

Szczegółowy opis realizacji zadań z zakresu zdrowia publicznego

Numer zadania oraz jego nazwa:

I. Przeprowadzenie szkolenia dla nauczycieli do realizacji programu profilaktycznego „Przyjaciele Zippiego”

Założenia i opis programu:

Przeprowadzenie szkolenia skierowanego do nauczycieli szkolnych oraz wychowawców przedszkolnych w ramach realizacji programu psychoedukacyjnego z poziomu uniwersalnej profilaktyki uzależnień.

Celem programu jest przygotowanie nauczycieli (szkolenie dwóch grup do 12 osób) do realizacji programu psychoedukacyjnego z dziećmi, z zakresu uniwersalnej profilaktyki uzależnień, pod nazwą „Przyjaciele Zippiego”

Adresaci:

Nauczyciele z pruszkowskich szkół podstawowych oraz wychowawcy z pruszkowskich przedszkoli.

Zakładane rezultaty realizacji zadania:

Program „Przyjaciele Zippiego” został opracowany w celu wyposażenia małych dzieci w podstawowe kompetencje społeczno – emocjonalne, które w przyszłości pozwolą im dobrze funkcjonować, unikać zachowań ryzykownych i ograniczyć zagrożenia związane z uzależnieniami. W efekcie udziału w zajęciach – następuje u dzieci wzrost umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych, współpracy w grupie, poprawa umiejętności komunikacyjnych i rozwiązywania konfliktów.

Zakładanym rezultatem realizacji programu „Przyjaciele Zippiego” jest również wzrost kompetencji wychowawczych nauczycieli. Program stwarza możliwość lepszego poznania dzieci i możliwość indywidualizacji pracy z uczniem. Nauczyciele są przygotowywani do realizacji zajęć z dziećmi w trakcie 10 godzinnego szkolenia, prowadzonego metodami warsztatowymi, przez uprawnionych trenerów, którzy ukończyli szkolenia dla trenerów programu „Przyjaciele Zippiego”. W trakcie szkolenia otrzymują pakiet materiałów metodycznych, zawierających scenariusze zajęć z dziećmi, wskazówki dla nauczyciela, poradnik dla rodziców a także pomoce do realizacji zajęć z dziećmi – przeznaczone dla grupy do 30 dzieci. Na podstawie zakupionych materiałów, przeszkoleni nauczyciele będą mogli prowadzić zajęcia z kolejnymi grupami dzieci w kolejnych latach.

W wyniku realizacji zajęć z dziećmi, następuje poprawa relacji interpersonalnych w klasie czy w grupie, dzieci chętniej współpracują ze sobą, umieją prosić o pomoc i udzielają pomocy innym. Jeden z modułów programu „Przyjaciele Zippiego” dotyczy radzenia sobie z prześladowaniem (bullying) – co w efekcie prowadzi do zmniejszenia ilości zachowań agresywnych i przemocy w szkole.

Przedmiot zamówienia obejmuje:

Przeprowadzenie 2 edycji szkolenia warsztatowego po 12 osób. Czas trwania jednej edycji szkolenia (12 godzin dydaktycznych). Oferent zapewnia materiały dydaktyczne dla uczestników.

Miejsce realizacji: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Pruszkowie

Realizator programu: musi wykazać się uprawnieniem certyfikowanego trenera programu „Przyjaciele Zippiego” reprezentującego Centrum Pozytywnej Edukacji lub placówkę doskonalenia nauczycieli, na podstawie umowy o współpracy z CPE.

Numer zadania oraz jego nazwa:

II. Przeprowadzenie szkolenia dla nauczycieli do realizacji rekomendowanego programu profilaktycznego p.n. „Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej”

Opis i adresaci szkolenia:

Przeprowadzenie szkolenia skierowanego do nauczycieli szkolnych oraz wychowawców przedszkolnych z Pruszkowa w ramach realizacji programu psychoedukacyjnego z zakresu pierwszorzędowej profilaktyki uzależnień.

Celem programu jest przygotowanie nauczycieli (szkolenie w dwóch grupach do 12 osób) do realizacji programu psychoedukacyjnego z dziećmi, z zakresu uniwersalnej profilaktyki uzależnień, pod nazwą „Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej”.

Założenia programowe

To program profilaktyki i promocji zdrowia. Nauczyciele /wychowawcy uczestniczą w 12 godzinnym szkoleniu dla realizatorów i otrzymują pakiet materiałów. Szkolenie prowadzone metodami warsztatowymi ma na celu przygotowanie nauczycieli do prowadzenia zajęć z uczniami, zapoznanie z zawartością programu, metodyką i materiałami do prowadzenia zajęć. Na podstawie szkolenia a także otrzymanych scenariuszy zajęć — nauczyciel jest uprawniony do prowadzenia z uczniami 30 spotkań (trwających ok. 1 godziny lekcyjnej każde), po 3 spotkania do każdego z 10 tematów programu. Są to:

1. Apteczka skarbów - jak leczyć rany duszy?
2. Optymizm - myśl pozytywnie, wtedy jest łatwiej!
3. Przyjaźń - okazuj miłość i przyjaźń.
4. Kreatywność – ucz się całe życie.
5. Wytrwałość - nie poddawaj się, sukces w życiu to bieg na długi dystans.
6. Zdrowie fizyczne - dbaj o zdrowie i ćwicz codziennie — to poprawia samopoczucie.
7. Szczerość - nie komplikuj niepotrzebnie swojego życia.
8. Życzliwość - próbuj zrozumieć i wspierać innych.
9. Wdzięczność - okazuj wdzięczność za wszystko, co cię spotyka.
10. Marzenia - wyznaczaj sobie cele i podążaj za marzeniami!

Grupa docelowa i cel programu

Program jest adresowany do dzieci w wieku 8-12 lat (uczniowie z klas III- VI szkoły podstawowej). Celem programu „Apteczka pierwszej pomocy emocjonalne” jest rozwijanie dzieci podstawowych umiejętności społecznych i emocjonalnych oraz przygotowanie do radzenia sobie z trudnościami a także kształtowanie postaw optymizmu, empatii, wytrwałości i wiary w siebie. Cele szczegółowe: budowanie poczucia własnej wartości i prawidłowej samooceny na podstawie świadomości własnych uczuć i potrzeb, uczenie koncentracji i uważnego, świadomego podejścia do otaczającej rzeczywistości, do siebie i do innych, kształtowanie umiejętności nawiązywania i utrzymywania bliskich relacji z innymi, rozwijanie kompetencji poznawczych i kreatywności. Korzystając z założeń psychologii pozytywnej, sformułowanych przez amerykańskiego psychologa Martina E. P. Seligmmana, przyjęto, że optymizmu można się nauczyć, a postawa optymizmu może prowadzić do szczęśliwego i satysfakcjonującego życia. Realizacja programu powinna przyczynić się do rozwijania w dzieciach umiejętności radzenia sobie ze stresem i trudnościami poprzez budowanie pozytywnych przekonań, wiary w siebie i zrozumienia dla innych.

Przedmiot zamówienia obejmuje:

Przeprowadzenie 2 edycji szkolenia warsztatowego po 12 osób. Czas trwania jednej edycji szkolenia (14 godzin dydaktycznych). Oferent zapewnia materiały dydaktyczne dla uczestników.

Miejsce realizacji: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Pruszkowie ul. Helenowska 3a

Realizator programu: musi wykazać się uprawnieniem certyfikowanego trenera „Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej” reprezentującego Centrum Pozytywnej Edukacji lub placówkę doskonalenia nauczycieli, na podstawie umowy o współpracy z CPE.

Numer zadania oraz jego nazwa:

III. Przeprowadzenie szkolenia dla nauczycieli do realizacji programu profilaktycznego „Unplugged”

Opis i adresaci szkolenia:

Adresaci szkolenia to nauczyciele oraz wychowawcy szkolni z pruszkowskich placówek oświatowych. Celem szkolenia jest przygotowanie nauczycieli (szkolenie w jednej grupie do 12 osób) do realizacji z dziećmi programu z zakresu uniwersalnej profilaktyki uzależnień pod nazwą „Unplugged”.

Założenia programowe

„UNPLUGGED” jest programem profilaktyki uniwersalnej, adresowanym do uczniów w wieku 12–14 lat oraz ich rodziców, opartym na modelu wszechstronnego wpływu społecznego.

Celem głównym programu jest ograniczenie używania substancji psychoaktywnych (alkohol, tytoń, narkotyki) przez młodzież ograniczenie rozwoju intensywności używania, tj. przejścia od fazy używania eksperymentalnego do fazy używania problemowego.

Cele szczegółowe: Zmiana postaw i opinii wobec używania substancji psychoaktywnych, nabycie przez uczniów umiejętności chroniących przed używaniem substancji psychoaktywnych, zwiększenie kompetencji wychowawczych rodziców uczniów biorących udział w programie.

Program jest realizowany w klasach szkolnych, w formie 12 -jednogodzinnych zajęć lekcyjnych oraz 3 spotkań dla rodziców uczniów uczestniczących w programie. Program składa się z 12 lekcji, które koncentrują się na umiejętnościach życiowych, przekonaniach normatywnych i wiedzy o substancjach psychoaktywnych.

Realizatorami programu są nauczyciele, którzy przechodzą 3 dniowe szkolenie przygotowujące do zajęć z uczniami.

W programie przewidziane są także trzy 2–3 godzinne spotkania warsztatowe dla rodziców uczniów uczestniczących w programie.

Tematyka zajęć dla uczniów dotyczy szczególnie istotnych w okresie adolescencji problemów takich, jak:

- konformizm, przejawy nacisku grupowego i sposoby radzenia sobie z nim,
- wiedza o czynnikach ryzyka i czynnikach chroniących przed piciem alkoholu, zróżnicowaniu podatności na alkohol w zależności od płci,
- przekonania normatywne na temat rozpowszechnienia zjawiska używania substancji psychoaktywnych wśród młodych ludzi,
- wiedza o przyczynach i następstwach palenia papierosów,
- umiejętność komunikowania swoich emocji,
- umiejętność asertywnej obrony swoich racji,
- inne umiejętności interpersonalne i intrapersonalne, których niedostateczne opanowanie może skłaniać do używania substancji psychoaktywnych w sytuacjach towarzyskich,
- wiedza o narkotykach,
- umiejętność radzenia sobie z problemami, formułowania celów i podejmowania decyzji.

Metody realizacji zajęć: prezentacje, praca w grupach, zarządzanie kontraktem, zadanie domowe, scenka sytuacyjna, dyskusja plenarna, gra, informacje zwrotne.

Wyposażenie dla uczestników programu:

1. podręcznik dla nauczyciela zawierający scenariusze 12 lekcji do realizacji w klasie
2. scenariusze 3 spotkań z rodzicami
3. zeszyt ćwiczeń dla ucznia
4. komplet kart do gry edukacyjnej

Przedmiot zamówienia obejmuje:

Przeprowadzenie 2 edycji szkolenia warsztatowego po 15 osób. Czas trwania jednej edycji szkolenia (18 godzin dydaktycznych). Oferent zapewnia materiały dydaktyczne dla uczestników.

Planowany termin realizacji zadania: kwiecień- czerwiec 2022 r

Miejsce realizacji: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Pruszkowie ul. Helenowska 3a

Realizator programu: musi wykazać się uprawnieniem certyfikowanego trenera „Unplugged”

Numer zadania oraz jego nazwa:

IV. Realizacja rekomendowanego programu profilaktycznego „Debata”

Założenia i cele programu:

Adresatami programu jest grupa dzieci jeszcze przed inicjacją alkoholową (wiek 12 – 14 lat). Program ma charakter uprzedzający. Jego zadaniem jest zapobieganie przedwczesnemu używaniu alkoholu, towarzyszącym temu konsekwencjom oraz promowanie postawy trzeźwości. Spotkanie służy przyjrzeniu się przekonaniom normatywnym młodzieży i próbie ich modyfikacji. Przeprowadzana podczas programu ankieta umożliwia postawienie wstępnej diagnozy na temat picia alkoholu przez młodzież.

Program jest oparty o trzy najbardziej skuteczne strategie profilaktyczne wg Hansena:

STRATEGIA I – Korekta przekonań normatywnych – jest osią całego programu. Ta strategia jest realizowana przez przeprowadzenie ankiety i stopniowe odkrywanie jej wyników, co ujawnia faktyczne, a nie hipotetyczne zachowania destrukcyjne w grupie oraz postawy pro – trzeźwościorowe.

W ten sposób dochodzi do konfrontacji częstotliwości picia z pojmowaniem abstynencji. Strategia I dotyczy również wyboru zabawy na trzeźwo, burzy stereotyp, że nie ma zabawy bez narkotyków i alkoholu. Pozwala dostrzec alternatywne wzorce zachowań. Przekonanie o wartości trzeźwości wzrasta podczas pracy nad „uchwałami chroniącymi”. Dużym wzmocnieniem postawy abstynencji jest wypowiedź świadka trzeźwości.

STRATEGIA II – Kształtowanie systemu wartości – następuje w momencie ukazania sprzeczności picia z rozwojem przyjaźni, miłości oraz ról kobiecych i męskich.

STRATEGIA III – Wiedza o realnych konsekwencjach – pojawia się w momencie analizy następstw używania narkotyków i alkoholu. Polega także na ukazaniu młodzieży niewidocznych strat rozwojowych dotyczących zwłaszcza kontaktów międzyludzkich: komunikacji, przyjaźni, miłości, bycia towarzyskim i umiejętności zabawy.

Metody prowadzenia zajęć

Wszystkie metody mogące wzmocnić działanie poszczególnych strategii: burza mózgów, drama, praca w małych grupach, dialogowanie.

Adresaci: uczniowie kl. V – VII szkół podstawowych z terenu miasta Pruszkowa

Liczba uczestników: ok. 25 osób (jedna klasa)

Czas trwania programu: 2-3 godziny lekcyjne

Przedmiot zamówienia obejmuje w szczególności:

Przeprowadzenie programu profilaktycznego „Debata” w 8-miu szkołach podstawowych przy deklaracji szkół – ogółem 41 klas (w zależności od kalkulacji cenowej oraz możliwości realizacji w szkołach).

Prowadzący program: osoby posiadające uprawnienia w formie zaświadczenia wydanego przez organizację odpowiedzialną za wdrażanie programu.

Numer zadania oraz jego nazwa:

V. Systemowe działania na rzecz prewencji zachowań problemowych dzieci w oparciu o rekomendowany program profilaktyczny „Epsilon”

Założenia i opis programu:

Epsilon to jeden z nielicznych programów profilaktycznych stworzonych i rozwijanych w Polsce. Dzięki temu, jego podstawowa struktura dopasowana jest do specyficznych warunków funkcjonowania polskich placówek oświatowych, poziomu otwartości i motywacji wychowawców oraz uwarunkowań środowiskowych

Realizacja Programu obejmuje:

- Diagnozę oczekiwań wobec programu w ramach konsultacji z pedagogiem lub wychowawcami klas.
- Dwuetapowe warsztaty dla pojedynczych grup klasowych. Pierwszy etap – 3 godz. lekcyjne, drugi etap – 2 godz. lekcyjne.
- Konsultacje dla wychowawców klas.
- Przekazanie wychowawcom pisemnych informacji diagnostycznych nt. grupy oraz materiałów edukacyjnych umożliwiających dalszą pracę z klasą.

Ważne informacje o realizacji Programu:

- Praca wyłącznie z pojedynczymi grupami klasowymi (grupy nie są łączone).
- Warsztaty realizują doświadczeni, certyfikowani trenerzy (psycholodzy i pedagodzy).
- Dla skuteczności programu niezwykle ważny jest udział wychowawców w warsztatach prowadzonych w z ich klasami.
- Warsztaty prowadzone są z wykorzystaniem metod aktywnych, w tym dramy (treści programu wprowadzane są w formie opowieści, w których aktywnie uczestniczą dzieci).

Najważniejsze cele Programu:

- Doskonalenie komunikacji w klasie i budowanie pozytywnego klimatu w grupie;
- Wypracowanie umiejętności rozwiązywania trudności w relacjach;
- Konstruktywność w formułowaniu oczekiwań wobec siebie i innych;
- Rozpoznawanie i nazywanie emocji, umiejętność mówienia o emocjach;
- Doświadczenie pozytywnej współpracy i wzmacniania przynależności do grupy;
- Wzmacnianie prawidłowych norm zachowań.

Adresaci:

Bezpośredni odbiorcy: Uczniowie w wieku 7-9 lat, wychowawcy klas biorących udział w programie.
Pośredni odbiorcy: rodzice uczniów biorących udział w programie.

Założenia:

Wczesna interwencja (rozpoczęta około 6-10 roku życia), skierowana do dzieci i młodzieży szkolnej może przynieść pożądany efekt w zakresie profilaktyki zachowań problemowych, w tym uzależnień, przemocy, zaburzeń zachowania. Działania profilaktyczne w tym okresie rozwoju dziecka są bardziej efektywne niż prowadzone wobec młodzieży starszej, ponieważ presja grupy rówieśniczej odgrywa wówczas mniejszą rolę w porównaniu z okresem adolescencji. Program Profilaktyczno Wychowawczy Epsilon jest oparty na metodach **aktywnego uczestnictwa dzieci** w proponowanych zadaniach (active participation), w szczególności na **dramie edukacyjnej** oraz na rozwijanej w zespole realizatora autorskiej technice współprowadzenia warsztatu profilaktycznego we współdziałaniu

profesjonalnego trenera z wychowawcą klasy. Program zakłada aktywną pracę warsztatową z małą grupą, jaką jest klasa szkolna. Za poszczególne elementy tego zadania odpowiadają trenerzy zewnętrzni i wychowawcy, którzy pełnią kluczową rolę w realizacji projektu. Działania podejmowane w ramach programu w celu zapobiegania występowaniu zachowań problemowych odnoszą się zarówno do czynników chroniących (wzmocnienie wpływu), jak i czynników ryzyka (osłabienie wpływu), głównie w zakresie indywidualnym, ale pośrednio także środowiskowym. Zdaniem autorów programu, dzięki wsparciu osób znaczących, jakimi mogą i powinni być wychowawcy, dziecko może przekształcić nowe sytuacje stresowe w zadania, które może zrealizować, natomiast szkoła powinna być środowiskiem, gdzie w jak najwyższym stopniu zaspokajane są potrzeby bezpieczeństwa, akceptacji i przynależności do grupy. Najważniejszymi strategiami, na których realizatorzy programu bazują są: **strategia rozwijania umiejętności życiowych, strategia społecznego uczenia się, strategia edukacji normatywnej**. Strategiami uzupełniającymi są natomiast: zwiększanie osobistego zaangażowania, wzmacnianie umiejętności wychowawczych nauczycieli i rodziców, wzmacnianie więzi uczniów ze szkołą. Natomiast **angażowanie w trakcie realizacji programu rodziców i wychowawców** pozwala na wzmacnianie ich roli jako osób znaczących dla dziecka. Zaangażowanie w program rodziców powoduje pozytywne modyfikowanie ich relacji nie tylko z dzieckiem ale i ze szkołą, praca z wychowawcą przyczynia się do kształtowania środowiska szkolnego jako przyjaznej, przestrzeni w której dzieci mogą zaspokajać własne potrzeby psychiczne.

Przedmiot zamówienia obejmuje w szczególności:

- 1/Przeprowadzenie programu profilaktycznego „Epsilon” w 9-ciu szkołach podstawowych przy założeniu że średnio w każdej szkole realizacja obejmuje 4 klasy (w zależności od deklaracji szkół oraz kalkulacji kosztów).
- 2/szkolenie dla wychowawców klas biorących udział w programie

Miejsce realizacji: Szkoły podstawowe na terenie Miasta Pruszkowa

Prowadzący program: osoby posiadające uprawnienia w formie zaświadczenia wydanego przez organizację odpowiedzialną za wdrażanie programu tj. Stowarzyszenie Epsilon Plus.

Numer zadania oraz jego nazwa:

VI. Realizacja rekomendowanego programu profilaktycznego „Archipelag skarbów”

Grupa/grupy odbiorców programu

Uczniowie klasy 8 szkoły podstawowej, ich rodzice i nauczyciele

Trenerzy programu – osoby uprawnione do szkolenia realizatorów Osoby posiadające aktualną licencję, wydaną przez Fundację Instytut Profilaktyki Zintegrowanej z siedzibą w Kobylce

Celem głównym programu jest zapobieganie różnym zachowaniom ryzykownym i problemom młodzieży.

Cele szczegółowe:

- ograniczenie wczesnych kontaktów seksualnych młodzieży i problemów z nimi związanych,
- ograniczenie picia alkoholu, używania narkotyków i dopalaczy,
- ograniczenie natężenia przemocy rówieśniczej (fizycznej, słownej oraz o podtekście seksualnym).

Założenia:

Program Archipelag Skarbów opiera się na modelu profilaktyki zintegrowanej, w którym przyjmuje się, że „treści programu muszą dotyczyć kluczowych rozwojowo tematów i uruchamiać głębokie, silne motywacje skłaniające do zgeneralizowanej zmiany postępowania” (Grzelak, 2009; ss. 322-362). Program odwołuje się do marzeń i pragnień młodych ludzi związanych ze szczęściem w miłości i życiu osobistym oraz realizacją życiowych pasji. Program jest ukierunkowany na osłabienie czynników ryzyka i wzmacnianie działania czynników chroniących, które mają udokumentowany w badaniach związek z podejmowaniem przez młodzież zachowań problemowych (Grzelak i in. 2015). Wzmacniane czynniki chroniące to: więź z rodzicami, nauczycielami oraz innymi pozytywnymi dorosłymi oraz utożsamianie się z własnym systemem wartości (religijnym lub świeckim). Uczestniczenie w programie ma chronić młodzież przed negatywnym wpływem przebywania w środowisku osób, które sięgają po substancje psychoaktywne (alkohol i narkotyki).

W programie wykorzystuje się następujące strategie profilaktyczne (Hansen, 1992; Kirby, 2002):

- modyfikowanie przekonań normatywnych, zwiększanie osobistego zaangażowania na rzecz zdrowego stylu życia,
- ukazywanie sprzeczności między wyznawanymi wartościami a podejmowaniem zachowań problemowych,
- wskazywanie konsekwencji zachowań ryzykownych, wzmacnianie umiejętności poznawczych i społecznych (asertywność, krytyczna refleksja nad przekazem kultury masowej, radzenie sobie z własnymi emocjami).

Program ma wzbudzić u młodzieży refleksję nad ważnymi wartościami oraz nad stylem życia. Służy temu nawiązanie dobrego kontaktu trenerów z młodzieżą, wykorzystanie w praktyce wiedzy na temat dynamiki pracy z dużą grupą młodzieży, zachęcanie uczestników programu do zachowań prozdrowotnych i wprowadzania konkretnych pozytywnych zmian w swoim postępowaniu.

Opis programu

Program dla młodzieży jest realizowany w formie mityngów w dużych grupach (od 60 do 200 osób), trwających po 3,5 godziny każdy.

Mityng 1 - poświęcony jest zagadnieniom dotyczącym rozumienia siebie, własnych emocji i relacji z innymi osobami a także tematyce zagrożeń wieku dorastania - sięganiu po alkohol, narkotyki i dopalacze.

Mityng 2 – poświęcony jest zagadnieniom związanym z seksualnością człowieka. Nastoletni uczestnicy programu są zachęceni do wstrzemięźliwości seksualnej aż do pełnoletności. Podczas realizacji programu są poruszane tematy związane z wywieraniem presji rówieśniczej i sposobami radzenia sobie z nią, zachowaniami agresywnymi i zachowaniach o uprzedmiotawiającym charakterze, zwłaszcza w relacjach chłopcy – dziewczęta.

Program kończy się **Festiwarem Twórczości Archipelagu Skarbów**, który jest okazją do aktywnego udziału młodzieży w formułowaniu przekazu profilaktycznego adresowanego do ich rówieśników. Młodzież prezentuje swoje własne prace (prezentacje, wiersze, piosenki, rysunki) dotyczące podanych tematów profilaktycznych.

Metody zastosowane w programie to mini-wykłady ilustrowane prezentacjami multimedialnymi, ćwiczenia aktywizujące młodzież takie jak: dialog z przedstawicielami młodzieży, burza mózgów, fantazja sterowana, scenki odgrywane na forum, a ponadto świadectwa zdrowego stylu życia przekazywane przez realizatorów i wolontariusz programu oraz nagrane świadectwa znanych ludzi). Uczestnicy ćwiczeń i scenek są chwaleni przez realizatorów, nagradzani brawami przez młodzież i otrzymują drobne nagrody.

Realizacja programu obejmuje również przeprowadzenie 1,5 godzinnego spotkania z rodzicami. Rodzice są zapoznawani z celami, założeniami i przebiegiem programu Archipelag Skarbów oraz wybranymi wynikami badań, które pokazują chroniącą rolę rodziców i innych pozytywnych dorosłych w życiu ich własnych dzieci.

Kolejnym elementem programu jest 1,5 godzinne szkolenie dla rady pedagogicznej, w trakcie którego nauczyciele są informowani o celach Archipelag Skarbów i przekazywanych w nich treściach. Ponadto prezentowane są wyniki badań dotyczące młodzieży i skutecznych strategii profilaktycznych, które mogą zostać wykorzystane w pracy wychowawczej.

Program może być poprzedzony badaniem ankietowym w klasach. Celem badania jest diagnoza problemów i pozytywnego potencjału młodzieży, która obejmuje pomiar wielu wskaźników związanych z postawami i zachowaniami młodzieży. Wyniki diagnozy są udostępniane szkołom w postaci raportu.

Standardy realizacji

Program jest realizowany przez 3-4 osobowy zespół trenerów, którzy posiadają certyfikat wydany przez Instytut Profilaktyki Zintegrowanej. Szkolenie trenerów programu Archipelag Skarbów trwa 200-250 godzin i kończy się egzaminem sprawdzającym wiedzę teoretyczną i praktyczną. Każdy trener programu musi się legitymować wiedzą na temat: zasad skutecznej komunikacji, profilaktyki problemów młodzieży oraz modelu profilaktyki zintegrowanej. Wymagane jest aby trenerzy uczestniczyli w spotkaniach superwizyjnych i brali udział corocznym 3-dniowym Ogólnopolskim Zjeździe Archipelagu Skarbów.

Przedmiot zamówienia obejmuje w szczególności:

- 1/ Przeprowadzenie programu profilaktycznego „Archipelag skarbów” w 9-ciu szkołach podstawowych przy założeniu że średnio w każdej szkole realizacja obejmuje 4 klasy (w zależności od deklaracji szkół oraz kalkulacji kosztów).
- 2/ szkolenie rady pedagogicznej
- 3/ spotkanie z rodzicami

Miejsce realizacji: Szkoły podstawowe na terenie Miasta Pruszkowa

Pozostałe informacje

Realizacja programu w okresie epidemii COVID19

W okresie epidemii COVID - 19 dodatkowym celem programu jest wzrost sumienności przestrzegania zasad higieny i dystansowania się społecznego przez młodzież oraz odpowiedzialności społecznej młodzieży w zakresie przypominania obowiązujących zasad rówieśnikom i dorosłym.

W związku z wymogami sanitarnymi wynikającymi z epidemii COVID 19 dopuszczona jest realizacja programu w grupach mniejszych niż 60 uczestników oraz realizacja spotkań w formie online (w szczególności spotkania dla rodziców i szkolenia dla rady pedagogicznej).

Decyzja o ostatecznej wielkości grupy uczestników oraz o tym które elementy programu będą realizowane online jest podejmowana wspólnie ze szkołą/gminą w zależności od sytuacji epidemicznej i innych warunków lokalnych (wielkość dostępnych pomieszczeń i możliwości ich wietrzenia, dostępność zasobów sprzętowych informatycznych umożliwiających działanie online itd.) .

Numer zadania oraz jego nazwa:

VII. Przeprowadzenie warsztatów rozwijających umiejętności wychowawcze dla nauczycieli w oparciu o edukacyjny program „Pozytywna dyscyplina”

Opis i adresaci zajęć:

Adresaci szkolenia to:

Nauczyciele szkół i przedszkoli pruszkowskich podzielonych na 2 grupy po 12 -20 osób.

Celem programu jest wyposażenie rodziców, nauczycieli w umiejętności społeczne i życiowe oraz nauka rozwiązań konkretnych problemów wychowawczych

Założenia programowe:

„Pozytywna Dyscyplina” jest klasyczną metodą wychowawczą rozwijaną od 1981 roku. Jej korzenie sięgają psychologii indywidualnej austriackiego psychoterapeuty Alfreda Adlera, który jako jeden z pierwszych zainteresował się jednostką w szerszym kontekście społecznym i uważał, że wszyscy ludzie mają jedno podstawowe pragnienie: chcą czuć, że przynależą i że są ważni. Metoda bazuje na psychologii indywidualnej (adlerowskiej), która mocno zwraca uwagę na potrzebę przynależności i znaczenia. Według niej każde zachowanie jest celowe choć nie zawsze zdajemy sobie sprawę z celu do którego zmierzamy. Zauważanie tego pozwala modyfikować swoje zachowanie wobec dzieci i uzyskiwać współpracę płynącą z więzi, a nie ze strachu. Stosowanie Pozytywnej Dyscypliny zmniejsza ilość trudnych zachowań już dziś i pomaga wyposażyć dzieci w ważne życiowe kompetencje.

Program dostarcza rodzicom gotowych narzędzi i technik do pracy nad sobą i do pracy z dzieckiem.

Pomaga rodzicom:

- zrozumieć swoje dzieci i wspierać ich naturalny potencjał
- wychowywać je na mądrych, pewnych siebie, odpowiedzialnych i wrażliwych dorosłych
- skutecznie radzić sobie z codziennymi trudnościami, takimi jak ubieranie się, wychodzenie z domu, sprząatanie, mycie zębów i tym podobne

Pozytywna Dyscyplina pomaga nauczycielom:

- zbudować współpracę z dziećmi, która pomaga utrzymać dyscyplinę
- przestać krzyczeć i powtarzać bezustannie te same prośby
- uczyć dzieci życiowych kompetencji takich jak samodyscyplina, samodzielność, proaktywność, zaangażowanie i pracowitość, które pomogą zarówno w codziennej pracy z klasą, jak i w przyszłości
- oferuje kompleksowy, długofalowy program rozwoju kompetencji społeczno-emocjonalnych

Daje odpowiedzi na pytania:

- Co mam robić, gdy nie mogę się dogadać z dzieckiem?
- Jak mam mówić, żeby dziecko/dzieci mnie słyszało i słuchało?
- Jak stworzyć warunki do współpracy z dziećmi?
- Jak wspierać i motywować?
- Jak wyznaczać granice, egzekwować umowy i dzielić się z dziećmi obowiązkami i odpowiedzialnością?
- Jak wzmacniać jego zaufanie do siebie samego?
- Co konkretnie robić, aby bycie nauczycielem było łatwiejsze?

„Pozytywna dyscyplina” jest stworzona, aby kształcić młodych ludzi do bycia odpowiedzialnymi, pełnymi szacunku i zaradności członkami społeczeństwa.

Metoda ta uczy ważnych umiejętności społecznych i życiowych w zachęcający dla dzieci i dorosłych, pełen szacunku sposób. Jest oparta o najlepiej sprzedającą się i niezwykle popularną od 30 lat i ciągle aktualizowaną książkę „Pozytywna Dyscyplina” autorstwa dr Jane Nelsen i współautorów Lynn Lott, Cheryl Erwin i innych.

Narzędzia i koncepcje, które obejmuje Pozytywna Dyscyplina to:

- Wzajemny szacunek. Dorośli modelują szacunek do swoich potrzeb i wymagań sytuacji, będąc wymagającymi wobec dziecka, pozostając jednocześnie życzliwymi i pełnymi szacunku dla potrzeb dziecka.
- Identyfikacja przekonań stojących za zachowaniami. Za każdym zachowaniem dziecka kryje się pewne przekonanie, często błędne. Skuteczna reakcja na nieodpowiednie zachowanie dziecka możliwa jest właśnie dzięki zrozumieniu, powodów, dla których dzieci robią to, co robią. Próba zmiany samego zachowania bez zmiany przekonań skazana jest na niepowodzenie.
- Efektywna komunikacja i umiejętności rozwiązywania problemów
- Dyscyplina, która uczy (i nie jest ani zbyt pobłażliwa, ani zbyt każąca).
- Koncentracja na poszukiwaniu rozwiązań, a nie na karaniu.
- Stosowanie zachęcania (zamiast pochwały). Zachęcanie zauważa wysiłek włożony w działanie i osiąganie postępów, a nie wyłącznie sukcesy. Zachęta buduje trwałe poczucie własnej wartości i sprawczości.

Pozytywna Dyscyplina uczy rodziców/nauczycieli bycia łącznie uprzejmości i stanowczości w tym, samym czasie.

Przedmiot zamówienia obejmuje:

Przeprowadzenie 2 edycji zajęć warsztatowych dla nauczycieli szkół podstawowych i przedszkoli realizowanych w dwóch grupach po 20 osób. Czas trwania jednej edycji szkolenia (warsztat 13 h realizowany w ciągu dwóch dni). Oferent zapewnia materiały dydaktyczne w trakcie zajęć dla uczestników warsztatów rodzicielskich. Nauczyciele - uczestnicy warsztatów Pozytywnej Dyscypliny otrzymają wdrożeniowe materiały szkoleniowe w postaci narzędzi do pracy w klasie przedszkolnej/szkolnej.

Miejsce realizacji: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Pruszkowie ul. Helenowska 3a

Trener: musi wykazać się uprawnieniem rekomendowanego certyfikowanego edukatora Pozytywnej Dyscypliny oraz posiadać uprawnienia trenerskie oraz min 5-cioletnie doświadczenie w prowadzeniu szkoleń z Pozytywnej Dyscypliny.

Numer zadania oraz jego nazwa:

**VIII. Realizacja rekomendowanego programu profilaktycznego
„Program Wzmacniania Rodziny”**

Zakres merytoryczny

Program Wzmacniania Rodziny 10-14 to projekt rekomendowany, który uzyskał pozycję programu „Dobre praktyki” w systemie rekomendacji programów profilaktycznych.

Cel warsztatów

- ograniczenie używania środków psychoaktywnych oraz innych zachowań problemowych w okresie dojrzewania,
- rozwijanie umiejętności wychowawczych rodziców / opiekunów, które wspierają ich dzieci i sprawowania przez nich kontroli nad dziećmi,
- rozwijanie umiejętności interpersonalnych i prospołecznych u dzieci i młodzieży,
- ukierunkowanie dzieci i młodzieży na przyszłość by przyjęły postawę prozdrowotną,
- wzmacnianie więzi w rodzinie.

Podczas spotkań rodzic dowie się:

- jak stawiać granice swojemu dziecku,
- jak je wspierać,
- jak lepiej rozumieć dziecko i jego potrzeby,
- jak budować z nim relację,
- jak zachęcać swoje dziecko do współpracy,
- jak uchronić je przed niebezpieczeństwem płynącym z zażywania substancji psychoaktywnych.

Podczas spotkań dziecko dowie się:

- jak stawiać granice,
- jak przestrzegać zasad,
- jak radzić sobie w sytuacjach trudnych,
- jak radzić sobie ze stresem i presją rówieśniczą.

Tematyka zajęć - Sesje dla rodziców:

- Miłość i granice.
- Ustalanie zasad domowych.
- Promowanie dobrego zachowania.
- Wyciąganie konsekwencji.
- Budowanie mostów.
- Ochrona przed używaniem substancji psychoaktywnych.
- Zapewnienie pomocy rodzinie w wyjątkowych sytuacjach.

Tematyka zajęć- Sesje dla młodzieży:

- Cele i marzenia.
- Docenić rodziców.
- Radzenie sobie ze stresem.
- Przestrzeganie zasad.
- Radzenie sobie z presją rówieśniczą.
- Presja rówieśnicza i prawdziwi przyjaciele.
- Prosząc innych o pomoc.

Tematyka zajęć - Sesje rodzinne:

- Wspieranie celów i marzeń.
- Docenić członków rodziny.
- Narady rodzinne.
- Zrozumieć wartości rodzinne.
- Rozwijanie komunikacji wewnątrz rodziny.
- Rodzina a presja rówieśnicza.
- Podsumowanie.

Organizacja zajęć

Zajęcia warsztatowe realizowane w okresie 7 tygodni z częstotliwością spotkań jeden raz w tygodniu po 2 godziny zegarowe. Program jest prowadzony metodą warsztatową w formie sesji dla rodziców, dla młodzieży i rodzinnych. Sesje dla rodziców i młodzieży odbywają się równolegle w tym samym czasie. Po ich zakończeniu rodziny wspólnie uczestniczą w sesji rodzinnej.

Sesje będą prowadzone w wybranej szkole na terenie miasta Pruszkowa. Ważne by wybrane miejsce posiadało dwa oddzielne pokoje. Podczas pierwszej godziny rodzice i młodzież trenują w oddzielnych salach. Sesja rodzinna odbywająca się podczas drugiej godziny wymaga pomieszczenia mogącego pomieścić wszystkich uczestników (rodzice i młodzież).

Nieocenionym i najważniejszym elementem programu jest wspólna praca rodziców i dzieci poprzez gry i zabawy oraz kierowaną dyskusję. Wszyscy uczestnicy zajęć otrzymują materiały edukacyjne, nad którymi pracują w domu, doskonaląc nabyte umiejętności.

Grupa docelowa i kalkulacja kosztów

Zamówienie to obejmuje 3 realizacje „Programu Wzmacniania Rodziny” maksymalnie po 12 rodzin skierowanych przez pedagogów szkolnych z danej szkoły.

Dzieci w wieku 10-14 lat oraz ich rodzice / opiekunowie.

Rodziny, w których nie występują trudności w komunikacji, relacji rodzic-dziecko-rodzina czy zachowania ryzykowne dzieci.

Rodziny, w których zaburzone relacje i negatywne zachowania nastolatków rzutują na funkcjonowanie całej rodziny, stwarzając duże ryzyko podejmowania przez dzieci zachowań ryzykownych, m.in. używania substancji psychoaktywnych.

W kalkulacji należy wycenić: koszty wynagrodzeń 2 prowadzących, koszty materiałów niezbędnych do realizacji warsztatów, poczęstunek dla uczestników (kawa, herbata, przekąska), przygotowanie informacji promującej zajęcia, konsultacje kwalifikacyjne z rodzicami/opiekunami oraz wspierające w trakcie realizacji zajęć (telefoniczne).

Miejsce realizacji: Szkoły podstawowe na terenie Miasta Pruszkowa

Realizatorzy

Trenerzy posiadające stosowne uprawnienia od Ośrodka Szkoleniowego MARATON oraz doświadczenie w pracy z rodzicami/opiekunami oraz dziećmi i młodzieżą

Numer zadania oraz jego nazwa:

IX. Przeprowadzenie konsultacji rodzicielskich w zakresie rozwiązywania problemów wychowawczych, zdobywania umiejętności społecznych oraz przeciwdziałania negatywnym skutkom spożywania alkoholu

Odbiorcy:

Rodzice dzieci nastolatków (dzieci w wieku 11-17 lat) skierowani przez pedagogów i psychologów szkolnych ze szkół podstawowych z terenu miasta Pruszkowa.

Zakres udzielanych konsultacji:

- Przeciwdziałanie negatywnym skutkom spożywania alkoholu w rodzinie.
- Nastolatek – ekrany, czy to już uzależnienie? Spory o media.
- Obowiązki szkolne i domowe.
- Pyskowanie i izolacja. Jak poradzić sobie z emocjami nastolatka?
- Trudności wychowawcze agresja i złość, brak wiary we własne możliwości, trudności w relacjach rówieśniczych, brak porozumienia rodzic-dziecko.
- Destrukcyjne konflikty między rodzeństwem które burzą relacje całej rodziny, przepychanki słowne i pyskowanie gdy odbierają siłę i panowanie nad sobą, szukanie rozwiązań opartych na poszanowaniu wzajemnych emocji, potrzeb i granic -umiejętności społeczne rodziców.
- Tzw. „nastoletni bunt”.

Cel konsultacji

Konsultant pomaga rodzicom:

- zrozumieć swoje dzieci,
- wspierać ich naturalny potencjał,
- wychowywać je na mądrych, pewnych siebie, odpowiedzialnych i wrażliwych dorosłych.

Konsultanci mają na celu pokazać rodzicom nastolatków, jak lepiej komunikować się z dzieckiem i wychodzić poza destrukcyjne cykle zemsty i poczucia winy, wynikające z walki o to, czyje będzie ostatecznie zdanie i budować relacje oparte na szacunku. W szczególności jak:

- uczyć nastolatka, jak realizować cele, które ważne są dla niego, jak również te, które ważne są dla rodzica (np. domowe obowiązki)
- być po stronie swojego nastolatka i upewniać się, że on o tym wie
- unikać pułapek nadmiernej kontroli i pobłażliwości
- prawdziwie szczerze rozmawiać z nastolatkiem
- pomagać mu radzić sobie z wyzwaniem wirtualnego świata
- zamieniać trudne sytuacje w możliwości
- motywować
- jak dobrowolnie zrezygnować z kar i zabierania przywilejów na rzecz szukania rozwiązań
- zadbać o to, by jego osobiste tematy z okresu dojrzewania nie stawały mu na rodzicielskiej drodze

Kto będzie przeprowadzał konsultacje:

Konsultacje będą prowadzone przez wykwalifikowanych specjalistów, którzy zaoferują rodzicom konkretne wskazówki wychowawcze we wskazanych problemach wieku nastoletniego.

W zespole konsultantów ważne jest aby byli psychologowie, pedagodzy, psychoterapeuci, specjaliści od mediów, szkoleniowcy i praktycy. Osoby z bardzo dużym doświadczeniem w pracy z rodzicami dzieci w wieku adolescencji.

Wykonawca będzie nadzorował zespół zatrudnionych specjalistów.

Forma konsultacji- zdalna na platformie internetowej

Jedna konsultacja wychowawcza będzie trwała 50 minut. Konsultacje będą oferowane o różnych godzinach, w różnych dniach w okresie obowiązywania umowy. Rodzice, będą mogli dokonać dowolnego wyboru, dopasowując do swoich oczekiwań osobę o odpowiedniej specjalizacji i doświadczeniu.

Podczas 50 minutowej konsultacji prowadzonej zdalnie, poprzez system Zoom lub telefon, rodzic będzie mógł zadać profesjonalnemu konsultantowi, pytania związane z codziennymi wyzwaniami wychowawczymi, dzięki temu rodzic będzie mógł być lepszym wsparciem dla swojego dziecka i uniknąć większych trudności w przyszłości. Jeden rodzic będzie mógł skorzystać z konsultacji maksymalnie 3 razy. W przypadku rozpoznania większego problemu, konsultanci przekierują rodzica do odpowiedniej placówki terapeutycznej. Konsultacje pomogą rodzicom skorzystać ze wsparcia we wcześniejszym rozwoju trudności. Są ofertą krótkoterminowego, interwencyjnego wsparcia.

Opis procedury zapisu:

W celu zapisu na konsultację zostanie przygotowana platforma z kalendarzem zapisu. Rodzice zostaną poinformowani o programie konsultacji przez pedagogów szkolnych, którzy prześlą im niezbędne informacje o formie zapisu. Rodzic wejdzie na platformę, wybierze osobę prowadzącą, sprawdzi jej kalendarz dostępnych godzin konsultacji i zarejestruje się na nią a następnie otrzyma potwierdzenie zapisu, link do rozmowy, lub numer telefonu specjalisty i następnie przypomnienie przed godziną konsultacji.