

Zapraszamy do udziału w projekcie „Uwolnij się. Bądź sobą!”



**Uzależnienia,
to cichy i jednocześnie
groźny problem**

Jesteś rodzicem, który martwi się o swoje dziecko i chcesz mu pomóc uniknąć zagrożeń związanych z uzależnieniami od substancji psychoaktywnych (m.in. alkohol, narkotyki, tzw. "dopalacze") oraz behawioralnymi (m.in. hazard, komputer, Internet, gry, telefon), zgłoś się do udziału w naszym projekcie

Projekt dotyczy profilaktyki uzależnień i zapobiegania skutkom zdrowotnym wynikającym z uzależnień wśród dzieci i młodzieży

W ramach projektu realizowane będą:

- Warsztaty psychoedukacyjne dla dzieci i młodzieży
- Warsztaty psychoedukacyjne dla rodziców/opiekunów
- Webinarium dla rodziców/opiekunów
- Konferencja pn. „Uwolnij się. Bądź sobą!”

Szczegółowych informacji udziela:

Poradnia Terapii Uzależnienia
od Alkoholu i Współuzależnienia
w Ostrowi Mazowieckiej
ul. Widnichowska 20/1
tel. 29 746 23 67 (pn-pt 8:00-15:35; wt 8:00-18:00)
a.sliwinska@szpitalostrowmaz.pl
Elżbieta Księżopolska - koordynator
tel. 531 793 437

SERDECZNIE ZAPRASZAMY
rodziców z dziećmi w wieku 9-11 lat i 12-14 lat

GŁÓWNY CEL PROJEKTU: edukacja zdrowotna dotycząca profilaktyki uzależnień i zapobiegania skutkom zdrowotnym wynikającym z uzależnień wśród dzieci i młodzieży z terenu Miasta i Gminy Ostrow Mazowiecka oraz z terenu Gminy Sadowne.

ODBIORCY: dzieci w wieku 9-11 lat oraz młodzież w wieku 12-14 lat zagrożeni uzależnieniami oraz ich rodzice/opiekunowie prawni

MIEJSCE REALIZACJI: Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia w Ostrowi Mazowieckiej,
ul. Widnichowska 20/1, 07-300 Ostrow Mazowiecka, tel. 29 746 23 67, a.sliwinska@szpitalostrowmaz.pl

SKIEROWANE DO MŁODZIEŻY W WIEKU 12-14 LAT warsztaty psychoedukacyjne:

2 cykle po 20 h (2 godz. zegarowe dziennie raz w tygodniu – 10 spotkań). I cykl odbędzie się w terminie od października do grudnia 2022 r., II od stycznia do marca 2023 r. Podstawowe cele:

- dostarczenie i rozwijanie wiedzy z zakresu działania substancji psychoaktywnych na organizm ludzki oraz niebezpieczeństw efektów niepożądanych po ich zażyciu,
- ukazanie możliwości osiągnięcia sukcesów życiowych bez sięgania po substancje psychoaktywne,
- rozwijanie wiedzy i umiejętności, sprzyjających bezpiecznemu korzystaniu z social mediów i chroniących przed e-uzależnieniami,
- budowanie i wzmacnianie pozytywnego obrazu własnej osoby,
- odreagowywanie napięcia emocjonalnego w sposób społecznie akceptowany,
- zawieranie satysfakcjonujących znajomości i budowanie udanych relacji interpersonalnych,
- pozyskanie wiedzy na temat sygnałów jakie mogą wskazywać na problemowe używanie,
- pozyskanie wiedzy na temat efektywnego zarządzania czasem i równoważenia aktywności online i offline,
- wzrost poczucia pewności siebie w rozwiązywaniu trudności codziennych spraw,
- konstruktywne rozwiązywanie konfliktów.

SKIEROWANE DO DZIECI W WIEKU 9-11 LAT warsztaty psychoedukacyjne:

2 cykle po 18 h (2 godz. zegarowe dziennie raz w tygodniu – 9 spotkań). I cykl odbędzie się w terminie od kwietnia do czerwca 2023 r., II od września do listopada 2023 r. Cele:

- rozwijanie wiedzy i umiejętności, które sprzyjają bezpiecznemu korzystaniu z mediów elektronicznych i chronią przed e-uzależnieniami,
- dostarczenie podstawowej wiedzy dotyczącej środków uzależniających oraz zagrożeń z nimi związanych,
- kształtowanie troski o własne bezpieczeństwo w relacjach z innymi,
- rozwijanie kluczowych z punktu widzenia profilaktyki kompetencji życiowych,
- poszukiwanie alternatywnych form spędzania wolnego czasu,
- pozyskanie wiedzy na temat nadużywania substancji psychoaktywnych i mediów,
- pozyskanie wiedzy na temat radzenia sobie z emocjami i stresem,
- lepsze poznanie siebie i zwiększenie swojej samooceny.

SKIEROWANE DO RODZICÓW/OPIEKUNÓW MŁODZIEŻY W WIEKU 12-14 LAT warsztaty psychoedukacyjne:

2 cykle po 20 h (2 godz. zegarowe dziennie raz w tygodniu – 10 spotkań). I cykl odbędzie się w terminie od października do grudnia 2022 r., II od stycznia do marca 2023 r. Podstawowe cele dotyczą pozyskania wiedzy i umiejętności w obszarze:

- wpływu używania substancji psychoaktywnych, Internetu i mediów elektronicznych na rozwój młodzieży,
- identyfikowania sygnałów ostrzegawczych świadczących o problemowym zażywaniu substancji psychoaktywnych i korzystaniu z Internetu/komputera/ smartfona,
- zasad skutecznej interwencji w przypadku nadużywania substancji psychoaktywnych i Internetu przez młodzież,
- instytucji świadczących pomoc,
- zasad bezpiecznego korzystania z Internetu i mediów elektronicznych,
- rozpoznawania pierwszych sygnałów ostrzegawczych świadczących o tym, że dziecko traci kontrolę nad zachowaniem i wykonywaniem określonej czynności.

SKIEROWANE DO RODZICÓW/OPIEKUNÓW DZIECI W WIEKU 9-11 LAT warsztaty psychoedukacyjne:

2 cykle po 18 h (2 godz. zegarowe dziennie raz w tygodniu – 9 spotkań). I cykl odbędzie się w terminie od kwietnia do czerwca 2023 r., II od września do listopada 2023 r. Podstawowe cele dotyczą pozyskania wiedzy i umiejętności w obszarze:

- wspierania rozwoju kompetencji psychospołecznych dzieci i młodzieży,
- wpływu używania substancji psychoaktywnych na rozwój dzieci i młodzieży,
- bezpiecznego korzystania z Internetu i mediów elektronicznych, problemu nadużywania nowych technologii i jego konsekwencji dla rozwoju dziecka i młodego człowieka,
- sygnałów świadczących o zagrożeniu uzależnieniem,
- zasad przeprowadzenia skutecznej interwencji wobec dziecka i nastolatka korzystającego z nowych technologii w sposób problemowy i/lub używającego substancji psychoaktywnych,
- instytucji świadczących pomoc dzieciom i młodzieży przejawiającym symptomy uzależnienia bądź zagrożenia uzależnieniem oraz ich rodzicom,
- poszukiwania alternatywnych form spędzania wolnego czasu razem z dziećmi i młodzieżą.