



**Zał. 5**

# PROGRAM ŚWIETLICY W STARACHOWICACH



## Założenia ogólne:

Program ma na celu rozwój dzieci i młodzieży poprzez umocnienie, polepszenie efektywności środowiskowych form pomocy dzieciom i rodzinie realizowanych w Świetlicy w Starachowicach.

1. Tytuł:

**„Świetlica w Starachowicach”**

2. Organizator:

Jednostka prowadząca

3. Opis problemu:

Wychowanie młodego człowieka nie jest procesem łatwym. Szybki rozwój techniki i nauki, dążenia do sukcesu coraz więcej pojawia się problemów wychowawczych, wobec których rodzice, a także wychowawcy stają bezradni.

Rozszerzające się zjawiska patologii społecznej dotyczą już nie tylko dorosłych czy młodzieży, ale coraz częściej dotyczą młodsze dzieci. W przerażającym tempie obniża się granica wieku dzieci inicjujących z papierosami, alkoholem czy narkotykami. Wszystko to nie nastraja do optymizmu zwłaszcza, że problemy tych dzieci z pewnością zbiorą swe żniwo w przyszłości. Będą one musiały podjąć samodzielne, odpowiedzialne życie, pełnić określone role społeczne, do których często nie są należycie przygotowane.

Od dawna zwraca się uwagę na rolę i znaczenie środowisk wychowawczych. Wśród nich największa rola przypada rodzinie. Zdarza się jednak tak, że rodzina zamiast dostarczać prawidłowych wzorów wychowawczych, często jest źródłem poważnych zaburzeń i nieprawidłowości w rozwoju i zachowaniu młodego człowieka.

Dysfunkcja rodziny bardzo często związana jest z problemami ekonomiczno-gospodarczymi. Wysokie bezrobocie, pogorszenie sytuacji materialnej mieszkańców, a także wzrost zjawisk z zakresu patologii społecznej. Coraz więcej dzieci z naszego miasta ucieka od rzeczywistych problemów swoich i swych rodzin próbując „lekarstwa” w postaci alkoholu, papierosów czy innych środków odurzających.

Nasze wieloletnie doświadczenie w pracy z młodym człowiekiem, bliski, codzienny kontakt, znajomość ich trudności rodzinnych i szkolnych skłoniła nas do stworzenia programu wspierającego rodzinę i dziecko w procesie wychowania. Istotnym czynnikiem tego programu jest udzielanie pomocy nie tylko samemu dziecku ale i rodzinie. Niezmiernie ważne jest przy tym, że nasze działania mają charakter ciągły, a nie są jednorazową akcją podejmowaną okazjonalnie.

#### 4. Adresat programu:

Program obejmuje swoim zasięgiem od 20 – 30 dzieci i ich rodziny z terenu miasta Starachowice, uczęszczających do szkół podstawowych i gimnazjów.

#### 5. Cel programu:

Celem programu jest wspomaganie rozwoju dziecka i pomoc rodzinie w jego wychowaniu. Praca odbywa się dwutorowo: z dziećmi i rodziną. Praca z wychowankiem polega na wspomaganie rozwoju emocjonalno-społecznego, koncentruje się na wyuczeniu najważniejszych umiejętności psychologicznych i społecznych, modyfikowaniu zachowań agresywnych, uczeniu samodyscypliny, pozytywnego działania, redukowaniu napięcia emocjonalnego, a także na kształtowaniu w nich takich cech osobowości, by w przyszłości nie powielaly wzorów zaczerpniętych z życia rodzinnego, by były zdolne do odpowiedzialnego, zgodnego z normami społecznymi życia.

Praca z rodzicem polega na szeroko rozumianym poradnictwie, przekazaniu fachowej wiedzy pedagogicznej, pomocy w rozwiązywaniu problemów osobistych i wychowawczych.

#### 6. Rezultaty (przewidywane efekty):

##### 1) Wychowankowie uczestniczący w programie zdobędą:

- a) podstawową wiedzę i umiejętności z zakresu profilaktyki, dojrzwania, zachodzących w tym okresie zmian;
- b) podstawowe umiejętności, przede wszystkim:
  - pozytywnego myślenia o sobie (samoakceptacji),
  - określania swoich mocnych i słabych stron, samoświadomości,
  - rozpoznawania, nazywania i wyrażania swoich potrzeb i stanów psychoemocjonalnych,
  - precyzowania celów życiowych, podejmowania odpowiedzialnych wyborów



i decyzji,

- współzycia z innymi, współdziałania w grupie,
- interesującego, bezpiecznego i zdrowego organizowania i spędzania czasu wolnego

2) Rodzice otrzymają fachową wiedzę pedagogiczną, pomoc w rozwiązywaniu problemów wychowawczych. Krótkie formy warsztatowe pomogą przeżyć i doświadczyć sytuacji związanych z wychowaniem, wyposażyć w podstawowe umiejętności pracy z dzieckiem.

## 7. Formy pracy:

### 1) organizacyjne:

- zajęcia grupowe,
- zajęcia indywidualne,
- imprezy i uroczystości,
- spotkania z rodzicami.

### 2) merytoryczne:

- - zajęcia pedagogiczne,
- zajęcia psychoedukacyjne,
- zajęcia arteterapeutyczne – plastyczne, muzyczne, z wykorzystaniem elementów muzykoterapii, parateatralne,
- zajęcia z rodzicami – pogadanki, wykłady, rozmowy, formy warsztatowe.



## 8. Metody realizacji programu:

<b>BLOK TEMATYCZNY</b>	<b>CYKL SPOTKAŃ</b>	<b>CELE SZCZEGÓŁOWE</b>	<b>METODY PRACY</b>
----------------------------	---------------------	-------------------------	-------------------------

<p><b>„Dobrze, że jesteśmy”</b></p>	<p>1. „Człowieku, kim jesteś i czego ci trzeba?”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– jaki jestem?</li> <li>– co myślę?</li> <li>– jaki chciałbym być?</li> <li>– ja i moja rodzina</li> </ul> <p>2. „Jesteśmy siebie ciekawi – jesteśmy niepowtarzalni”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– jak widzą mnie inni?</li> <li>– jesteśmy różni</li> <li>– potrafimy wiele</li> <li>– moja rodzina jest jedyna i niepowtarzalna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– autoprezentacja,</li> <li>– poznanie siebie, kształtowanie obrazu swojej osoby, prezentacja swojej rodziny,</li> <li>– budowanie poczucia własnej wartości, akceptacji,</li> <li>– budowanie poczucia bezpieczeństwa,</li> <li>– autorefleksja na temat przyszłości,</li> <li>– integracja grupy</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>– odkrywanie potencjalnych możliwości tkwiących w każdym człowieku,</li> <li>– poznanie swoich mocnych i słabych stron,</li> <li>– wzmacnianie poczucia własnej wartości, pozytywnej samooceny,</li> <li>– uświadomienie różnic i podobieństw między ludźmi,</li> <li>– dostrzeganie odrębności, wyjątkowości i niepowtarzalności swojej rodziny,</li> <li>– rozwijanie zainteresowań, uzdolnień, talentów,</li> <li>– mobilizowanie do aktywności, stymulowanie twórczych postaw</li> </ul>	<p>metody psychoaktywne (gry i zabawy grupowe), krąg uczuć, muzykoterapia aktywna, relaksacja, burza mózgów, metody plastyczne swobodne impresje malarskie, niedokończone zdania</p> <p>metody plastyczne (plakat, grafika, rysunek itp. z wykorzystaniem różnych technik, muzykoterapia, krótkie inscenizacje teatralne, pantomima, teatr cieni, fotografika amatorska, metody psychoaktywne, krąg, burza mózgów itp.</p>
-------------------------------------	---	---	--

	<p>3. „Zasługuje na miłość, tylko, dlatego, że jestem”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– co czuję?</li> <li>– co myślę?</li> <li>– czego potrzebuję?</li> </ul> <p>4. „Nie jestem sam – otaczają mnie ludzie” – rozwijanie umiejętności prospołecznych.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– słuchamy siebie,</li> <li>– mówimy do siebie,</li> <li>– razem działamy,</li> <li>– nie zawsze się zgadzamy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– kształtowanie umiejętności rozpoznawania i różnicowania emocji,</li> <li>– kształtowanie umiejętności nazywania, wyrażania i komunikowania swoich uczuć,</li> <li>– uświadomienie wpływu własnych uczuć na innych oraz własnych reakcji na uczucia innych,</li> <li>– samopoznanie,</li> <li>– budowanie poczucia bezpieczeństwa i akceptacji,</li> <li>– odreagowanie nagromadzonych napięć i negatywnych emocji.</li> <li>– uświadomienie znaczenia komunikacji (werbalnej i niewerbalnej),</li> <li>– ćwiczenie umiejętności komunikowania się,</li> <li>– rozwijanie umiejętności współpracy i współdziałania w grupie,</li> <li>– integracja zespołu,</li> <li>– zapoznanie z pojęciem „konfliktu”,</li> <li>– nabywanie umiejętności rozwiązywania konfliktów,</li> <li>– doskonalenie umiejętności negocjacyjnych,</li> </ul>	<p>metody psychoaktywne (gry i zabawy grupowe), krąg uczuć, niedokończone zdania, relaksacja, muzykoterapia, swobodne impresje plastyczne, drama, krótkie formy teatralne</p> <p>metody psychoaktywne, drama, improwizacje teatralne, gry i zabawy interakcyjne, pogadanka, dyskusja</p>
--	---	---	--

	<p>5. „Z czym masz problem?”</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– czym jest problem?</li><li>– jak radzić sobie w sytuacji kryzysowej,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– uświadomienie, że trudności są naturalnym zjawiskiem w relacjach międzyludzkich,</li><li>– rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów, podejmowania decyzji, radzenia sobie ze stresem,</li><li>– rozwijanie umiejętności asertywnych, reagowania na krytykę, zachowania w sytuacjach towarzyskich</li></ul>	<p>metody plastyczne: plakat, komiks,</p> <p>metoda projektu: film amatorski, drama,</p> <p>metody psychoaktywne, gry i zabawy grupowe, gry dyskusyjne</p>
--	---	---	--



<p><b>„Dojrzewamy – czas zmian”</b></p>	<p>1. „Dostrzegam siebie”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– kim jestem?</li> <li>– kim chcę zostać?</li> <li>– akceptuję siebie-swoją kobiecość i męskość</li> </ul> <p>2. „Czy to jest przyjaźń, czy to jest kochanie?”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– jaki jestem wobec innych,</li> <li>– potrzebuje przyjaciela,</li> <li>– czym jest miłość?</li> <li>– moje pierwsze zakochanie,</li> <li>– miłość platoniczna – rodzaje miłości,</li> <li>– różnice w przeżywaniu miłości,</li> <li>– więzi między chłopakiem a dziewczyną</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– przedstawienie płaszczyzn człowieczeństwa (zmysł, uczucia, rozum, wola)</li> <li>– skłanianie do autorefleksji,</li> <li>– kształtowanie postawy szacunku, miłości wobec samego siebie, także osób płci odmiernej,</li> <li>– kształtowanie postawy odpowiedzialności za rodzące się uczucie przyjaźni, miłości</li> <li>– ukazanie sposobów nawiązywania kontaktów międzyludzkich i rozwijanie ich,</li> <li>– pobudzenie pragnienia przeżywania prawdziwej miłości,</li> <li>– ukazanie różnicy między zakochaniem a miłością,</li> <li>– zwrócenie uwagi na odmiennosc płci</li> </ul>	<p>metody psychoaktywne</p> <p>wykład, pogadanka</p> <p>gry dyskusyjne</p> <p>drama</p> <p>informacja zwrotna</p> <p>krąg uczuć</p> <p>wykład, pogadanka</p> <p>gry dyskusyjne</p> <p>gry i zabawy psychoaktywne</p> <p>niedokończone zdania</p> <p>drama</p> <p>informacja zwrotna</p>
---	---	--	---

	<p>3. „Dojrzewam”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– kryteria dojrzałości ,</li> <li>– co się dzieje z moim ciałem- przejawy dojrzewania biologicznego,</li> <li>– inaczej spostrzegam otaczający świat- zmiany psychiczne okresu dojrzewania,</li> <li>– gra hormonów,</li> <li>– problemy okresu dojrzewania- jak sobie z nimi radzić, gdzie szukać pomocy,</li> <li>– mydło, szczotka – higiena okresu dojrzewania,</li> <li>– obrona własnej intymności,</li> <li>– presja seksualna- czy warto czekać?- problemy inicjacji seksualnej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– poznanie kryteriów dojrzałości biol. psych. społ.,</li> <li>– poznanie podstawowych przejawów dojrzewania biologicznego,</li> <li>– dostrzeżenie odrębności psychicznych, zmian w okresie dojrzewania</li> <li>– utożsamianie z własną płcią i jej akceptacja,</li> <li>– kształtowanie podstawowych nawyków higienicznych,</li> <li>– uwrażliwienie na presję otoczenia, dostrzeganie zagrożeń</li> <li>– uzmysłowienie, że dojrzałość to odpowiedzialność</li> </ul>	<p>wykład, pogadanka</p> <p>metody psychoaktywne</p> <p>krąg uczuć, burza mózgow</p> <p>niedokończone zdania</p> <p>informacja zwrotna</p>
--	---	---	--

	<p>4. Rodzina w naszym życiu”</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– wspólnota rodzinna, zachodzące w niej relacje</li><li>– dom rodzinny, rola członków rodziny</li><li>– dom moich marzeń</li><li>– przekazywanie wartości, tradycji, zwyczajów w rodzinie</li><li>– moja wizja miłości, małżeństwa, rodziny</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– zapoznanie z podstawowymi definicjami</li><li>– uzmysłowienie naturalnej potrzeby marzeń</li><li>– skłanianie do autorefleksji</li><li>– uzmysłowienie ról rodzinnych</li><li>– pogłębienie rozumienia pojęć: miłość, małżeństwo, rodzina, rodzicielstwo</li></ul>	<p>wykład, pogadanka gry dyskusyjne drama metody psychoaktywne niedokończone zdania burza mózgów krąg informacja zwrotna</p>
--	---	--	--

<p><b>„Pobudzamy do działania” – spotkania z rodzicami</b></p>	<p>1. „Komunikujemy się w rodzinie – mówimy tak, by dzieci chciały nas usłyszeć, słuchamy tak, by chciały do nas mówić”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– przekazanie podstawowych wychowawczych kanonów</li> <li>– uświadomienie roli rodzica w procesie wychowawczym i spójnego systemu wych.</li> <li>– uświadomienie rodzicom znaczenia komunikacji, potrzeby wzmacniania dziecka</li> <li>– poznanie barier komunikacyjnych</li> <li>– ćwiczenie i rozwijanie umiejętności komunikacyjnych</li> <li>– dzielenie się doświadczeniami</li> <li>– poradnictwo</li> </ul>	<p>wykład, pogadanka</p> <p>krótkie formy warsztatowe</p> <p>burza mózgów</p> <p>krąg</p> <p>niedokończone zdania</p>
	<p>2. „ADHD – problem dziecka z nadpobudliwością psychoruchową</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– przekazanie wiadomości na temat ADHD</li> <li>– pokazanie rodzicom jak radzić sobie z problemem ADHD</li> <li>– przekazanie informacji na temat grup wsparcia, samopomocowych dla rodziców dzieci z ADHD</li> <li>– dzielenie się doświadczeniami</li> </ul>	<p>pogadanka, dyskusja</p> <p>praca w grupach</p> <p>metoda sytuacyjna</p> <p>metody psychoaktywne</p>
	<p>3. „Wiara, wartości, przekonania – czynnikiem chroniącym w wychowaniu”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– uświadomienie rodzicom znaczenia religii, wartości jako czynnika chroniącego przed zagrożeniami współczesnego świata</li> <li>– dzielenie się doświadczeniami</li> </ul>	<p>pogadanka, dyskusja</p> <p>metoda sytuacyjna</p> <p>krąg</p> <p>burza mózgów</p>

	<p>4. „Zagrożenia współczesnego świata”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– telewizja,</li> <li>– internet</li> <li>– gry komputerowe</li> <li>– uzależnienia od środków odurzających</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– uświadomienie rodzicom pozytywnego i negatywnego wpływu korzystania z internetu</li> <li>– uwrażliwienie rodziców na konieczność kontroli czasu i treści oglądanych programów w tv, internecie, gier komputerowych</li> <li>– przekazanie informacji na temat rozpoznawania, szkodliwości substancji psychoaktywnych</li> <li>– dzielenie się doświadczeniami</li> <li>– przekazanie informacji o grupach wsparcia</li> </ul>	<p>pogadanka, dyskusja</p> <p>burza mózgów</p> <p>niedokończone zdania</p> <p>krótkie formy warsztatowe</p> <p>praca w grupach</p>
	<p>5. „Dojrzewanie – ważny i znaczący etap w rozwoju dziecka”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– przekazanie informacji na temat okresu adolescencji</li> <li>– dostarczenie rzetelnej, rzeczowej informacji o zmianach zachodzących w tym okresie</li> <li>– uwrażliwienie na zagrożenia dotyczące młodego człowieka (przedwczesna inicjacja seksualna, presja seksualna)</li> </ul>	<p>pogadanka, dyskusja</p> <p>krótkie formy warsztatowe</p> <p>metody psychoaktywne</p>

	<p>6. „Przemoc rówieśnicza – jak chronić swoje dziecko?”</p> <p>7. Imprezy okolicznościowe z rodzicami:</p> <p>– Dzień Matki i Ojca Spotkanie oplatkowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– podanie podstawowych definicji agresji, przemocy</li> <li>– uświadomienie źródeł agresji</li> <li>– zwrócenie uwagi na symptomy świadczące o byciu ofiarą przemocy lub agresorem</li> <li>– przekazanie sposobów pomocy dzieciom – ofiarom i agresorom</li> <li>– integracja, wspólna zabawa,</li> <li>– polepszenie więzi w rodzinie</li> <li>dzielenie się doświadczeniami</li> </ul>	<p>pogadanka, dyskusja</p> <p>krótkie formy warsztatowe</p> <p>metoda sytuacyjna</p> <p>metody psychoaktywne</p>
--	---	--	--

9. Termin realizacji programu:

Program realizowany jest na bieżąco (w systemie ciągłym).