



OFERTA

warsztatów profilaktycznych oraz
spotkań dla nauczycieli i rodziców

DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

Martyna Sadowska
Światy wewnątrz nas



O mnie

Martyna Sadowska

Psycholożka, trenerka, psychoedukatorka



“Umysł jest jak spadochron - najlepiej działa, gdy jest otwarty” - Albert Einstein

Jestem psycholożką i certyfikowaną trenerką umiejętności psychospołecznych. Ukończyłam Studium Psychoterapii Dzieci i Młodzieży w Poznaniu oraz liczne kursy dotyczące pracy z dziećmi w wieku szkolnym.

W pracy z dziećmi i młodzieżą głównie zajmuję się tematami dotyczącymi emocji, kompetencji społecznych, zdrowego sposobu stawiania granic, poszukiwania własnych wartości i myślenia wspierającego wyznaczone cele i wyznawane wartości.

W praktyce indywidualnej dodatkowo zajmuje się zagadnieniem mutyzmu wybiórczego oraz wspieram rodziców w sytuacji okołorozwodowej.

Realizuję liczne programy rekomendowane m.in. Poruszające Bajki o Emocjach, Unplugged, ARS czy Debata.

Jak pracuję?

Pracuję warsztatowo, metodami aktywizującymi. Jestem uważna na potrzeby grupy i poszczególnych jej członków. Wyznam zasadę, że w dobrej atmosferze uczymy się najlepiej. W kontakcie stawiam na empatię i ciekawość. Wykorzystuję techniki dramatyczne, opowieści, bajkoterapię i techniki wyobrażeniowe, tak aby uczestnicy mogli doświadczać i jak najwięcej wynosić z zajęć. .

SPIS TREŚCI

O mnie 2

WARSZTATY DLA KLAS I-III **5-7**

Galaktyczna podróż po emocjach
Zasady i wartości w życiu człowieka
Dobry kolega
Poczucie własnej wartości - jak być własnym superbohaterem
Złość i stawianie granic
Trening szczęścia i wdzięczności
Lęk i stres - jak stawiać czoło wyzwaniom
Smutek i porażka
Komunikacja i konflikty

WARSZTATY DLA KLAS IV-VI **8-9**

Wartości w życiu człowieka
Złość i stawianie granic
Trening szczęścia i wdzięczności
Lęk i stres
Komunikacja i konflikty
Akceptacja i tolerancja
Działanie w grupie

WARSZTATY DLA KLAS VII-VIII **10-11**

“Jak być sobą”
Asertywność i stawianie granic
W chaosie emocji
Trening Redukcji Stresu
Podejmowanie decyzji i dylematy moralne
Wyznaczanie celów, organizacja czasu

SPIIS TREŚCI

PROGRAMY REKOMENDOWANE I PROFILAKTYCZNE

12-13

kl. I-III

- Program profilaktyczny Cukierki*

* program nie dostał przedłużenia rekomendacji

kl. IV-VI

- Program profilaktyczny Debata
- Unplugged

Rodzice:

- Szkoła dla rodziców i wychowawców

PROPOZYCJE SPOTKAŃ Z NAUCZYCIELAMI

14

Emocje w wychowaniu - jaką rolę odgrywa wstyd

Mutyzm wybiórczy - czym jest i jak z nim pracować

Agresja i przemoc - przyczyny, sposoby reagowania

Jak rozmawiać z rodzicem - budowanie mostów zamiast murów

PROPOZYCJE SPOTKAŃ Z RODZICAMI

15

Rodzic w Emocjach - jak dbać o emocje swoje i dziecka

Co to znaczy być rodzicem? Skuteczne sposoby komunikacji.

Stawianie granic, kary i konsekwencje w wychowaniu.

Kontakt

16

Cennik

17

* Zarówno w przypadku warsztatów dla dzieci, jak i spotkań dla dorosłych możliwe jest przygotowanie warsztatu na temat niezawarty w ofercie. Zapraszam do kontaktu.

WARSZTATY DLA KLAS I-III

*sugerowany czas zajęć dla klas I-III - 2-3 godziny lekcyjne

Galaktyczna podróż po emocjach

- Zajęcia wprowadzające w świat emocji i sposoby radzenia sobie z nimi. W sposób aktywny, pełen ruchu, zabawy wykorzystującej wyobraźnię przemierzamy planeta po planecie galaktykę pełną emocji. Ognista planeta złości, niebieska i zimna planeta smutku czy ciemna planeta strachu - wybierzmy się razem w podróż!
- Pomoc w dostrzeżeniu roli ciała w emocjach.
- Wykorzystanie opowieści oraz elementów dramy w pracy z dziećmi.
- Trening nazywania i identyfikacji emocji.

Zasady i wartości w życiu człowieka

- Po co przestrzegać zasad? Czy są nam potrzebne? Co nam zapewniają? - wzmacnianie odpowiedzialności, przybieranie perspektywy innych.
- Wartości - wspólnie zastanowimy się co jest ważne w życiu dzieci i dorosłych i jak o to dbać. Co nam przeszkadza, a co pomaga? Czy nasze zasady mogą nam pomóc w dbaniu o swoje wartości?

Dobry kolega

- Integracja klasy, uwrażliwienie dzieci na innych.
- Umiejętność proszenia o pomoc i pomagania innym.
- Wspólnie poszukiwanie odpowiedzi na to, co to znaczy być dobrym kolegą.
- Trenowanie empatii, przybieranie cudzej perspektywy.

Poczucie własnej wartości - jak być swoim własnym superbohaterem

- Wzmacnianie poczucia własnej wartości.
- Poznawanie siebie i innych
- Poszukiwanie i uświadamianie sobie swoich zasobów.
- Trening wdzięczności.
- Zajęcia pomagają poczuć się bardziej pewnym siebie i otwartym na nowe wyzwania.

WARSZTATY DLA KLAS I-III

*sugerowany czas zajęć dla klas I-III - 2-3 godziny lekcyjne

Złość i stawianie granic

- Po co jest złość i czy to w porządku ją czuć?
- Co można robić, a czego nie, gdy się złości? - poznajemy sposoby na regulację emocji oraz mówimy, które zachowania są niewłaściwe.
- Jak stawiać granice, żeby zadbać o siebie i nie krzywdzić innych? - elementy asertywności
- Czym się różni złość od agresji i przemocy?
- Przybieranie cudzej perspektywy, umiejętność ochrony siebie.

Trening szczęścia i wdzięczności (jak cieszyć się naszą codziennością)

- Wspólne poszukiwanie definicji szczęścia.
- Elementy uważności.
- Co nam pomaga, a co nam przeszkadza być szczęśliwym? - wspieranie zachowań prospołecznych, dbanie o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne, budowanie pozytywnej atmosfery w klasie.
- Gry i zabawy integrujące klasę

Lęk i stres - jak stawiać czoło wyzwaniom

- Czym jest lęk i stres?
- Budowanie świadomości ciała i kontroli nad reakcjami płynącymi z ciała.
- Poznawanie metod pomagających w radzeniu sobie z lękiem i stresem, w tym wspierających myśli i komunikatów.
- Wzmocnienie postawy otwartości i ciekawości na nowe wyzwania.

WARSZTATY DLA KLAS I-III

*sugerowany czas zajęć dla klas I-III - 2-3 godziny lekcyjne

Smutek i porażka

- Jak radzić sobie ze smutkiem? Po co nam jest smutek?
- Radzenie sobie z porażką, z przegraną.
- Wzbudzanie empatii, ćwiczenie umiejętności kontroli impulsów.
- Trening zachowań społecznych.
- Budowanie dobrej atmosfery w klasie.

Komunikacja i konflikty

- Co jest ważne, żeby się dogadać?
- Jak rozwiązywać konflikty?
- Budowanie komunikatu opartego na faktach, uczuciach i potrzebach.
- Wykorzystanie dramy i opowieści.
- Na czym polega uważne słuchanie.
- Trening umiejętności społecznych.

WARSZTATY DLA KLAS IV-VI

*część tematów jak dla klas I-III - forma zajęć i zakres treści dostosowany do wieku dzieci

**sugerowany czas zajęć dla klas IV-VI - 3 godziny lekcyjne

Wartości w życiu człowieka

- Co jest ważne w naszym życiu i jak o to dbać.
- W czym pomaga nam znajomość własnych wartości?
- Podejmowanie decyzji i kierowanie swoim zachowaniem.
- Wspieranie postaw prospołecznych, zachowań budujących dobrą atmosferę w klasie, zachowań budujących poczucie bezpieczeństwa.

Złość i stawianie granic

- Po co jest złość i czy to w porządku ją czuć?
- Sposoby regulacji emocji.
- Jak stawiać granice, żeby zadbać o siebie i nie krzywdzić innych? - elementy asertywności
- Czym się różni złość od agresji i przemocy?
- Przybieranie cudzej perspektywy, umiejętność ochrony siebie.

Trening szczęścia i wdzięczności (jak cieszyć się naszą codziennością)

- Wspólne poszukiwanie definicji szczęścia.
- Elementy uważności.
- Co nam pomaga, a co nam przeszkadza być szczęśliwym? - wzmacnianie motywacji wewnętrznej, wspieranie zachowań prospołecznych, dbanie o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne.
- Skierowanie uwagi na nasze zasoby, na to, co wspiera w osiąganiu celów i w dobrym życiu.
- Gry i zabawy integrujące klasę.

WARSZTATY DLA KLAS IV-VI

*część tematów jak dla klas I-III - forma zajęć i zakres treści dostosowany do wieku dzieci

**sugerowany czas zajęć dla klas IV-VI - 3 godziny lekcyjne

Lęk i stres - jak stawiać czoło wyzwaniom

- Czym jest lęk i stres?
- Uczenie samoświadomości, metod obserwacji siebie.
- Budowanie świadomości ciała i kontroli nad reakcjami płynącymi z ciała.
- Poznawanie metod pomagających w radzeniu sobie z lękiem i stresem, w tym wspierających myśli i komunikatów.
- Wzmocnienie postawy otwartości i ciekawości na nowe wyzwania.

Komunikacja i konflikty

- Co jest ważne, żeby się dogadać?
- Jak rozwiązywać konflikty?
- Jaką rolę pełni złość w konflikcie i jak nad nią zapanować?
- Budowanie komunikatu Ja i komunikatu zgodnego z Porozumieniem bez przemocy.
- Na czym polega uważne słuchanie.
- Trening umiejętności społecznych.

Akceptacja i tolerancja

- Co to znaczy akceptować, tolerować i szanować?
- Jak reagować na przejawy braku szacunku wobec mnie lub innych?
- Co można akceptować, a co trzeba?
- Co kryje się pod brakiem szacunku, a co jest podstawą do tego, żeby go okazywać w zgodzie ze sobą?
- Wzmacnianie akceptacji różnorodności, samoakceptacji, otwartości na innych i pogłębienie rozumienia zasad społecznych.

Działanie w grupie

- Budowanie umiejętności współpracy.
- Co jest potrzebne, żeby współpracować i po co nam jest współpraca?
- Budowanie pozytywnej atmosfery w klasie.
- Ćwiczenia i zabawy integrujące.
- Pomaganie - kiedy pomagać i jak to robić?

WARSZTATY DLA KLAS VII-VIII

*sugerowany czas zajęć dla klas VII-VIII - 3 godziny lekcyjne

“Jak być sobą”

- Co jest dla mnie ważne, jak tego bronić?
- Poszukiwanie własnych wartości.
- Poznawanie siebie i innych, szukanie swoich zasobów i obszarów do pracy.
- Nie poddawanie się presji rówieśniczej - podążanie własną ścieżką.

Asertywność i stawianie granic

- Czym asertywność różni się od uległości i agresji?
- Jak stawiać granice z szacunkiem dla innych?
- Czym charakteryzuje się osoba asertywna i jak taka postawa wpływa na budowanie relacji, osiąganie swoich celów i budowanie dobrego życia?
- Jakie są konsekwencje postawy uległej i agresywnej?
- Budowanie poczucia sprawczości, poczucia własnej wartości, umiejętności stawiania granic i wzmacnianie empatii.

W chaosie emocji

- Zrozumienie mechanizmów leżących u podstaw powstawania emocji oraz funkcji jaką pełnią w naszym życiu.
- Budowanie postawy samoakceptacji.
- Poznawanie technik wspierających przy przeżywaniu nieprzyjemnych emocji.
- Poznawanie sposobów na czerpanie z mocy zarówno przyjemnych jak i nieprzyjemnych emocji.

WARSZTATY DLA KLAS VII-VIII

*sugerowany czas zajęć dla klas VII-VIII - 3 godziny lekcyjne

Trening Redukcji Stresu

- Czym jest stres i jak powstaje? Czym różni się stres korzystny od szkodliwego?
- Jakie są konsekwencje długotrwałego stresu?
- Metody redukcji stresu w sytuacji "tu i teraz".
- Metody na zmniejszenie częstotliwości i siły występowania stresu w przyszłości.
- Wzmacnianie postawy otwartości wobec wyzwań i wychodzenia ze "strefy komfortu", budowanie poczucia własnej wartości i własnej skuteczności oraz kontroli reakcji swojego ciała.

Podejmowanie decyzji i dylematy moralne

- Jak się komunikować, gdy się nie zgadzamy?
- Co ludzie biorą pod uwagę, gdy podejmują decyzje, a co biorę ja?
- Ćwiczenie umiejętności dyskusowania z szacunkiem dla drugiej strony.
- Poszerzanie perspektywy moralnej i czasowej (co myślą inni? jakie będą konsekwencje w przyszłości?)

Wyznaczanie celów, organizacja czasu

- Poszukiwanie własnych celów życiowych.
- Poznawanie metod wyznaczania celów.
- Poznawanie metod i technik organizacji czasu.
- Przybieranie perspektywy długoterminowej.

PROGRAMY REKOMENDOWANE I PROFILAKTYCZNE

- **kl. I-III**

Program profilaktyczny Cukierki

- Cel: program wczesnej profilaktyki uzależnień, przemocy i rozwijania umiejętności życiowych
- Tematy zajęć:
 - Podstawowe informacje o środkach uzależniających: – środki uzależniające odbierają wolność decyzji, niszczą relacje między ludźmi, zaburzają kontakt z rzeczywistością;
 - Ofiarami bywają dzieci łatwowierne wobec obcych oraz samotne, odsunięte przez rówieśników;
 - Dziecko ma prawo do ostrożności i dystansu wobec obcych dorosłych i starszych kolegów.
- więcej informacji:
https://ore.edu.pl/images/files/pdf/Bank_programow_profilaktycznych/klasy/cukierki.pdf

- **kl. IV-VI**

Program profilaktyczny Debata

- Celem ogólnym programu jest wzmocnienie postaw pro-abstynenckich u nastolatków stojących przed progiem inicjacji alkoholowej.
- Cele szczegółowe:
 - wzrost wiedzy o możliwościach rozwoju bez używania substancji psychoaktywnych i zmiana błędnych przekonań normatywnych (pro-alkoholowych norm środowiskowych),
 - klaryfikacja wartości w kierunku promocji zdrowego stylu życia,
 - wzmocnienie tendencji do podejmowania abstynencji w sytuacji nacisków środowiskowych – osłabienie siły presji rówieśniczej i ze strony środowiska dorosłych – rodziców i nauczycieli.
- więcej informacji:
<https://programyrekomendowane.pl/programy/profilaktyka-uniwersalna/program-profilaktyczny-debata/>

PROGRAMY REKOMENDOWANE I PROFILAKTYCZNE

- **kl. IV-VI**

Unplugged

- Celem głównym programu jest ograniczenie używania substancji psychoaktywnych (alkohol, tytoń, narkotyki) przez młodzież w wieku 12-14 lat.
- Cele szczegółowe
 - Zmiana postaw i opinii wobec używania substancji psychoaktywnych.
 - Nabycie przez uczniów umiejętności chroniących przed używaniem substancji psychoaktywnych.
 - Zwiększenie kompetencji wychowawczych rodziców uczniów biorących udział w programie.
- Część programu przeznaczona dla uczniów składa się z 12 lekcji, które koncentrują się na umiejętnościach życiowych, przekonaniach normatywnych i wiedzy o substancjach psychoaktywnych
- więcej informacji:
<https://programyrekomendowane.pl/programy/profilaktyka-uniwersalna/unplugged/>

- **Rodzice**

Szkoła dla Rodziców i Wychowawców

- Program ma na celu zwiększenie umiejętności wychowawczych beneficjentów oraz zmianę postaw wychowawczych rodziców/wychowawców na takie, które by zapobiegały lub minimalizowały wystąpienie zachowań problemowych/ryzykownych dzieci młodzieży.
- więcej informacji:
<https://programyrekomendowane.pl/programy/profilaktyka-uniwersalna/szkola-dla-rodzicow-i-wychowawcow/>

PROPOZYCJE SPOTKAŃ Z NAUCZYCIELAMI

Emocje w wychowaniu

- O emocjach w wychowaniu z dwóch perspektyw - nauczyciela i ucznia. Jakie emocje pojawiają się w pracy nauczyciela i jak sobie z nimi radzić? Jakie emocje kryją się za zachowaniem ucznia i jak na nie reagować. Jaką rolę odgrywa wstyd? Co możemy czerpać z emocji?
- O roli emocji w szkole, w społeczeństwie i w życiu.
- Nie tylko jak zadbać o ucznia, ale również jak zadbać o siebie będąc nauczycielem i człowiekiem po prostu.

Mutyzm wybiórczy - czym jest i jak z nim pracować

- Czym jest mutyzm wybiórczy i czym różni się od nieśmiałości - kryteria diagnostyczne.
- Jak wspierać dziecko z mutyzmem wybiórczym - jak dostosować zadania, jak od niego wymagać, jak pomóc mu w relacji z rówieśnikami.
- Terapia sliding in - jak przebiega, jak stopniować obciążenia komunikacyjne.
- Jak wspierać i jak informować rodziców dzieci z mutyzmem wybiórczym.

Agresja i przemoc - przyczyny, sposoby reagowania

- Czym jest agresja, a czym przemoc.
- Co kryje się za agresją.
- Jak reagować na wybuchy złości ucznia, tak aby chronić innych i siebie.
- Jak pomóc uczniowi, który przejawia zachowania agresywne.
- Jak stawiać granice i egzekwować zasady obowiązujące w klasie.

Jak rozmawiać z rodzicem - budowanie mostów zamiast murów

- Jak przekazywać informacje o dziecku, tak aby rodzic chciał współpracować.
- Co warto wiedzieć o przyczynach zachowań dziecka.
- Jak budować atmosferę, abyśmy wszyscy grali do jednej bramki.

PROPOZYCJE SPOTKAŃ Z RODZICAMI

Rodzic w Emocjach - jak dbać o emocje swoje i dziecka.

- O roli emocji i o informacjach, które za sobą niosą.
- Złość, smutek, wstyd, zazdrość i wiele innych - stereotypy i ich zdrowe zamienniki.
- Jak wspierać dziecko w prawidłowym wyrażaniu emocji?
- Jak wspierać siebie - emocje rodzica w wyzwaniu zwanym wychowaniem.
- Zamiana perspektyw - co czuje dziecko, gdy...

Co to znaczy być rodzicem? Skuteczne sposoby komunikacji.

- Rola rodzica - czym jest wychowanie?
- Jak rozmawiać z dzieckiem - komunikat wspierający, budujący relację.
- Kiedy rozmawiać? Strefa zielona, czerwona i niebieska - jak biologia podpowiada nam co robić?
- Komunikaty i zachowania wspierające autonomię i samodzielność dziecka.

Stawianie granic. Kary i konsekwencje w wychowaniu.

- Różnice między karami a konsekwencjami.
- Po co w wychowaniu granice?
- Rola modelowania właściwego stawiania granic.
- Jak stawiać granice, aby nie krzywdzić i aby być autorytetem?
- Złość, bezsilność i ich rola w stawianiu granic.

KONTAKT

e-mail:

m.sadowska.edu@gmail.com

tel.:

667 224 318

strona internetowa:

<https://swiatywewnatrznas.pl/>

Martyna Sadowska Światy wewnątrz nas

NIP 5020097057

Zapraszam do kontaktu!

*tematy warsztatów można łączyć, można również zamawiać tematy, które nie pojawiły się w ofercie

**czas i zakres treści na warsztatach dla nauczycieli i dla rodziców uzgadniany indywidualnie

CENNIK

- 250 zł - koszt 1h lekcyjnej
 - 200 zł - koszt 1h lekcyjnej przy zamówieniu powyżej 10h
 - 300 zł - koszt 1h zegarowej - dotyczy warsztatów dla nauczycieli i rodziców
-