konsekwencjach zdrowotnych na organizm nastolatka,
- ujawnianie przekonań na temat środków psychoaktywnych (mity i prawdy alkoholowe/narkotykowe/ nikotynowe/napoje energetyczne),
- kształtowanie umiejętności rozpoznawania psychologicznych cech uzależnienia i współuzależnienia oraz poszukiwania pomocy.

Zajęcia V SZKLANA PUŁAPKA

- dostarczenie informacji potrzebnych do sprawowania kontroli nad ryzykownymi zachowaniami związanymi z alkoholem,
- podniesienie świadomości o tym, jak nadużywanie alkoholu może przekształcić się w uzależnienie i kogo dotyczy najbardziej,
- zapoznanie z podstawowymi mechanizmami uzależnienia i sposobami leczenia go.

Zajęcia VI NARKOTYKI I CO DALEJ?!

- uświadomienie skutków uzależnienia się od narkotyków,

- poznanie rynku narkotykowego z jego negatywnymi cechami,
- rozwijanie umiejętności radzenia sobie z presją rówieśników.

Zajęcia VII UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

- mikroedukacja na temat różnych uzależnień behawioralnych,
- nauka rozpoznawania uzależnienia od technologii cyfrowych,
- psychoedukacja na temat mechanizmów uzależnienia i dostrzeżenia problemu,
- uświadomienie sobie strat i zysków zmiany zachowania,
- nauka gospodarowania czasem wolnym, aby nie była zagrożeniem (nuda),
- opracowanie planu dalszego zdrowienia.

Zajęcia VIII SKUTECZNE POROZUMIEWANIE SIĘ Z LUDŹMI- SZTUKA KOMUNIKACJI

- analiza przyczyn zakłóceń w procesie komunikacji,
- doskonalenie umiejętności komunikowania się i odczytywania sygnałów niewerbalnych,
- rozwijanie umiejętności konstruktywnego rozwiązywania konfliktów.

Zajęcia IX KSZTAŁTOWANIE CHARAKTERU - UMIEJĘTNOŚCI ASERTYWNE

- uczenie się określania własnych wartości i poznawania wartości innych ludzi,
- pomoc w osiągnięciu powodzenia w ćwiczeniu charakteru,
- uświadomienie mechanizmu nacisku grupowego i uczenie się mówienia NIE, podejmowanie odpowiedzialnych decyzji związanych z piciem alkoholu, paleniem i zażywaniem innych środków odurzających,
- rozwijanie umiejętności asertywnego wyrażania własnych opinii.

Zajęcia X INDYWIDUALNY PROGRAM NA ŻYCIE

- rozwijanie samoświadomości,
- refleksja nad tym co wpływa na decyzje,
- rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem,
- nabywanie umiejętności zaplanowania i wykorzystania uzyskanych umiejętności dla siebie,
- podsumowanie i usystematyzowanie zdobytej wiedzy podczas programu.

Program opracowała i przeprowadzi
Agnieszka Roszak-Janowska
socjoterapeuta
specjalista psychoterapii uzależnień