



Obóz socjoterapeutyczny

Wyrusz z nami na przygodę życia!

Obóz dla młodzieży od 10 do 14 r.ż.

W programie:

- zwiedzanie Krakowa
- wejście do kopalni w Wieliczce
- spływ kajakowy
- wyjście na kręgle
- sporty wodne
- Energylandia - park rozrywki
- zajęcia socjoterapeutyczne
- wycieczka rowerowa



Szczegóły:

- organizator Centrum Działalności Profilaktycznych
- kwota: od 2500 do 3500 PLN (uzależniona od liczby uczestników, kosztów dojazdów, terminu realizacji, czasu trwania obozu.)
- kwota o realizację może być pomniejszona o koszty dojazdu i powrotu w przypadku własnego transportu uczestników
- czas trwania: 10 z możliwością skrócenia do 7 dni
- termin: lipiec-sierpień



Zgłoszenia: biuro@cdp-szkolenia.pl
12 251 61 04

Dlaczego obóz socjoterapeutyczny?

Celem realizacji programu socjoterapeutycznego podczas kolonii jest dostarczenie dzieciom **prawidłowego wzorca zachowań** w sytuacjach trudnych, stworzenie warunków do odreagowania napięć emocjonalnych budowanie pozytywnego obrazu siebie, uczenia się rozpoznawania uczuć i rozwijanie sposobów radzenia sobie z nimi. Poszczególne zadania i formy realizacji programu będą się odbywać przy użyciu następujących metod i form pracy z dzieckiem:

- wprowadzenie dziecka w świat zasad i norm społecznych
- rozwijanie pożądanych społecznie zachowań, dostarczenie wiedzy z zakresu dojrzewania emocjonalnego i społecznego
- rozumienie i akceptowanie zmian zachodzących w okresie dojrzewania
- rozwijanie poczucia własnej wartości
- rozwijanie wrażliwości na drugiego człowieka
- rozwijanie akceptacji i empatii
- rozwijanie umiejętności bycia w nowych sytuacjach



Dzień 1: Przyjazd i zakwaterowanie

Przed południem:

- przyjazd dzieci do Wieliczki.
- zakwaterowanie w miejscu noclegowym

Popołudnie:

- spotkanie organizacyjne: omówienie regulaminu, kontraktu grupowego i planu kolonii
- zajęcia integracyjne – socjoterapeutyczne: „Poznajmy się” – ćwiczenia budujące zaufanie w grupie

Wieczór:

- kolacja integracyjna i rozmowa podsumowująca pierwszy dzień





Dzień 2: Kraków – Stare Miasto – dojazd pociągiem

Przed południem:

- wycieczka do Krakowa: spacer trasą Drogi Królewskiej, zwiedzanie Sukiennic, Kościoła Mariackiego i Ryнку Głównego

Popołudnie:

- zajęcia socjoterapeutyczne: „Moje emocje” – ćwiczenia na rozpoznawanie i nazywanie emocji.
- mini-warsztat: „Moje lęki i radości” – praca w małych grupach

Wieczór:

- refleksja: rozmowa o wrażeniach z dnia



Dzień 3: Wieliczka – kręgle i Kopalnia Soli

Przed południem:

- zwiedzanie Kopalni Soli w Wieliczce: trasa turystyczna

Popołudnie:

- zajęcia socjoterapeutyczne: „Budowanie poczucia własnej wartości” – techniki odkrywania swoich mocnych stron
- ćwiczenia w parach: „Co potrafię najlepiej?”

Wieczór:

- gra w kręgle w Pałacyku Wielickim – aktywność integracyjna



Dzień 4: Bagry – sporty wodne – dojazd pociągiem

Przed południem:

- pływanie łodzią, gra w siatkówkę plażową, zabawy wodne

Popołudnie:

- zajęcia socjoterapeutyczne: „Współpraca w grupie” – ćwiczenia na zaufanie i budowanie więzi
- drama: „Razem możemy więcej” – rozwiązywanie sytuacji konfliktowych

Wieczór:

- rozmowa o wrażeniach i refleksjach z dnia



Dzień 5: Energylandia – dojazd wynajętym busem

Przed południem:

- wycieczka do największego w Europie parku rozrywki w Zatorze- Energylandii: zabawa w parku rozrywki

Popołudnie:

- zajęcia socjoterapeutyczne: „Radzenie sobie z lękiem i stresem” – techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyobrażeniowe na podstawie przeżytych doświadczeń
- dyskusja: „Jak przeżywać intensywne emocje?”

Wieczór:

- relaks i spokojne rozmowy w grupie



Dzień 6: Zwiedzanie Wawelu – dojazd pociągiem z Wieliczki do centrum Krakowa

Przed południem:

- zwiedzanie Wawelu: katedra, komnaty królewskie, Smocza Jama

Popołudnie:

- zajęcia socjoterapeutyczne: „Budowanie pozytywnych relacji” – aktywne słuchanie i komunikacja niewerbalna
- ćwiczenia w grupach: „Jak mówić, żeby nas słuchano?”

Wieczór:

- gry i zabawy integracyjne



Dzień 7: Wycieczka rowerowa, Tyniec i okolice

Przed południem:

- wycieczka rowerowa po Klasztorze w Tyńcu i okolicach: zwiedzanie i piknik

Popołudnie:

- zajęcia socjoterapeutyczne: „Wyznaczanie celów” – ćwiczenia indywidualne i w parach
- mini-warsztat: „Co chciałbym osiągnąć?”

Wieczór:

- techniki wyciszające i relaksacyjne



Dzień 8: Spływ kajakowy rzeką Rabą - dojazd wynajętym busem z Wieliczki do Gdowa

Przed południem:

- spływ kajakowy: nauka współpracy i koordynacji.

Popołudnie:

- zajęcia socjoterapeutyczne: „Praca zespołowa” – ćwiczenia na wzajemne zaufanie. Drama: „Jak wspierać siebie i innych w trudnych sytuacjach?”.

Wieczór:

- rozmowy w kręgu: dzielenie się wrażeniami z dnia.



Dzień 9: Podchody – gra terenowa i pożegnalne ognisko

Przed południem:

- gra terenowa „Podchody” – praca zespołowa i rozwiązywanie zadań.

Popołudnie:

- zajęcia socjoterapeutyczne: „Podsumowanie naszych doświadczeń” – praca w grupach i indywidualne refleksje. Mini-warsztat: „Co zabiorę ze sobą z tej kolonii?”.

Wieczór:

- pożegnalne ognisko: wspólne śpiewy, pieczenie kielbasek, rozdanie dyplomów.



Dzień 10: Zakończenie obozu

Przed południem:

- zajęcia podsumowujące: „Moja podróż” – rozmowa o osiągnięciach i przeżyciach.
- wręczenie certyfikatów uczestnictwa i nagród.

Popołudnie:

- wyjazd dzieci do domu

W ramach kolonii zostanie zapewnione pełne wyżywienie. Śniadania i obiady będą spożywane zazwyczaj w miejscu zakwaterowania. Obiady w przypadku wycieczek wyjazdowych mogą być spożywane w miejscach odbywania wycieczek lub zostanie przygotowany specjalny prowiant (istnieje taka możliwość, np. : w przypadku spływu kajakowego). Kolacje mogą być zastąpione specjalnie przygotowanymi ogniskami tematycznymi. Z uwagi na różne okoliczności zewnętrzne kolejność proponowanych atrakcji może ulec zmianie. Po wcześniejszym uzgodnieniu z uczestnikami i zamawiającym mogą również ulec zmianie poszczególne atrakcje.



Cele szczegółowe kolonii:

Cel terapeutyczny:

- nawiązanie więzi grupowej
- rozpoznawanie swoich mocnych stron
- ograniczanie narcystycznych tendencji w relacjach
- zwiększenie poczucia bezpieczeństwa poprzez uczestnictwo w grupie
- wzmacnianie wiary we własne siły i możliwości osiągnięcia sukcesów
- kształtowanie pozytywnej motywacji do podejmowania zadań
- rozbudzanie wrażliwości na drugiego człowieka
- pobudzenie nieświadomych zasobów psychicznych
- rozwijanie satysfakcjonujących więzi społecznych.
- uczenie się rozpoznawania własnych emocji
- poznawanie mechanizmów uzależnień
- uczenie się rozwiązywania konfliktów między ludźmi.

Cel edukacyjny:

- rozbudzanie pozytywnej aktywności dziecka poprzez np. zajęcia żeglarskie, spływy kajakowe, gry zespołowe
- rozwijanie i ćwiczenie umiejętności społecznych
- zapoznanie dziecka z informacjami dotyczącymi skutków zachowań ryzykownych
- pogłębienie wiedzy z zakresu wychowania komunikacyjnego, integracja grupy
- zaproponowanie bezpiecznego spędzania wolnego czasu
- rozwijanie zainteresowań i uzdolnień
- uświadamianie zagrożeń środowiska przyrodniczego występujących w miejscu zamieszkania wychowanków

Cele rozwojowe:

- wzmocnienie ego w oparciu o grupę z normami prospołecznymi
- odkrywanie wyższych kompetencji ego w oparciu o ciało, intelekt i inteligencję społeczną
- wzmacnianie poczucia wartości poprzez aktywność sportową.
- wizualizacja przyszłości oparta o odkryte autentyczne kompetencje dziecka.