

**Kulturalne Wagary wraz ze Strefą Młodzi Wiedzą  
zapraszają na fantastyczne wydarzenie, które będzie miało miejsce w naszej szkole.**

## **Psychologiczne SOS dla młodzieży**

**Termin - 07/03/2024, 10.30–14.15**

Kryzys wieku dorastania. Stany lękowe. Smutek, niechęć wobec świata i brak energii... – coraz częściej i coraz głośniejsze mówi się o psychicznych problemach młodzieży. Czy można pomóc samemu sobie? Jak wspierać innych w trudnych sytuacjach? W jaki sposób przeciwdziałać kryzysowi?

Przy współpracy z dr Marcinem Szulcem – profesorem Uniwersytetu Gdańskiego, nauczycielem akademickim oraz psychologiem w Zakładzie Psychologii Osobowości i Psychologii Sądowej – STREFA MŁODZI WIEDZĄ przygotowała dla uczennic i uczniów szkół ponadpodstawowych serię spotkań o stanie zdrowia psychicznego młodzieży.

Jesteśmy ogromnie szczęśliwi, że takie wydarzenie będzie miało miejsce w naszej szkole! Poniżej przedstawiamy program.

10.30–10.45

prezentacja i rozmowa | Parę słów o projekcie STREFA MŁODZI WIEDZĄ. Rozmowę poprowadzi Wiktoria Krezymon, koordynatorka projektu STREFA MŁODZI WIEDZĄ.

10.45–12.15

prelekcja | Psychologiczna apteczka pierwszej pomocy

Czy wiesz, że problemy ze snem mogą skutkować skłonnością do podejmowania zachowań ryzykownych? – porozmawiamy o tym, czym jest zdrowie psychiczne i jak o nie zadbać. Omówimy także bezpieczne sposoby wspierania innych w sytuacjach problemowych.

Celem prelekcji jest zapoznanie słuchaczy z charakterystyką funkcjonowania obwodów neuronalnych w okresie dorastania, pojawiających się w tym czasie kryzysów i sposobów ich konstruktywnego rozwiązywania. Na koniec uczestnicy będą mieli możliwość zadawania pytań. Prelekcję poprowadzi dr Marcin Szulc, psycholog.

12.15–12.45

Lunch

12.45–14.15

warsztat | W pułapce, jak radzić sobie z trudnymi myślami?

Podczas warsztatu uczestniczki i uczestnicy poznają, w jaki sposób myśli wpływają na emocje i zachowanie. Nauczą się odróżniać myśli pomocne od myśli niepomocnych oraz poznają sposoby dystansowania się od nieużytecznych sposobów myślenia. Spotkanie będzie zawierało elementy wykładowe i ćwiczeniowe, które pomogą przetestować zdobytą wiedzę w praktyce i utrwalić nowo nabyte informacje. Całość poprowadzi dwóch psychologów, psychoterapeutów z doświadczeniem pracy w szkole i placówkach zdrowia psychicznego – Michał Cetner i Artur Gębka.

Zapisać od jutra w Budynku C .

Zapraszamy wszystkich uczniów naszej szkoły.

Uwaga! Ograniczona ilość miejsc.

Kulturalne Wagary

Ewelina Czapiewska, Wiesława Szyc