

PROGRAMY REKOMENDOWANE



Centrum Działań Profilaktycznych

ROK SZKOLNY 2025/2026

 www.cdp-szkolenia.pl  12 251 61 04  biuro@cdp-szkolenia.pl

SPIS TREŚCI

PROGRAMY REKOMENDOWANE

PROFILAKTYKA UNIWERSALNA

- ✿ Poruszające Bajki o Emocjach - str. 3
- ✿ Program Domowych Detektywów „Jaś i Małgosia na Tropie” dla realizatorów - str. 4
- Fantastyczne Możliwości dla realizatorów - str. 5
- ✿ Program Wzmacniania Rodziny 10-14 - str. 6
- ✿ Program Profilaktyczny “Debata” - str. 7
- Unplugged
 - dla uczniów - str. 8
 - dla realizatorów - str. 9
- ✿ ARS, Czyli Jak Dbać o Miłość? - str. 10
- Szkoła dla Rodziców i Wychowawców - str. 11
- ✿ Wspólne Kroki w Cyberszwiecie
 - dla uczniów - str. 12
 - dla realizatorów - str. 13
- ✿ Program “GADKI”

PROFILAKTYKA SELEKTYWNA/WSKAZUJĄCA

- Program Wspomagania Dzieci Nieśmiałych - str. 14
- ✿ Szkolna Interwencja Profilaktyczna - str. 15
- ✿ Golden Five - program Ośrodka Rozwoju Edukacji - str. 16

CZYM SĄ PROGRAMY REKOMENDOWANE?

System rekomendacji działa w Polsce od 2010 roku we współpracy Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, Ośrodka Rozwoju Edukacji i Instytutu Psychiatrii i Neurologii. Oceniane są programy z zakresu promocji zdrowia psychicznego, profilaktyki uzależnień oraz innych zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży. Analizie podlega jakość programu, w tym diagnoza potrzeb, dobór grupy docelowej, planowanie celów, realizacja, monitoring i ewaluacja. Programy spełniające standardy trafiają na jeden z trzech poziomów rekomendacji.

PORUSZAJĄCE BAJKI O EMOCJACH

Zakres tematyczny:

- profilaktyka zdrowia psychicznego
- praca z emocjami, nauka wyrażania i nazywania uczuć
- wsparcie rodziców i wychowawców w edukacji emocjonalnej podopiecznych

Grupa docelowa: 4-6 lat (maksymalnie 25 osób) oraz nauczyciele wychowania wczesnoszkolnego

Czas trwania: 10 x 45 min. - spotkania z dziećmi („bajki”) + 1 x 90 min. - spotkanie z rodzicami + 1 x 90 min. - spotkanie z wychowawcami grup



OPIS PROGRAMU

Program rozwija zdolność do rozpoznawania i regulowania emocji oraz wyrażania ich w zdrowy sposób. Ponieważ działanie odbywa się na wczesnym etapie rozwoju, daje solidny grunt do rozwinięcia się umiejętności, które skutkują dobrostanem psychicznym i rozwinięciem się empatii wobec siebie oraz innych. Pomaga to dziecku w nawiązaniu głębokich relacji z innymi i lepszym rozumieniem samego siebie. Są to czynniki kluczowe w prewencji przyszłych problemów psychologicznych i zachowań ryzykownych. Wsparciem w autoekspresji są instrumenty (bębny, kalimby, tingsze, gongi, kubki burzowe i inne), na których dzieci grają w sposób intuicyjny, co sprzyja rozwojowi umiejętności interpersonalnych, podnosi samoocenę i daje poczucie sprawstwa.

CELE:

- wspieranie rozwoju kompetencji emocjonalno – społecznych.
- rozwijanie odporności psychicznej
- komunikowanie swoich potrzeb i odczuć,
- nawiązywanie i utrzymywanie zdrowych relacji z rówieśnikami.

MATERIAŁY:

- ☑️ e-booki dla rodziców i nauczycieli
- ☑️ kolorowanki dla dzieci oraz naklejki
- ☑️ tablice pomiaru nastroju

EFEKTY PROGRAMU

Poprzez aktywne uczestnictwo w historii bohaterów warsztatów, dzieci uczą się jak: rozróżniać swoje uczucia i innych, nazywać uczucia swoje i innych, komunikować się zgodnie z duchem Porozumienia bez Przemocy, czekać na swoją kolej, zarządzać trudnymi emocjami, pomagać rówieśnikom przeżywać trudne emocje.



PROGRAM DOMOWYCH DETEKTYWÓW „JAŚ I MAŁGOSIA NA TROPIE”

SZKOLENIE DLA REALIZATORÓW

Zakres tematyczny:

- wczesna profilaktyka alkoholowa
- integracja wewnątrzklasowa
- wzmocnienie współpracy między szkołą a rodzicem

Grupa docelowa: wychowawcy klas IV-V

Czas trwania: 8 godzin

OPIS PROGRAMU

Program domowych detektywów „Jaś i Małgosia na tropie” to rekomendowany program profilaktyczny dla uczniów klas IV–V szkoły podstawowej, którego celem jest wspieranie dzieci w podejmowaniu świadomych i zdrowych wyborów. Treści profilaktyczne przekazywane są w atrakcyjnej formie – poprzez zabawę, komiksy oraz zadania wykonywane w domu wspólnie z rodzicami. Dzięki temu program angażuje całe rodziny i traktuje rodziców jako pełnoprawnych partnerów działań profilaktycznych, wzmacniając więzi i budując wspólne doświadczenia wokół ważnych tematów wychowawczych. Program jest zgodny z podstawą programową kształcenia ogólnego dla klas IV–V szkoły podstawowej, co sprawia, że w naturalny sposób wpisuje się w proces edukacyjny. Jego treści odpowiadają również ogólnym założeniom prowadzenia działań profilaktycznych w szkołach, wspierając nie tylko rozwój dzieci, ale także współpracę szkoły z rodziną.

CELE

- zapobieganie wczesnej inicjacji alkoholowej
- wzmocnienie relacji między uczniami, rodzicami i szkołą
- wzrost wiedzy o negatywnych skutkach picia
- wzmocnienie przekonania uczniów o możliwość odmowy w sytuacji presji rówieśniczej

EFEKTY PROGRAMU

Szkolenie wyposaża nauczyciela w wiedzę i umiejętności niezbędne do prawidłowego prowadzenia programu, rozwijając jego kompetencje dydaktyczne i wychowawcze oraz ucząc angażowania rodziców jako partnerów działań profilaktycznych. Dodatkowo wzmacnia zdolność wdrażania programu w szkole, dostosowywania go do specyfiki placówki oraz monitorowania jego efektów.



FANTASTYCZNE MOŻLIWOŚCI

SZKOLENIE DLA REALIZATORÓW

Zakres tematyczny:

- wczesna profilaktyka alkoholowa
- integracja wewnątrzklasowa
- kontynuacja programu Domowych Detektywów

Grupa docelowa: wychowawcy klas V-VI

Czas trwania: 8 godzin

OPIS PROGRAMU

Program „Fantastyczne Możliwości” stanowi kontynuację wcześniejszego programu „Domowi Detektywi – Jaś i Małgosia na tropie”. Jego głównym celem jest opóźnianie wieku inicjacji alkoholowej wśród młodzieży poprzez kształtowanie postaw prozdrowotnych oraz wspieranie świadomych wyborów. Program wykorzystuje strategie, które oferują młodym ludziom atrakcyjne alternatywy wobec sięgania po alkohol, takie jak ciekawe formy spędzania wolnego czasu i rozwijanie własnych pasji. Ważnym elementem jest również nauka rozpoznawania presji rówieśniczej zachęcającej do picia oraz rozwijanie umiejętności radzenia sobie z nią, zarówno u młodzieży, która nie ma jeszcze doświadczeń z alkoholem, jak i u tych, którzy już spróbowali. Dzięki temu program wspiera rozwój osobisty nastolatków, podnosi ich odporność psychiczną i sprzyja kształtowaniu stylu życia wolnego od używek.

CELE:

- Opóźnienie inicjacji picia alkoholu w towarzystwie rówieśników.
- Ograniczenie pierwszych prób upijania się.
- Wzmocnienie przekonania uczniów o możliwości odmowy w sytuacji presji rówieśniczej.
- Wzrost wiedzy na temat negatywnych konsekwencji picia alkoholu.
- Osłabienie proalkoholowych postaw wśród młodzieży.

EFEKTY PROGRAMU

Szkolenie przygotowuje realizatorów do prowadzenia programu w sposób zgodny z jego założeniami, dostarczając im wiedzy merytorycznej oraz praktycznych narzędzi pracy z młodzieżą. Uczestnicy zyskują kompetencje w zakresie wzmocnienia postaw prozdrowotnych, angażowania uczniów w działania profilaktyczne oraz reagowania na presję rówieśniczą związaną z alkoholem.



PROGRAM WZMACNIANIA RODZINY 10-14

Zakres tematyczny:

- komunikacja interpersonalna w rodzinie
- ustalanie i przestrzeganie zasad domowych
- przeciwdziałanie używaniu substancji psychoaktywnych, przez dzieci i młodzież

Grupa docelowa: dzieci w wieku 10-14 lat wraz z rodzicami

Czas trwania:

Szkolenie obejmuje 7 godzin zajęć prowadzonych dla dzieci, 7 godzin dla rodziców/opiekunów oraz 7 godzin warsztatów łączonych dla rodziców/opiekunów z dziećmi

OPIS PROGRAMU

Program opiera się na założeniu, że rodzina stanowi najważniejsze środowisko wychowawcze, a wspólna praca rodziców i dzieci wzmacnia więzi oraz buduje fundament dla zdrowych postaw prospołecznych i prozdrowotnych. Jego celem nadrzędnym jest ograniczenie picia alkoholu i używania narkotyków przez młodzież w wieku 10–14 lat poprzez wyposażenie rodziców i dzieci w praktyczne umiejętności sprzyjające podejmowaniu odpowiedzialnych decyzji. Program kładzie nacisk na rozwój komunikacji wewnątrz rodziny, umiejętność wyznaczania granic i zasad, konstruktywne rozwiązywanie konfliktów oraz wzmacnianie poczucia wartości u młodzieży. Ważnym celem jest także przygotowanie nastolatków do radzenia sobie z presją rówieśniczą oraz do budowania trwałych i wspierających relacji. Dzięki wspólnym sesjom rodzinnym, angażującym ćwiczeniom i zadaniom domowym, uczestnicy mają możliwość stopniowego wdrażania poznanych zasad w życie codzienne, co sprzyja trwałej zmianie postaw i zachowań.

CELE:

- Wzmacnianie więzi rodzinnych poprzez wspólne sesje, ćwiczenia i zadania domowe angażujące rodziców i dzieci.
- Wyposażenie młodzieży w umiejętności radzenia sobie ze stresem i presją rówieśniczą oraz podejmowania odpowiedzialnych decyzji.
- Rozwijanie kompetencji rodziców w zakresie ustalania zasad, stawiania granic i wspierania pozytywnych zachowań dzieci.
- Ograniczenie picia alkoholu i używania narkotyków przez młodzież w wieku 10–14 lat poprzez kształtowanie postaw prozdrowotnych i prorodzinnych.

EFEKTY PROGRAMU

Efektom programu jest wzmocnienie więzi rodzinnych i poprawa komunikacji, co sprzyja budowaniu atmosfery zaufania. Młodzież uczy się radzenia sobie z presją i stresem, a rodzice skutecznego wspierania dzieci, co w konsekwencji ogranicza ryzykowne zachowania, w tym sięganie po alkohol i narkotyki.



PROGRAM PROFILAKTYCZNY „DEBATA”

Zakres tematyczny:

- Wiedza o alkoholu i obalanie mitów związanych z jego używaniem.
- Umiejętność podejmowania świadomych decyzji w obliczu presji rówieśniczej.
- Promowanie alternatywnych form spędzania czasu wolnego i wzmacnianie czynników chroniących przed ryzykiem.

Grupa docelowa: V-VII klasa szkoły podstawowej

Czas trwania: 3x45min

OPIS PROGRAMU

Program „Debata” ma formę krótkiej interwencji profilaktycznej trwającej 3 godziny lekcyjne i realizowanej w klasach, najczęściej V–VI, czyli przed inicjacją alkoholową. Zajęcia prowadzone są metodami interaktywnymi, opartymi na dialogu motywującym, przy udziale nauczycieli. Scenariusz obejmuje m.in. ustalenie zasad pracy, sondaż przekonań, przekaz wiedzy o alkoholu, burzę mózgów i dyskusję nad mitami, scenki dramatyczne, zabawy dydaktyczne, promowanie alternatywnych form spędzania czasu, pracę grupową nad czynnikami chroniącymi, świadectwo prowadzącego oraz podsumowanie.

CELE:

- Opóźnienie inicjacji alkoholowej wśród młodzieży.
- Korekta błędnych przekonań i obalanie mitów dotyczących alkoholu.
- Poszerzenie wiedzy o konsekwencjach używania alkoholu i rozwijanie umiejętności podejmowania świadomych decyzji.
- Promowanie atrakcyjnych i bezpiecznych form spędzania czasu wolnego bez alkoholu oraz wzmacnianie czynników chroniących.

EFEKTY PROGRAMU

Efektom programu „Debata” jest zwiększenie świadomości uczniów o negatywnych skutkach alkoholu, opóźnienie inicjacji alkoholowej oraz korygowanie mitów i błędnych przekonań. Uczniowie rozwijają umiejętności podejmowania świadomych decyzji i uczą się alternatywnych form spędzania czasu, co wzmacnia czynniki chroniące przed ryzykownymi zachowaniami.



UNPLUGGED

BEZPOŚRODNIE REALIZACJE W KLASACH

Zakres tematyczny:

- rozwój asertywności i samodzielnego myślenia
- poszerzenie wiedzy o negatywnych skutkach uzależnień
- trening kompetencji społecznych

Grupa docelowa: uczniowie w wieku 12-14 lat oraz ich rodzice

Czas trwania: 12 godzin dydaktycznych

OPIS PROGRAMU

Program dla uczniów składa się z 12 lekcji, które obejmują umiejętności życiowe, przekonania normatywne i wiedzę o substancjach psychoaktywnych. Zajęcia prowadzone przez nauczyciela raz w tygodniu obejmują mini wykłady, aktywizujące metody pracy, dyskusje, scenki sytuacyjne oraz zadania domowe. Tematyka zajęć dotyczy m.in. konformizmu, radzenia sobie z naciskiem grupowym, czynników ryzyka i ochrony przed piciem alkoholu, oraz umiejętności interpersonalnych i asertywności. Zajęcia dla rodziców składają się z trzech spotkań (2-3 godziny każde) i obejmują wykłady oraz warsztaty. Poruszają tematy związane z dojrzewaniem, wpływem rodziny, używaniem substancji psychoaktywnych, rolą asertywności i wyznaczaniem granic w rodzinie. Wykorzystywane są metody takie jak dyskusje, psychodrama, praca w podgrupach oraz prezentacje multimedialne.

CELE

- Ograniczenie używania substancji psychoaktywnych (alkohol, tytoń, narkotyki) przez młodzież w wieku 12-14 lat.
- Zmiana postaw i opinii wobec używania substancji psychoaktywnych.
- Nabycie przez uczniów umiejętności chroniących przed sięganiem po substancje psychoaktywne.
- Zwiększenie kompetencji wychowawczych rodziców uczniów biorących udział w programie.

EFEKTY PROGRAMU

Rezultatem programu „Unplugged” jest zmiana postaw młodzieży wobec substancji psychoaktywnych, co prowadzi do zmniejszenia chęci ich używania. Uczniowie nabywają umiejętności radzenia sobie z presją rówieśniczą oraz trudnymi sytuacjami, co skutkuje wzrostem ich odporności na zachowania ryzykowne. Dodatkowo, program zwiększa kompetencje wychowawcze rodziców, umożliwiając im skuteczniejsze wspieranie dzieci w prewencji uzależnień.



UNPLUGGED

SZKOLENIE DLA REALIZATORÓW

Zakres tematyczny:

- wsparcie nauczycieli i pedagogów w prowadzeniu profilaktyki uzależnień wśród młodzieży
- trening praktycznych umiejętności
- zdobycie wiedzy o powstawaniu uzależnień

Grupa docelowa: nauczyciele starszych klas SP

Czas trwania: 18 godzin dydaktycznych

OPIS PROGRAMU

Program dla uczniów składa się z 12 lekcji, które obejmują umiejętności życiowe, przekonania normatywne i wiedzę o substancjach psychoaktywnych. Zajęcia prowadzone przez nauczyciela raz w tygodniu obejmują mini wykłady, aktywizujące metody pracy, dyskusje, scenki sytuacyjne oraz zadania domowe. Tematyka zajęć dotyczy m.in. konformizmu, radzenia sobie z naciskiem grupowym, czynników ryzyka i ochrony przed piciem alkoholu, oraz umiejętności interpersonalnych i asertywności. Zajęcia dla rodziców składają się z trzech spotkań (2-3 godziny każde) i obejmują wykłady oraz warsztaty. Poruszają tematy związane z dojrzewaniem, wpływem rodziny, używaniem substancji psychoaktywnych, rolą asertywności i wyznaczaniem granic w rodzinie. Wykorzystywane są metody takie jak dyskusje, psychodrama, praca w podgrupach oraz prezentacje multimedialne.

CELE

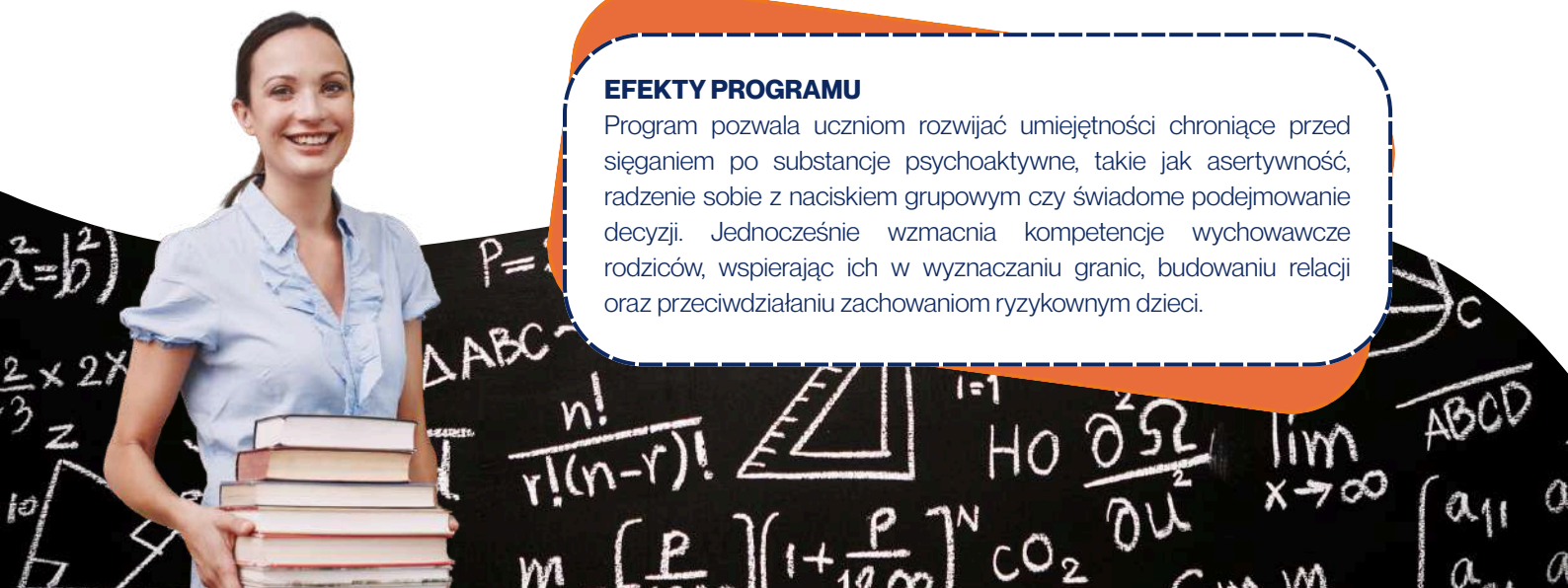
- Nauczyciele zyskają narzędzia do wspierania zmian postaw i opinii wobec używania substancji psychoaktywnych wśród uczniów
- Prowadzenie zajęć wykształcających umiejętności chroniące przed używaniem substancji psychoaktywnych u uczniów.
- Zwiększenie kompetencji wychowawczych rodziców uczniów biorących udział w programie.

MATERIAŁY

Każdy z uczestników otrzyma (w wersji wydrukowanej oraz elektronicznej, umożliwiającej wydruk) komplet materiałów zawierający: podręcznik dla nauczyciela, zeszyt ćwiczeń dla ucznia, przewodnik do spotkania z rodzicami, karty do ćwiczeń. Po zakończeniu szkolenia każdy z uczestników otrzyma certyfikat uprawniający do realizacji programu Unplugged.

EFEKTY PROGRAMU

Program pozwala uczniom rozwijać umiejętności chroniące przed sięganiem po substancje psychoaktywne, takie jak asertywność, radzenie sobie z naciskiem grupowym czy świadome podejmowanie decyzji. Jednocześnie wzmacnia kompetencje wychowawcze rodziców, wspierając ich w wyznaczaniu granic, budowaniu relacji oraz przeciwdziałaniu zachowaniom ryzykownym dzieci.



ARS, CZYLI JAK DBAĆ O MIŁOŚĆ

Zakres tematyczny:

- zajęcia poświęcone konsekwencjom używania substancji psychoaktywnych dla zdrowia, jakości życia, relacji miłosnych i związków intymnych.
- zajęcia dotyczące wpływu stosowania substancji psychoaktywnych na zdrowie prokreacyjne kobiet i mężczyzn oraz zdrowie przyszłego potomstwa.

Grupa docelowa: uczniowie szkół ponadpodstawowych w wieku 16-19 lat oraz ich rodzice i nauczyciele

Czas trwania: 12 godzin dydaktycznych (możliwość podziału na bloki 3-4-6 godzinne)

OPIS PROGRAMU

Program obejmuje cykl zajęć edukacyjno-profilaktycznych skierowanych do młodzieży wchodzącej w dorosłe życie, których celem jest ograniczenie niekorzystnych następstw zdrowotnych, prokreacyjnych i społecznych związanych z używaniem substancji psychoaktywnych. Zajęcia realizowane są w trzech blokach tematycznych: Sztuka życia – koncentrująca się na konsekwencjach używania substancji dla zdrowia i jakości codziennego funkcjonowania, Sztuka kochania – omawiająca wpływ substancji psychoaktywnych na miłość, relacje i związki intymne, oraz Sztuka rodzenia – poświęcona zagadnieniom zdrowia prokreacyjnego i wpływu używek na zdrowie potomstwa. Program łączy elementy wykładowe, dyskusje, ćwiczenia warsztatowe oraz analizę sytuacji życiowych, kształtując świadomość i postawy chroniące młodzież przed podejmowaniem zachowań ryzykownych.

CELE

- Ograniczenie ryzyka zdrowotnego, prokreacyjnego i społecznego związanego z używaniem substancji psychoaktywnych.
- Podniesienie świadomości konsekwencji używek dla zdrowia, relacji miłosnych, związków intymnych i przyszłego potomstwa.
- Rozwijanie umiejętności podejmowania świadomych i asertywnych decyzji w sytuacjach ryzykownych.
- Wzmacnianie postaw odpowiedzialności za własne zdrowie, życie i przyszłość.



Program Szwajcarski

EFEKTY PROGRAMU

Program przyczynia się do zwiększenia świadomości młodzieży na temat konsekwencji zdrowotnych, prokreacyjnych i społecznych związanych z używaniem substancji psychoaktywnych oraz wzmacnia ich umiejętność podejmowania odpowiedzialnych decyzji. Uczestnicy rozwijają postawy sprzyjające ochronie własnego zdrowia i relacji, a także kształtują poczucie odpowiedzialności za przyszłe życie rodzinne.



SZKOŁA DLA RODZICÓW I WYCHOWAWCÓW

Zakres tematyczny:

- Rozwijanie umiejętności budowania efektywnej komunikacji z dziećmi, w tym wyrażania oczekiwań, aktywnego słuchania oraz motywowania do współdziałania.
- Radzenie sobie z wyzwaniami wieku dorastania, takimi jak młodzieńczy bunt, potrzeba akceptacji oraz zagrożenia związane z uzależnieniami i wpływem mediów.

Grupa docelowa: rodzice oraz wychowawcy

Czas trwania: 40 godzin dydaktycznych (10 spotkań po 4 godziny)

OPIS PROGRAMU

Szkoła dla rodziców i wychowawców klas szkolnych to cykl 10 cztero godzinnych spotkań, podczas których uczestnicy zdobywają praktyczne umiejętności budowania głębokiej relacji z dzieckiem/wychowankiem. Program obejmuje tematy takie jak: wyrażanie oczekiwań i ograniczeń w sposób zrozumiały i respektowany przez dziecko, rozpoznawanie i akceptowanie uczuć, aktywne słuchanie, motywowanie do współdziałania, oraz skuteczne modyfikowanie niepożądanych zachowań. Skupiamy się również na wspieraniu procesu usamodzielniania się dzieci oraz budowaniu ich poczucia własnej wartości. Poruszymy kwestie relacji między dziećmi, takie jak rywalizacja, zazdrość, kłótnie czy sprawiedliwość. Dodatkowo, program dla rodziców i wychowawców nastolatków uwzględni specyficzne wyzwania wieku dorastania, takie jak młodzieńczy bunt, potrzeba akceptacji, decydowanie o sobie, problemy z narkotykami i uzależnieniem od mediów. Zajęcia są prowadzone w małych grupach (do 15 osób), z użyciem metod aktywizujących takich jak debaty, psychodrama czy scenki.

CELE

- Budowanie głębokich relacji dorosły-dziecko poprzez skuteczne wyrażanie oczekiwań i akceptowanie uczuć.
- Rozwijanie umiejętności rozwiązywania konfliktów i modyfikowania niepożądanych zachowań dziecka.
- Wspieranie procesu usamodzielniania się dzieci i budowanie ich poczucia własnej wartości.
- Radzenie sobie z wyzwaniami wieku dorastania, takimi jak młodzieńczy bunt, potrzeba akceptacji czy uzależnienia od mediów.

EFEKTY PROGRAMU

Uczestnicy zdobywają praktyczne umiejętności budowania głębokich relacji z dziećmi, ucząc się wyrażania oczekiwań, rozpoznawania i akceptowania uczuć oraz rozwiązywania konfliktów. Program, prowadzony w małych grupach z aktywnymi metodami, wspiera również usamodzielnianie się dzieci i radzenie sobie z wyzwaniami wieku dorastania, takimi jak młodzieńczy bunt czy uzależnienie od mediów.



WSPÓLNE KROKI W CYBERŚWIECIE

BEZPOŚREDNIE REALIZACJE W KLASACH

Zakres tematyczny:

- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania zagrożeń w przestrzeni cyfrowej, takich jak cyberprzemoc, hejtowanie i uzależnienia od mediów elektronicznych.
- Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami oraz budowanie pozytywnych relacji międzyludzkich zarówno w rzeczywistości, jak i w Internecie.

Grupa docelowa: uczniowie klas 3 szkół podstawowych

Czas trwania:

- 11 godzin dydaktycznych dla uczniów
- 3 godziny dydaktyczne i 30 min dla rodziców (w tym 3 godziny wspólnie z uczniami dla chętnych)

OPIS PROGRAMU

Program „Wspólne kroki w cyberświecie” ma na celu rozwój umiejętności dzieci w zakresie bezpiecznego korzystania z Internetu, z naciskiem na rozpoznawanie zagrożeń, takich jak cyberprzemoc, hejtowanie czy uzależnienie. Uczniowie uczą się także pracy z emocjami, efektywnej komunikacji oraz stosowania metod relaksacji, a także budowania pozytywnych relacji z rówieśnikami zarówno w kontakcie bezpośrednim, jak i online. Program składa się z trzech bloków: zasad funkcjonowania w cyberprzestrzeni, rozwoju kompetencji psychospołecznych oraz omówienia zagrożeń związanych z nowymi technologiami, a także alternatywnych sposobów spędzania czasu.

CELE PROGRAMU

- Rozwijanie umiejętności bezpiecznego korzystania z Internetu i innych mediów elektronicznych, w tym przestrzegania zasad netykiety, ochrony przed wirusami i unikania zagrożeń w cyberprzestrzeni.
- Wzmacnianie kompetencji emocjonalnych i psychospołecznych uczniów poprzez naukę rozpoznawania i nazywania uczuć, radzenia sobie z trudnymi emocjami oraz stosowania metod relaksacji.
- Zwiększanie świadomości na temat specyficznych zagrożeń związanych z Internetem, takich jak cyberprzemoc i uzależnienia, oraz promowanie alternatywnych sposobów spędzania czasu poza światem nowych technologii.

EFEKTY PROGRAMU

Uczniowie zdobywają wiedzę i umiejętności niezbędne do bezpiecznego korzystania z Internetu, radzenia sobie z zagrożeniami w cyberprzestrzeni oraz budowania zdrowych relacji z rówieśnikami. Program rozwija kompetencje emocjonalne dzieci, umożliwiając im lepsze rozpoznawanie swoich uczuć, radzenie sobie z trudnymi emocjami i skuteczne komunikowanie się zarówno w rzeczywistości, jak i online.



WSPÓLNE KROKI W CYBERŚWIECIE

SZKOLENIE DLA REALIZATORÓW

Zakres tematyczny:

- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania zagrożeń w przestrzeni cyfrowej, takich jak cyberprzemoc, hejtowanie i uzależnienia od mediów elektronicznych.
- Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami oraz budowanie pozytywnych relacji międzyludzkich zarówno w rzeczywistości, jak i w Internecie.

Grupa docelowa: wychowawcy klas 3 szkół podstawowych

Czas trwania: 5 godzin dydaktycznych

OPIS PROGRAMU

Program „Wspólne kroki w cyberświecie” rozwija umiejętności dzieci związane z bezpiecznym korzystaniem z Internetu, rozpoznawaniem zagrożeń takich jak cyberprzemoc, hejtowanie czy uzależnienie. Skupia się na rozwoju kompetencji emocjonalnych, pracy z uczuciami, komunikacji i metodach relaksacji, a także budowaniu pozytywnych relacji z rówieśnikami, zarówno osobiście, jak i online. Program obejmuje trzy bloki: zasady funkcjonowania w cyberprzestrzeni, rozwój kompetencji psychospołecznych oraz zagrożenia i alternatywy związane z nowymi technologiami.

CELE PROGRAMU

- Rozwijanie umiejętności realizatorów w nauczaniu bezpiecznego korzystania z Internetu, netykiety i ochrony przed zagrożeniami w cyberprzestrzeni.
- Wzmacnianie kompetencji realizatorów w zakresie pracy z emocjami uczniów, radzenia sobie z trudnymi emocjami i stosowania metod relaksacji.
- Zwiększanie świadomości realizatorów na temat zagrożeń cyfrowych, takich jak cyberprzemoc i uzależnienia, oraz promowanie alternatywnych form spędzania czasu.

EFEKTY PROGRAMU

Szkolenie ma na celu wyposażenie uczestników w niezbędne umiejętności do efektywnego przeprowadzenia zajęć z uczniami. Obejmuje naukę bezpiecznego korzystania z Internetu, oraz technik budowania pozytywnych relacji z rówieśnikami zarówno w kontaktach bezpośrednich, jak i online. Nauczyciele dowiedzą się także jak rozwijać kompetencje emocjonalne dzieci, wspierać je w radzeniu sobie z trudnymi emocjami oraz stosować metody relaksacji i efektywnej komunikacji w pracy z uczniami.



GADKI

BEZPOŚREDNIE REALIZACJE W KLASACH

Zakres tematyczny:

- Proste rozmowy wzmacniające bezpieczeństwo dzieci
- Nauka granic, mówienia nie i rozpoznawania niepokojących sytuacji
- Szukanie pomocy u bezpiecznych dorosłych po rozpoznaniu niebezpieczeństwa

Grupa docelowa: Dzieci od 4 do 12 r.ż.

Materiały:

- W ramach programu przekazujemy materiały edukacyjne. W cenie oferty zapewniamy druk plakatów oraz 1 broszurę dla wychowawcy.
- W przypadku druku broszur dla rodziców koszt wynosi dodatkowo 5 zł za sztukę.

OPIS PROGRAMU

Głównym celem programu GADKI jest wspieranie dzieci w dbaniu o własne bezpieczeństwo w codziennych sytuacjach. Uczy je konkretnych umiejętności i postaw, na przykład jak wyznaczać granice i mówić nie, kiedy coś wydaje się nieprzyjemne, dziwne albo budzi lęk. Ważną częścią programu jest też uczenie rozpoznawania sytuacji, które mogą być niebezpieczne. Dzieci dowiadują się również, że w trudnych momentach nie muszą zostawać z problemem same, ale zwrócić się po pomoc do zaufanego dorosłego. Dodatkowo wzmacnia prawo dziecka do nietykalności i ochrony pokazując, że ciało dziecka należy tylko do niego i ma ono prawo do szacunku oraz wyznaczania granic osobistych. Podkreśla również, że intymne części ciała są szczególnie chronione i nikt nie ma prawa ich naruszać. Uczestnicy poznają proste zasady zawarte w modelu GADKI, dzięki którym łatwiej mogą zapamiętać, jak reagować w niepokojących sytuacjach. Program zwraca także uwagę na to, że nie wszystkie tajemnice powinny się zachowywać dla siebie, szczególnie jeśli wywołują strach albo niepokój.

Przedszkola

Lekcja dla dzieci od 4 do 6 r.ż.

"Gadki z Gadkiem"

45 min. lub 60 min.

Klasy 1-3 SP

Lekcja dla dzieci od 7 do 9 r.ż.

"Gadki z Maksem"

45 min. lub 90 min.

Klasy 4-6 SP

Lekcja dla dzieci od 10 do 12 r.ż.

"Gadki z Wiki"

45 min. lub 90 min.



Co zawiera program?

- **Zajęcia** trwające od 45 do 90 min. w zależności od grupy wiekowej.
- **Filmy edukacyjne** dostosowane do wieku dzieci (główne narzędzie dydaktyczne).
- **Zasady GADKI*** (krótkie hasła pozwalające zapamiętać przekaz programu)
- **Edukacja i informowanie rodziców.**
- **Materiały edukacyjne** (kolorowanki, karty pracy, filmiki edukacyjne, broszura dla rodziców etc.)

Zasady GADKI*

- G** Gdy mówisz NIE, to znaczy NIE
- A** Alarmuj, gdy potrzebujesz pomocy
- D** Dobrze zrobisz, mówiąc o tajemnicach, które Cię niepokoją
- K** Koniecznie pamiętaj, że Twoje ciało należy do Ciebie
- I** Intymne części ciała są szczególnie chronione

PROGRAM WSPOMAGANIA DZIECI NIEŚMIAŁYCH

★ profilaktyka selektywna

Zakres tematyczny:

- Zwiększenie aktywności społecznej dzieci poprzez angażowanie ich w różnorodne metody aktywizujące, które wspierają współpracę i budowanie kompetencji społecznych.
- Rozwój umiejętności dostrzegania własnych mocnych stron, nauka radzenia sobie z trudnymi sytuacjami oraz optymistyczne spojrzenie na własne sukcesy i porażki.

Grupa docelowa: Dzieci nieśmiałe w wieku 10-11 lat

Czas trwania: 30 godzin dydaktycznych

OPIS PROGRAMU

W odpowiedzi na trudności, z jakimi mogą się mierzyć dzieci nieśmiałe, zajęcia zostały zaprojektowane tak aby zawierały wiele metod aktywizujących, takich jak: krąg uczuć, rysunki, historyjki obrazkowe, scenki, burze mózgów, dyskusje, opowiadania, bajki. Udział w programie ma pozytywny wpływ na poziom aktywności i kompetencji społecznych, samooceny i optymizmu. Wykorzystywane są także aktywności w parach, małych grupach oraz na forum grupy. Uczestnicy zachęceni są do współpracy. Zwiększenie aktywności społecznej sprzyja tworzeniu się okazji, które kształtują sprawczość. Dzieci uczą się patrzeć na sytuację wielowymiarowo, dostrzegając, że różne zachowania mogą mieć różne przyczyny. Zdobywają umiejętność dostrzegania własnych mocnych stron oraz rozwijania ich. Uczą się także optymistycznego spojrzenia na świat i określania przyczyn zarówno swoich porażek jak i sukcesów.

CELE PROGRAMU

- Zwiększenie aktywności społecznej dzieci poprzez wykorzystanie metod aktywizujących, takich jak krąg uczuć, burze mózgów, dyskusje i scenki, sprzyjających współpracy i budowaniu kompetencji społecznych.
- Wzrost samooceny i optymizmu dzieci, poprzez dostrzeganie własnych mocnych stron oraz naukę radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, zarówno w grupach, jak i parach.
- Rozwijanie umiejętności patrzenia na sytuacje z różnych perspektyw, co pomaga dzieciom zrozumieć różne przyczyny zachowań i skutków, a także określać przyczyny swoich sukcesów i porażek.

EFEKTY PROGRAMU

Uczestnicy programu zwiększają swoją aktywność społeczną, ucząc się współpracy oraz rozwijania kompetencji społecznych w różnych formach interakcji. Dzieci zyskują wyższą samoocenę, optymistyczne spojrzenie na świat i umiejętność rozpoznawania własnych mocnych stron, co sprzyja lepszemu radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami oraz zrozumieniu przyczyn sukcesów i porażek.



SZKOLNA INTERWENCJA PROFILAKTYCZNA

★ profilaktyka selektywna i wskazująca

Zakres tematyczny:

- rozpoznanie używania substancji psychoaktywnych wśród uczniów
- wspieranie uczniów przejawiających zachowania ryzykowne

Grupa docelowa: nauczyciele i pedagodzy

OPIS PROGRAMU

Szkolna Interwencja Profilaktyczna to program, który służy przygotowaniu pracowników szkół do podejmowania działań wobec uczniów przejawiających zachowania ryzykowne. Program jest rekomendowany przez tzw. instytucje centralne, tj. KCPU, IPIiN i ORE. Program powstał w odpowiedzi na wzrost używania przez młodzież zarówno legalnych, jak i nielegalnych substancji psychoaktywnych oraz obniżenie się wieku inicjacji stosowania tych substancji. Zastosowanie programu jest jednak znacznie szersze i obejmuje również przeciwdziałanie takim zachowaniom niepożądanym, jak agresja i przemoc rówieśnicza, problemy w nauce, nieodpowiednie zachowanie na lekcjach, wagarowanie itp.

ZGODNY Z WYMOGAMI MEN

„Program spełnia wymogi rozporządzeń MEN w sprawie zakresu i form prowadzenia w szkołach i placówkach systemu oświaty działalności wychowawczej, edukacyjnej, informacyjnej i profilaktycznej w celu przeciwdziałania narkomanii!”

JAK PROWADZIMY SZKOLENIE?

Żeby lepiej odpowiedzieć na Państwa potrzeby, przygotowaliśmy dla Państwa dwa różne podejścia. W pierwszym skupiamy się dogłębnie na szkoleniu realizatorów programu. W drugim proponujemy podejście bardziej holistyczne, przeszkalając zarówno realizatorów programu jak i rady pedagogiczne szkół.



WERSJA 1

SZKOLENIE REALIZATORÓW PROGRAMU

W ramach tej wersji programu Szkolna Interwencja Profilaktyczna zbieramy chętnych nauczycieli i pedagogów z różnych szkół. Następnie przekazujemy niezbędną wiedzę i umiejętności potrzebne do prowadzenia profilaktyki w szkołach. W ramach szkolenia realizatorzy uczą się także jak prowadzić czterogodzinne spotkania dla grona pedagogicznego, które edukują w zakresie:

- rozpoznawania używania substancji psychoaktywnych wśród młodzieży
- pierwszych kroków skutecznej interwencji

Istnieje możliwość poprowadzenia spotkania dla rady pedagogicznej przez nasz zespół trenerski

SZKOLENIE REALIZATORÓW

16 godzin

Pogłębione szkolenie realizatorów Szkolnej Interwencji Profilaktycznej

WERSJA 2

SZKOLENIE PODZIELONE NA DWIE CZĘŚCI

Cele etapu I:

- budowanie przekonania, że metoda interwencji może być przydatna,
- rozpoczęcie dyskusji na temat celów, założeń i przebiegu działań,
- wyłonienie nauczycieli, którzy zostaną przygotowani do prowadzenia działań interwencyjnych.

Cel etapu II: przygotowanie wybranych nauczycieli, którzy uczestniczyli w I etapie szkolenia, do:

- prowadzenia rozmów interwencyjnych z uczniem i rodzicami
- sporządzania kontraktu dla ucznia we współpracy z rodzicami
- adekwatnej oceny efektów własnych działań

WYCENA:

Etap I: od 4 godziny

Szkolenie rad pedagogicznych

Etap II: od 12 godzin

Szkolenie realizatorów Szkolnej Interwencji Profilaktycznej

GOLDEN FIVE

★ profilaktyka selektywna



Zakres tematyczny:

- Wspieranie postępów edukacyjnych i rozwoju osobistego uczniów, szczególnie tych narażonych na ryzyko marginalizacji.
- Przygotowanie nauczycieli do prowadzenia programu profilaktycznego Golden Five.

Grupa docelowa: Nauczyciele i pedagodzy - zwłaszcza wychowawcy, uczniów w wieku 11–15 lat.

Elementy programu:

- Szkolenie rady pedagogicznej zachęcające do udziału w programie (opcjonalnie)
- Warsztat dla realizatorów: (4x3godziny lub 3x4godziny)
- Superwizja: 3x1.5 godziny
- Dodatkowe superwizje (opcjonalnie): 1.5 godziny

Czas trwania: szkolenie dla realizatorów: 12 godzin zegarowych,



**REKOMENDOWANY PRZEZ ORE
(OŚRODEK ROZWOJU EDUKACJI)**

OPIS PROGRAMU

Program ma na celu poprawę funkcjonowania uczniów poprzez rozwój umiejętności nauczycieli w zarządzaniu różnorodnością uczniów w klasie oraz budowanie lepszych relacji interpersonalnych. Skupiamy się na poprawie atmosfery społecznej, rozwoju osiągnięć edukacyjnych, takich jak poprawa frekwencji, oraz wzmacnianiu postaw prospołecznych i umiejętności życiowych uczniów. Program oferuje praktyczne narzędzia wspierające rozwój kompetencji zarówno uczniów, jak i nauczycieli.

CELE PROGRAMU

- Wspieranie osiągnięć szkolnych i rozwoju osobistego uczniów, zwłaszcza zagrożonych wykluczeniem.

Cele szczegółowe:

- Zwiększenie kompetencji nauczycieli w zakresie radzenia sobie ze zróżnicowaniem w klasie.
- Poprawa klimatu społecznego w klasie (m.in. relacji interpersonalnych).
- Poprawa osiągnięć edukacyjnych uczniów (m.in. frekwencji).
- Wzmocnienie zachowań prospołecznych uczniów (m.in. umiejętności życiowych).

TEMATYKA WARSZTATU DLA NAUCZYCIELI

- Standardy realizacji programu Golden 5
- Złota piątka – metodologia wprowadzania
- program w klasie
- Komunikacja interpersonalna
- Procesy i role grupowe
- Rozwiązywanie konfliktów w klasie
- Zasady ewaluacji programu

EFEKTY PROGRAMU

Efekty programu obejmują poprawę relacji interpersonalnych w klasie, co sprzyja lepszej atmosferze społecznej i współpracy między uczniami. Nauczyciele zyskują umiejętności skutecznego radzenia sobie z różnorodnością uczniów, co prowadzi do poprawy funkcjonowania uczniów w różnych obszarach życiowych, w tym w sferze edukacyjnej. Program przyczynia się również do zwiększenia osiągnięć edukacyjnych uczniów, takich jak wyższa frekwencja oraz rozwój postaw prospołecznych i umiejętności życiowych.



Centrum Działań Profilaktycznych

ul. Tadeusza Kościuszki 39a
32-020 Wieliczka

tel./fax: 12 251 61 04

www.cdp-szkolenia.pl

e-mail: biuro@cdp-szkolenia.pl