

Nie wrzeszcz, rozmawiaj!

Pod koniec 2015 roku we wszystkich klasach szóstych szkół podstawowych na terenie Sulejówka odbyły się pięciogodzinne warsztaty dotyczące radzenia sobie z przemocą

Zajęcia w ramach programu „Wolni od przemocy” prowadzili doświadczeni trenerzy Matylda Przepiórkowska i Michał Bydzicki, którzy w różnych szkołach (podstawowych, gimnazjach, ponadgimnazjalnych) na terenie Mazowsza zrealizowali ponad kilkaset godzin warsztatów na temat profilaktyki uniwersalnej oraz profilaktyki uzależnień.

– Warsztaty miały charakter psychoedukacyjny. Trenerzy prowadzili spotkania metodami aktywnymi, zwracali szczególną uwagę na proces grupowy. Scenariusz był modyfikowany podczas zajęć w zależności od potrzeb uczniów. Celem programu było wyposażenie uczniów w umiejętności rozwiązywania konfliktów, rozwijanie poczucia bez-

pieczeństwa względem dorosłych. Uczniowie mieli szansę przećwiczyć umiejętności zwracania się o pomoc, wzmacniali zdolności komunikacyjne. Poznali sposoby odreagowywania sytuacji kryzysowej oraz uczyli się budowania postaw umożliwiających rozwiązywanie problemów – poinformowała nas pełnomocnik ds. profilaktyki Patrycja Musiatowicz.

W trakcie ćwiczeń wielu uczniów otworzyło się, mówiło o swoich zainteresowaniach, potrzebach, o tym co lubią, a czego nie. To była także forma integracji. Bardzo ważną nauką wyciągniętą przez uczestników warsztatów było to, w jaki sposób mogą powstrzymać się od agresji, krzyków na rodzinstwo, rówieśników. Trenerzy podpowiadali, jak reagować i w jaki sposób zwracać się do drugiej osoby. Przede wszystkim ważne są komunikaty wypowiedane wprost i mówienie o swoich uczuciach, potrzebach. Takie warsztaty przydałyby się zdecydowanie już w młodszych klasach. Zajęcia zostały zrealizowane ze środków Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii. *ak*



Matylda Przepiórkowska i Michał Bydzicki łatwo znaleźli wspólny język z uczestnikami warsztatów