



SŁONECZKO
STOWARZYSZENIE POMOCY
DZIECIOM I MŁODZIEŻY NIEPEŁNOSPRAWNEJ
26-533 Lublin, ul. Romantyczna 10/13
NIP 712-306-62-18, Regon 060255259

04

URZĄD Gminy W MARKUSZÓW

Lublin, 15.03.2012

wpłynęło dn. ...2012-03-22...

ilość załączników ...

Podpis ... Przewodniczący

H. Winiarski

Wójt Gminy Markuszów

Pan Andrzej Rozwałka

Zwracamy się z prośbą o dofinansowanie naszych działań na terenie Państwa gminy.

Pracujemy z dziećmi niepełnosprawnymi i ich rodzicami z gminy Markuszów od 2008 roku systematycznie, nie przerywając zajęć.

Większość działań udaje się finansować z wygranych projektów przez stowarzyszenie.

Obecnie również jesteśmy na etapie pisania nowych projektów dla dzieci i rodziców z gminy

Markuszów, ale rozstrzygnięcie dopiero będzie ok. maja -czerwca. Wiemy, że rodzice tych dzieci

zwrócili się z wnioskiem do Pana Wójta o pomoc w tej sprawie. Stąd nasza prośba o wsparcie

naszych działań, gdyż nie chcemy zostawiać ich na kilka miesięcy bez specjalistycznej pomocy.

Z poważaniem

PREZES
STOWARZYSZENIA SŁONECZKO
mgr Barbara Fandulska



SŁONECZKO
STOWARZYSZENIE POMOCY
DZIECIOM I MŁODZIEŻY WIEŚCIE OSOBNIEJ
20-533 Lublin, ul. Romantyczna 10/13
NIP 712-306-62-18, Regon 060255259

BUDŻET PROGRAMU PROFILAKTYCZNEGO

Termin :III-VI.2012

Miejsce: Zespół Szkół w Markuszowie

1.Wynagrodzenia specjalistów: (prowadzących zajęcia zarówno z dziećmi, jak i rodzicami: psychologowie,artterapeuta,logopeda, pedagog specjalny,terapeuta biofeedback)	12000 zł
2. Materiały reklamowe(zdjęcia, foldery, nagrody i inne)	500zł
3. Bilety(karnety) do SPA Nałęczów	1200 zł
4.Materiały dodatkowe do programu (papier ksero, materiały plastyczne, nagrody dla dzieci i inne)	500 zł
5.Pomoce naukowe do programu(kasety video, książki, programy komputerowe, inne)	1500 zł
6.Użycie sprzętu biofeedback	300 zł
7Transport dzieci i rodziców do SPA Nałęczów	1000 zł
8Transport specjalistów na zajęcia do Markuszowa	250 zł

Całkowity koszt programu profilaktycznego dla gminy Markuszów:
17 250 zł

w tym:

planowane dofinansowanie w gminy Markuszów	12 000 zł
Pokryte ze środków własnych:	5250 zł

PREZES
STOWARZYSZENIA SŁONECZKO
[Podpis]
mgr Dariusz Fornalski



SŁONECZKO
STOWARZYSZENIE POMOCY
DZIECIOM I MŁODZIEŻY NIEPEŁNOSPRAWNEJ
20-531 Lublin, ul. Romantyczna 10/13
NIP 112-306-62-18, Regon 060255259

PROGRAM PROFILAKTYCZNY DLA 12 DZIECI i ICH RODZICÓW Z GMINY MARKUSZÓW

I. Program profilaktyczny adresowany jest do 12 osobowej grupy dzieci i młodzieży w wieku 10-15 lat z terenu gminy Markuszów, z rodzin społecznie zaniedbanych, z rodzin dysfunkcyjnych i zagrożonych uzależnieniami oraz problemem choroby alkoholowej, a także problemami emocjonalnymi i adaptacyjnymi w środowisku. po to by pomóc im zrozumieć problemy i sytuacje, z którymi spotykają się, na co dzień. Program ten będzie realizowany wśród dzieci z normą intelektualną, ale również wśród dzieci upośledzonej umysłowo.

II. Celem wiodącym programu profilaktycznego jest uświadomienie odbiorcom programu potrzeby właściwego funkcjonowania w społeczeństwie, zrozumienie konieczności przestrzegania ogólnie przyjętych norm zachowania oraz dostarczenie informacji o konsekwencjach wynikających z niewłaściwych zachowań społecznych.

III. Cele szczegółowe:

1. „Poznaję siebie”

Poszerzanie świadomości siebie, swoich emocji, budowanie poczucia własnej wartości.

Zadania:

1. Wzajemne poznanie dzieci. Kształtowanie umiejętności nawiązywania kontaktu z innymi
2. Ustalanie zasad grupowych. Integracja grupy
3. Aktywizacja grupy, poprawa samopoczucia i nastroju
4. Dostarczanie pozytywnych odczuć w kontakcie z drugim człowiekiem

2. „Ja i drugi człowiek”

Kształtowanie umiejętności lepszego rozumienia innych oraz nawiązywania pozytywnych interakcji.

Zadania:

5. Poznanie własnego ciała, rozwijanie umiejętności kontrolowania go
6. Rozpoznawanie i nazywanie różnych emocji
7. Pogłębianie znajomości swoich cech, możliwości
8. Poznawanie swoich zainteresowań i upodobań.

3. „Radzę sobie z trudnymi emocjami”

Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i radzenia sobie z lękami, napięciami emocjonalnymi, pobudzeniem psychoruchowym.

Zadania:

- a. Uświadomienie i nazywanie swoich lęków i obaw oraz ich przyczyn

- b. Zmniejszanie obaw przed ekspozycją społeczną
- c. Wzmacnianie motywacji do zmian, doświadczanie sukcesu w sytuacji budzącej obawę
- d. Zwiększanie umiejętności radzenia sobie z lękiem, modelowanie nowych zachowań
- e. Odreagowywanie napięć emocjonalnych poprzez zabawę i pozytywne doświadczenia w kontaktach z innymi
- f. Rozpoznawanie trudnych emocji, zachowań agresywnych
- g. Kształtowanie poczucia sprawstwa i odpowiedzialności za swoje zachowanie
- h. Rozwijanie umiejętności konstruktywnego rozładowywania skumulowanych emocji
- i. Rozwijanie zdolności kontroli nad swoim ciałem, emocjami i zachowaniem

4. „Potrafię i działam”

Rozwijanie samodzielności, łatwości wchodzenia w nowe doświadczenie i relacje z innymi.

Zadania:

- a. Zwiększanie samodzielności i pewności siebie w działaniu w przestrzeni i w relacjach z innymi
- b. Aktywizowanie do dokonywania własnych wyborów, wyrażania siebie
- c. Rozwijanie wyobraźni, inspirowanie do twórczego działania
- d. Zamknięcie pracy grupy

5. „Mówię „nie”- rozwijanie technik umiejętności asertywnych zachowań,

- nauczanie podejmowania decyzji i pokonywania trudności
- ćwiczenie umiejętności oceniania korzyści i strat wynikających z różnych decyzji i dokonywania świadomych wyborów
- wyrabianie umiejętności powiedzenia „NIE” i przeciwstawienia się presji grupy
- dostarczanie wiadomości o przyczynach i skutkach sytuacji konfliktowych oraz sposobach ich rozwiązywania
- rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie – poprawa kontaktów interpersonalnych
-

6. „Środki uzależniające”- dostarczenie informacji na temat środków uzależniających i konsekwencji tych nalogów

- dostarczenie wiadomości o substancjach uzależniających oraz o zagrożeniach towarzyszących ich zażywaniu
- wskazanie możliwości unikania tych zagrożeń i sposobów radzenia sobie z nimi
- poznanie działania mechanizmów agresji i przemocy
- uświadomienie konsekwencji niewłaściwych relacji interpersonalnych w rodzinie
- zrozumienie potrzeby dbałości o własne zdrowie - AIDS

- ćwiczenie umiejętności rozpoznawania i wyrażania własnych uczuć

IV. Sposoby realizacji

Realizacja programu odbywać się będzie w ramach:

- zajęć profilaktycznych prowadzonych przez specjalistów,
- pogadank tematycznych z psychologiem,
- warsztatów z psychologiem,
- konkursów plastycznych i tematycznych.
- wyjazdów do SPA Nałęczów

V. Formy pracy: zbiorowa, grupowa, indywidualna

VI. Środki dydaktyczne: artykuły papiernicze i sprzęt sportowy, gry planszowe, sprzęt audio-wideo

VII. Metody pracy

Dzieci w wieku szkolnym mają jeszcze trudności w mówieniu o swoich uczuciach, najlepiej uczą się poprzez działanie i wytwarzanie konkretnych rzeczy.

- Szczególne miejsce w sposobie realizacji programu zajmuje **Metoda Ruchu Rozwijającego W. Sherborne**. Opracowana przez Weronikę Sherborne metoda wywodzi się z naturalnych, prostych dla dziecka form kontaktu dziecko – rodzic. Główną ideą metody jest posługiwanie się ruchem jako narzędziem wspomagania rozwoju psychoruchowego dziecka i terapii zaburzeń tego rozwoju. Ruch jest podstawową potrzebą każdego człowieka, szczególnie intensywnie zaznaczającą się u dzieci. Realizowany metodą W. Sherborne pozwala wykształcić świadomą kontrolę ciała i jego ruchów, zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa w otoczeniu, ułatwia nawiązanie kontaktu i współpracy z partnerem i grupą. Ćwiczenia uczą koncentracji, zwracania uwagi na osobę współwiczającą. Niezwykle istotne jest to, że dostarczają dziecku pozytywnych doświadczeń w przeżywaniu siebie i innych, które pozwalają przezwyciężyć lęk i zahamowanie.

- **Bajka terapeutyczna**

Bajka relaksacyjna ma na celu uspokojenie dziecka, wywołanie stanu odprężenia, obniżenia poziomu napięcia psychicznego. Często posługuje się wizualizacją.

Bajka psychoedukacyjna prowadzi do wywołania zmian w zachowaniu dziecka poprzez poszerzenie repertuaru jego zachowań, rozszerza jego świadomość przez to dziecko ma możliwość lepiej radzić sobie w trudnych sytuacjach.

- **Techniki parateatralne**

Teatrzyk kukielkowy – dzieci wykonują samodzielnie kukielki, scenariusz jest tylko ogólnie zarysowany. W końcowym etapie następuje omówienie przebiegu przedstawienia i wyciągnięcie wniosków.

- **Techniki plastyczne**

Rysowanie, malowanie.

Metoda malowania dziesięcioma palcami: spontaniczne malowanie dłońmi i palcami z użyciem 6 podstawowych kolorów na dużych arkuszach papieru.

- **Gry i zabawy psychoruchowe**
- **Metody aktywizujące z programu „Spójrz inaczej”**

VII.TREŚCI ROGRAMU

Nr	Zadania	Sposób realizacji
1.	Wzajemne poznanie się dzieci. Kształcenie umiejętności nawiązywania kontaktu z innymi	• Przedstawianie się. „Nazywam się ... i lubię...”. Każde dziecko mówi swoje imię i gestem pokazuje ulubioną czynność. Pozostałe dzieci powtarzają razem jego słowa i gesty. • Zabawa utrwalająca znajomość imion – dzieci siedzą w kręgu, jedno z nich rzuca piłkę do wybranej osoby jednocześnie wypowiadając jej imię. Osoba, która złapała piłkę rzuca do następnej. • „Drzewo grupowe” – dzieci odrysowują swoje dłonie, ozdabiając rysunek w dowolny sposób i wycinają. Przykleją w koronie wcześniej narysowanego drzewa na dużym kartonie. • Sesja ruchowa W. Sherborne. Ćwiczenia indywidualne, w parach pozwalające zdobyć pewność siebie, poczucie bezpieczeństwa w otoczeniu.
2.	Ustalenie zasad grupowych. Integracja grupy.	• Wypowiedź prowadzącego na temat konieczności istnienia i respektowania norm zachowań w trakcie zajęć i innych spotkań z ludźmi. • Ustalenie norm grupowych – dzieci wypisują zasady grupowe na dużym arkuszu papieru, który zostaje powieszony na stałe w widocznym miejscu. • Sesja ruchowa wg metody W. Sherborne – ćwiczenie z partnerem i grupą ułatwiające nawiązywanie kontaktu i współpracy. • Zabawa „wędrująca obręcz” – wymagająca koncentracji uwagi, współdziałania. Dzieci stoją w kręgu trzymając się za ręce. Pomiedzy dwójką dzieci znajduje się obręcz. Zadaniem dzieci jest podawać ją sobie po kolei, taka aby nie rozerwać kręgu.
3.	Aktywizacja grupy, poprawa samopoczucia i nastroju.	• „Nadaj swój ruch” – stoimy po okręgu, pierwsze dziecko nadaje ruch, swój sposób chodzenia. Wszyscy poruszają się w sposób podany przez dziecko. Zabawę kończymy, gdy wszystkie dzieci były „nadawcą ruchu”. • Taniec „Płyną statki z bananami”. Dzieci tańczą w kręgu. • Zabawa chustą „Rekin”. Dzieci dzielą się wg własnego wyboru na „rybki”, „ratowników” i wybierają „rekiną”. „Rybki” siadają na brzegach rozciągniętej chusty. „Rekin” znajduje się pod chustą, usiłuje wciągnąć siedzące dzieci, które ratownicy próbują ratować. • „Paczka” – wszystkie dzieci, oprócz dwojga, siedzą ciasno w kręgu trzymając się mocno rękami, spletając nogami tworząc paczkę. Dwoje dzieci usiłuje „rozwiązać paczkę”.

		ciągnąc za ręce i nogi. • Ćwiczenia relaksujące – dzieci leżą na podłodze, jedno spaceruje ostrożnie nad leżącymi dziećmi.
4.	Dostarczanie pozytywnych odczuć w kontakcie z drugim człowiekiem.	• Ćwiczenia ruchowe wg metody W. Sherborne – ćwiczenia w parach ukierunkowane na zdobywanie zaufania i poczucia bezpieczeństwa w relacji z inną osobą np.: - kołysanie się w siadzie na przemian do przodu i do tyłu, - dziecko stojące ciągnie dziecko leżące na podłodze za ręce, za kostki; zmiana ról - dzieci siedząc w parach trzymają się za ręce i równocześnie wstają a następnie siadają - stojąc tyłem do siebie dzieci chwytają się pod łokcie jedno dziecko pochylając się przyjmuje ciężar ciała drugiego - zabawa „Ptaszki do dziupli”; część dzieci w klęku podpartym tworzy domki – dziuple, pozostałe biegają dookoła; na hasło „ptaszki do dziupli” starają się znaleźć dla siebie domek; dzieci budujące „dziuple” starają się zapewnić poczucie bezpieczeństwa i zadbać o dobre samopoczucie mieszkańców; zmiana ról - huśtanie dziecka leżącego w chuście
5.	Poznanie własnego ciała, rozwijanie umiejętności kontrolowania swoich emocji i ciała.	• Masaż ciała. Dzieci siedząc w kręgu masując swoje ciała, rozcierając, oklepując począwszy od palców u stóp do głowy. • Ćwiczenia ruchowe metodą W. Sherborne prowadzące do poznania własnego ciała, zwiększające świadomość jego poszczególnych części: stóp, nóg, kolan, brzucha, pleców, łokci. • „Paczka” – wyczuwanie środka ciała. • Zabawa z cieniem – w parach jedno dziecko wykonuje dowolne ruchy, drugie je odzwierciedla. • Zabawa ruchowa – dzieci poruszają się po pomieszczeniu naśladując zwierzęta, pojazdy. • Relaks.
6.	Rozpoznawanie i nawiązywanie różnych emocji.	• Masaż ciała. • „Buźki” – dziecko wybiera jedną kartkę przedstawiającą buźkę, która wyraża jego obecny nastrój. • Rozmowa – dzieci opowiadają o przyczynie swojego nastroju. • „Nasze uczucia”- dzieci wypisują wszystkie znane im uczucia. • „Różne miny” – dzieci przedstawiają za pomocą mimiki twarzy emocje na wylosowanym rysunku • Huśtanie dziecka. • Ćwiczenia relaksujące mięśnie twarzy. • „Drzewo nastroju” – jak czujesz się teraz. • Relaksacja ciała.

7.	Pogłębienie znajomości swoich cech i możliwości.	• „Bużki” – wybieranie rysunku, który odzwierciedla aktualny nastrój dziecka. • Rozmowa na temat: Co ważnego wydarzyło się od ostatniego spotkania? • „Kto tak jak ja ...?” – zabawa. Jedna osoba stoi na środku, reszta siedzi na krzesłach w kole. Wszystkie osoby, które lubią wymienioną przez osobę w środku rzecz muszą zmienić miejsca. • Moje zwierzę – dzieci rysują zwierzę, które im się z jakiś względów ze sobą kojarzy. Dzieci losują rysunki innych osób i piszą pozytywne cechy, jakie kojarzą się im się z tym zwierzęciem. • Ćwiczenie ruchowe metodą W. Sherborne – pozwalające doświadczać siebie w różnych rolach, swojej siły i bycia opiekowanym, bycia odpowiedzialnym za kogoś i od kogoś zależnym.
8.	Poznanie swoich upodobań i zainteresowań.	• Moja sylwetka – dzieci uzupełniają odrysowany na dużym kartonie kontur własnej sylwetki, tak aby jak najwięcej o sobie wyrazić: co lubią robić, jakie mają upodobania. • Prezentacja swoich postaci i opowiadanie o sobie. • Ćwiczenia metodą ruchu rozwijającego W. Sherborne ukierunkowane na stwarzenie okazji do zdobycia zaufania do siebie i innych, rozwijające poczucie bezpieczeństwa podczas działania z innymi i w przestrzeni, ćwiczenia w parach „razem” i „w grupie”.
9.	Uświadomienie sobie swych zalet. Postrzeganie siebie jako autora własnych sukcesów.	• Ćwiczenia ruchowe metodą W. Sherborne – w parach „przeciwko”, ukierunkowane na odczuwanie swojej siły i sprawności m.in. „skała”, bycie „przyklejonym do podłogi”, „przepychanie się plecami”. • Wyścigi – na jednej nodze, na czworaka, chodząc do tyłu, dużymi krokami. W trakcie zabawy należy zadbać, żeby każde dziecko zwyciężyło, podkreślać cechy, dzięki którym osiągnęło sukces. • Mój sukces – dzieci dzielą kartkę papieru na trzy części i tytułują je: w domu, w szkole, z rówieśnikami. W każdej części rysują to, co osiągnęli w ciągu ostatniego tygodnia. Prezentują swoje rysunki. • Rozmowa – w jaki sposób dzieci osiągnęły sukces, jakie ich cechy i zachowania im w tym pomagały
10.	Podniesienie samopomocy, zwiększenie wiary w siebie.	• „Jestem naj” – prowadzący organizuje zawody. Podaje takie zadanie do wykonania, żeby umożliwiać każdemu dziecku wygraną np.: kto jest najwyższy, kto najdalej skacze, kto najlepiej chodzi na palcach. Grupa okłaskuje najlepszych. • Ćwiczenia ruchowe metodą W. Sherborne ukierunkowane na odczuwanie swojej siły i umiejętności np.: wydostawanie się z objęć partnera, przepychanie się stopami, rękami.

		• Jestem dumny z tego, że ... – dzieci siedzą w kręgu, uzupełniają po kolei zdanie, przypominając sobie coś pozytywnego. • Jestem, potrafię, mam – dzieci mają przyklejone do pleców kartki, wszyscy chodzą uzupełniając sobie nawzajem zdanie: „jestem, potrafię, mam” pozytywnymi zdaniami. • Rozmowa o tym, jak dzieci czują się po otrzymaniu pozytywnych informacji na swój temat. Jak sami siebie oceniają.
11.	Kształtowanie umiejętności asertywnych.	• Mini wykład – agresywne, uległe, asertywne sposoby zachowań. • Ustalenie listy praw wszystkich uczestników zajęć dotyczących zachowań w trakcie spotkań. • Rozmowa na temat praw dzieci w życiu codziennym, w domu i szkole. • Ćwiczenia metodą W. Sherborne w parach i grupie ze szczególnym uwzględnieniem preferencji osób ćwiczących, uwagą na ich potrzeby i odmowę ćwiczenia. • Praca plastyczna – z wykorzystaniem wybranej przez dziecko techniki: rysunek, lepienie z plasteliny, „wydzieranki”. • Scenki – dzieci w parach ćwiczą odmowę. Jedna osoba zachęca partnera do zrobienia czegoś, na co nie ma ochoty. Partner reaguje asertywnie.

Zamierzone efekty

W wyniku oddziaływań dzieci objęte programem powinny przyswoić podstawowe wiadomości na temat:

- roli przyjaznych kontaktów z drugim człowiekiem,
- sposobów wyrażania emocji,
- swoich słabych i mocnych stron.

Dzieci powinny opanować podstawowe umiejętności w zakresie:

- dokonywania oceny swoich słabych i mocnych stron,
- nazywania i okazywania swoich uczuć,
- radzenia sobie z trudnymi emocjami,
- aktywnego słuchania innych,
- współdziałania i pracy w grupie.

W wyniku realizacji zagadnień programu dziecko powinno być:

- świadome niepowtarzalności własnej osoby,
- przyjazne i życzliwe wobec rówieśników.

Po realizacji zajęć przewidzianych w tym programie, uczniowie:

- wskażą skutki palenia tytoniu, picia alkoholu i używania narkotyków,
- poszerzą swoją wiedzę na temat mechanizmu i przyczyn uzależniania,
- poczują się odpowiedzialni za podejmowane przez siebie decyzje,
- poznają zasadę odmawiania metodą „zdartej płyty”,
- docenią wagę zdrowego stylu życia,
- będą próbowali zastosować poznaną wiedzę i nabyte umiejętności w życiu.

Realizatorzy:

Specjaliści: psycholog, artterapeutka, wychowawcy-pedagodzy ze stowarzyszenia „Słoneczko”, mający wieloletnie doświadczenie w realizacji podobnych projektów

Ewaluacja:

Ewaluacja programu nastąpi po przeprowadzeniu całego cyklu zajęć formie ankiet i rozmów z uczniami, a tzw. krótka ewaluacja zostanie przeprowadzona po każdych zajęciach w postaci „rundki końcowej”, w której każdy uczeń będzie miał możliwość wypowiedzenia się na temat zajęć.

PRZES
STOWARZYSZENIA SŁONECZKO
mgr Dorota Fornalska