Serdecznie zapraszamy do udziału w programie współfinansowanym przez Urząd Miasta Krakowa oraz LUX MED.

Realizatorem jest LUX MED. Sp. z o.o. oraz Harmonia- LUX MED - Poradnie zdrowia psychicznego.

Program obowiązuje od 1.07.2023 do 31.12.2023. Udział jest bezpłatny.

Zgodnie z dostępnymi statystykami rozpowszechnienia zaburzeń psychicznych wśród dzieci szacuje się, że w Polsce około 650 tys. osób w wieku rozwojowym wymaga pomocy profesjonalistów.

Na przestrzeni ostatnich lat w populacji będącej w wieku rozwojowym obserwuje się wzrost występowania następujących problemów psychicznych:

• zaburzeń neurorozwojowych, szczególnie całościowych zaburzeń rozwoju;

• zaburzeń nastroju;

• samookaleczeń bez tendencji samobójczych;

• zaburzeń osobowości, zwłaszcza borderline;

• zachowań samobójczych.

Należy zwrócić uwagę na skalę problemu. Z roku na rok wzrasta liczba samobójstw popełnianych przez ludzi młodych. Jest ono jedną z 2. głównych przyczyn zgonów wśród dzieci i młodzieży w Europie. Więcej dzieci w wieku od 15 do 19 lat umiera tylko na skutek wypadków drogowych.

Szacuje się, że liczby określające usiłowanie samobójstwa są co najmniej 20 razy większe, niż przypadków samobójstw zakończonych śmiercią.

**Program ma na celu poprawę zdrowia psychicznego wśród dzieci ze Szkół Podstawowych na terenie miasta Krakowa.**

**Tematyka wsparcia w ramach programu:**

1. Niska samoocena

2. Spadek nastroju

3. Subiektywne lub obiektywne obserwacje rodzica, dotyczące „innego zachowania dziecka”

4. Samotność

5. Poczucie pustki

6. Zaburzenia odżywiania

7. Agresja słowna oraz www

8. Uzależnienia behawioralne

9. Pierwsza pomoc psychologiczna: co? jak? gdzie? kiedy?

10. Jak powiedzieć rodzicowi, że potrzebuję pomocy?

11. Jak rozmawiać z rodzicami, żeby mnie wysłuchali?

12. Jak oswoić lęk?

13. Co robię kiedy się boję, kiedy jest mi źle?

14. Jak zadbać o swój sen?

15. Czym zajmuje się psycholog, psychoterapeuta, psychiatra.

16. Różne rodzaje niepełnosprawności (co to jest autyzm, ADHD, czy wyrosnę z dysleksji itp.).

17. Tolerancja niepełnosprawności.

W ramach Programu zaplanowano:

1. **Telefoniczny dyżur psychologa**

W ramach uruchomionej linii wsparcia psychologicznego, uzyskają Państwo informację o metodach radzenia sobie z problemami podopiecznych, w tym: rozpoznawaniu, działań zapobiegawczych, poprawiających stan emocjonalny i metod bezpośredniej pomocy potrzebującym dzieciom.

Porady telefoniczne skierowane są do nauczycieli, rodziców i opiekunów dzieci.

Czas trwania porady to około 15 minut.

Nauczyciele, Rodzice i Opiekunowie prawni ze Szkół, które zgłosiły się do Programu, mogą skorzystać z porady telefonicznej, rejestrując się poprzez infolinię pod numerem:

**12 323 61 21**

Sposób działania usługi i rejestracja:

* Podczas rejestracji proszę o powołanie się na realizowany program na rzecz uczniów Szkół Podstawowych z Krakowa;
* Konsultant infolinii umawia na usługę w wybranym terminie;
* W ustalonym terminie psycholog oddzwania i odbywa się porada.

Infolinia do rejestracji jest czynna:

* od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–20.00;
* w soboty w godzinach 8.00–14.00.

1. **Materiały edukacyjne - „Godzina wychowawcza z psychologiem”**

Przygotowano 10 dedykowanych dla dzieci i młodzieży 45-minutowych filmów (tzw. kontentów edukacyjnych) pod nazwą „Godzina wychowawcza z psychologiem”.

Filmy będą odtwarzane podczas godzin wychowawczych w cyklu 10 spotkań. Poniżej znajdują się tematy nagrań:

1. Jak zadbać o swój sen?

2. Agresja słowna oraz www- kiedy mamy odczynienia z agresją, przyczyny agresji, czy słowa mogą ranić? 3. Sposoby radzenia sobie ze stresem.

4. Jak oswoić lęk? O lęku, czyli kiedy pomaga, a kiedy przeszkadza?

5. Jak zapanować nad strachem?

6. Pierwsza pomoc psychologiczna - co, jak, gdzie, kiedy?

7. Jak powiedzieć rodzicowi, że potrzebuję pomocy?

8. Jak rozmawiać z rodzicami, żeby mnie wysłuchali?

9. Niska samoocena.

10. Poczucie pustki.

Nagrania będą przekazywane zainteresowanym Szkołom Podstawowym w formie elektronicznej od początku września 2023.

Wszystkie Szkoły Podstawowe zainteresowane programem zapraszamy do potwierdzenia udziału i kontaktu z koordynatorem programu z LUX MED.:

Marek Solecki

E-mail: [profilaktyka@luxmed.pl](mailto:profilaktyka@luxmed.pl)

E-mail: [marek.solecki@luxmed.pl](mailto:marek.solecki@luxmed.pl)

Tel kom: 885 526 105

Szacuje się, że liczby określające usiłowanie samobójstwa są co najmniej 20 razy większe, niż przypadków samobójstw zakończonych śmiercią.

**Program ma na celu poprawę zdrowia psychicznego wśród dzieci ze Szkół Podstawowych na terenie miasta Krakowa.**

**Tematyka wsparcia w ramach programu:**

1. Niska samoocena

2. Spadek nastroju

3. Subiektywne lub obiektywne obserwacje rodzica, dotyczące „innego zachowania dziecka”

4. Samotność

5. Poczucie pustki

6. Zaburzenia odżywiania

7. Agresja słowna oraz www

8. Uzależnienia behawioralne

9. Pierwsza pomoc psychologiczna: co? jak? gdzie? kiedy?

10. Jak powiedzieć rodzicowi, że potrzebuję pomocy?

11. Jak rozmawiać z rodzicami, żeby mnie wysłuchali?

12. Jak oswoić lęk?

13. Co robię kiedy się boję, kiedy jest mi źle?

14. Jak zadbać o swój sen?

15. Czym zajmuje się psycholog, psychoterapeuta, psychiatra.

16. Różne rodzaje niepełnosprawności (co to jest autyzm, ADHD, czy wyrosnę z dysleksji itp.).

17. Tolerancja niepełnosprawności.

W ramach Programu zaplanowano:

1. **Telefoniczny dyżur psychologa**

W ramach uruchomionej linii wsparcia psychologicznego, uzyskają Państwo informację o metodach radzenia sobie z problemami podopiecznych, w tym: rozpoznawaniu, działań zapobiegawczych, poprawiających stan emocjonalny i metod bezpośredniej pomocy potrzebującym dzieciom.

Porady telefoniczne skierowane są do nauczycieli, rodziców i opiekunów dzieci.

Czas trwania porady to około 15 minut.

Nauczyciele, Rodzice i Opiekunowie prawni ze Szkół, które zgłosiły się do Programu, mogą skorzystać z porady telefonicznej, rejestrując się poprzez infolinię pod numerem:

**12 323 61 21**

Sposób działania usługi i rejestracja:

* Podczas rejestracji proszę o powołanie się na realizowany program na rzecz uczniów Szkół Podstawowych z Krakowa;
* Konsultant infolinii umawia na usługę w wybranym terminie;
* W ustalonym terminie psycholog oddzwania i odbywa się porada.

Infolinia do rejestracji jest czynna:

* od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–20.00;
* w soboty w godzinach 8.00–14.00.

1. **Materiały edukacyjne - „Godzina wychowawcza z psychologiem”**

Przygotowano 10 dedykowanych dla dzieci i młodzieży 45-minutowych filmów (tzw. kontentów edukacyjnych) pod nazwą „Godzina wychowawcza z psychologiem”.

Filmy będą odtwarzane podczas godzin wychowawczych w cyklu 10 spotkań. Poniżej znajdują się tematy nagrań:

1. Jak zadbać o swój sen?

2. Agresja słowna oraz www- kiedy mamy odczynienia z agresją, przyczyny agresji, czy słowa mogą ranić? 3. Sposoby radzenia sobie ze stresem.

4. Jak oswoić lęk? O lęku, czyli kiedy pomaga, a kiedy przeszkadza?

5. Jak zapanować nad strachem?

6. Pierwsza pomoc psychologiczna - co, jak, gdzie, kiedy?

7. Jak powiedzieć rodzicowi, że potrzebuję pomocy?

8. Jak rozmawiać z rodzicami, żeby mnie wysłuchali?

9. Niska samoocena.

10. Poczucie pustki.

Nagrania będą przekazywane zainteresowanym Szkołom Podstawowym w formie elektronicznej od początku września 2023.

Wszystkie Szkoły Podstawowe zainteresowane programem zapraszamy do potwierdzenia udziału i kontaktu z Koordynatorem z Działu Promocji Zdrowia i Profilaktyki LUX MED.:

Koordynator: Marek Solecki

E-mail: [profilaktyka@luxmed.pl](mailto:profilaktyka@luxmed.pl)

E-mail: [marek.solecki@luxmed.pl](mailto:marek.solecki@luxmed.pl)

Tel kom: 885 526 105

**PROJEKT JEST WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA**