

## Warsztat 1

### Nazwa warsztatu

Potęga Snu. 21 praktycznych sposobów na lepszy sen.

### Prowadzący:

Dawid Radomski

### Opis warsztatu

Praktyczny warsztat o deprivacji snu i protokołach jej zapobiegania. Niedobór snu to jeden z najczęściej pomijanych powodów problemów w klasie — i w gabinecie nauczyciela. Podczas tego warsztatu przyjrzyj się temu, co dzieje się z mózgiem (Twoim i uczniów) po kolejnej nieprzespanej nocy, oraz co konkretnie można z tym zrobić. W ciągu 90 minut poznasz 21 sprawdzonych sposobów na poprawę jakości snu i wybierzesz protokoły, które możesz wdrożyć dla siebie — i przekazać uczniom lub ich rodzicom. Oddzielnie omówimy uczniów z ADHD, u których deprivacja snu znacząco nasila objawy. Wychodzisz z gotowym zestawem narzędzi. Nie z kolejną listą rzeczy do przeczytania.

### Plan warsztatu (przebieg, główne elementy):

Mini wykład; część warsztatowa; podsumowanie.

## Warsztat 2

### Nazwa warsztatu

Logoprofilaktyka - jak rozmawiać o wartościach.

### Prowadzący:

Tomasz Gubała

### Opis warsztatu

Warsztat pokazuje jak w nurcie logoprofilaktyki (na podstawie myśli Frankla) rozmawiać o wartościach, wykorzystując autorskie narzędzia.

### Plan warsztatu (przebieg, główne elementy)

1. Wprowadzenie, wyjaśnienie podstawowych pojęć.
2. Projekcja autorskiego, nagradzanego filmu 10 minut.
3. Praca z filmem metodą mikrowykładu, dyskusji, wymiany poglądów, burzy mózgów.

4. Podsumowanie, zakończenie.

## Warsztat 3

### Nazwa warsztatu

Cyberzaburzenia - wpływ na kondycję psychospołeczną dzieci i młodzieży. Diagnozowanie, terapia, profilaktyka

### Prowadzący

Prof. Mariusz Jędrzejko

### Opis warsztatu

Rozwój mechanizmów cyberzaburzeń - mózg dziecka cyfrowa immersja - diagnozowanie cyberzaburzeń na poziomie domu i szkoły - skuteczna higiena cyfrowa - terapia uzależnień cyfrowych

### Plan warsztatu (przebieg, główne elementy)

Wprowadzenie - cyfryzacji świata a kondycja współczesnego człowieka

1. Rozwój dzieci i młodzieży a bodźcowanie technologiami ekranowymi i cyfrowymi sieciami społecznymi
2. Rozpoznawanie pierwszych sygnałów o cyberzaburzeniach
3. Rodzaje cyberzaburzeń wg. modelu CPS Diagnozowanie cyberzaburzeń - działania profilaktyczne
4. Terapia cyberzaburzeń w modelu logoterapii
5. Uwagi końcowe i delegacje profilaktyczne.

Uczestnicy warsztatów otrzymają osobny certyfikat!

## Warsztat 4

### Nazwa warsztatu

Małe kroki, skuteczna zmiana

### Prowadzący

Aleksandra Gil

## Opis warsztatu

Małe kroki, skuteczna zmiana Czyli od woli zmiany do sensu życia

Czy czujesz, że świat cyfrowy staje się dla Twojego dziecka jedyną rzeczywistością, a każda próba odłożenia smartfona kończy się frustracją i konfliktem? Współczesna nauka i doświadczenie kliniczne wskazują, że u podłoża nadmiernego korzystania z technologii często leży pustka egzystencjalna – poczucie braku celu, które dzieci próbują zagłuszyć natłokiem cyfrowych bodźców. Sam zakaz to za mało, aby zmiana była trwała. Młody człowiek musi odkryć coś, co nada jego życiu głębszy sens. Zapraszamy na wyjątkowy warsztat, podczas którego połączymy konkretne narzędzia techniczne z logoterapią – psychoterapią ukierunkowaną na poszukiwanie sensu. W programie: Konkretne narzędzia Otrzymasz od nas zestaw sprawdzonych, prostych sposobów na wprowadzenie higieny cyfrowej do codzienności:

- \* Strefy bez technologii. Nauczysz się, jak wyznaczać w domu bezpieczne przestrzenie wolne od ekranów, które sprzyjają autentycznym spotkaniom „Ja–Ty”.

- \* Mądre zarządzanie czasem. Dowiesz się, jak pomóc dziecku wyjść z pułapki „zabijania czasu” przed ekranem i zamienić go na czas wartościowy, wypełniony konkretnymi zadaniami.

- \* Komunikacja oparta na trosce. Poznasz sposoby rozmawiania o zasadach tak, aby nie były one odbierane jako kontrola, lecz jako wsparcie w rozwoju. Wymiar logoterapeutyczny warsztatu Narzędzia techniczne to tylko jedna strona medalu. Aby zmiana nie była chwilowa, musimy wesprzeć dziecko w odkrywaniu jego woli sensu. Podczas warsztatu dowiesz się:

- \* Jak budować „upór ducha”. Nauczysz dziecko, że nie musi być ono niewolnikiem impulsów i powiadomień – posiada wolność wyboru swojej postawy wobec cyfrowych pokus. Jak mówił Viktor E. Frankl: „Gdzie jest cel, tam znajdzie się i wola jego realizacji” Pomóż swojemu dziecku odnaleźć to „po co”, a cyfrowa higiena stanie się naturalnym wyborem, a nie przymusem.

## Plan warsztatu

„Małe kroki, skuteczna zmiana, czyli od woli zmiany do sensu życia” PLAN WARSZTATU (60 MINUT) Temat: Małe kroki, skuteczna zmiana. Załóż swoje dziecko do życia. Prowadząca: Aleksandra Gil Liczba uczestników: ok. 30 osób (5-6 grup po 5 osób) Metody pracy: autorefleksja, mini-wykład, praca warsztatowa w grupach (metoda wyboru narzędzi). 1. Wprowadzenie: Przywitanie i nakreślenie planu warsztatu oraz problemu (10 min)

- \* Probowaliśmy już na tysiąc sposobów. Dlaczego dając technologię do ręki musimy wprowadzić zasady.

- \* Logoterapia jako odpowiedź. Sam zakaz to za mało.

2. Praca w grupach „Mały krok na dziś” (30 min) \* Ćwiczenie indywidualne. Wprowadzenie myśli, że niejedną zmianę należy zaczynać w stanie „jeszcze-nie-możliwości”, a ona płynnie przejdzie w stan „możliwości” poprzez samo działanie.

\* Zadanie. Uczestnicy pracują w grupach 5-osobowych, na „kartach narzędzi” z konkretnymi poradami.

\*Dyskusja. Grupa analizuje narzędzia i wybiera jedno, najbardziej realne do wprowadzenia w ich domach „od zaraz”. \* Plan wdrożenia. Narzędzie musi być „małym krokiem”, który zostanie dobrze zaplanowany, które buduje odczucie sensu, zamiast być jedynie formą kontroli.

3. Prezentacje grup i podsumowanie: Od celu do woli (20 min)

\*Prezentacja. Przedstawiciele każdej z grup krótko uzasadnia wybór narzędzia oraz wypracowany plan.

\*Przypomnienie motta: „Gdzie jest cel, tam znajdzie się i wola jego realizacji”.

\*Podsumowanie/Pytania (Zachęta do przyjmowania odpowiedzialności za domową higienę cyfrową. Nawet jeśli dotychczasowe próby były nieudane, każda chwila jest szansą na „poprawkę” i nowy start.