

CZEŚĆ DOBRZE, ŻE JESTEŚ

ROZGOŚĆ SIĘ I POCZYTAJ

NASZ INFORMATOR



WWW.STOWARZYSZENIEINTEGRACJA.EU

INFORMATOR MŁODZIEŻOWY

Czy wiesz, że dbanie o swoje zdrowie psychiczne i dobrostan emocjonalny to ważna sprawa? Jeżeli do tej pory o tym nie myślałaś/eś to może warto, przy okazji czytania tego Informatora, który został stworzony z myślą o Tobie.

Jesteśmy zespołem ludzi działających w **CENTRUM WSPARCIA I ROZWOJU MŁODZIEŻY** w Stalowej Woli. Na co dzień pracujemy z młodzieżą i rodzicami, a nasza praca ukierunkowana jest na tworzenie przestrzeni umożliwiającej nawiązywanie relacji i bliskości emocjonalnej, twórcze spędzanie czasu, otrzymanie pomocy psychologicznej.

W INFORMATORZE chcemy poruszać ważne tematy dotyczące zdrowia psychicznego, emocji, ale także tego co dzieje się w Centrum i co znajdziecie w jego ofercie. Być może coś Was zaciekawia, zainspiruje.

W pierwszej odśrodku INFORMATORA znajdziesz:

1. Garść informacji o Centrum Wsparcia i Rozwoju
2. Dlaczego wsparcie w kryzysach zarówno tych małych i tych dużych jest takie ważne
3. Relacje międzyludzkie i trudności w ich nawiązywaniu – wywiad
4. Jakież plany... na rozwój?

Zaczynamy!



Garść informacji o Centrum Wsparcia i Rozwoju Młodzieży

Z myślą o młodzieży ze stalowowolskich szkół po okresie powszechnej izolacji wywołanej pandemią zrodził się pomysł powołania Centrum Wsparcia i Rozwoju Młodzieży. Centrum działa od czerwca ubiegłego roku. Jest to miejsce otwarte i przyjazne, w którym stawiamy na rozwój jednocześnie oferując profesjonalne wsparcie.

Pomysłodawcą i realizatorem jest Stowarzyszenie Ruch Pomocy Psychologicznej „INTEGRACJA”, które utworzyło Centrum Wsparcia i Rozwoju Młodzieży dzięki partnerstwu w projekcie pt.: „MODELOWE ROZWIĄZANIA NA TRUDNE WYZWANIA – Plan Rozwoju Lokalnego i Instytucjonalnego Stalowej Woli”, realizowanym w ramach Programu Rozwój Lokalny, finansowanym ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021 (85%) oraz z Budżetu Państwa (15%). Projektem zarządza Lider – Gmina Stalowa Wola.



GRUPY ROZWOJOWE, czyli bezpieczna przestrzeń dla młodzieży, której celem jest wspieranie w rozwoju osobistym. To przede wszystkim czas na rozwój umiejętności społecznych, poznanie własnego potencjału, pracę z emocjami i tworzenie nowych więzi i relacji z osobami z grupy.

MŁODZIEŻOWA AKADEMIA KREATYWNOCI, czyli warsztaty artystyczne, twórcze i edukacyjno-zawodowe. Zajęcia są dostosowane do grupy uczestników pod kątem zainteresowań, są z nimi zawsze konsultowane, żeby jak najlepiej odpowiadały oczekiwaniom młodzieży. Dotychczas zostały zrealizowane liczne warsztaty muzyczne, z rękodzieła, sensoplastyczne i wiele innych, a będzie ich jeszcze więcej!

WSPÓLNE WYPADY, czyli same przyjemności! Wyjścia do kina, na pizzę i wiele innych rozrywek, na których razem w ciekawy sposób spędzamy czas.

MŁODZIEŻOWY KLUB WOLONTARIUSZA, czyli przestrzeń aktywności społecznej młodzieży na rzecz rówieśników, dzieci i osób starszych w naszym mieście. To tutaj młodzi ludzie w pełni decydują o podejmowanych przez siebie działaniach, uczą się odpowiedzialności, empatii i otwartości na drugiego człowieka. W młodzieży drzemie ogromny potencjał i to właśnie tutaj, w atmosferze wolności i bezpieczeństwa, mogą go odkrywać i dzielić się z innymi swoimi talentami.

KONSULTACJE Z PSYCHOLOGIEM I PEDAGOGIEM, zarówno dla młodzieży jak i rodziców zapewniona jest w razie takiej potrzeby możliwość skorzystania z indywidualnych konsultacji ze specjalistą.

POZNANIE NOWYCH I CIEKAWYCH LUDZI, zawiązanie nowych przyjaźni, znajomości, ale także uczenie się od siebie nawzajem!



DOŁĄCZ DO NAS!

BO RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ



Dlaczego wsparcie w kryzysach zarówno tych małych i tych dużych jest takie ważne

SŁOWA MAJĄ MOC!

Dobre słowa budują pozytywną samoocenę, wzmacniają nasze zasoby, motywują do działania. Krytyka, drwina, podważanie, hejt - niszczą, zniechęcają i skutecznie uszkadzają naszą samoocenę. A to często rzutuje na dalsze życie.

Może właśnie to co przeczytałeś/eś jest Ci bliskie. Doświadczyłeś/eś agresji albo przemocy ze strony rówieśników i/lub dorosłych. Może wydaje Ci się, że nie da się z tym nic zrobić. Być może ktoś kto mógłby Ci pomóc zawiódł. A może borykasz się z uzależnieniami, eksperymentujesz z substancjami psychoaktywnymi, nadmiernie korzystasz z internetu, gier komputerowych i wymyka Ci się to spod kontroli?

PAMIĘTAJ! Opcja jest tylko jedna – szukanie pomocy i wsparcia.

Czasami w naszych małych zmartwieniach i kryzysach wystarczy rozmowa z kimś bliskim i zaufanym. Czasami potrzebna jest profesjonalna pomoc.

Gdzie uzyskasz pomoc?

Możesz skorzystać z pomocy **psychologa szkolnego**.

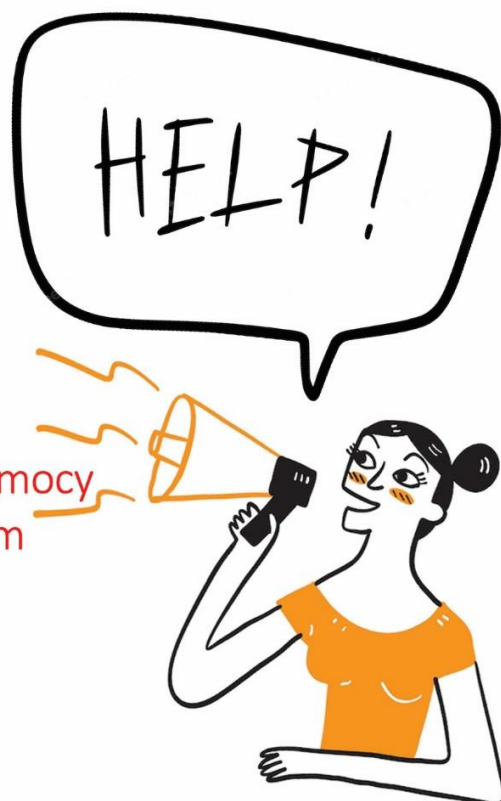
Możesz również zadzwonić do :

Telefonu Zaufania Dzieci i Młodzieży

prowadzonego przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę- **116111**

Możesz skontaktować się także z nami poprzez naszą **skrzynkę pomocy**

wysyłając wiadomość na: **korzystamyzporady@gmail.com**



Relacje międzyludzkie i trudności w ich nawiązywaniu

Hello!

Człowiek jest istotą społeczną, a kontakt z drugim człowiekiem jest mu praktycznie niezbędny. Okres pandemii pokazał jak wiele trudności w naszym społecznym funkcjonowaniu może spowodować izolacja i jakie powoduje skutki – osamotnienie, lęki, obniżony nastrój. Z kolei trudności w relacjach z innymi ludźmi mogą mieć wiele przyczyn. O tym porozmawiamy bliżej z **IWONĄ SODOMIR** – psychologiem szkolnym w Liceum Ogólnokształcącym im. K. E. N. w Stalowej Woli i psychoterapeutką w Centrum Wsparcia i Rozwoju Młodzieży.



IWONA SODOMIR - PSYCHOLOG SZKOLNY

Jakie według Pani są obecnie największe problemy z jakimi zmagają się młodzież?

Okres dorastania to trudny i wymagający czas dla tworzącej się osobowości. Przed młodzieżą stoi wiele wyzwań tj.: odpowiedź na pytanie kim jestem?, co chcę robić w życiu? Czym się kieruję w moich wyborach? Jakie wartości są dla mnie ważne? Szukanie odpowiedzi na te pytania wywołuje kryzys rozwojowy, który w przeżyciu młodego człowieka jest trudny, ale z pozycji wiedzy niezbędny do ukształtowania się dorosłego człowieka. Kryzys rozwojowy jest oczekiwany i dotyka większość osób, bo pozytywne rozwiązanie go zakłada przejście na kolejny etap rozwojowy. Innymi problemami, z którymi zmagają się młodzież to np. zaburzenia nastroju, zaburzenia lękowe, uzależnienia.

Czy problem trudności w nawiązywaniu relacji przez młodzież jest aktualnie powszechny?

Pracując z młodzieżą bardzo często spotykam się z informacją, że mają oni trudności w nawiązywaniu relacji rówieśniczych. Często boją się tego jak będą odbierani przez innych, szczególnie wrażliwi są na negatywne opinie ze strony otoczenia. Lęk przed tym co ktoś inny pomyśli na ich temat sprawia, że często zakładają tzw. „maski” na zewnątrz, aby chronić się przed zranieniem czy zawiedzeniem w relacjach z innymi.

Z czego mogą wynikać takie trudności?

Trudności te mogą wynikać z różnorodnych przyczyn takich jak: czynniki osobowościowe, rodzinne czy trudne doświadczenia z przeszłości, które wpływają negatywnie na radzenie sobie z trudnościami. Nie bez znaczenia jest kontekst kulturowy, który się zmienia i wpływa na nasz sposób funkcjonowania i radzenia sobie z problemami.

Jaki wpływ na człowieka, w szczególności młodego, ma wycofywanie się z życia społecznego?

Rozwój społeczny jest jednym z ważniejszych obszarów dla rozwijającej się osobowości. Wycofanie się z życia społecznego pozbawia młodego człowieka nabywania ważnych umiejętności społecznych m.in.: nawiązywania kontaktu, prowadzenia rozmowy czy negocjacji. Ale również negatywnie wpływa na jego samopoczucie, wywołując poczucie osamotnienia i izolacji.

Czy rozwijanie swoich umiejętności i aktywne spędzanie wolnego czasu może pomóc w przełamaniu takich barier?

Jak najbardziej, jest to doskonały sposób na poznanie siebie, własny rozwój i zdobywanie wiedzy także na temat własnych ograniczeń i obaw.

Czy uczęszczanie do miejsc takich jak Centrum Wsparcia i Rozwoju Młodzieży jest pomocne w obliczu współczesnych trudności młodzieży?

Centrum Wsparcia i Rozwoju jest doskonałą odpowiedzią na potrzeby młodzieży zwłaszcza w radzeniu sobie z trudnościami z jakimi się spotykają i doświadczają. Jest dobrą bazą do rozwoju. Dzięki temu, że młodzież może uczestniczyć w różnego rodzaju zajęciach grupowych może radzić sobie ze stresem i doświadczać sukcesu w relacjach z innymi.

Jaki wpływ na młodego człowieka może mieć uczęszczanie do tego typu miejsca?

Uczestniczenie w zajęciach proponowanych przez Centrum sprzyja rozwijaniu umiejętności społecznych. Daje platformę do poznawania nowych osób i doświadczenia, że inni mogą przeżywać podobnie jak ja różne trudności, co zmniejsza poczucie osamotnienia i izolacji. Dzięki grupie rozwojowej osoby uczestniczące ćwiczą ważne umiejętności społeczne: wypowiadanie się na forum, radzenie sobie ze stresem, poznawanie siebie w bardzo bezpiecznych warunkach co później przekłada się na funkcjonowanie młodego człowieka w innych obszarach życia jak dom, szkoła czy grupa rówieśnicza.

Co Pani jako psycholog oraz psychoterapeutka poradziłaby osobie, która zmagą się z trudnościami w nawiązywaniu relacji?

W radzeniu sobie z trudnościami ważne jest to, aby nazwać co jest problemem. Kiedy już to wiemy możemy podjąć decyzję co chcemy z tym zrobić. Jeśli chodzi o trudności w nawiązywaniu relacji to dla jednych może być to pójście na zajęcia grupowe czy zajęcia rozwijające zainteresowania, a dla innych na początku potrzebna mogłaby być praca indywidualna z psychologiem nad trudnością, a w dalszej kolejności pomyślenie o zajęciach grupowych.

A co mogą zrobić rodzice?

Rola rodziców jest bardzo ważna. To oni są osobami, które też realnie mogą pomóc nastolatкови chociażby przez to, że porozmawiają i wysłuchają problemów dziecka oraz potraktują je poważnie. Ważne jest to, aby nie minimalizować problemów z jakimi przychodzą dzieci, ale starać się ich wspierać w przeżywanych kryzysach. Często rodzice słysząc o problemach dziecka sami mogą potrzebować wsparcia w procesie wychowania. Warto korzystać z warsztatów edukacyjnych dla rodziców czy dostępnej literatury.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmowę poprowadziła Aleksandra Bałut – koordynatorka i pedagog w Centrum Wsparcia i Rozwoju Młodzieży.

Hello





JAKIEŚ PLANY... NA ROZWÓJ?

Jeśli brakuje Ci pomysłów, to z chęcią podrzucamy kilka naszych propozycji:



Startuje kolejna edycja w Centrum
ZAPISZ SIĘ JUŻ DZIŚ!

Centrum to miejsce sprzyjające rozwojowi. Otrzymasz tutaj profesjonalne wsparcie, rozmowę, mnóstwo zrozumienia, ciepła i nowych, przydatnych doświadczeń. Zrealizujesz swoje pomysły i odkryjesz pasje i talenty.

Jeżeli masz 13-19 lat i uczęszczasz do szkoły na terenie Stalowej Woli zapraszamy do nas.
Zgłoszenia przyjmujemy do 15 czerwca 2023 r.

Po szczegóły zapraszamy na www.stowarzyszenieintegracja.eu oraz www.kapitalnaakademia.pl

Zostań **WOLONTARIUSZEM** Korpusu Solidarności



Stowarzyszenie Ruch Pomocy Psychologicznej „INTEGRACJA” serdecznie zaprasza na bezpłatne szkolenie dla WOLONTARIUSZY. Szkolenie realizowane jest w ramach Rządowego Programu „Korpus Solidarności”.

Uczestnikami szkolenia mogą być zarówno aktywni wolontariusze lub osoby, które jeszcze nie angażowały się w wolontariat i jest to ich pierwszy kontakt z tym tematem.

Szkolenie organizowane jest w II terminach: 16 i 17 czerwca 2023 r. w Stalowej Woli.

Zgłoszenia przyjmujemy do 10 czerwca poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na <https://stowarzyszenieintegracja.eu/korpus-solidarnosci/>



Mindfulness – trening uważności

ZAPISZ SIĘ JUŻ DZIŚ!

Chcesz opanować stres i zadbać o siebie? Zapraszamy na trening uważności, gdzie zgłębisz tajniki mindfulness i poczujesz czym jest trening uważności.

Trening odbędzie się w dniu 16 czerwca 2023 r. w siedzibie Centrum Wsparcia i Rozwoju Młodzieży.
Zgłoszenia przyjmujemy do 10 czerwca.

Więcej szczegółów na profilu naszej Akademii na FB @kapitalnaakademia

Zrób sobie prezent na zakończenie roku szkolnego w postaci wyciszenia myśli i zasłużonego relaksu.



Program Fred Goes Net

Należysz do grupy osób w wieku 13-19 lat?

Jeżeli masz problemy w związku z używaniem narkotyków czy dopalaczy lub pić alkoholu, to program jest skierowany do Ciebie.

Program ma formę krótkich warsztatów prowadzonych z wykorzystaniem podejścia dialogu motywującego. Program nie jest skierowany do osób uzależnionych.

**Miejsce realizacji: Punkt Konsultacyjny „KOMPAS” w Stalowej Woli, ul. Hutnicza 8,
tel. kontaktowy: 576 913 300**

Projekt pt.: „MODELOWE ROZWIĄZANIA NA TRUDNE WYZWANIA – Plan Rozwoju Lokalnego i Instytucjonalnego Stalowej Woli”
współfinansowany jest ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021 (85%) oraz Budżetu Państwa (15%).

Wspólnie działamy na rzecz Europy **zielonej**, **konkurencyjnej** i **sprzyjającej integracji społecznej**.

Centrum Wsparcia i Rozwoju Młodzieży

Stalowa Wola, Al. Jana Pawła II 2a (1 piętro)

tel. 575 668 996

e-mail: rpp.integracja@gmail.com

skrzynka pomocy: korzystamyzporady@gmail.com

www.stowarzyszenieintegracja.eu

www.kapitalnaakademia.pl

FB @srppintegracja @kapitalnaakademia



Informator powstał w ramach projektu pt.: „MODELOWE ROZWIĄZANIA NA TRUDNE WYZWANIA – Plan Rozwoju Lokalnego i Instytucjonalnego Stalowej Woli” o wartości 15 328 498,86 zł, realizowanym w ramach Programu Rozwój Lokalny, finansowanym ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021 (85%) oraz z Budżetu Państwa (15%). Projektem zarządza Lider – Gmina Stalowa Wola.

Wspólnie działamy na rzecz Europy **zielonej**, **konkurencyjnej** i **sprzyjającej integracji społecznej**
www.norwaygrants.pl , www.norwaygrants.org