

# ZAJĘCIA SOCJOTERAPEUTYCZNE W PUNKCIE PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ I POMOCY RODZINIE

## Czym są zajęcia socjoterapeutyczne?

Zajęcia socjoterapeutyczne organizowane w Punkcie Profilaktyki to forma pomocy psychologicznej ukierunkowana na stymulowanie rozwoju osobistego i społecznego dziecka. Zajęcia mają charakter głównie psychoedukacyjny, ale zawierają także elementy pracy terapeutycznej. Ich głównym celem jest wzmacnianie u dzieci i młodzieży umiejętności społecznych, które pomogą im w budowaniu dobrych relacji z rówieśnikami i dorosłymi oraz w budowaniu pozytywnego stosunku do siebie samego, jak również kształtowanie postaw wzmacniających dążenie do zdrowego stylu życia i przez to obniżanie ryzyka sięgania po środki psychoaktywne.

## Do kogo skierowana jest oferta zajęć?

Prowadzone przez nas zajęcia skierowane są do uczniów szkół podstawowych. Mogą okazać się szczególnie pomocne dzieciom, które doświadczają trudności w relacjach rówieśniczych, zwłaszcza, gdy ich przyczyną jest nadmierna nieśmiałość, nadpobudliwość i skłonność do zachowań agresywnych, niewiara w swoje możliwości, czy wręcz przeciwnie – zbyt wysoko stawiane sobie wymagania.

## Czego doświadczy dziecko na zajęciach?

- **Uważnej i nieoceniającej postawy prowadzących**  
Uważność jest jednym z ważniejszych czynników w tworzeniu dobrych relacji. Jeśli ktoś jest na mnie uważny, zauważa mnie, słucha, to znaczy, że ja jestem ważny. W ten sposób dziecko nabywa przekonania o swojej ważności. Ponadto akceptacja, unikanie niekonstrukttywnej krytyki, przyzwalanie na popełnianie błędów i bycie nieidealnym, uczy dziecko, że jest ono ok, że jest mądre i wartościowe.
- **Możliwości ćwiczenia umiejętności społecznych**  
Już od pierwszych spotkań budujemy w grupie postawę otwartości, akceptacji i zaufania. W takim klimacie dzieciom o wiele łatwiej jest wypróbować nowe zachowania, gdyż znacznie mniej obawiają się krytyki i negatywnych porównań. Podczas spotkań trenujemy z dziećmi nowe, korzystne formy zachowań, które pomagają lepiej radzić sobie z trudnymi emocjami i sytuacjami w relacjach rówieśniczych, wzmacniają poczucie własnej wartości. Jest to czas na ćwiczenia poprzez zabawę, wspólne rozmowy, dzielenie się swoimi poglądami i doświadczeniami. Każde spotkanie ma określony temat. I tak na przykład są zajęcia dotyczące budowania pozytywnego obrazu siebie, poznawania swoich mocnych stron i predyspozycji, budowania udanych relacji rówieśniczych, zajęcia dotyczące substancji psychoaktywnych oraz zagrożeń związanych z nieumiejętnym korzystaniem z komputera i Internetu, zajęcia na temat radzenia sobie ze stresem, uczące metod skutecznego uczenia się i wiele innych.

Oto przykładowe tematy poruszane podczas zajęć socjoterapeutycznych:

- Taki jaki jestem, jestem ok. Budowanie pozytywnego obrazu siebie. Zwiększanie świadomości swoich zasobów osobistych i predyspozycji. Do czego mam predyspozycje? Jakie mam swoje mocne strony? Czy mogę różnić się od innych? Czy muszę być we wszystkim najlepszy? Czuję się dobrze w moim ciele. Akceptacja własnego wyglądu i wyglądu innych.