

Zadanie realizowane jest przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.

Szanowni Państwo,

Zapraszamy do zapoznania się z ofertą warsztatów dla dzieci, które możemy poprowadzić u Państwa bezpłatnie, w ramach realizacji zadania publicznego Województwa Małopolskiego w obszarze działalności na rzecz rodziny, macierzyństwa, rodzicielstwa, upowszechniania i ochrony praw dziecka pn. „Rodzinna Małopolska”.

Nazwa zadania „Kompetencje osobiste i społeczne na rzecz relacji rodzinnych i rówieśniczych”.

Proponujemy przeprowadzenie dla dzieci:

1. Warsztatów przeciwdziałania przemocy rówieśniczej - kompetencje uniwersalne dla prewencji bullingu
2. Warsztatów odkrywania swoich mocnych stron i talentów - budowanie poczucia własnej wartości
3. Warsztatów z mediacji rówieśniczej - kompetencje dla rozwiązywania konfliktów

Warsztaty przeciwdziałania przemocy rówieśniczej - kompetencje uniwersalne dla prewencji bullingu

Uzasadnienie potrzeby przeprowadzenia działania

Według danych z raportu UNESCO z 2019 roku „Behind the numbers: Ending school violence and bullying” ponad 30% uczniów szkół podstawowych w Polsce, w wieku 10-13 lat doświadczyło bullingu jako ofiara.

Dzieci, które są ofiarami bullingu:

- 3 razy częściej czują się wykluczone społecznie,
- 2 razy częściej opuszczają szkołę, mają gorsze wyniki w nauce,
- są 2 razy bardziej narażone na niską samoocenę i samobójstwa,
- ich satysfakcja z życia i umiejętność nawiązywania relacji jest niższa w porównaniu z dziećmi, które tej przemocy nie doświadczyły.

Doświadczenie bullingu ma także skutki długoterminowe:

- skłonności do depresji, zaburzeń lękowych, nadużywania alkoholu w dorosłości,
- trudności z budowaniem i utrzymywaniem pozytywnych relacji z innymi ludźmi w przyszłości,
- niższy poziom zadowolenia z życia.

Jedynym sposobem na przeciwdziałanie bullingowi jest edukacja w obszarze kompetencji uniwersalnych - osobistych i społecznych.

Cel warsztatów

Zapoznanie uczestników warsztatu ze zjawiskiem przemocy rówieśniczej (bullingu) i jego konsekwencjami dla całej klasy. Wsparcie młodych osób w budowaniu poczucia własnej wartości, wzmocnienie umiejętności komunikacji werbalnej i niewerbalnej, umiejętności stawiania granic, rozwijaniu empatii.

Uczestnicy warsztatów wzmocnią postawę asertywną, nauczą się komunikować swoje potrzeby w języku NVC (Porozumienia bez Przemocy), aby czuć się autentycznie i bezpiecznie w relacjach z innymi, dokonywać świadomych wyborów, odnajdować się i reagować w sytuacjach doświadczania przemocy i będąc świadkiem

Zadanie realizowane jest przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.

przemocy wobec innych osób. Uczestnicy poszerzą także kompetencje dot. kształtowania pozytywnej samooceny i budowania relacji z innymi opartych na szacunku i akceptacji odmienności każdej jednostki.

Dzięki warsztatowi uczniowie:

- uświadamiają sobie czym jest AKCEPTACJA dla odmienności innych - alternatywa dla przemocy (kreowanie postawy: ja jestem OK i Ty jesteś OK – mimo, że się różnimy)
- dowiadują się czym jest EMPATIA – poprzez ukazanie uczniom perspektywy drugiej osoby, która doświadcza przemocy rówieśniczej
- uświadamiają sobie, że niepowtarzalność i różnorodność każdego z nich w obszarze mocnych i słabych stron, stylu bycia, wyglądu, temperamentu jest wartością, a nie powodem do dyskryminowania
- poznają destrukcyjne zjawisko BULLYINGU poprzez ukazanie im prawdziwych pobudek sprawcy, które stoją za jego przemocowym zachowaniem, długofalowych skutków takiego doświadczenia w życiu osoby prześladowanej, skutecznych sposobów radzenia sobie z taką przemocą
- tworzą wspólny kontrakt klasowy (zachowań nieakceptowalnych w klasie) z propozycjami jego zapisów podawanych przez uczniów i deklaracją jego przestrzegania poprzez złożenie na nim podpisów uczniów (co uświadamia im ich ogromną rolę w eliminowaniu zjawiska)
- wybierają 2 ambasadorów empatii w każdej klasie (dziewczynę i chłopca), którzy będą osobami, do których będzie można zgłosić wszelkie przejawy przemocy, której doświadcza uczeń w klasie zanim zgłoszą to wychowawcy (to ważne by dzieci czuły się ważną częścią rozwiązania, a nie problemem)

Jakie kompetencje wzrosną dzięki uczestnictwu w projekcie?

- rozpoznawania własnych emocji i zarządzanie nimi
- konstruktywnej komunikacji z elementami asertywności, reakcji empatycznych w relacjach z innymi
- formułowanie komunikatów zgodnych z Porozumieniem bez Przemocy (NVC)
- budowania relacji opartych na szacunku, życzliwości i tolerancji (akceptacji) dla odmienności
- poszerzania świadomości w obszarze własnego wpływu na redukcję zjawiska przemocy
- komunikowania i bronięcia własnych potrzeb oraz granic
- poszerzą świadomość odnośnie destrukcyjnego zjawiska bullyingu i cyberbullyingu, przy uwzględnieniu jego długofalowych konsekwencji, co pozwoli uczniom poznać przyczyny, objawy i skutki takiej przemocy wobec innych
- poznają ogromną rolę świadków zjawiska (czyli większość klasy) i możliwości ich reagowania na zachowania przemocowe w prewencji tego destrukcyjnego zjawiska
- zostaną uwrażliwieni na perspektywę osób doświadczających przemocy (wzmacnianie empatii)

Metody pracy

Aktywizujące uczestników scenki, odgrywanie ról, burza mózgów, analiza przypadku, mini – wykład, dyskusje moderowane, praca w mini grupach, praca indywidualna, pytania coachingowe, techniki wyobrażeniowe, psychoedukacja, projekcja filmów z sieci

Zadanie realizowane jest przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.

Warsztaty odkrywania swoich mocnych stron i talentów - budowanie poczucia własnej wartości

Uzasadnienie potrzeby przeprowadzenia działania

Mocne strony dziecka to inaczej INDYWIDUALNE TALENTY, predyspozycje i umiejętności, które pozwalają dziecku wyróżnić się spośród innych dzieci i odnosić sukcesy w wybranych dziedzinach życia. Odkrywanie i rozwijanie mocnych stron ma ogromne znaczenie dla rozwoju poznawczo - społeczno - emocjonalnego dziecka. Kiedy dzieci identyfikują, poznają, a potem rozwijają swoje naturalne talenty, mocne strony, stają się bardziej pewne siebie w zakresie swoich możliwości, co może wpłynąć pozytywnie na ich zdrowie psychiczne, samopoczucie i postrzeganie samych siebie.

Cel warsztatów

Budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby poprzez samopoznanie, identyfikację mocnych stron, indywidualnych predyspozycji i traktowanie odmienności i niepowtarzalności każdego dziecka w zakresie mocnych stron jako zasobu, wartości, a nie powodu do dyskryminowania. Dzięki warsztatowi dzieci dowiedzą się co je wyróżnia, jakie umiejętności i talenty posiadają.

Warsztaty te mają na celu zwiększenie samoświadomości i samooceny dzieci poprzez odkrycie i poznanie sposobów na rozwijanie ich mocnych stron, a także pomoc w znalezieniu sposobów na wykorzystanie tych mocnych stron w codziennym życiu i w przyszłości.

Jakie kompetencje osobiste podniosą uczniowie dzięki warsztatom?

- zidentyfikują, odkryją swoje mocne strony,
- zyskają motywację wewnętrzną do rozwoju swoich kompetencji - kiedy dziecko odkryje swoje mocne strony nabiera większej pewności siebie i tym samym motywacji do podejmowania działań by je rozwijać.
- wzmocnią samoocenę - kiedy dziecko wie, że jest dobre w danej dziedzinie, czuje się lepiej ze sobą i nabiera większej pewności siebie. Dzięki temu łatwiej mu podejmować wyzwania,
- zyskają wiedzę dot. optymalnego wyboru kierunku dalszej ścieżki edukacyjnej – kiedy dziecko odkryje swoje mocne strony, łatwiej mu będzie wybrać kierunek nauki, który będzie dla niego odpowiedni, zgodny z jego predyspozycjami i w którym będzie mógł je rozwijać,
- rozwiną umiejętności społeczne - kiedy dziecko poznaje swoje mocne strony, może też chętnie nawiązywać kontakty z rówieśnikami, którzy podzielają jego zainteresowania - lubimy ludzi podobnych do nas,
- zrozumieją, że różnice między ludźmi w obszarze mocnych stron są wartością, a nie powodem do dyskryminacji.

Metody pracy

Aktywizujące uczestników: burza mózgów, analiza przypadku, mini – wykład, dyskusje moderowane, praca w mini grupach, praca indywidualna, pytania coachingowe, techniki wyobrażeniowe, narzędzie testowe (kwestionariusz mocnych stron).

Zadanie realizowane jest przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.

Osoba prowadząca warsztaty

Justyna Kołodziej-Kozub

Dyplomowany coach, trenerka umiejętności społecznych i wychowawczych, doradczyni zawodowa. Od 2014 jest związana z branżą rozwoju osobistego i zawodowego. W latach 2017 – 2018 prowadziła wykłady i ćwiczenia dla studentów Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie. W 2020 uzyskała certyfikat edukatora rodziców, międzynarodową metodą "Pozytywnej Dyscypliny" wydany przez Positive Discipline Association. Od 2017 prowadzi własną działalność szkoleniowo-edukacyjną. Specjalizuje się w pracy na rzecz kobiet i dzieci. Współpracuje z organizacjami pozarządowymi, była zaangażowana w realizację m.in. następujących projektów dla dzieci - prowadzenie warsztatów z empatii i przeciwdziałania przemocy rówieśniczej w szkołach podstawowych w ramach projektu Erasmus+ "I am OK, you are OK", realizowanego z partnerem z Włoch - organizacją Bleubook. Prowadzi KaliMili Centrum Rozwoju i Zabawy w Dąbrowie Tarnowskiej - miejsce wspierania potencjału dzieci poprzez łączenie zabawy z edukacją - laureatka konkursu Małopolskiej Nagrody Rynku Pracy 2023 „Mikro Firma za rogiem 2023” za wspieranie pracowników w godzeniu życia zawodowego z prywatnym.

Warsztaty z mediacji rówieśniczej – kompetencje dla rozwiązywania konfliktów

Uzasadnienie potrzeby przeprowadzenia działania

Najlepszą metodą skutecznego przekazania wiedzy i umiejętności społeczeństwu jest rozpoczęcie edukacji na możliwie wczesnym poziomie. Młody człowiek mający świadomość opcji postępowania w sytuacjach konfliktowych, zamiast dochodzić swych praw poprzez różne odmiany agresji lub angażowanie aparatu państwowego (sądy) do rozwiązywania każdej swej sprawy, będzie w przyszłości bardziej otwartym, świadomym i wolnym w swych wyborach obywatelem. W szerszej skali przyczyni się to do kreowania prawdziwego społeczeństwa obywatelskiego i poprawienia relacji międzyludzkich, a tym samym jakości życia.

W trakcie szkoleń realizowany będzie m.in. materiał z zakresu komunikacji NVC (Porozumienia bez Przemocy), który w szczególny sposób odwołuje się do empatii, wrażliwości na potrzeby, wskazując komplikacje wynikające ze stosowania tzw. "języka ocen". Także komunikacja interpersonalna w swej klasycznej formie, stanowiąca istotny element szkoleń mediatorów podkreśla znaczenie szkodliwości nawykowego stosowania szablonów, etykiet i stereotypów. Umiejętność rozwiązywania przez młodzież konfliktów w sposób ugodowy, pokojowy i pozasądowy (na drodze mediacji) w przyszłości przełoży się na wymierne korzyści ekonomiczne.

Cel warsztatów

Wzrost świadomości i wiedzy uczniów na temat prawidłowej komunikacji i rozwiązywania konfliktów poprzez mediacje.

Z mediacji w szkole, zarówno rówieśniczych, jak i między dorosłymi, płynie wiele korzyści.

Wśród nich można wymienić:

- sprawiedliwość naprawczą – uczniowie dzięki rozwiązywaniu konfliktów między sobą uczą się na swoich błędach, mogą spojrzeć na nie z innej perspektywy,
- zmniejszenie ilości agresji i przemocy zarówno werbalnej, jak i niewerbalnej wśród uczniów,
- nauczenie tolerancji, świadomość, że inni mogą mieć odmienne zdanie, poglądy i przekonania,



MAŁOPOLSKA RODZINNA

Zadanie realizowane jest przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.

- spokojne, krytyczne podejście do spraw prowadzących do konfliktu, hamowanie negatywnych emocji już na poziomie dyskusji,
- poczucie dojrzałości i dorosłości w uczniach, gdy biorą udział w konstruktywnej dyskusji, a nie lawinie wzajemnych oskarżeń i inwektyw.

Nabywane kompetencje

Uczniowie dowiedzą się jakie są najważniejsze cechy mediacji rówieśniczej:

- neutralność, dobrowolność, bezstronność mediatora, poufność, samodzielność w podejmowaniu decyzji,
- umiejętność prawidłowej i skutecznej komunikacji,
- młodzież nauczy się stosować komunikację opartą na Porozumieniu Bez Przemocy z uwzględnieniem uczuć i potrzeb własnych i rozmówcy, w miejsce mowy nienawiści i nietolerancji,
- umiejętność pokojowego rozwiązywania sporów z uwzględnieniem interesów wszystkich stron konfliktu
- umiejętność bezprzemocowego rozwiązywania konfliktów w drodze dialogu
- zwiększenie pewności siebie, asertywności,

Projekt w swej idei ma przyczynić się do trwałej zmiany postrzegania kwestii konfliktu oraz dostępnych metod jego rozwiązania - z naciskiem na nieagresywne, pozasądowe metody rozwiązania sporów, na wartość, jaką jest możliwość wspólnego poszukiwania rozwiązania przez strony konfliktu.

Metody pracy

Dyskusja, mini prezentacja, ćwiczenia w grupach, symulacja mediacji.

Osoba prowadząca

Wiesław Paszewski

Specjalizacja: Terapia indywidualna, praca z parami, mediacje rodzinne

Wykształcenie: absolwent Szkoły Counsellingu Gestalt w Krakowie .

Ukończył studia podyplomowe z zakresu Pedagogiki Resocjalizacyjnej i Terapii na Uniwersytecie Jagiellońskim .

Swoje umiejętności komunikacyjne kształcił w ramach Studium Porozumienia bez Przemocy .

Spośród licznych szkoleń warto wymienić Studium Psychoterapii Par ,Szkołę Nowych Ustawień metodą Berta Hellingera i Szkołę Mediacji.

Doświadczenie zawodowe :

- terapeuta w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapeutycznym
- wychowawca w Domu Dziecka
- przez kilkanaście lat wraz z żoną prowadził Rodzinny Dom Dziecka

Realizował projekty społeczne, w których w głównej mierze prowadził grupy wsparcia oraz warsztaty z zakresu komunikacji interpersonalnej, jest również czynnym mediatorem w sprawach rodzinnych, karnych i cywilnych na stałe współpracującym z sądem .