



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla
Młodzieży

94-050 Łódź, Al. Ks. Kard. S. Wyszyńskiego 86
tel. (42) 688 -16-68; 533 57 53 53; fax (42) 688-15-39
e – mail: poradniadlamlodziezy@op.pl
www.pppdm.edu.lodz.pl
www.facebook.com/poradniadlamlodziezy

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.
- Wspieramy nauczycieli i rodziców w wypełnianiu zadań edukacyjnych i wychowawczych.
- Kadre Poradni stanowią wykwalifikowani psycholodzy, pedagodzy, socjolodzy, logopedzi, psychoterapeuci indywidualni i rodzinni oraz doradcy zawodowi.

Poradnia czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 8 – 18

Wszystkie usługi Poradni są udzielane bezpłatnie !

Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna dla Młodzieży kieruje swoją ofertę do 3 grup :

- Młodzieży
- Rodziców
- Nauczycieli i Szkół

• Działania podejmowane dla M ł o d z i e ż y

A. ZAJĘCIA WARSZTATOWE (czas trwania około 2 -3 godzin lekcyjnych)

Zajęcia psychoedukacyjne wspierają realizację programów **wychowawczo-profilaktycznych** szkoły i są zgrupowane w trzech obszarach tematycznych:

- **Bezpieczeństwo i zdrowie**
- **Wspieranie rozwoju edukacyjnego uczniów i planowanie kariery zawodowej**
- **Rozwijanie kompetencji społecznych uczniów**

Obszar I. B e z p i e c z e ń s t w o i z d r o w i e

1. Profilaktyka uzależnień (alkohol, narkotyki, dopalacze) - zajęcia przeznaczone dla klas I-II.

Cele zajęć - uświadomienie konsekwencji sięgania po używki(zdrowotnych, moralnych prawnych), rozwijanie postaw aprobujących abstynencję i unikanie substancji psychoaktywnych

2. Bezpieczeństwo w sieci.

Cele zajęć – uświadomienie zagrożeń związanych z nieodpowiednim korzystaniu z internetu i mediów społecznościowych (np. cyberprzemoc, uzależnienia od komputera).

Rozwijanie postaw i umiejętności bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z internetu.

3. Jak radzić sobie ze stresem

Cele zajęć - rozpoznanie własnych mechanizmów reagowania w sytuacjach stresowych, nauka obniżania napięcia i wykorzystywania mobilizacyjnej funkcji stresu, rozwijanie odporności psychicznej.

4. Dojrzewanie i rozwój psychoseksualny

Cele zajęć – poszerzenie wiedzy na temat rozwoju psychoseksualnego człowieka.

Kształtowanie odpowiedzialnych i dojrzałych postaw w tej dziedzinie życia.

5. Warsztaty na temat zdrowia psychicznego

a. Recepta na zdrowie- zajęcia dla uczniów klas pierwszych. **Cel zajęć** – zdobycie wiedzy na temat zdrowego stylu życia i umiejętności kształtowania prawidłowych nawyków.

b. Jak radzić sobie z emocjami. **Cel zajęć** - poszerzenie świadomości emocji własnych i cudzych, kształtowanie konstruktywnych sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami (złość, smutek, lęk), wyrażania i rozumienia emocji.

c. Badź U-WAŻNA- zajęcia dla dziewcząt. **Cel zajęć** – uświadomienie sytuacji zagrażających, kształtowanie umiejętności budowania własnych granic i systemu wartości.

d. Idéal piękna – wpływ reklam oraz mass mediów na własny wizerunek i wizerunek płci
Cel zajęć – uświadomienie wpływu mediów na kreowanie samooceny młodych ludzi.

e. Zaburzenia odżywiania. **Cel zajęć** – rozpoznawanie sygnałów chorobowych i mechanizmów powstawania zaburzeń, zachęcenie do korzystania z pomocy specjalistycznej

Obszar II. Wspomaganie rozwoju ucznia i planowanie kariery zawodowej

✱ *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. Zarządzanie sobą w czasie

Cel zajęć - kształtowanie umiejętności optymalnego planowania i wykorzystywania czasu, Wyznaczanie priorytetów, godzenie celów, zrównoważony rozwój.

✱ *Edukacja i kariera zawodowa- wspomaganie rozwoju uczniów*



1. Co dalej po maturze? - zajęcia przeznaczone dla klas I, II i III LO.

Celem zajęć jest pomoc uczniom w wyborze kierunku kształcenia i zawodu.

Uczniowie określają swoje predyspozycje zawodowe, zdobywają wiedzę na temat systemu kształcenia po maturze, zawodów i rynku pracy oraz uczą się podejmowania decyzji.

2. Aktywni na rynku pracy. -zajęcia przeznaczone są przede wszystkim dla uczniów klas III i IV techników oraz II i III klas szkół zasadniczych oraz szkół branżowych.

Celem cyklu zajęć jest nabycie wiedzy i umiejętności niezbędnych do aktywnego zachowania się na rynku pracy(poszukiwanie pracy, dokumenty, rozmowy kwalifikacyjne).

3. Poznaję i rozwijam swój potencjał -zajęcia przeznaczone są dla uczniów klas I, II i III.

Celem zajęć jest pomoc uczniom w rozpoznawaniu swojego potencjału i jego ciągłego rozwijania poprzez naukę, pracę, kontakty społeczne, samokształcenie, działania twórcze. Rozwijanie samoświadomości, która jest kluczem do mądrego kierowania swoją nauką, karierą i życiem.

4. Projekt Matura – Jak odnieść sukces na maturze.

Celem zajęć jest wsparcie uczniów klas maturalnych w optymalnym przygotowaniu się do matury(planowanie i organizowanie efektywnych powtórek, motywowanie się do nauki, radzenie sobie ze stresem, wzmacnianie odporności psychicznej).

5. Skuteczna autoprezentacja.

Celem zajęć jest nabycie umiejętności przydatnych podczas ekspozycji społecznych (ustna matura, wykonywanie prezentacji, rozmowa kwalifikacyjna itp.)

Obszar III. Rozwój kompetencji społecznych ucznia

1. Budowanie zespołu - integracja zespołów klasowych – zajęcia przeznaczone dla uczniów klas I. W zajęciach biorą udział wychowawcy klas.

Cele zajęć – budowanie relacji opartych na wzajemnym szacunku i współpracy pomiędzy uczniami klasy oraz pomiędzy wychowawcą a uczniami.

Rozwijanie umiejętności współpracy i gotowości do pracy zespołowej.

2. Współpraca w zespole

Cel - rozwijanie umiejętności współpracy i gotowości do pracy zespołowej, rozwijanie kompetencji społecznych uczniów i związanych z komunikacją.

3. Skuteczne rozwiązywanie sytuacji konfliktowych

Cel zajęć – uświadomienie czym jest konflikt i poszukiwanie konstruktywnych strategii rozwiązywania go w relacjach interpersonalnych, mediacje i negocjacje.

4. Warsztat antydyskryminacyjny - tolerancja.

Cel zajęć – uświadomienie źródeł uprzedzeń, stereotypów i postaw dyskryminacyjnych, budowanie postawy tolerancyjnej wobec inności, poznawanie granic tolerancji.

B. PROGRAMY PSYCHOEDUKACYJNE – ADRESOWANE SĄ DO ZESPOŁÓW KLASOWYCH SZCZEGÓLNIIE 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 *Program jako całość od lat nie był realizowany - może zamienić na zajęcia warsztatowe i dodać do obszaru kompetencji społecznych?*

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.
3. Moja kariera. Zajęcia z zakresu nowoczesnego doradztwa kariery realizowane przez cały cykl kształcenia - od klasy I do III (szkoły branżowe i licea ogólnokształcące) i od klasy I do IV (technika). Program przeznaczony dla szkół zainteresowanych realizacją spójnego, kompleksowego i dopasowanego do potrzeb („szytego na miarę „) cyklu zajęć.

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 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, sprecyzowaniem 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 i związanych z uczeniem się, analizowaniem ich przyczyn, planowaniem i wdrażaniem działań terapeutycznych, korekcyjnych i wyrównawczych. **Jej efektem są:**

Pomoc i poradnictwo psychologiczne

To kilka spotkań, których głównym celem jest zidentyfikowanie problemu i poszukiwanie sposobów jego rozwiązania.

Terapia psychologiczna – indywidualna i rodzinna

To szczególny rodzaj pomocy psychologicznej, który obejmuje proces różnorodnych oddziaływań psychologicznych, nastawiony na pomoc pacjentowi i jego rodzinie w celu optymalnego funkcjonowania.

Terapia pedagogiczna

Usprawnianie i stymulowanie funkcji zaangażowanych w proces uczenia się oraz kształtowanie świadomości ortograficznej i wyrabianie nawyku autokorekty.

Terapia logopedyczna

Oddziaływania mające na celu usprawnienie mowy i komunikacji z innymi

Wydawanie opinii w sprawach m.in. :

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

Wydawanie orzeczeń o potrzebie indywidualnego nauczania w przypadku choroby ucznia

Indywidualne poradnictwo zawodowe obejmujące :

- diagnozy predyspozycji i zainteresowań zawodowych uczniów
- rozmowy doradcze (coaching kariery) i udzielanie porad zawodowych
- pomoc w podejmowaniu decyzji edukacyjno – zawodowych i planowaniu kariery

Działania podejmowane dla Rodziców

1. Dyżury na terenie szkoły podczas zebrań i konsultacji – obecność pracowników poradni na terenie szkoły w celu umożliwienia rodzicom odbycia konsultacji "na miejscu"

2. Udział w spotkaniach z rodzicami, prelekcje, wykłady na terenie szkoły - tematyka w zależności od zgłoszonego zapotrzebowania. Proponujemy między innymi:.

- „Być rodzicem nastolatka i przetrwać”
- „Jak motywować do nauki”
- „Profilaktyka ryzykownych zachowań”

3. Konsultacje i poradnictwo w sprawach wychowawczych – czyli kłopoty w nauce, wagary, konflikty, eksperymentowanie z używkami, nadmierne korzystanie z komputera, zaburzenia odżywiania, itp.
4. Konsultacje rodzinne – to spotkanie rodziców oraz dzieci, którego celem jest poszerzona diagnoza sytuacji rodzinnej, tak aby jak najlepiej dopasować formę pomocy psychologicznej do zgłaszanego problemu
5. Terapia rodzinna – to szczególny rodzaj pomocy psychologicznej, który obejmuje proces różnorodnych oddziaływań psychologicznych, których celem jest pomoc pacjentowi i jego rodzinie w przezwyciężeniu kryzysu.
6. „**Szkoła dla Rodziców**”. Cykl 12 spotkań wspierających i rozwijających kompetencje wychowawcze czyli jak jeszcze lepiej porozumiewać się z własnymi dziećmi. Kolejna edycja od października 2017r., zgłoszenia i bliższe informacje pod nr tel. /42/ 688-16-68, 533-575-353 lub drogą elektroniczną poradniadlamlodziezy@op.pl
7. **Uniwersytet dla Rodziców** – spotkania rodziców z doradcą zawodowym i psychologiem, których celem jest:
 - rozwijanie przez rodziców umiejętności wspierania swoich dzieci w planowaniu kariery edukacyjnej i zawodowej
 - zdobycie wiedzy na temat ścieżek kształcenia, zawodów i współczesnego rynku pracy
8. **Coaching rodzicielski** – indywidualny i grupowy - cykl 3 spotkań, których celem jest rozwijanie przez rodziców skutecznej komunikacji z dzieckiem (z wykorzystaniem narzędzi coachingowych)

W bieżącym roku szkolnym kontynuujemy projekt „**Skrzydlatej Strefy Rodzica**”, w ramach, którego odbędą się warsztaty i konsultacje w Poradni.

Zapraszamy także rodziców do korzystania z **Otwartych Drzwi**, możliwość korzystania z konsultacji i pomocy specjalistów w dni wolne od pracy (soboty).

Terminy i program Dni Otwartych będą podane na bieżąco na stronie poradni.

Działania podejmowane dla Nauczycieli

1. Dyżury na terenie szkoły dla wychowawców i nauczycieli - proponujemy obecność pracowników poradni na terenie szkoły w celu umożliwienia nauczycielom indywidualnych konsultacji w dogodnym dla nich czasie i miejscu.
2. Coaching pedagogiczny – indywidualny i grupowy - cykl 3 spotkań, których celem jest rozwijanie przez nauczycieli skutecznej komunikacji z uczniami i rodzicami (z wykorzystaniem narzędzi coachingowych). Zgłoszenia pod nr tel. 42 688-16-68, 533-575-353 lub drogą elektroniczną poradniadlamlodziezy@op.pl.
3. Samokształceniowa Grupa Wsparcia dla Pedagogów Szkolnych – są to cykliczne 1x w miesiącu) spotkania, których celem jest wymiana doświadczeń w obrębie zaproponowanych przez pedagogów tematów.

Tematyka i terminy zajęć w roku szkolnym 2017/2018:

11. 10. 2017r. Pierwsze 36 miesięcy jak wpływa na nasze życie – szanse i zagrożenia mgr Zofia Minkiewicz, mgr Katarzyna Szadkowska

08. 11. 2017r. Interwencja kryzysowa - współpraca m. Poradnią a szkołą w sytuacji trudnych zdarzeń losowych – mgr Małgorzata Dębowska, mgr Dorota Fornalska

13. 12. 2017r. Pierwsza rozmowa z pedagogiem/psychologiem, gdy uczeń pyta co dalej po maturze/szkole? mgr Magdalena Drab

10. 01. 2018r. Borderline czy to już epidemia? - mgr Zofia Minkiewicz, mgr Katarzyna Szadkowska

07. 02. 2018r. Stany ego - mgr Małgorzata Dębowska, mgr Dorota Fornalska

7. 03. 2018r. Harmonia w klasie mgr Tomasz Kołodziejczyk

11.04. 2018r. Emocje zawieszone w ciele – mgr Zofia Minkiewicz, mgr Katarzyna Szadkowska,

13.06. 2018r. Podsumowanie pracy, plany na kolejny rok szkolny – mgr Dorota Fornalska, mgr Małgorzata Dębowska

4. Program **”Skuteczny wychowawca”** - to propozycja 7-u czterogodzinnych spotkań warsztatowych - na terenie szkoły lub w poradni - dedykowana dla wychowawców klas. Celem programu jest doskonalenie umiejętności wychowawczych nauczycieli.

Efektem programu mają być wychowawcy przygotowani do pracy z młodzieżą, współpracujący z rodzinami swoich uczniów i innymi nauczycielami w realizacji celów wychowania stawianych przed szkołą.

Tematyka spotkań:

1. Spotkanie organizacyjne – zapoznanie z celem programu, strukturą, harmonogramem oraz ewentualne wzajemne poznanie uczestników.
2. Warsztat – „Jak skutecznie porozumiewać się. Umiejętności asertywne”.
3. Warsztat – „Konstruktywne rozwiązywanie konfliktów. Próby mediacji”.
4. Warsztat – „Ja w roli wychowawcy.”
5. Warsztat – „Budowanie zespołu klasowego i wprowadzanie dyscypliny”.
6. Warsztat – „Budowanie autorytetu wychowawcy”.
7. Podsumowanie

5. 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

6. Wspomaganie szkół w działaniach na rzecz poprawy jakości pracy np. poprzez rozwijanie **kompetencji kluczowych** uczniów (kompetencji społecznych, uczenia się, kreatywności, itp.)

Serdecznie zapraszamy do korzystania z naszych usług

Działamy pięć dni w tygodniu od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 – 18:00

94-050 Łódź, Al. Ks. Kard. S. Wyszyńskiego 86
 tel. (42) 688 -16-68; 533 57 53 53; fax (42) 688-15-39
 e – mail: poradniadlamlodzeczy@op.pl
www.pppdm.edu.lodz.pl
www.facebook.com/poradniadlamlodzeczy