



Poradnia Psychologiczno Pedagogiczna dla
Młodzieży

94-050 Łódź, Al. Ks. Kard. S. Wyszyńskiego 86
tel. (42) 688 -16-68; fax (42) 688-15-39
e – mail: poradniadlamlodziezy@op.pl
www.pppdm.edu.lodz.pl

Wspieramy młodzież w rozwijaniu się, rozumieniu świata i budowaniu pozytywnych relacji międzyludzkich

Prowadzimy działalność psychoedukacyjną, profilaktyczną, diagnostyczną oraz terapeutyczną, która adresowana jest do młodzieży szkół ponadgimnazjalnych. Pracujemy z grupami klasowymi, nauczycielami i rodzicami.

Kadrę Poradni stanowią wykwalifikowani psycholodzy, pedagodzy, socjolodzy, logopedzi, psychoterapeuci indywidualni i rodzinni.

*Poradnia czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 8 – 18.
Wszystkie usługi Poradni są bezpłatne.*

Dla Młodzieży

A. Zajęcia warsztatowe (ok. 2-3 godz. lekcyjne)

Zajęcia warsztatowe proponujemy w trzech obszarach tematycznych. Należy zaznaczyć, że obszary pierwszy i drugi zgodne są z tegorocznymi kierunkami Polityki Oświatowej realizowanymi przez Kuratorium Oświaty w Łodzi.

I. Bezpieczeństwo i zdrowie

1. Profilaktyka uzależnień (alkohol, narkotyki, komputer)

Zajęcia przeznaczone dla klas I-II. **Cele zajęć** - uświadomienie konsekwencji sięgania po używki, poznanie mechanizmu uzależnienia, poszukiwanie powodów dla których warto utrzymać abstynencję

2. Psychomanipulacja w sektach

Zajęcia przeznaczone dla klas I-II. **Cel zajęć** - kształtowanie umiejętności związanych z rozpoznaniem grupy destrukcyjnej i obroną przed nią

3. Stres – jak z niego korzystać

Zajęcia przeznaczone dla uczniów ostatnich klas. **Cel zajęć** – rozpoznanie własnych mechanizmów reagowania w sytuacjach stresowych, nauka obniżania napięcia i wykorzystywania mobilizacyjnej funkcji stresu

4. Bądź U-WAŻNA

Zajęcia dla dziewcząt. **Cel zajęć** – uświadomienie sytuacji zagrażających, kształtowanie umiejętności budowania własnych granic i systemu wartości

5. Ideal piękna – wpływ reklam oraz mass mediów na własny wizerunek i wizerunek plci

Zajęcia dla zainteresowanych zespołów klasowych. **Cel zajęć** – Uświadomienie wpływu mediów na kreowanie samooceny młodych ludzi

6. Recepta na zdrowie

Zajęcia dla uczniów klas pierwszych. **Cel zajęć** – zdobycie wiedzy na temat zdrowego stylu życia i umiejętności kształtowania prawidłowych nawyków

7. Warsztaty na temat zdrowia psychicznego

a. Zaburzenia odżywiania – zajęcia dla chętnych klas z każdego poziomu. **Cel zajęć** – rozpoznawanie sygnałów chorobowych i mechanizmów powstawania zaburzeń

b. Jak radzić sobie z emocjami – zajęcia dla chętnych klas z każdego poziomu. **Cel zajęć** - poszerzenie świadomości swoich emocji, kształtowanie konstruktywnych sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami (złość, smutek, lęk)

8. Dojrzewanie psychoseksualne

Zajęcia dla uczniów klas I –II. **Cel zajęć** – poszerzenie wiedzy na temat rozwoju psychoseksualnego człowieka. W trakcie zajęć prowadzimy dyskusję kierowaną oraz odpowiadamy na „trudne pytania”.

II. Jakość kształcenia i wspomaganie rozwoju ucznia

✱ *Wspomaganie ucznia w nauce*

1. Motywacja do nauki zajęcia dla uczniów kl. I – III

Cel zajęć – uświadomienie czynników kształtujących motywację, pokazanie związku między motywacją wewnętrzną i zewnętrzną a efektywnością działań, nauka konstruowania celów.

2. Techniki uczenia się - zajęcia dla uczniów kl. I-II .

Cel zajęć - poszerzenie umiejętności związanych ze sposobami uczenia się – zapoznanie uczniów z procesem zapamiętywania i wybranymi mnemotechnikami.

(W sytuacji wyboru tego tematu wskazane jest wcześniejsze przeprowadzenie zajęć nt. motywacji do nauki)

3. Organizacja czasu - zajęcia dla uczniów ostatnich klas.

Cel zajęć - kształtowanie umiejętności optymalnego planowania i wykorzystywania czasu.

✱ *Edukacja i kariera zawodowa- wspomaganie rozwoju uczniów*

1. Co dalej po maturze ? Zajęcia przeznaczone dla klas II i III. **Celem zajęć** jest pomoc uczniom w wyborze kierunku kształcenia i zawodu. Uczniowie zdobywają wiedzę na temat systemu kształcenia po maturze, zawodów i rynku pracy.
2. Aktywni na rynku pracy. Zajęcia przeznaczone są przede wszystkim dla uczniów starszych klas szkół o profilu zawodowym. Cykl spotkań, których **celem jest** nabycie wiedzy i umiejętności niezbędnych do aktywnego zachowania się na rynku pracy.
3. Planowanie kariery. Zajęcia przeznaczone są dla klas II i III szkół Ponadgimnazjalnych. **Celem zajęć** jest pomoc uczniom w aktywnym planowaniu nauki i kariery zawodowej.
4. Skuteczna autoprezentacja. Zajęcia dla uczniów ostatnich klas. **Celem zajęć** jest nabycie umiejętności przydatnych podczas ekspozycji społecznych (prezentacja maturalna, rozmowa kwalifikacyjna itp.)

III. Rozwój społeczny ucznia

1. Skuteczne rozwiązywanie sytuacji konfliktowych. Zajęcia dla uczniów kl. II. **Cel zajęć** – uświadomienie czym jest konflikt i poszukiwanie konstruktywnych strategii rozwiązywania go w relacjach interpersonalnych
2. Tolerancja. Zajęcia dla uczniów I-II **Cel zajęć** – kształtowanie postawy tolerancyjnej wobec siebie i innych. Uświadomienie sobie własnych granic
3. Warsztat antydyskryminacyjny. Zajęcia dla uczniów klas II i III. **Cel zajęć** – uświadomienie źródeł uprzedzeń, stereotypów i postaw dyskryminacyjnych, budowanie postawy tolerancyjnej wobec inności.
4. Jak tworzyć udany związek - zajęcia dla uczniów klas II.
Cel zajęć – uświadomienie roli międzypokoleniowych przekonań i wzajemnych oczekiwań podczas nawiązywania relacji damsko-męskich

B. Programy psychoedukacyjne – adresowane są do zespołów klasowych szczególnie zainteresowanych daną tematyką. Są to zajęcia dłuższe (6-8 godzinne podzielone na mniejsze moduły).

1. Miłość, rodzina, rodzicielstwo zajęcia dla uczniów II-IV klas. **Cel zajęć** kształtowanie umiejętności potrzebnych do tworzenia udanego związku i założenia rodziny
2. Aktywny samorząd szkolny. Cykl zajęć (14 godzin) dla przedstawicieli samorządu uczniowskiego danej szkoły. **Celem zajęć** jest nabycie wiedzy i umiejętności niezbędnych do pracy w samorządzie tj. komunikowania się, rozwiązywania konfliktów, współpracy itp.
3. „Krok po kroku w dorosłość jest to cykl zajęć przeprowadzonych w jednej klasie, rozłożony na wszystkie lata kształcenia. Tematy cyklu pochodzą z obszarów tematycznych przedstawionych powyżej.

C. Zajęcia grupowe dla młodzieży odbywające się na terenie Poradni. Zajęcia odbywają się popołudniami po zebraniu się grupy chętnej młodzieży.

- Grupa doskonalenia umiejętności społecznych– przeznaczona jest dla osób które chcą jeszcze lepiej kontaktować się z rówieśnikami. Jej celem jest odkrywanie własnych zasobów, nabywanie umiejętności skutecznego porozumiewania się i współpracy, budowanie adekwatnej samooceny. Dwie edycje grupy w ciągu roku szkolnego.
- Grupa kompensacyjno - korekcyjna dla uczniów dla uczniów ze specyficznymi trudnościami w pisaniu i czytaniu (istnieje możliwość zorganizowania grupy na terenie szkoły). **Jej celem** jest usprawnianie i stymulowanie funkcji percepcyjno-motorycznych zaangażowanych w proces uczenia się oraz kształtowanie świadomości ortograficznej i wyrabianie nawyku autokorekty.
- Grupa dla młodzieży o podobnych planach zawodowych „Planowanie kariery”. **Celem zajęć** jest nabywanie wiedzy i umiejętności związanych ze stawianiem celów zawodowych, określenie własnych predyspozycji zawodowych, sprecyzowanie ścieżki rozwoju edukacyjno – zawodowego.
- Grupa feryjna dla maturzystów „Radzenie sobie ze stresem w sytuacji egzaminacyjnej i autoprezentacja”. **Cele zajęć:** rozpoznanie własnych

mechanizmów reagowania w sytuacjach stresowych, nauka obniżania napięcia i wykorzystywania mobilizacyjnej funkcji stresu, nabycie umiejętności przydatnych podczas ekspozycji społecznych (prezentacja maturalna, rozmowa kwalifikacyjna itp.). Zajęcia realizowane są w czasie przerwy semestralnej.

- Zajęcia grupowe dla dziewcząt „Być Kobieta...” Cykl około dziesięciu spotkań poświęconych tylko i wyłącznie *KOBIECOŚCI*. Jaką być kobietą, jak łączyć siłę z wrażliwością, urok ze stanowczością, delikatność z samodzielnością? Nie potrzeba czarów żeby odkryć TO w sobie – wystarczy przyjść na zajęcia.

D. Pomoc psychologiczno-pedagogiczna indywidualna

Diagnoza psychologiczna - w Poradni zajmujemy się szeroko pojętą diagnozą trudności szkolnych, analizowaniem ich przyczyn, planowaniem i wdrażaniem działań terapeutycznych, korekcyjnych i wyrównawczych.

Jej efektem są:

- pomoc psychologiczna

Oferowana jest osobom przeżywającym tak zwane kryzysy rozwojowe lub trudności przystosowawcze. To kilka spotkań, których głównym celem jest zidentyfikowanie problemu i poszukiwanie sposobów jego rozwiązania. Związana jest z poradnictwem życiowym, indywidualnym poradnictwem zawodowym dla młodzieży

- terapia psychologiczna

To szczególny rodzaj pomocy psychologicznej, który obejmuje złożony proces różnorodnych oddziaływań psychologicznych, nastawiony na pomoc pacjentowi i jego rodzinie w celu optymalnego funkcjonowania. W Poradni prowadzimy: psychoterapię indywidualną, terapię rodzin, terapię logopedyczną

- wydawanie opinii w sprawie (m.in.):

- *objęcia ucznia nauką w klasie terapeutycznej,*
- *dostosowania wymagań edukacyjnych wynikających z programu nauczania do indywidualnych potrzeb edukacyjnych ucznia,*
- *specyficznych trudnościach w uczeniu się.*

-wydawanie orzeczeń o potrzebie indywidualnego nauczania

Dla Rodziców

- Prelekcje na terenie szkoły. Tematyka w zależności od zgłoszonego zapotrzebowania m.in.
 - „Być rodzicem nastolatka i przetrwać”
 - Jak motywować do nauki
 - Profilaktyka ryzykownych zachowań
- Konsultacje, poradnictwo w sprawach wychowawczych - na terenie Poradni
- Poradnictwo i terapia rodzinna.
- "Szkoła dla Rodziców". Cykl 12 spotkań wspierających i rozwijających kompetencje wychowawcze czyli jak jeszcze lepiej porozumiewać się z własnymi dziećmi.
- Uniwersytet dla Rodziców - jak wspierać dzieci w planowaniu kariery.

Dla Nauczycieli i Rad Pedagogicznych

- dyżury na terenie szkoły dla wychowawców i nauczycieli – wg. potrzeb
- Samokształceniowa Grupa Wsparcia dla Pedagogów Szkolnych
- wykłady, prelekcje, zajęcia warsztatowe dotyczące wybranych tematów m.in.
 - skuteczna komunikacja interpersonalna
 - profilaktyka uzależnień
 - umiejętność kierowania emocjami czyli znaczenie inteligencji emocjonalnej w szkole
 - funkcjonowanie w konflikcie - walczyć czy współpracować
 - problemy dysleksji - pytania i odpowiedzi
 - jak sobie radzić w sytuacjach trudnych nauczyciel - uczeń
 - jak budować motywację uczniów do nauki
 - zaburzenia emocjonalne i psychiczne a potrzeba nauczania indywidualnego
 - inne tematy - do uzgodnienia

