Tematyka, terminy i zakres warsztatów psychologicznych online dla uczniów szkół artystycznych

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **TEMAT** | **KRÓTKI OPIS WARSZTATÓW** | **PROWADZĄCY** | **GRUPA ODBIORCÓW** | **TERMIN, GODZINY ORGANIZACJI WARSZTATÓW** |
| 1. | **Relaksacja w szkole artystycznej** | Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:   * czym jest relaksacja i jakie korzyści można osiągnąć ćwicząc relaksację, szczególnie w kontekście występów scenicznych * relaksacja Schultza * relaksacja Jacobsona * relaksacja wyobrażeniowa * relaksacje “jednominutówki” (przed występem bądź egzaminem) * praca z oddechem * relaksacja a sztuka. | Agnieszka Abramiuk | **dla uczniów klas VI-VIII szkół podstawowych** | 5 października  2021,  godz. 18.00 – 19.30 |
| **dla uczniów klas licealnych** | 16 listopada 2021,  godz. 18.00 – 19.30 |
| 2. | **Motywacja**  **i zarządzanie sobą w czasie a nauka**  **w szkole artystycznej** | Podczas warsztatów  uczestnicy dowiedzą się:   * jak zarządzać sobą w czasie   i wzmacniać swoją motywację do nauki, w tym także do realizacji wymagań związanych z danym  typem szkoły artystycznej   * które techniki zarządzania sobą w czasie są skuteczne | Barbara Wojtanowska- Janusz | **dla uczniów klas VI-VIII szkół podstawowych** | 26 października  2021,  godz. 18.00 – 19.30 |
| **dla uczniów klas licealnych** | 25 stycznia 2022,  godz. 18.00 – 19.30 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | * co motywuje i demotywuje uczniów w kontekście rozwoju artystycznego * dlaczego w kształceniu   artystycznym ważne jest skuteczne wyznaczanie celu i jak to robić   * czym jest prokrastynacja i jak sobie z nią radzić * jak eliminować zakłócacze   i rozpraszacze podczas nauki. |  |  |  |
| 3. | **Jak budować poczucie własnej wartości**  **i pozytywny obraz siebie jako człowieka i ucznia szkoły artystycznej?** | Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:   * co składa się na poczucie własnej wartości * w jaki sposób   można rozwijać wewnętrzne i zewnętrzne zasoby   * jakie warto nabyć umiejętności i strategie, które umożliwią pozytywne postrzeganie siebie i radzenie sobie z wyzwaniami,   w tym także z wyzwaniami szkoły artystycznej   * jak zadbać o budowanie swojego dobrostanu pomimo przeciążeń, które mogą być typowe dla nauki   w szkole artystycznej. | Aleksandra Wojtaszek | **dla uczniów klas VI-VIII szkół podstawowych** | 9 listopada 2021,  godz. 18.00 – 19.30 |
| **dla uczniów klas licealnych** | 30 listopada 2021,  godz. 18.00 – 19.30 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4. | **Stres: wróg czy przyjaciel uczniów szkół artystycznych?** | Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:   * tym, że istnieje stres dobry i zły, * o objawach stresu, których można doświadczać np. przygotowując się do występu * o tym, że można wykorzystać energię stresu do samorozwoju * o tym, czy można zaakceptować stres * do kogo zwrócić się o pomoc w stresujących sytuacjach. | Elżbieta Antosz | **dla uczniów klas VI-VIII szkół podstawowych** | 23 listopada 2021,  godz. 18.00 – 19.30 |
| **dla uczniów klas licealnych** | 1 marca 2022,  godz. 18.00 – 19.30 |
| 5. | **Strategie psychologicznego przygotowania do występów publicznych (dla uczniów szkół muzycznych)** | Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:   * na czym polega efektywne   ćwiczenie na instrumencie lub praca wokalna   * w jaki sposób pracuje się mentalnie nad utworem muzycznym * na czym polega psychologiczne przygotowanie do występu publicznego * jak radzić sobie z różnymi objawami tremy * jak wybitni muzycy postrzegają doświadczanie tremy. | Anna A. Nogaj | **dla uczniów klas VI-VIII szkół podstawowych** | 7 grudnia 2021,  godz. 18.00 – 19.30 |
| **dla uczniów klas licealnych** | 14 grudnia 2021,  godz. 18.00 – 19.30 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6. | **Integracja**  **i komunikacja**  **w zespole uczniów różnych typów szkół artystycznych** | Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:   * jak można wytworzyć atmosferę bezpieczeństwa, zaufania   i wsparcia w klasie   * w jaki sposób należy kontrolować własne zachowania,   z uwzględnieniem podwyższonej wrażliwości uczniów szkół artystycznych   * jak zarządzać emocjami w kontaktach z innymi * jakie są najlepsze sposoby   komunikacji (komunikat „ja”, asertywna komunikacja itp.)   * jak rozwinąć w sobie umiejętność komunikacji wolnej od agresji * w jaki sposób współdziałać   w zespole, szczególnie w grupie uczniów o podobnym profilu  uzdolnień artystycznych | Agnieszka Abramiuk | **dla uczniów klas VI-VIII szkół podstawowych** | 11 stycznia 2022,  godz. 18.00 – 19.30 |
| **dla uczniów klas licealnych** | 18 stycznia 2022,  godz. 18.00 – 19.30 |
| 7. | **W pułapce myśli – jak radzić sobie z negatywnym myśleniem, aby pomyślnie radzić sobie w szkole artystycznej** | Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:   * czym są myśli automatyczne i skąd się biorą * jak negatywne myśli wpływają na rozwój artystyczny * w jakie pułapki myślowe najczęściej wpadają artyści | Barbara Wojtanowska- Janusz | **dla uczniów klas VI-VIII szkół podstawowych** | 1 lutego 2022,  godz. 18.00 – 19.30 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | * jakie techniki i metody pomagają radzić sobie z negatywnym myśleniem * czym jest pozytywne myślenie i jak je wzmacniać * jak stosować MocArty |  | **dla uczniów klas licealnych** | 8 lutego 2022,  godz. 18.00 – 19.30 |
| 8. | **Kreatywność i twórcze myślenie, czyli jak**  **zostać wybitnym artystą** | Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:   * czym jest twórczość i kreatywność oraz czy można je rozwijać * czy każdy może być artystą * jakie są przeszkody twórczości,   szczególnie w szkołach artystycznych   * co może być inspiracją do twórczości * na czym polega trening twórczości | Agnieszka Abramiuk | **dla uczniów klas VI-VIII szkół podstawowych** | 15 lutego 2022,  godz. 18.00 – 19.30 |
| **dla uczniów klas licealnych** | 22 lutego 2022,  godz. 18.00 – 19.30 |
| 9. | **Tu i teraz –**  **jak mindfulness**  **może wpłynąć na życie ucznia szkoły artystycznej.** | Podczas warsztatów uczestnicy:   * dowiedzą się czym jest mindfulness * poznają techniki i metody pracy nad swoimi myślami i emocjami * dowiedzą się   jak mindfulness pomaga w pracy  z tremą i innymi trudnymi emocjami   * zostaną zaproszeni do pracy nad sobą jako artystą, uczniem,   koleżanką/kolegą, dzieckiem,  człowiekiem. | Łukasz Tartas | **dla uczniów klas VI-VIII szkół podstawowych** | 10 marca 2022,  godz. 18.00 – 19.30 |
| **dla uczniów klas licealnych** | 31 marca 2022,  godz. 18.00 – 19.30 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. | **Nie chcę się tak czuć! – po co nam emocje**  **i dlaczego są ważne w rozwoju artystycznym?** | Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:   * co się z nami dzieje, gdy czujemy i do czego służą emocje * czym różnią się emocje od nastrojów? * czym jest stres? * czy stres pomaga czy przeszkadza w radzeniu sobie z wyzwaniami szkoły artystycznej? * jak radzić sobie z niewygodnymi emocjami – lękiem, wstydem,   złością | Małgorzata Mozerys-Ćwikła | **dla uczniów klas VI-VIII szkół podstawowych** | 22 marca 2022,  godz. 18.00 – 19.30 |
| **dla uczniów klas licealnych** | 5 kwietnia 2022,  godz. 18.00 – 19.30 |

Tematyka i zakres warsztatów psychologicznych online dla rodziców uczniów szkół artystycznych

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **TEMAT** | **KRÓTKI OPIS WARSZTATU** | **PROWADZĄCY** | **TERMIN, GODZINY ORGANIZACJI**  **WARSZTATÓW** | **LINK DO REJESTRACJI NA WARSZTAT** |
| 1. | **Szkoła plastyczna –**  **o czym trzeba wiedzieć, gdy zaczyna się przygodę**  **z plastykiem?** | Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:   * czym jest inteligencja, uzdolnienia i jak przebiega rozwój zdolności plastycznych * jakie umiejętności rozwija szkoła plastyczna * jak wspierać w rozwoju nastolatka – ucznia szkoły plastycznej | Małgorzata Mozerys-Ćwikła | 12 października 2021,  godz. 18.00 – 19.30 | [https://forms.off](https://forms.office.com/r/gy6RAdfG5P) [ice.com/r/gy6RA](https://forms.office.com/r/gy6RAdfG5P) [dfG5P](https://forms.office.com/r/gy6RAdfG5P) |
| 2. | **Depresja dzieci i młodzieży**  **z uwzględnieniem edukacji w szkole artystycznej** | Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:   * czym jest a czym nie jest depresja * jakie są fakty i mity dotyczące depresji * jaka powinna być komunikacja z dzieckiem z zaburzeniami nastroju * czemu służą zachowania autoagresywne i jak na nie reagować * jak powinna wyglądać współpraca rodzica ze szkołą artystyczną w kontekście dziecka   z zaburzeniami nastroju | Łukasz Tartas | 19 października 2021,  godz. 18.00 – 19.30 | [https://forms.off](https://forms.office.com/r/cs7ANgGv9W) [ice.com/r/cs7AN](https://forms.office.com/r/cs7ANgGv9W) [gGv9W](https://forms.office.com/r/cs7ANgGv9W) |
| 3. | **Wsparcie dziecka**  **w utrzymaniu zdrowia psychicznego pomimo przeciążeń**  **wynikających** | Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:   * jakich form wsparcia oczekują uczniowie szkół artystycznych | Anna A. Nogaj | 15 marca 2022,  godz. 18.00 – 19.30 | [https://forms.off](https://forms.office.com/r/uLTPU6Q3A3) [ice.com/r/uLTPU](https://forms.office.com/r/uLTPU6Q3A3) [6Q3A3](https://forms.office.com/r/uLTPU6Q3A3) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **z kształcenia artystycznego** | * jakie są czynniki ryzyka, zakłócające zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży kształcącej się artystycznie * jak ważna jest rola rodziny, rozumiejącej specyfikę kształcenia artystycznego * jakie są pozaartystyczne korzyści wynikające z kształcenia muzycznego, plastycznego   i baletowego. |  |  |  |
| 4. | **Dziecko po doświadczeniu traumatycznym, ze szczególnym uwzględnieniem**  **specyfiki szkolnictwa artystycznego** | Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:   * czym jest trauma i jakie zdarzenia mogą być   traumatyzujące, szczególnie w szkole artystycznej   * jaka jest charakterystyka psychiki dziecka w szkole artystycznej i potencjalnych czynników   traumatyzujących   * jaka jest charakterystyka dziecka   z doświadczeniem traumy w szkole   * jakie zachowania mogą świadczyć o tym, że dziecko doznało traumy * jakie są psychologiczne konsekwencje traumy u dzieci i nastolatków, szczególnie wrażliwych na sztukę * czym jest bezpieczne przywiązanie i jaki ma wpływ na psychikę dziecka * jakie czynniki zwiększają ryzyko traumy, a jakie przed nią chronią. | Agnieszka Abramiuk | 29 marca 2022,  godz. 18.00 – 19.30 | [https://forms.off](https://forms.office.com/r/5x5LjJfpfE) [ice.com/r/5x5LjJf](https://forms.office.com/r/5x5LjJfpfE) [pfE](https://forms.office.com/r/5x5LjJfpfE) |
| 5. | **Jak budować poczucie własnej wartości**  **i odporność psychiczną u dzieci uczących się**  **w szkołach**  **artystycznych** | Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:   * co to jest poczucie wartości i odporność psychiczna * jakie są sposoby i techniki budowania odporności psychicznej dziecka w szkole artystycznej | Aleksandra Wojtaszek | 26 kwietnia 2022,  godz. 18.00 – 19.30 | [https://forms.off](https://forms.office.com/r/RddibBq93d) [ice.com/r/Rddib](https://forms.office.com/r/RddibBq93d) [Bq93d](https://forms.office.com/r/RddibBq93d) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | * czym jest dobra komunikacja * w jaki sposób można dobrze wykorzystać stres, zwłaszcza stres wynikający z wymagań szkoły artystycznej |  |  |  |
| 6. | **Aktywne słuchanie i udzielanie wsparcia dziecku – jak efektywnie pomagać dziecku w trudnościach, szczególnie**  **wynikających ze specyfiki kształcenia artystycznego** | Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:   * w jaki sposób rodzice powinni słuchać, aby dzieci do nich mówiły * jakie są podstawowe błędy w komunikacji * jakie formy wsparcia nie są efektywne w stosunku do dziecka uzdolnionego artystycznie * czym jest „kwadrat komunikacji” * w jaki sposób udzielać wsparcia, aby pomóc dziecku w trudnościach * jak rozpoznawać i jak reagować na trudności psychiczne dziecka. | Agnieszka Abramiuk | 10 maja 2022,  godz. 18.00 – 19.30 | [https://forms.off](https://forms.office.com/r/DuzkQkwLVM) [ice.com/r/DuzkQ](https://forms.office.com/r/DuzkQkwLVM) [kwLVM](https://forms.office.com/r/DuzkQkwLVM) |
| 7. | **Czym martwi się nastolatek w szkole artystycznej?** | Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:   * czym charakteryzuje się okres dorastania jako najburzliwszy etap w życiu człowieka * jakie trudności przeżywają nastolatkowie   związane m.in. z brakiem akceptacji własnego ciała, nieprawidłowymi relacjami  z rówieśnikami lub brakiem osiągnięć artystycznych   * jak smartfony, czaty,   media społecznościowe wpływają na relacje z nastolatkiem   * kim są “cyfrowi tubylcy” * jakie są skuteczne sposoby zmniejszające poziom zamartwiania się nastolatka | Elżbieta Antosz | 17 maja 2022,  godz. 18.00 – 19.30 | [https://forms.off](https://forms.office.com/r/mxXUWp0dW0) [ice.com/r/mxXU](https://forms.office.com/r/mxXUWp0dW0) [Wp0dW0](https://forms.office.com/r/mxXUWp0dW0) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | * do kogo zwrócić się o pomoc w trudnych sytuacjach. |  |  |  |
| 8. | **Jak motywować dziecko do realizacji wyzwań wynikających z nauki w szkole artystycznej?** | Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:   * jak budować i pielęgnować wewnętrzną motywację dziecka do realizacji wymagań wynikających z przedmiotów artystycznych * dlaczego presja i motywacja   zewnętrzna, bywa mało skuteczna   * jaka motywacja wzmacnia rozwój artystyczny dziecka * jakie czynniki i postawy rodziców powodują, że motywacja   dziecka do kształcenia artystycznego spada. | Barbara Wojtanowska-Janusz | 24 maja 2022,  godz. 18.00 – 19.30 | [https://forms.off](https://forms.office.com/r/GjZxR5mc36) [ice.com/r/GjZxR](https://forms.office.com/r/GjZxR5mc36) [5mc36](https://forms.office.com/r/GjZxR5mc36) |