



## Programy o podstawach naukowych



Idea systemowości w profilaktyce zaczyna coraz częściej być traktowana z należytą jej powagą. Bierze się to po części z dostrzeżenia niewielkiej skuteczności pojedynczych, często zupełnie niepowiązanych ze sobą działań. Systemowość natomiast zakłada pracę z daną grupą w dłuższym przedziale czasowym, z odpowiednią intensywnością i częstotliwością podejmowanych oddziaływań, oraz angażowanie w te prace osób mających z tą grupą stały kontakt (np. rodzice czy nauczyciele w przypadku uczniów). Wiele międzynarodowych, jak również polskich badań pokazuje, że programy systemowe dają nieporównywalnie lepsze efekty niż jednorazowe akcje profilaktyczne. Są też one per saldo znacznie tańsze, jeżeli popatrzy się na długofalowe korzyści, które z nich wynikają. Dlatego też nie tylko indywidualni eksperci, lecz także takie instytucje, jak Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii czy Ośrodek Rozwoju Edukacji rekomendują finansowanie programów, które wpisują się nurt profilaktyki systemowej. Centrum Działań Profilaktycznych, żywiąc głębokie przekonanie o wysokiej skuteczności oddziaływań systemowych, proponuje Państwu zarówno programy cieszące się powszechnym uznaniem w kraju i za granicą (NVC, BEP), jak również autorskie propozycje oparte na pozytywnych doświadczeniach trenerów i klientów CDP (Młodzieżowi liderzy profilaktyki, Ekstra-klasa!). Wierzmy, że spotkają się one z Państwa zainteresowaniem i będziemy mogli po raz kolejny potwierdzić w praktyce imponującą efektywność systemowego podejścia do profilaktyki



## Cukierki

**Zakres tematyczny:** uzależnienia i emocje

**Zalecana forma zajęć:** warsztat

**Adresaci programu:** uczniowie klasy O oraz 1-4 szkoły podstawowej

**Czas trwania i koszt programu:**

2 x 45min - od 590 do 890 PLN netto;

3 x 45min - od 900 do 1090 PLN netto;

6 x 45min - od 1790 do 1990 PLN netto;

12 x 45min - 3500 PLN netto

Zajęcia w ciekawy sposób przybliżyły dzieciom podstawowe informacje na temat środków uzależniających i zagrożeń z nimi związanych. Podczas zajęć wykorzystane zostały różne metody aktywizujące. Prowadzący nawiązał dobry kontakt z dziećmi. Uczniowie byli zainteresowani, aktywni, chętni do współpracy. Zdobyli umiejętność zauważania i nazywania uczuć własnych i innych ludzi.

Dyrektor mgr Krzysztof Treła  
Zespół Szkół nr 1 w Sędziszowie



Program profilaktyczny „Cukierki” jest przeznaczony dla dzieci przedszkolnych i uczniów nauczania zintegrowanego szkoły podstawowej. Czerpie z bajki profilaktycznej Agnieszki Grzelak „Cukierki”. W ramach zajęć uczniowie zdobędą podstawowe informacje na temat środków uzależniających oraz związanych z nimi zagrożeń. Ponadto wykształcą postawę dystansu wobec osób nieznajomych, które mogą zagrażać zdrowiu i bezpieczeństwu dzieci. Kolejnym aspektem na którym skupia się program jest zapobieganie zachowaniom agresywnym poprzez współpracę.

W bajce pojawia się postać Wróżki Ognia Kuchennego “ognia, który karmi i ogrzewa, a jej czary są jednymi z najpotężniejszych na świecie”, symbolizującą więzi rodzinne i jej opiekunów, którzy powinni dawać ciepło i bezpieczeństwo dzieciom. Ogromną zaletą programu jest rozpoznawanie dzieci z grupy ryzyka które wykazują trudność w radzeniu sobie z emocjami. Dzięki takim elementom jak zaangażowanie w zabawę wszystkich dzieci, uczenie empatii, rozwijanie umiejętności społecznych i tworzenie pozytywnej solidarności grupowej, budowane są ważne kompetencje, które stanowią czynnik ochronny przed uzależnieniami i przemocą. Program ma charakter wychowawczy, który ma ogromne znaczenie profilaktyczne o charakterze uprzedzającym.

**Cele programu:**

- przybliżenie dzieciom podstawowych informacji na temat środków uzależniających i zagrożeń z nimi związanych;
- umiejętność zauważania i nazywania uczuć własnych i innych ludzi;
- rozwijanie samodzielnego i twórczego myślenia;
- wzmacnianie pozytywnego obrazu samego siebie i samooceny;
- nauka współpracy jako formy zapobiegającej zachowaniom agresywnym;
- kształtowanie umiejętności troski o własne bezpieczeństwo w relacjach z innymi;
- nauka postaw asertywnych względem osób nieznajomych;
- rozwijanie postawy szacunku i zaufania w stosunku do szkolnego personelu pedagogicznego, technicznego jak i innych osób mogących udzielić wsparcia w problemach wydarzających się na terenie szkoły

**Metody pracy:**

- Czytanie bajki z podziałem na role
- Prace plastyczne
- Opis ilustracji
- Burza mózgów
- Dramy
- Praca w małych grupach



# Program Poprawy Wzorców Zachowania (BEP)

## Szkolenie dla nauczycieli

Zakres tematyczny: Program Poprawy Wzorców

Zachowania (BEP)

Zalecana forma zajęć: warsztat

Koszt: od 2500 PLN brutto

Czas trwania: 6 x 45min

Dużą pomocą w trakcie szkolenia było doświadczenie trenera z wprowadzenia programu w innych szkołach, wiedza o trudnościach, przeszkodach, ale o pozytywnych, wymiernych efektach. (...) Przygotowanie pomocy, materiałów potrzebnych do realizacji programu oceniam na IO/IO pkt.

Pedagog Joanna Czapka-Kowalska,  
Szkoła Podstawowa w Wagrodnie



Program skierowany jest do szkół, które chcą rozwinąć swoją pracę nad zmianą zachowań problemowych uczniów narażonych na poważne problemy z zachowaniem. Zakłada on przyjęcie przez szkołę rozwiązań pozwalających na codzienne wsparcie i monitorowanie zachowania uczniów z grupy podwyższonego ryzyka. Strategia Programu Poprawy Wzorców Zachowania (BEP) – zwanego również Programem Nauki Zachowania (PNZ) – oparta jest na systemie codziennego udzielania uczniom informacji zwrotnej na temat ich zachowania w czasie lekcji i na przerwach. Ważnym komponentem BEP jest zaangażowanie rodziców do uczestnictwa w programie i rozciągnięcie jego działania na rodzinny dom ucznia. BEP wykracza poza wpływ wywierany na pojedynczych uczniów i daje całej szkole możliwość szybkiej reakcji na pojawiające się problemy z zachowaniem uczniów.

### Adresaci programu

Odbiorcami programu są uczniowie z grupy podwyższonego ryzyka (15 do 20% uczniów), którzy narażeni są na chroniczne lub poważne problemy z zachowaniem, regularnie otrzymują uwagi, a prowadzone dotychczas działania w ramach realizowanej w szkole polityki nie przynoszą sukcesu. W ramach programu można objąć jednocześnie opieką od 10 do 30 uczniów.

Założenia teoretyczne

Założenia teoretyczne

Program oparty jest na wiedzy płynącej z badań behawioralnych, u podłoża których znajdują się następujące założenia:

- zachowania problemowe i osiągnięcia szkolne często są ze sobą powiązane
- podstawą dla wspierania pozytywnych zachowań są dobre relacje między dorosłymi a uczniami
- pozytywne zachowania wspierają: jasno zdefiniowane oczekiwania, częsta informacja zwrotna i reakcja na zachowania uczniów, spójność i ciągłość oddziaływań, pozytywne wzmocnienia nakierowane na osiągnięcie celu

### Cele szkolenia

- przedstawienie filozofii, procedur i narzędzi programu BEP
- rozwinięcie umiejętności przydatnych dla realizacji programu
- identyfikacja sytuacji problemowych i trudności we wdrażaniu programu



## Program szkolenia

- podstawy teoretyczne i filozofia programu BEP
- współczesne modele działań profilaktycznych (w kontekście programu)
- podstawowe elementy i cechy programu BEP (cykl dzienny, cykl tygodniowy)
- charakterystyka uczniów, dla których opracowany został program BEP (dobór uczniów do programu)
- prowadzenie indywidualnych rozmów z uczniami (na różnych etapach cyklu dziennego)
- organizacja i zadania zespołu kierującego programem
- ocena działania programu
- Funkcjonalna Analiza (Ocena) Zachowania - metoda wspierająca pracę z trudnym uczniem

### Pakiet startowy

- 6-godzinne szkolenie dla rady pedagogicznej
- podręcznik + komplet materiałów potrzebnych do realizacji programu, w tym karty pracy
- 3 bezpłatne konsultacje ze specjalistą odpowiedzialnym za realizację programu w okresie 6 miesięcy od rozpoczęcia programu
- konsultacja raportów kwartalnych

Cena: 2500 - 2700 zł brutto

### Pakiet wzbogacony

- 6-godzinne szkolenie dla rady pedagogicznej
- 2-godzinne szkolenie dla rodziców
- podręcznik + komplet materiałów potrzebnych do realizacji programu, w tym karty pracy
- 6 Bezpłatnych konsultacji ze specjalistą odpowiedzialnym za realizację programu w okresie 6 miesięcy od rozpoczęcia programu
- konsultacja raportów kwartalnych

Cena: 3 300 - 3 500 zł brutto

### Pakiet rekomendowany

- 2 x 6-godzinne szkolenie dla rady pedagogicznej
- 3-godzinne szkolenie dla rodziców
- podręcznik + komplet materiałów potrzebnych do realizacji programu w tym karty pracy
- indywidualny koordynator projektu
- bezpłatne nieograniczone konsultacje ze specjalistą odpowiedzialnym za realizację programu w okresie 12 miesięcy od rozpoczęcia programu
- konsultacja raportów kwartalnych

Cena: 3 900 - 4 200 zł brutto



# Młodzieżowi Liderzy Profilaktyki

Zakres tematyczny: profilaktyka rówieśnicza  
Zalecana forma zajęć: warsztat  
Koszt: 6 900 - 14 900 PLN brutto  
Czas trwania: od 16 do 40 godzin lekcyjnych



Zajęcia prowadzone profesjonalnie, z wykorzystaniem metod aktywizujących uczniów. Prowadzący umie nawiązać kontakt z uczniami, mówi jasno, zrozumiale, obrazuje omawiane problemy ćwiczeniami, które młodzi ludzie zapamiętają i wyciągną z nich właściwe wnioski.

Dyrektor Małgorzata Pryć,  
Zespół Szkół w Gwoźnicy Górnej

Projekt nastawiony jest na realizację profilaktyki uzależnień, agresji oraz zachowań ryzykownych wśród młodzieży w wieku 16 – 18 lat przy jednoczesnym promowaniu zdrowego stylu życia bez substancji psychoaktywnych. Celem jest ukształtowanie odpowiednich postaw wśród młodzieży, której zadaniem będzie promocja zdrowego stylu życia w swoich środowiskach lokalnych, a poprzez nabycie merytorycznej wiedzy oraz zdolności komunikacyjnych odpowiednie reagowanie na ryzykowne zachowania rówieśników.

Program polega między innymi na treningu umiejętności interpersonalnych, takich jak:

- ✓ komunikacja werbalna i niewerbalna
- ✓ asertywność
- ✓ aktywne słuchanie
- ✓ radzenie sobie ze stresem

Omówione zostaną również zagadnienia dotyczące:

- ✓ zdrowego stylu życia
- ✓ substancji psychoaktywnych
- ✓ ich wpływu na nasze życie i zdrowie.

## Zakładane cele i korzyści

1. Integracja młodzieży szkolnej oraz środowiska nauczycieli i rodziców uczniów
2. Integracja zespołu liderów młodzieżowych
3. Inkluzja społeczna
4. Upodmiotowienie liderów
5. Promocja szkół ponadgimnazjalnych

Uczestnicy w trakcie warsztatu zyskują wiedzę na temat przyczyn i mechanizmów powstawania frustracji oraz towarzyszącej jej złości a w konsekwencji zachowań agresywnych. Młodzież zyskuje również podstawy umiejętności partywotwórczych dzięki czemu może pomóc swoim rówieśnikom bądź członkom społeczności lokalnej również w razie problemowej styczności z substancjami psychoaktywnymi. Szkolenie obejmuje również szkolenie z zakresu edukacji obywatelskiej dzięki czemu liderzy będą mieli narzędzia do budowania lokalnych wspólnot i społeczeństwa obywatelskiego. Każdy lider będzie odpowiedzialny za tworzenie i realizację wybranych projektów edukacyjnych, profilaktycznych i partywotwórczych pod okiem trenerów prowadzących grupy



# NVC: Porozumienie Bez Przemocy

## Szkolenie dla nauczycieli i rodziców

Zakres tematyczny: komunikacja interpersonalna  
Zalecana forma zajęć: warsztaty dla rodziców i nauczycieli  
Koszt: od 1490 do 1890 PLN brutto  
Czas trwania: 90min

Warsztaty psychologiczne przeprowadzone zostały w atmosferze swobody i otwartości, z wykorzystaniem aktywnych metod.

Pedagog Maria Grzebalska,  
Zespół Szkół w Biedrusku



Jak budować kontakt z dzieckiem poprzez rozmowę? Co mówić, a czego unikać w komunikacji? Jak nawiązać porozumienie, gdy dziecko się złości, a jak rozmawiać, gdy sami jesteśmy w emocjach? Jak formułować prośby, żeby dziecko je usłyszało? Wspólnym poszukiwaniem odpowiedzi na powyższe pytania służą warsztaty dla rodziców i opiekunów, którzy chcą wzmocnić swoje kompetencje komunikacyjne i budować z dziećmi partnerskie relacje oparte na wzajemnym szacunku i zrozumieniu. Program opiera się na bardzo dobrze ocenianej przez specjalistów metodzie „Porozumienia Bez Przemocy” (Nonviolent Communication), której twórcą jest amerykański psycholog Marshall Rosenberg. NVC, zwana inaczej językiem serca, uczy otwartego wyrażania swoich uczuć i potrzeb, a także ułatwia zrozumienie uczuć i potrzeb drugiej osoby. Metoda ta sprzyja budowaniu głębokich relacji z poszanowaniem potrzeb wszystkich członków rodziny.

# NVC: W języku żyrafy

## Warsztat dla dzieci

Zakres tematyczny: komunikacja interpersonalna  
Zalecana forma zajęć: warsztaty dla dzieci  
Koszt: od 490 do 650 PLN netto  
Czas trwania: 90min

Zarówno nauczyciele, jak i uczniowie wykazują zainteresowanie tematyką i podkreślają niezwykłą użyteczność nowych umiejętności. (...) Mamy nadzieję, że warsztaty „W języku żyrafy” trafią do jak największej liczby uczniów i nauczycieli.

Kierownik Magdalena Piędel,  
Dom Kultury Podgórze w Krakowie



Amerykański psycholog Marshall Rosenberg wyróżnił dwa style porozumiewania się, którym przyporządkował dwa zwierzęta symbolizujące przeciwne dla siebie sposoby komunikacji. Pierwsze z nich – szakal – oczekuje, że inni spełnią jego żądania. Nie respektuje prawa innych do samostanowienia. Generalizuje, uogólnia, rani i osądza. Kolejnym stylem jest tzw. styl żyrafy będącej przeciwieństwem szakala. Żyrafa symbolizuje szczerść, umiejętność słuchania, rozumienia punktu widzenia innych, przede wszystkim komunikowania się z innymi bez oceniania. Uczestnicy szkolenia będą mieli m.in. możliwość poznać i zrozumieć komunikaty wywołując konflikty, budowę empatycznego komunikatu według metody NVC. Nauczą się wyrażać swoje uczucia, potrzeby i prośby w sytuacjach konfliktowych. Szkolenie kładzie też duży nacisk na zwiększenie świadomości na temat uczuć i potrzeb swoich i drugiej osoby, aby budować relacje oparte na wzajemnym szacunku.