

- [Przejdź do menu głównego ALT + 0](#)
- [Przejdź do treści ALT + 1](#)
- [Mapa strony ALT + 2](#)
- [panel WCAG ALT + 3](#)
- [Przejdź do wyszukiwarki ALT + 4](#)
- [Deklaracja Dostępności ALT + 5](#)



Urząd Miasta Ciechanów

<https://www.umciechanow.pl/main/aktualnosci/Profilaktyka-uzaleznien-i-treningi-umiejetnosci-spolecznych-h-w-ciechanowskich-szkolach/idn:6847/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

Profilaktyka uzależnień i treningi umiejętności społecznych w ciechanowskich szkołach

21 maja 2021

kategoria:

Aktualności strona główna



Uczniowie miejskich szkół podstawowych wezmą udział w zajęciach edukacyjnych i warsztatach psychologicznych, które pomogą im radzić sobie ze stresem, konfliktami i napięciami w grupie rówieśniczej. Biuro Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień przeprowadzi też kolejne zajęcia dla starszych uczniów, które mają na celu profilaktykę uzależnień.

Miasto zapewnia wsparcie osobom chętnym do uzyskania profesjonalnej pomocy w zakresie leczenia uzależnień, psychoterapii, psychoedukacji, czy borykających się z problemami rodzinnymi. Pomoc jest świadczona w kilku punktach Ciechanowa i bezpłatna dla osób dotkniętych problemami oraz ich rodzin.

Funkcjonujące w ratuszu Biuro Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień zajmuje się m.in. współpracą z osobami potencjalnie dotkniętymi problemami społecznymi. Odbywa się ona na zasadzie dobrowolności zainteresowanej osoby.

Osoby zainteresowane uzyskaniem wsparcia mogą kontaktować się z Biurem od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 - 16.00 pod numerem telefonu [23 673 53 70](tel:236735370) oraz [23 673 49 64](tel:236734964).

Problemy emocjonalne dzieci narastają szczególnie w dobie pandemii. Zagrożenia dzieci i młodzieży substancjami psychoaktywnymi (alkohol, narkotyki, dopalacze) oraz w sieci to nie jedyne aspekty, w których potrzebują pomocy. Po powrocie do szkół na nowo muszą znaleźć się w grupie rówieśniczej, poradzić sobie w sytuacjach konfliktowych, czy generujących u nich napięcia.

W odpowiedzi na zgłaszane przez opiekunów problemy, Biuro Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień przygotowało do realizacji kolejne inicjatywy profilaktyczne dla uczniów szkół podstawowych. Każda z nich została zaplanowana w porozumieniu z konkretną placówką edukacyjną celem dobrania zakresu tematycznego do specyfiki problemów występujących na terenie konkretnej szkoły. Wśród zajęć znajdują się warsztaty kierowane do najmłodszych dzieci, ale też do nastolatków.

„Zerówkowicze” ze Szkoły Podstawowej Nr 1 będą na początku czerwca pracowali na zajęciach o emocjach. Dwugodzinne warsztaty pomogą w rozpoznawaniu i nazywaniu emocji u siebie i innych, ale też nauczą analizować bajki tak, aby zrozumieć, co dzieje się z ich bohaterami. Zajęcia będą to też okazją do rozmowy o pierwszych klasowych konfliktach powodowanych emocjami.

Najmłodszy uczniowie Szkoły Podstawowej Nr 6 wezmą udział w programie „Jak skutecznie współpracować w grupie?” To warsztat rozwijający umiejętności interpersonalne. Zajęcia odbędą się we wszystkich klasach klas I - III w pierwszym tygodniu czerwca. Program ma pomóc kształtować pozytywne relacje z kolegami, zdobywanie świadomości własnych możliwości i pełnionych ról w grupie, zachęcać do aktywnego uczestniczenia w realizacji zadań grupowych, dostrzeganie różnic i podobieństw między ludźmi. To także trening radzenia sobie z trudnymi emocjami w sytuacji np. pojawienia się konfliktu i doskonalenie umiejętności słuchania, a także empatycznych postaw w relacji z innymi.

W SP Nr 6 realizowany będzie też adresowany do uczniów klas IV - VI warsztat „Co nas stresuje, a co relaksuje?”. Zajęcia odbędą się we wszystkich klasach z w/w poziomu od 9 do 11 czerwca. Umożliwią dzieciom zapoznanie się z symptomami stresu i sytuacjami go powodującymi, poznanie skutecznych metod radzenia sobie ze stresem, poznanie technik relaksacyjnych, pokonywania stresu poprzez koncentrację na zadaniu i zachowanie spokoju oraz wzmacnianie wiary we własne możliwości oraz budowanie odważnej i silnej postawy.

Uczeniowie starszych klas (VII - VIII) wezmą udział w warsztatach „Nie stresuj się” Zajęcia odbędą się w dwóch klasach z w/w poziomu w dniach 7-9 czerwca.

W Szkole Podstawowej Nr 1 najmłodszy będą uczestniczyli programie „Radzenie sobie z konfliktami - okiełznać sztormy i nawałnice”. Obedą się w dniach 8-11 czerwca. Dwugodzinne zajęcia pomogą w poszerzeniu wiedzy o tym, co wywołuje stres i konflikty u dzieci, jak powstają emocje i jak radzić sobie z trudnościami. Co istotne - prowadzący pomogą też dzieciom znaleźć konstruktywne metody na rozładowanie emocji i alternatywne sposoby rozwiązywania konfliktów.

Zamknięcie dzieci i młodzieży w domach sprawia, że więcej czasu spędzają one w sieci. Internet pozwala młodym ludziom na naukę, zabawę i utrzymywanie więzi z rówieśnikami, ale korzystanie z niego bez nadzoru sprzyja kontaktowi ze szkodliwymi treściami. W warunkach przeniesienia wielu aktywności życiowych do internetu, przenosi się tam też przemoc rówieśnicza. Rodzice i opiekunowie powinni być wyczuleni na sygnały sugerujące, że ich podopieczni doświadczają nękania w internecie.

Starsi uczniowie (klasy IV) dowiedzą się jak radzić sobie z nadmierną chęcią i potrzebą sięgnięcia po urządzenia mobilne. Program „Przeciwdziałanie uzależnieniom od urządzeń mobilnych - nauka pływania w

morzu informacji” odbędzie się 7 czerwca 2021 r. w dwóch klasach. Zajęcia uświadomią uczestnikom zniekształcenia rzeczywistości w świecie wirtualnym i zagrożenia z nimi związane. Pomogą też dostrzec i rozpoznać objawy uzależnienia behawioralnego od urządzeń. Będą źródłem poznania sposobów chronienia prywatności w sieci oraz uczenia się kreatywnego planowania czasu wolnego.

W tym tygodniu w Szkole Podstawowej Nr 7 we wszystkich klasach IV-VII zostanie zrealizowany program „Debata”. To program posiadający rekomendacje Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii oraz Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Jego podstawy teoretyczne opierają się na założeniu, że pierwsze substancje uzależniające, jakich używa młodzież torują drogę kolejnym w późniejszym czasie. Pierwszymi i najbardziej dostępnymi substancjami psychoaktywnymi, po które sięgają nastolatki są napoje alkoholowe (głównie piwo). Większość młodych osób porzeka na tym, jednak część z nich w sposób fazowy sięga po następne substancje. Stąd program jest nastawiony przede wszystkim na opóźnienie inicjacji alkoholowej wśród nastolatków, co ma ich chronić przed negatywnymi konsekwencjami picia alkoholu i rozwojem innych zachowań ryzykownych.

Biuro Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień nawet w okresie największych obostrzeń oferowało bezpłatną pomoc psychologiczną dla dzieci, młodzieży oraz rodziców. Oferta była dostępna od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 16.00. Możliwe było korzystanie z poradnictwa psychologicznego zarówno w formie teleporad, jak i stacjonarnie. W okresie od stycznia do maja zrealizowano 190 spotkań psychologa z młodymi mieszkańcami miasta oraz ich rodzicami. Około 20% porad miało charakter zdalny, zaś pozostałe 80% to spotkania stacjonarne realizowane w reżimie sanitarnym.

Najczęściej zgłaszanym przez rodziców problemem (27,5%) była izolacja społeczna dzieci. Rodzice sygnalizowali, że podopieczni w związku z nauką w trybie zdalnym ograniczyli aktywność społeczną w odniesieniu do grupy rówieśniczej, kontaktów z członkami rodziny, często w stosunku do domowników. Rodzice byli zaniepokojeni nadmiernym korzystaniem przez dziecko z urządzeń mobilnych (komputer, telefon) kosztem skrajnego ograniczenia osobistego zaangażowania w kontakty społeczne.

Dla wielu rodziców dużym wyzwaniem była nauka zdalna dzieci. 25 % rodziców zgłosiło problemy wynikające z tego trybu nauczania. Motywacja dzieci do odrabiania zadawanych prac domowych oraz samodzielnej nauki własnej w sposób istotny uległa obniżeniu. Młodzi ludzie chętnie korzystali z gotowych informacji zamieszczonych w sieci przedstawiając je, jako własną aktywność. Problemem było niesystematyczne prowadzenie zeszytów oraz uzupełnianie ćwiczeń powodujące narastające zaległości w materiale szkolnym.

Młodzi ludzie nie radzili sobie z doświadczanymi emocjami. Problem dotyczył 17,5 % osób. Agresja była manifestowana wobec rodzeństwa, rzadziej w stosunku do rodziców. Pojawiały się także przypadki autoagresji w formie samookaleczeń. Prezentowali również podwyższony poziom lęku oraz objawy charakterystyczne dla zaburzeń lękowych.

Dzieci i młodzież doświadczały też problemów związanych z odżywianiem (7,5 %).

Problem eksperymentowania ze środkami psychoaktywnymi dotyczył 5 % osób poszukujących pomocy u psychologa. W większości przypadków motywacją do sięgania po alkohol lub inne substancje psychoaktywne była chęć poprawienia sobie nastroju, złagodzenie doświadczanego napięcia lub lęku.

Sytuacja wywołana pandemią była dla wielu rodzin powodem narastających konfliktów między domownikami. Konieczność realizacji obowiązków zawodowych oraz szkolnych w trybie zdalnym wymagała reorganizacji życia rodzinnego oraz godzenia często sprzecznych interesów domowników. Dodatkowo, w sytuacji, gdy wielu rodziców i opiekunów boryka się z poważnymi trudnościami, osoby młode mogą stać się ofiarami przemocy słownej, psychicznej i fizycznej, doświadczanej bezpośrednio lub pośrednio.

[poprzednia](#) [powrót do listy aktualności](#) [następna](#)