



PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA
ul. Mickiewicza 45, 37-600 Lubaczów
tel. (016) 632 13 78, fax (016) 632 13 71
poradnia@powiatlubaczowski.pl
www.poradnia.powiatlubaczowski.pl

OFERTA DLA UCZNIÓW

ROK SZKOLNY 2018/2019

- Zajęcia integracyjne dla uczniów klas IV „nie bójmy się zmian”
Osoby prowadzące Anna Musiej , Grażyna Antonik
- Zajęcia warsztatowe „ Jak rozwiązywać konflikty w klasie?”
Osoby prowadzące Anna Musiej , Grażyna Antonik
- Cykliczne zajęcia warsztatowe w zakresie wyrównywania kompetencji emocjonalno-społecznych dla uczniów klas 0-II i III-V. **
 - Integracja grupy
 - Poznajemy się
 - Wzmacniamy poczucie własnej wartości
 - Moje sukcesy
 - Moja rodzina
 - Poznajemy i nazywamy uczucia
 - Czego się wstydzimy
 - O porozumiewaniu się ludzi
 - Jak spędzam swój wolny czasProponowany czas realizacji: listopad 2018 r. oraz marzec 2018 r. - warsztaty dla uczniów
Osoba prowadząca: Alicja Hyra, Ewelina Ziajło
- Zajęcia psychoedukacyjne dla uczniów klas starszych:
Temat: Skuteczne sposoby efektywnego uczenia się.
Temat: Porozmawiajmy o emocjach; co czuję i jak mnie odbierają inni.
Temat: Czym jest uzależnienie i jakie są jego skutki.
Temat: Formy i konsekwencje przemocy.
Osoba prowadząca: Alicja Hyra

- Indywidualne badania przesiewowe dla dzieci na starcie szkolnym z wykorzystaniem programu multimedialnego „Test umiejętności Na Starcie Szkolnym” - czas trwania 60 min (Małgorzata Mach-Sawic – psycholog).
- Zajęcia psychoedukacyjne „Konstruktywne metody radzenia sobie ze stresem”. (Małgorzata Mach-Sawic - psycholog)
 - nabywanie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem,
 - zapoznanie z różnymi technikami relaksacyjnymi.
- Zajęcia psychoedukacyjne „Mój obraz w oczach innych”. (Małgorzata Mach-Sawic - psycholog)
 - zapoznanie się z różnymi sposobami prawidłowej i pozytywnej komunikacji.
- Zajęcia psychoedukacyjne :
 - Kryzys w klasie
 - Trudne emocje
- Cykliczne zajęcia warsztatowe w zakresie wyrównywania kompetencji emocjonalno-społecznych dla uczniów klas 0-II i III- V. **
 - Integracja grupy
 - Poznajemy się
 - Wzmacniamy poczucie własnej wartości
 - Moje sukcesy
 - Moja rodzina
 - Poznajemy i nazywamy uczucia
 - Czego się wstydzimy
 - O porozumiewaniu się ludzi
 - Jak spędzam swój wolny czas

Proponowany czas realizacji: listopad 2018r. oraz marzec 2018r. - warsztaty dla uczniów.

Osoba prowadząca: Alicja Hyra, Ewelina Ziajło
- Zajęcia psychoedukacyjne:
 - Umiejętne wyrażanie emocji.
 - Jak radzić sobie z trudnymi emocjami, stresem, presją grupy.
 - Wiem czego chcę. Odkrywanie swoich mocnych stron. Podejmowanie decyzji. Planowanie ról.
- Grupowe zajęcia psychoedukacyjne „Efektywne uczenie się”.

Adresat: Uczniowie klas 5-8

Czas trwania: 45 min

Prowadzący- Marzena Witkoś

Cel zajęć: Zwiększenie wiedzy na temat technik efektywnego uczenia się. Wzmacnianie umiejętności organizacji czasu pracy umysłowej. Propagowanie postaw edukacyjnych wśród młodzieży.

Cel zajęć: Prawda i fałsz na temat zaburzeń odżywiania

- Grupowe zajęcia psychoedukacyjne „Gdy jedzenie jest problemem”.
Adresat: Uczniowie klas 6, 7,8
Czas trwania: 45 min
Prowadzący - Marzena Witkoś
Cel zajęć: Prawda i fałsz na temat zaburzeń odżywiania. Poznanie mechanizmów powstawania zaburzeń odżywiania.

- Grupowe zajęcia psychoedukacyjne „ Jestem członkiem grupy rówieśniczej”.
Zajęcia adresowane do dzieci klas I rozpoczynających edukację w szkole podstawowej.
Czas trwania zajęć: 90 min.
Cel zajęć: integracja zespołu klasowego.
Wzmacnianie mocnych stron dziecka,
Poznanie różnych sposobów komunikacji interpersonalnej.

- Grupowe zajęcia edukacyjne „ Z ortografią za Pan Brat!”. **
Prowadzący - Marzena Witkoś
Adresat: uczniowie klas V, VI szkoły podstawowej, grupa 8 osób
Czas trwania: Zajęcia będą odbywać się 1 raz w tygodniu przez 45 min.
Cykl 10 zajęć.
Cel zajęć: Doskonalenie funkcji percepcyjno-motorycznych zaangażowanych w proces czytania i pisania.
Utrwalenie podstawowych zasad poprawnej pisowni.
Ćwiczenia wdrażające do praktycznego stosowania reguł ortograficznych.
Ćwiczenia koordynacji wzrokowo-ruchowej.
Ćwiczenia słuchu fonematycznego.
Różnicowanie liter podobnych pod względem graficznym i fonetycznym.

- Terapia indywidualna i grupowa
 - Psychoterapia indywidualna dzieci i młodzieży. Cykliczne spotkania terapeutyczne z dziećmi i młodzieżą - jeden raz w tygodniu. Wymiar czasowy spotkań z dziećmi dostosowany jest do ich indywidualnych możliwości oraz potrzeb młodego Pacjenta. Sesja indywidualna z dziećmi nie powinna przekroczyć 50 minut. Problemy jakimi możemy zająć się w terapii indywidualnej to między innymi:
 - zaburzenia lękowe
 - zaburzenia depresyjne
 - zespół stresu pourazowego PTSD – np. po zdarzeniu traumatycznym takim jak wypadek komunikacyjny, katastrofa, lub inna traumatyczna sytuacja zostawiająca mocny ślad w psychice dziecka.
 - uzależnienia chemiczne (alkohol, narkotyki, dopalacze, leki, tytoń)
 - uzależnienia niechemiczne (behawioralne) -(hazard, gry, internet, telefon, słodycze i inne)
 - zaburzenia OCD – kompulsywne – obsesyjne
 - zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia, regulowanie emocji jedzeniem).
 - TUS – trening umiejętności społecznych (zajęcia grupowe socjoterapeutyczne)

- Dwie grupy wiekowe (od IV do VI) i (VII, VIII) – Zwiększenie umiejętności poznawczych w obszarach : poczucia własnej wartości, doświadczanej krytyki, oceny, asertywności w stosunku do innych, odpowiedniej autonomii.

Praca z nieśmiałością, własna akceptacja, rozwój osobisty. Poszerzanie kompetencji w obszarach deficytowych dziecka i młodzieży.

• Psychoterapia grupowa dzieci i młodzieży (preferowana grupa w wieku od 13 r. ż. Moduł II) - NOWOŚĆ !!!

Moduł I – Terapia grupowa dzieci i młodzieży zagrożonej uzależnieniem chemicznym (alkohol, narkotyki, dopalacze, leki, tytoń).

Moduł II – Terapia grupowa dla dzieci i młodzieży zagrożonej uzależnieniem behawioralnym (niechemicznym) – (gry, internet, telefon, hazard, pornografia, itp.).

Moduł III – Terapia grupowa dzieci i młodzieży z problemami egzystencjalnymi (myśli suicydalne – samobójcze, zaniżone poczucie własnej wartości, poszukiwanie sensu oraz celu w życiu, krytyczna ocena swojej osoby, porównywanie się, niespełnione oczekiwania względem siebie oraz otoczenia, zamknięte w sobie, nieśmiałe, dzieci i młodzież z zaburzeniami lękowymi oraz depresyjnymi).

Moduł IV – Terapia grupowa dzieci i młodzieży z zachowaniami ryzykownymi (zaburzenie zachowania, ADHD, bardzo duży poziom złości, agresja, uzależnienia).

➤ Profilaktyka oraz zajęcia Psychoedukacyjne w szkołach.

Profilaktyka:

- Kiedy i jak reagować na zło i przemoc?
- Poczucie własnej wartości – niezbędny aspekt prawidłowego funkcjonowania. Zmiana przekonań na własny temat.
- Zachowania ryzykowne – profilaktyka uzależnień.
- Budowanie poczucia własnej wartości
- Konstrukttywne wyrażanie emocji.
- Portale społecznościowe- jak mądrze korzystać z sieci?
- Nauka umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresowych.
- Konstrukttywne rozwiązywanie konfliktu.
- Zasady bezpiecznego korzystania z internetu.

Psychoedukacja:

- Używanie alkoholu oraz innych środków psychoaktywnych.
 - Szacunek wobec siebie oraz innych.
 - To jak będzie wyglądać Twoje życie zależy tylko od Ciebie! - Prezentacja multimedialna około 50 minut – możliwość rozszerzenia do dwóch godzin lekcyjnych dla większej grupy odbiorców.
- Umiejętne wyrażanie emocji pomoże Ci w życiu.

➤ Zajęcia grupowe dla dzieci 6, 7-letnich „Jak polubić matematykę” (Grażyna Antonik – pedagog)

➤ Grupowe zajęcia psychoedukacyjne „Efektywne uczenie się”
Adresaci: Uczniowie klas 5-8

Czas trwania: 45 min

Prowadzący: Marzena Witkoś

Cel zajęć: Poszerzenie wiadomości i umiejętności związanych z mechanizmem uczenia się.

- Grupowe zajęcia psychoedukacyjne „Czy jedzenie może być problemem?”

Adresaci: Uczniowie klas 7, 8

Czas trwania: 45 min

Prowadzący: Marzena Witkoś

Cel zajęć: Prawda i fałsz na temat zaburzeń odżywiania

* forma realizowana na terenie szkoły

** forma realizowana na terenie Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Lubaczowie