

Fundacja NOWE HORYZONTY
„Włącz pozytywne myślenie”

Program profilaktyczny „Włącz pozytywne myślenie” koncentruje się na tematyce stresu, depresji i trudnych emocji, zwracając szczególną uwagę na profilaktykę depresji oraz budowanie strategii radzenia sobie w sytuacjach stresowych.

Na program składają się następujące elementy:

I. Cykl warsztatów profilaktycznych na temat:

1. Stres
2. Depresja

Każdy warsztat trwa 90 minut i jest przeprowadzany w klasach do 30 uczniów. Każdy z uczniów biorący udział w warsztacie otrzyma także **silikonową bransoletkę z napisem #profilaktyka pozytywna.**

II. Ewaluacja warsztatów – przeprowadzenie ankiet („przed i po”) wraz z raportem dla szkoły.

Cel ogólny programu

Kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem, depresją i negatywnymi emocjami poprzez poszerzenie wiedzy na temat czynników stresujących i metod panowania nad stresem oraz wzmacnianie czynników chroniących

Czynniki chroniące kształtowane przez program w odpowiedzi na problem to pozytywny obraz siebie, a także świadomość swoich zalet i wad oraz możliwości pracy nad nimi. To również kształtowanie pozytywnej presji rówieśniczej w zespole klasowym nastawione na rozwijanie pasji i zainteresowań takich jak np. sport, taniec, muzyka, wyrażanie siebie przez sztukę.

Rezultat realizacji programu dla uczniów:

- zaznajamia się z tematyką związaną z ze stresem i sytuacjami stresowymi
- zaznajamia się z tematyką depresji i samoutrudniania
- potrafi nazwać emocje, które mu towarzyszą
- potrafi wskazać swoje mocne i słabe strony
- poznaje różne skuteczne metody radzenia sobie ze stresem
- poznaje techniki relaksacyjne
- wzmacnia wiarę we własne możliwości i moc pozytywnego myślenia
- aktywnie pracuje nad sytuacjami stresowymi i wzmacnia poczucie własnej wartości

Fundacja NOWE HORYZONTY

Charakterystyka planowanych działań

I. Przeprowadzenie cyklu warsztatów profilaktycznych.

Na cykl składają się 2 spotkania warsztatowe dla każdej klasy. Każdy warsztat trwa 90 minut i jest przeprowadzany w klasach do 30 uczniów. Każdy z uczniów biorący udział w warsztacie otrzyma także silikonową bransoletkę z napisem **#profilaktyka pozytywna**.

1. Stres

Dlaczego?

Wyzwania życia codziennego, którym młodzież szkolna stawia czoła są źródłem dużego stresu, który prowadzić może do wielu zaburzeń zdrowia psychicznego, a także do zachowań ryzykownych, takich jak palenie papierosów, spożywanie alkoholu, sięganie po substancje psychoaktywne czy działania autodestrukcyjne.

Nasze warsztaty profilaktyczne skupiają się na kształtowaniu umiejętności rozpoznawania sytuacji stresowych i negatywnych emocji oraz wypracowywaniu metod skutecznego radzenia sobie z napięciem emocjonalnym. Posiadanie tych umiejętności jest niezwykle pomocne w życiu młodych ludzi i warunkuje ich zdrowy start w dorosłe życie.

Zakres programu:

W trakcie trwania warsztatów, uczestnicy zostają zapoznani z terminem stresu oraz różnorodnymi sytuacjami wywołującymi reakcję stresową. Za sprawą atrakcyjnych metod aktywizujących dostosowanych do wieku i możliwości poznawczych, charakteryzują emocje pojawiające się w sytuacjach stresujących, jednocześnie opracowując skuteczne techniki radzenia sobie ze stresem.

Rozwijanie umiejętności :

- ✓ Uczeń definiuje termin stresu
- ✓ Uczeń charakteryzuje sytuacje wywołujące odczuwanie stresu
- ✓ Uczeń wymienia własne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami
- ✓ Uczeń poznaje skuteczne techniki radzenia sobie w sytuacjach stresujących
- ✓ Uczeń kształtuje umiejętność efektywnego pokonywania stresu

Fundacja NOWE HORYZONTY

2. Depresja

Dlaczego?

Pojawienie się wielu nowych wyzwań w życiu dojrzewającego nastolatka wywołuje kalejdoskop przeżyć i emocji, często dla niego niezrozumiałych i trudnych. Emocje, których nie potrafi nazwać i nad którymi nie potrafi panować prowadzą często do konfliktów z rodziną i rówieśnikami, problemów zdrowotnych czy zachowań ryzykownych. Poważną, choć często niezauważalną konsekwencją nieradzenia sobie z własnymi emocjami jest depresja wśród nastolatków. Warsztaty mają na celu jej profilaktykę poprzez oswojenie problemu oraz wykształcenie skutecznych metod radzenia sobie w sytuacji trudnej.

Zakres programu:

W czasie trwania warsztatów, uczestnicy w sposób przystępny i dostosowany zarówno do wieku, jak i możliwości poznawczych zaznajamiają się z tematyką depresji oraz sposobami radzenia sobie z napięciem emocjonalnym. Poznają techniki relaksacji, kształtują umiejętność pozytywnego myślenia.

Rozwijanie umiejętności:

- uczeń zaznajamia się z tematyką depresji i samoutrudniania
- uczeń potrafi nazwać emocje, które odczuwa
- uczeń poznaje skuteczne metody radzenia sobie z napięciem emocjonalnym
- uczeń potrafi wskazać swoje mocne i słabe strony
- uczeń potrafi skutecznie pracować nad poczuciem własnej wartości
- uczeń potrafi wykorzystać negatywne emocje w konstruktywny sposób

Fundacja NOWE HORYZONTY

II. Ewaluacja warsztatów – raport pisemny dla szkoły

Zapewniamy ewaluację zajęć profilaktycznych przy użyciu innowacyjnego programu CORIGO. Jest to jedyne narzędzie do pracy badawczej w placówkach oświatowych rekomendowane przez Ośrodek Rozwoju Edukacji (ORE). Przeprowadzimy dwukrotne badanie ankietowe uczniów, które jest podsumowywane w pisemnym raporcie z załączonym do niego opisem.

Badania uczniów przeprowadzane zostaną w formie elektronicznej metodą audytoryjną. Konstrukcja narzędzia gwarantuje kompletność pozyskiwanych od każdego ucznia danych.

Dodatkowo każdy z uczestników warsztatów otrzyma modny gadżet w postaci silikonowej bransoletki z napisem **#profilaktyka pozytywna** nawiązującej do ogólnopolskiej akcji promującej zdrowy styl życia bez używek oraz rozwój zasobów chroniących. Uczniowie mogą dołączyć do internetowej społeczności i wzajemnie inspirować się do pozytywnych działań: www.facebook.com/profilaktykapozytywna.

Nasze warsztaty realizowane są w duchu profilaktyki pozytywnej. Oznacza to, że poza dostarczeniem wiedzy dotyczącej stresu, depresji i trudnych emocji, skupiają się na budowaniu zasobów chroniących przed napięciem emocjonalnym. Formuła warsztatów zakłada aktywne uczestnictwo uczniów w warsztacie, samodzielne wyciąganie wniosków i wykorzystanie procesu edukacji rówieśniczej w zmianie postaw i zachowań na konstruktywne. Podczas zajęć wykorzystywane są dynamiczne prezentacje Prezi oraz materiały filmowe.

Scenariusze zajęć są dopasowane do wieku i możliwości poznawczych uczniów:

- klasy VII i VIII
- klasy ponadgimnazjalne