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 października2021,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 warsztatówuczestnicy dowiedzą się: * jak zarządzać sobą w czasie

i wzmacniać swoją motywację do nauki, w tym także do realizacji wymagań związanych z danymtypem szkoły artystycznej* które techniki zarządzania sobą w czasie są skuteczne
 | Barbara Wojtanowska- Janusz  | **dla uczniów klas VI-VIII szkół podstawowych** | 26 października2021,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 profiluuzdolnień 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 pracyz 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 relacjamiz 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) |