

POKONAJ LĘK I ZŁOŚĆ

Program przeciwdziałania przemocy rówieśniczej



Centrum Działań Profilaktycznych
Wieliczka, 2024

CELE PROGRAMU

Celem programu jest przeciwdziałanie rozwojowi zachowań przemocowych wśród młodzieży, poprzez wyposażenie uczestników w wiedzę o mechanizmach powstawania agresji i przemocy oraz trening redukcji stresu

Moduł A: Agresja i powstawanie zachowań przemocowych

Moduł B i C: Sposoby wzmacniania czynników chroniących

Moduł D: Redukcja stresu

uczniowie w wieku 13-18 lat

4 godziny lekcyjne

Zagadnienia poruszane w trakcie warsztatów



Celem warsztatów jest poszerzenie wiedzy uczestników na temat różnic w zachowaniach uległych, agresywnych, bierno-agresywnych i asertywnych, a także zdobycie wiedzy na temat manipulacji, umiejętności jej rozpoznawania i zapobiegania, poznanie własnych granic oraz emocji i potrzeb, poznanie komunikatu ja i nabycie umiejętności posługiwania się nim. Uczestnicy treningu ćwiczą wyrażanie uczuć, poglądów w sposób bezpośredni, ale szanując opinie i prawa innych osób.



Uczestnicy dowiadują się na czym polega **presja grupowa** i jak można jej przeciwdziałać, a ponadto zdobywają podstawowe informacje o **mechanizmach stresu** i sposobach radzenia sobie z nim ćwicząc **metody redukcji stresu** i **właściwego rozładowywania złości i frustracji**. Ponadto celem warsztatu jest także edukacja normatywna na temat właściwego budowania relacji.



Program zawiera w swojej strukturze elementy **socjoterapeutyczne**, taki jak ćwiczenia warsztatowe na forum grupy, ćwiczenia w małych grupach oraz mini-wykłady.

Nasz program wspiera rozwój czynników chroniących przed przemocą rówieśniczą:

- Zdolność regulowania intensywności emocji, radzenia sobie z przykrymi emocjami oraz sytuacjami za pomocą odpowiednich strategii samoregulujących, bez konieczności naruszania autonomii innych osób
- Umiejętność radzenia sobie ze stresem, rozwiązywania konfliktów
- Dobre relacje z rodzicami/rodzinne
- Dbanie przez uczniów o relacje rówieśnicze
- Odpowiednie relacje z rówieśnikami akceptującymi normy i zasady społeczne
- Dobra integracja
- Brak akceptacji dla zachowań odbiegających od norm
- Zapobieganie niepożądanym postawom uczniów, rozwijanie zainteresowań oraz mocnych stron, propagowanie wartości
- Kształtowanie zasad poprawnej komunikacji interpersonalnej
- Rozwijanie umiejętności podejmowania konstruktywnych decyzji
- Kształtowanie umiejętności rozwiązywania problemów w sytuacjach życiowych oraz w sytuacji zagrożeń, a także podejmowania decyzji
- zapobieganie agresji rówieśniczej, dyskryminacji i nietolerancji, budowanie wzajemnego zaufania oraz nauka rozwiązywania konfliktów



METODA PRACY - WARSZTAT

Warsztat to forma zajęć edukacyjnych lub psychoedukacyjnych prowadzona w grupie, która wykorzystuje zasoby grupy do rozwijania i kształcenia umiejętności jej uczestników. Odwoływanie się do potencjału grupy sprawia, że uczestnicy uczą się od siebie nawzajem. Jego uruchomieniu sprzyjają metody interaktywne i aktywizujące. Należą do nich takie metody, jak burza mózgów, dyskusja, scenki, gry symulacyjne, studia przypadków. Część warsztatu stanowią też metody wykładowe. Osoba prowadząca dba o to, aby realizowane były cele warsztatu, animuje, moderuje i podsumowuje kolejne etapy wspólnej pracy

REALIZATORZY

Realizatorami programu są doświadczeni trenerzy posiadający odpowiednie kompetencje trenerskie, psychologiczne i pedagogiczne do realizacji warsztatów z młodzieżą i szkoleń dla rodziców.

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI!



Centrum Działań Profilaktycznych



E mail: biuro@cdp-szkolenia.pl



Telefon: [534 690 752](tel:534690752)



www: www.cdp-szkolenia.pl

