*Zamawiający:*

*Szpital Kliniczny im. dr. Józefa Babińskiego SPZOZ w Krakowie*

*Postępowanie przetargowe: ZP-38/21*

*Załącznik: nr 2 do załącznika A do SWZ*

**Organizacja programu profilaktyki uniwersalnej „Zajrzyj w siebie”**

**w ramach działań profilaktycznych**

**Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży**

1. **Części składowe, etapy i działania organizacyjne.**

**Etap 1: Nabór i rekrutacja szkół**

Przygotowanie naboru uczestników, kryteria:

* dzieci i młodzież objęte obowiązkiem szkolnym i obowiązkiem nauki
* dzieci i młodzież ucząca się w szkołach na terenie dzielnic Krk Południe (Dębniki, Łagiewniki-Borek Fałęcki, Swoszowice)
* rodzice/opiekunowie prawni dzieci i młodzieży uczącej się w szkołach na ternie Krk Południe, biorącej udział w projekcie
* nauczyciele oraz wychowawcy dzieci i młodzieży uczącej się w szkołach na ternie Krk Południe, biorącej udział w projekcie

**Etap 2: Opracowanie materiałów niezbędnych do realizacji warsztatów i szkoleń w ramach projektu tj. scenariuszy zajęć**

**Etap 3: Planowane działania i ich realizacja**

Przeprowadzenie warsztatów dla wcześniej wytypowanych uczniów klas I-III, uczniów klas IV-VI oraz uczniów klas VII-VIII, szkoleń dla nauczycieli oraz spotkań dla rodziców i opiekunów prawnych dzieci i młodzieży biorącej udział w warsztatach w ramach projektu.

**Etap 4: Ewaluacja**

Po zakończeniu przeprowadzenie badania satysfakcji oraz zmierzenie osiągnięcia wyznaczonych celów za pomocą odpowiednich narzędzi.

1. Planowane działania w każdej szkole włączonej do projektu
   1. Szkolenie dla Rady Pedagogicznej

* Czas trwania: 1 godzina zegarowa
* Uczestnicy: nauczyciele i wychowawcy uczniów biorących udział w projekcie
* Forma: szkolenie
* Cel: omówienie celów, zakresu merytorycznego oraz sposobu realizacji warsztatów dla dzieci i młodzieży realizowanych w ramach programu profilaktycznego Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży. Przedstawienie oferty szkoleniowej dedykowanej członkom rady pedagogicznej.
  1. Spotkanie z rodzicami
* Czas trwania: 1 godzina zegarowa
* Uczestnicy: rodzice i opiekunowie prawni uczniów biorących udział w warsztatach
* Forma: pogadanka informacyjna
* Cel: omówienie celów oraz zakresu merytorycznego warsztatów dla dzieci i młodzieży realizowanych w ramach programu profilaktycznego Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży. Zachęcenie rodziców i opiekunów prawnych do wzięcia udziału w spotkaniu dedykowanym dla nich
  1. Warsztaty dla uczniów klas I-III
* Czas trwania: 2x45min
* Liczba: 8
* Częstotliwość: co trzy tygodnie
* Uczestnicy: uczniowie wybranych klas I-III
* Forma: warsztat
* Cel: budowanie oraz wzmacnianie kompetencji osobistych i społecznych dzieci
* Proponowana tematyka: wyciszenie, skupienie, samoobserwacja, samoregulacja, współodczuwanie (empatia)
  1. Warsztaty dla uczniów klas IV-VI
* Czas trwania: 2x45min
* Liczba: 8
* Częstotliwość: co trzy tygodnie
* Uczestnicy: uczniowie wybranych klas IV-VI
* Forma: warsztat
* Cel: budowanie oraz wzmacnianie kompetencji osobistych i społecznych dzieci
* Proponowana tematyka: wyciszenie, skupienie, samoobserwacja, samoregulacja, współodczuwanie (empatia)

1.5. Warsztaty dla uczniów klas VII-VIII

* Czas trwania: 2x45min
* Liczba: 8
* Częstotliwość: co trzy tygodnie
* Uczestnicy: uczniowie wybranych klas VII-VIII
* Forma: warsztat
* Cel: budowanie oraz wzmacnianie kompetencji osobistych i społecznych uczniów
* Proponowana tematyka: wyciszenie, skupienie, samoobserwacja, samoregulacja, współodczuwanie (empatia)
  1. Warsztaty dla nauczycieli i wychowawców
* Czas trwania: 2x45min
* Liczba: 4
* Częstotliwość: co sześć tygodni
* Uczestnicy: nauczyciele i wychowawcy, pracujący z uczniami biorącymi udział w warsztatach profilaktycznych
* Forma: warsztat
* Cel: wzmacnianie kompetencji osobistych nauczycieli i wychowawców pomocnych w pracy zawodowej z dziećmi i młodzieżą
* Proponowana tematyka: wyciszenie, skupienie, samoobserwacja, samoregulacja, współodczuwanie (empatia)
  1. Spotkanie dla rodziców i opiekunów prawnych
* **Czas trwania:** 45min(podczas szkolnych spotkań z rodzicami np. wywiadówka)
* Liczba: 1
* Uczestnicy: rodzice i opiekunowie prawni uczniów biorących udział w warsztatach profilaktycznych
* Forma: pogadanka dostarczająca nowych informacji
* Cel: budowanie oraz wzmacnianie kompetencji osobistych i społecznych dzieci
* Proponowana tematyka: samoobserwacja, samoregulacja, współodczuwanie (empatia), informacja na temat oferty pomocy Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży
  1. Spotkanie podsumowujące z przedstawicielami Rady Rodziców
* **Czas trwania:** 90min
* Liczba: 1
* Uczestnicy: członkowie Rady Rodziców
* Forma: pogadanka podsumowująca
* Cel: omówienie wyników warsztatów z uczniami, najczęściej dostrzeganych problemów i wątpliwości oraz sposobu ich rozwiązywania
* Proponowana tematyka: wnioski z przeprowadzonych warsztatów, wspieranie zasobów dzieci i młodzieży, wzajemne wsparcie rodziców, omówienie możliwych dalszych działań

1. Kryteria i sposób kwalifikacji uczestników do programu

Posiadanie statusu ucznia/nauczyciela/rodzica lub opiekuna prawnego szkoły podstawowej (z wyłączeniem szkolnictwa specjalnego), zlokalizowanej na terenie Krakowa Południe (dzielnice Dębniki, Łagiewniki - Borek Fałęcki, Swoszowice).

Kryteria wykluczające:

Zachowania agresywne przy jednoczesnym braku poczucia zawstydzenia czy refleksji

1. Monitorowanie oraz ewaluacja

**Ocena zgłaszalności do programu**

* Sporządzenie listy klas objętych projektem potwierdzone pieczęcią szkoły
* Sporządzenie dokumentacji fotograficznej
* Monitorowanie terminów realizacji warsztatów i szkoleń organizowanych w ramach projektu
* Utrzymywanie regularnego kontaktu z placówkami celem monitorowania liczby szkół, które wzięły udział w projekcie.

**Ocena efektywności programu**

* Badania satysfakcji po zakończeniu warsztatów w danych grupach wiekowych za pomocą kwestionariusza ankiety dla osób biorących udział w projekcie

**Warsztaty dla uczniów klas I-III**

**Moduł I WYCISZENIE**

Rozwój umiejętności wyciszenia się w domu i/lub w szkole.

Celem warsztatów w tym module jest budowanie samoświadomości uczestników i skierowanie ich uwagi na to, co dzieje się w ich ciele. Pierwszym elementem wyciszenia jest zwrócenie uwagi na oddech oraz na to jak sposób, w który oddychają wpływa na ich samopoczucie. Kolejnym elementem wyciszenia jest nauka świadomego koncentrowania się na oddechu.

1. **Góra i dół – oddech w ciele**

Zdobycie informacji, na temat tego dlaczego oddychanie wpływa na nasze samopoczucie psychofizyczne (teoria poliwagalna Porgesa). Zwrócenie uwagi na doznania w ciele związane z oddychaniem. Zauważenie, że różne sposoby oddychania – szybkie, powolne, głębokie i płytkie, wpływają na samopoczucie i stan umysłu. Dostrzeżenie zależności między sposobem oddychania i relaksem lub pobudzeniem.

1. **Tajna super moc – świadome oddychanie**

Wzmacnianie i doskonalenie skupiania uwagi na oddechu. Zwracanie uwagi na oddech, tam gdzie on jest najbardziej zauważalny – nos, klatka piersiowa brzuch – aby zrelaksować się i skupić na chwili obecnej.

**Moduł II SKUPIENIE**

Rozwój umiejętności kierowania uwagi na to, co w danym momencie ważne.

Celem warsztatów w tym module jest rozwijanie w uczestnikach umiejętności świadomego kierowania procesem uwagi. Kształtowanie stabilnej i elastycznej uwagi, która pozwala na przełączanie się miedzy różnymi rodzajami aktywności.

1. **Jeden kawałek na raz – skupianie uwagi na bodźcach płynących od zmysłów**

Budowanie i/lub wzmacnianie umiejętności skupiania uwagi na jednym bodźcu naraz. Poprawa zdolności koncentracji uwagi, zachowania dystansu wobec czynników rozpraszających.

1. **Sztuczka Jedi – kotwice świadomości**

Wzmacnianie i doskonalenie zdolności koncentracji uwagi, umiejętności zaobserwowania dekoncentracji i świadomego przywracania uwagi.

**Moduł III SAMOREGULACJA**

Rozwój umiejętności rozpoznawania sygnałów płynących z ciała, dzięki którym możliwa jest adekwatna i zdrowa reakcja na pojawiające się emocje.

Celem warsztatów w tym module jest budowanie samoświadomości uczestników w zakresie wpływu emocji na to, jak reaguje ciało. Rozpoznawanie sygnałów pobudzenia emocjonalnego będące pierwszym krokiem samoregulacji. Nabywanie umiejętności zdrowego i adekwatnego reagowania na pojawiające się emocje.

1. **Z głowy do ciała – skanowanie ciała**

Budowanie i/lub wzmacnianie samoświadomości w obszarze odczytywania sygnałów płynących z ciała, będących jego odpowiedzią na przeżywane stany emocjonalne. Nabywanie umiejętności rozpoznawania sygnałów, które wysyła ciało, świadczących o tym, że zaczyna tracić wewnętrzną równowagę. Wzmacnianie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji.

1. **Spokojne serce – radzenie sobie z trudnymi emocjami**

Nabywanie umiejętności akceptowania wszystkich emocji, takimi jakie są, bez konieczności natychmiastowego reagowania na nie. Zrozumienie przemijającego charakteru emocji.

**Moduł IV WSPÓŁODCZUWANIE**

Rozwój umiejętności widzenia i rozumienia emocji i potrzeb innych osób.

Celem warsztatów w tym module jest poszerzanie świadomości uczestników o to, co czują i czego potrzebują inni ludzie. Zdolności rozumienia punktu widzenia i uczuć innych osób, które pomagają reagować na nie z życzliwością.

1. **Najpierw pomyśl – świadome reagowanie**

Budowanie i/lub wzmacnianie umiejętności świadomego powstrzymywania się od zrobienia komuś krzywdy i/lub wyrządzenia jakiejś przykrości. Wzmacnianie umiejętności kontrolowania słów i czynów.

1. **Bycie miłym jest fajne – budowanie atmosfery życzliwości**

Budowanie i/lub wzmacnianie atmosfery życzliwości poprzez skupianie się na tym, co uczestnicy mają ze sobą wspólnego, zamiast na tym, co ich od siebie różni.

**Warsztaty dla uczniów klas IV-VI**

**Moduł I WYCISZENIE**

Rozwój umiejętności wyciszenia się w domu i/lub w szkole.

Celem warsztatów w tym module jest budowanie samoświadomości uczestników i skierowanie ich uwagi na to, co dzieje się w ich ciele. Pierwszym elementem wyciszenia jest zwrócenie uwagi na oddech oraz na to jak sposób, w który oddychają wpływa na ich samopoczucie. Kolejnym elementem wyciszenia jest nauka świadomego koncentrowania się na oddechu.

1. **Góra i dół – oddech w ciele**

Zdobycie informacji, na temat tego dlaczego oddychanie wpływa na nasze samopoczucie psychofizyczne (teoria poliwagalna Porgesa). Zwrócenie uwagi na doznania w ciele związane z oddychaniem. Zauważenie, że różne sposoby oddychania – szybkie, powolne, głębokie i płytkie, wpływają na samopoczucie i stan umysłu. Dostrzeżenie zależności między sposobem oddychania i relaksem lub pobudzeniem.

1. **Tajna super moc – świadome oddychanie**

Wzmacnianie i doskonalenie skupiania uwagi na oddechu. Zwracanie uwagi na oddech, tam gdzie on jest najbardziej zauważalny – nos, klatka piersiowa brzuch – aby zrelaksować się i skupić na chwili obecnej.

**Moduł II SKUPIENIE**

Rozwój umiejętności kierowania uwagi na to, co w danym momencie ważne.

Celem warsztatów w tym module jest rozwijanie w uczestnikach umiejętności świadomego kierowania procesem uwagi. Kształtowanie stabilnej i elastycznej uwagi, która pozwala na przełączanie się miedzy różnymi rodzajami aktywności.

1. **Jeden kawałek na raz – skupianie uwagi na bodźcach płynących od zmysłów**

Budowanie i/lub wzmacnianie umiejętności skupiania uwagi na jednym bodźcu naraz. Poprawa zdolności koncentracji uwagi, zachowania dystansu wobec czynników rozpraszających.

1. **Sztuczka Jedi – kotwice świadomości**

Wzmacnianie i doskonalenie zdolności koncentracji uwagi, umiejętności zaobserwowania dekoncentracji i świadomego przywrócenia uwagi.

**Moduł III SAMOREGULACJA**

Rozwój umiejętności rozpoznawania sygnałów płynących z ciała, dzięki którym możliwa jest adekwatna i zdrowa reakcja na pojawiające się emocje.

Celem warsztatów w tym module jest budowanie samoświadomości uczestników w zakresie wpływu emocji na to, jak reaguje ciało. Rozpoznawanie sygnałów pobudzenia emocjonalnego będące pierwszym krokiem samoregulacji. Nabywanie umiejętności zdrowego i adekwatnego reagowania na pojawiające się emocje.

1. **Z głowy do ciała – skanowanie ciała**

Budowanie i/lub wzmacnianie samoświadomości w obszarze odczytywania sygnałów płynących z ciała, będących jego odpowiedzią na przeżywane stany emocjonalne. Nabywanie umiejętności rozpoznawania sygnałów, które wysyła ciało, świadczących o tym, że zaczyna tracić wewnętrzną równowagę. Wzmacnianie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji.

1. **Spokojne serce – radzenie sobie z trudnymi emocjami**

Nabywanie umiejętności akceptowania wszystkich emocji, takimi jakie są, bez konieczności natychmiastowego reagowania na nie. Zrozumienie przemijającego charakteru emocji.

**Moduł IV WSPÓŁODCZUWANIE**

Rozwój umiejętności widzenia i rozumienia emocji i potrzeb innych osób.

Celem warsztatów w tym module jest poszerzanie świadomości uczestników o to, co czują i czego potrzebują inni ludzie. Zdolności rozumienia punktu widzenia i uczuć innych osób, które pomagają reagować na nie z życzliwością.

1. **Najpierw pomyśl – świadome reagowanie**

Budowanie i/lub wzmacnianie umiejętności świadomego powstrzymywania się od zrobienia komuś krzywdy i/lub wyrządzenia jakiejś przykrości. Wzmacnianie umiejętności kontrolowania słów i czynów.

1. **Przyjazne życzenia dla kłopotliwych osób – budowanie atmosfery życzliwości**

Budowanie i/lub wzmacnianie atmosfery życzliwości poprzez skupianie się na dostrzeganiu dobrych cech innych osób.

**Warsztaty dla uczniów klas VII-VIII**

**Moduł I WYCISZENIE**

Rozwój umiejętności wyciszenia się w domu i/lub w szkole.

Celem warsztatów w tym module jest budowanie samoświadomości uczestników i skierowanie ich uwagi na to, co dzieje się w ich ciele. Pierwszym elementem wyciszenia jest zwrócenie uwagi na oddech oraz na to jak sposób, w który oddychają wpływa na ich samopoczucie. Kolejnym elementem wyciszenia jest nauka świadomego koncentrowania się na oddechu.

1. **Odwaga badacza – oddech w ciele**

Zdobycie informacji, na temat tego dlaczego oddychanie wpływa na nasze samopoczucie psychofizyczne (teoria poliwagalna Porgesa). Zwrócenie uwagi na doznania w ciele związane z oddychaniem. Zauważenie, że różne sposoby oddychania – szybkie, powolne, głębokie i płytkie, wpływają na samopoczucie i stan umysłu. Dostrzeżenie zależności między sposobem oddychania i relaksem lub pobudzeniem.

1. **Odnaleźć grunt – świadome oddychanie**

Wzmacnianie i doskonalenie skupiania uwagi na oddechu. Zwracanie uwagi na oddech, tam gdzie on jest najbardziej zauważalny – nos, klatka piersiowa brzuch – aby zrelaksować się i skupić na chwili obecnej.

**Moduł II SKUPIENIE**

Rozwój umiejętności kierowania uwagi na to, co w danym momencie ważne.

Celem warsztatów w tym module jest rozwijanie w uczestnikach umiejętności świadomego kierowania procesem uwagi. Kształtowanie stabilnej i elastycznej uwagi, która pozwala na przełączanie się miedzy różnymi rodzajami aktywności.

1. **Jak zjeść słonia? – skupianie uwagi na bodźcach płynących od zmysłów**

Budowanie i/lub wzmacnianie umiejętności skupiania uwagi na jednym bodźcu naraz. Poprawa zdolności koncentracji uwagi, zachowania dystansu wobec czynników rozpraszających.

1. **Multitasking jest mitem – kotwice świadomości**

Wzmacnianie i doskonalenie zdolności koncentracji uwagi, umiejętności zaobserwowania dekoncentracji i świadomego przywrócenia uwagi.

**Moduł III SAMOREGULACJA**

Rozwój umiejętności rozpoznawania sygnałów płynących z ciała, dzięki którym możliwa jest adekwatna i zdrowa reakcja na pojawiające się emocje.

Celem warsztatów w tym module jest budowanie samoświadomości uczestników w zakresie wpływu emocji na to, jak reaguje ciało. Rozpoznawanie sygnałów pobudzenia emocjonalnego będące pierwszym krokiem samoregulacji. Nabywanie umiejętności zdrowego i adekwatnego reagowania na pojawiające się emocje.

1. **Skaner – skanowanie ciała**

Budowanie i/lub wzmacnianie samoświadomości w obszarze odczytywania sygnałów płynących z ciała, będących jego odpowiedzią na przeżywane stany emocjonalne. Nabywanie umiejętności rozpoznawania sygnałów, które wysyła ciało, świadczących o tym, że zaczyna tracić wewnętrzną równowagę. Wzmacnianie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji.

1. **Nauka surfowania – radzenie sobie z trudnymi emocjami**

Nabywanie umiejętności akceptowania wszystkich emocji, takimi jakie są, bez konieczności natychmiastowego reagowania na nie. Zrozumienie przemijającego charakteru emocji.

**Moduł IV WSPÓŁODCZUWANIE**

Rozwój umiejętności widzenia i rozumienia emocji i potrzeb innych osób.

Celem warsztatów w tym module jest poszerzanie świadomości uczestników o to, co czują i czego potrzebują inni ludzie. Zdolności rozumienia punktu widzenia i uczuć innych osób, które pomagają reagować na nie z życzliwością.

1. **Pięć razy „dlaczego?” – świadome rozwiązywanie problemów**

Budowanie i/lub wzmacnianie umiejętności świadomego reagowania w sytuacji trudnej lub konfliktowej. Wzmacnianie zdolności refleksji nad rolą i odpowiedzialnością konkretnych osób zaangażowanych w konflikt.

1. **Potrzebujemy Cię, ponieważ – budowanie atmosfery życzliwości**

Budowanie i/lub wzmacnianie atmosfery życzliwości i wspólnoty poprzez pozytywne wzmocnienie uczestników i uwypuklenie ich zasobów oraz mocnych stron.

**Warsztaty dla nauczycieli**

Głównym celem warsztatów dla nauczycieli i wychowawców będzie wzmacnianie ich osobistych kompetencji, tak aby mogli wykorzystać je w swojej pracy zawodowej. Przyswojenie praktycznych umiejętności, które mogą być pomocne w pozostaniu stabilnym, rozluźnionym, spokojnym i refleksyjnym. Zrozumienie iż, za trudnymi i drażniącymi zachowaniami uczniów stoją najczęściej ich niezaspokojone potrzeby. Świadomość możliwych przyczyn tych zachowań, pozwala na to, by nie traktować ich zbyt osobiście, jako ataku na siebie. To z kolei, daje szansę na to, że nie będzie przegranych, skorzystają na niej obydwie strony – nauczyciel i uczeń.

**Spotkanie dla rodziców i opiekunów prawnych**

Głównym celem spotkania dla rodziców i opiekunów prawnych będzie wsparcie w procesie wychowania. Rodzice bardzo często czują się zagubieni i przytłoczeni codziennymi obowiązkami. Niezwykle rzadko znajdują choćby odrobinę czasu dla siebie. Stąd krótka droga do wychowawczych „niepowodzeń”. Ważne jest żeby zrozumieli, iż niezbędne jest to, aby zaczęli od siebie, troszcząc się i dbając o siebie. Nabyli wiedzy, w jaki sposób mogą to zrobić nawet wtedy, gdy warunki życiowe i/lub finansowe temu nie sprzyjają.