



Opublikowane na: Mława (mlawa.pl)

Autor: Eliza Śledzińska

Warsztaty profilaktyczne

Publikowane od

01.07.2025 13:57:52



Zapomnieliśmy już o szkole, ale żyjąc wakacjami warto jednak wspomnieć, że krótko przed finałem roku szkolnego, zakończyliśmy realizację profilaktycznego programu „**Wyspa Kompetencji**”. Warsztaty odbyły się w szkołach podstawowych prowadzonych przez Miasto

Mława, wykonane przez firmę „Krokus Szkolenia” z Krakowa. „*Wyspa Kompetencji*” to autorski innowacyjny program wspierający zdrowie psychiczne młodzieży. Ukierunkowany był na stworzenie nowego modelu pracy z nastolatkami narażonymi na trudności emocjonalne. Powstał w ramach programu unijnego „Bony na innowacje” realizowanego przez Małopolskie Fundusze w perspektywie 2014-2021.

Warsztaty nie tylko wspierały młodzież w zakresie radzenia sobie z emocjami w codzienności szkolnej, ale również dały solidne wsparcie właśnie na czas wakacji. Okres dojrzewania, który jest trudny dla wielu młodych ludzi, niesie ze sobą gwałtowne emocje, z którymi młodzi nie zawsze potrafią sobie poradzić. Odczuwany niepokój przekłada się na inne sfery życia: niechęć do podejmowania aktywności, trudności w szkole i w relacjach z rówieśnikami oraz dolegliwości psychosomatyczne. W efekcie tworzy się zamknięta pętla współzależności, utrudniając jeszcze bardziej młodym ludziom radzenie sobie z codziennymi zadaniami. Nielezione zaburzenia mogą prowadzić do prób ucieczki od świata: nadużywania substancji psychoaktywnych, podejmowania ryzykownych zachowań, prób samobójczych.

Celem warsztatów było przeciwdziałanie tym zjawiskom, ucząc młodych ludzi rozumienia emocji i ich samokontroli, tworzenia wartościowych relacji z innymi, a także budowanie poczucia własnej wartości i adekwatną samoocenę. Wspierały dzieci i młodzież w radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami w szkole, w grupie rówieśniczej i w domu. Warsztaty trwały 5 tygodni. Prowadzonych było 5 modułów tematycznych, każdy po 3 godziny zajęć. Skorzystało z nich łącznie 282 uczniów, od klasy V do VIII. Z opinii szkół biorących udział w programie „Wyspa Kompetencji” wynika, że „...zajęcia zostały przeprowadzone z dużym zaangażowaniem. Prowadzący w ciekawy i przystępny sposób poruszył tematy dotyczące rozwijania kompetencji społecznych i emocjonalnych, obszarów niezwykle istotnych w codziennym funkcjonowaniu dzieci w środowisku szkolnym. Atmosfera była przyjazna a przekazywane treści dostosowane do wieku odbiorców, co sprzyjało aktywnemu udziałowi i refleksji.”

Z analizy wyników ankiet prowadzonych wśród uczniów, płyną bardzo pozytywne efekty, spełniając zakładane cele. Wyniki ankiet we fragmencie załączamy do artykułu. Dodatkowo link do artykułu na stronie jednej ze szkół <https://sp2.mlawa.pl/klasy-5a-i-5b-w-programie-profilaktycznym-wyspa-kompetencji,3786,p1>

Prócz tych zajęć zrealizowaliśmy inne formy warsztatów, znacznie krótsze, 2 godzinne, w klasach IV – VI ale równie potrzebne. Były to warsztaty „**Złość da ci w kość**” oraz „**Nie bój się lęku**”. Pierwsze uczyły postawy wolnej od agresji, poczucia odpowiedzialności za swoje postępowanie, a także budowania pozytywnych relacji między rówieśnikami. Kolejne dotyczyły lęku. Najgorszy jest lęk przed czymś, czego nie można nazwać. Warsztaty pomagały dorastającym dzieciom nazywać po imieniu ich lęki, tłumacząc ich źródła oraz pokazując, w jaki sposób można sobie z nimi radzić w codziennym życiu. W trakcie warsztatów uczniowie zyskali szansę, by otwarcie porozmawiać o dręczących ich problemach i wspólnie zastanowić się nad sposobami wychodzenia z przeróżnych impasów. Z tych zajęć skorzystało łącznie 212 uczniów.

Dodatkowo młodzież klas VII, 126 uczniów uczestniczyło w programie profilaktycznym, rekomendowanym przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom „**Debata**”.

Zadanie zrealizowane w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Mława na lata 2024-2025
#MLAWAPROFILAKTYCZNIE

EŚ/OS







Do pobrania

[Fragment analizy ankiet_0.docx 18.05 KB](#)

Adres źródłowy: <https://mlawa.pl/artukul/warsztaty-profilaktyczne>