

**Przewidywany harmonogram zadania :
„Program integracyjno-edukacyjny dla młodzieży i ich rodzin -obywateli
Ukrainy i Polski”.**

Nadrzędnym zadaniem projektu jest specjalistyczne wsparcie psychoterapeutyczne obywateli Ukrainy, z terenu konfliktu wojennego oraz osób wykluczonych i izolujących się i cierpiących z powodu traumy wojennej, problemów psychicznych, depresji, zaburzeń lękowych, nerwicowych, ataków paniki. Będzie ono realizowane w formie pomocy terapeutycznej, grup wsparcia oraz warsztatów edukacyjno-profilaktycznych osobiście w pomieszczeniach należących do fundacji lub w formie webinarów (on line) -w zależności od sytuacji pandemicznej w kraju.

W ramach projektu planujemy przeprowadzić:

- a) zajęcia szkolne w formie online (**edukacja zdalna**) w siedzibie fundacji w Warszawie, (wrzesień - grudzień 2022 r.) w godz. 9-14 oraz uzupełniające zajęcia pozalekcyjne
- b) **156 h indywidualnej pomocy terapeutycznej** związanej z traumą oraz kryzysem psychicznym w wyniku działań wojennych w Ukrainie oraz polskiej młodzieży uczestniczącej w zadaniu,
- c) **52 spotkania regularnej grupy terapeutycznej** lub grupy wsparcia terapeutycznego pracującej 2 razy w tygodniu i trwającą 2 godziny (łącznie 104h). Grupa może liczyć maksymalnie 12 osób. Głównym celem jest poprawa funkcjonowania beneficjentów, pozwalająca na jak najszybsze pozbycie się wojennej traumy, powrót do normalności oraz kontynuacja właściwych ról społecznych oraz polskiej młodzieży uczestniczącej w projekcie
- d) **36 spotkania z terapii systemowej (rodzinnej)** – 1 raz w miesiącu, trwającej 1,5 godziny dla rodzin (do 6 osób) z Ukrainy (łącznie 54 h) , doświadczających kryzysu psychicznego związanego traumą wojenną oraz rodzin polskiej młodzieży uczestniczącej w projekcie,
- e) wskazywać ścieżki postępowania dla osób doznających traumy, stanów depresyjnych, zaburzeń lękowych oraz ataków paniki, z wykorzystaniem technik pogłębiających wiedzę o sobie, aktywizujących, uwalniających emocje, trenujących umiejętności interpersonalne i społeczne, skoncentrowane na rolach grupowych (szczególnie ważne przy zapobieganiu wykluczeniu społecznemu). Zajęcia poprowadzą specjaliści naszej poradni: psychoterapeuci i psycholodzy kliniczni, zarówno polscy, jak i ukraińscy. Skierowane będą do młodzieży polskiej i ukraińskiej
- f) realizować **lekcje nauki języka polskiego** dla młodzieży z Ukrainy, prowadzone przez specjalistów
- g) organizować warsztaty edukacyjne dotyczące **zdrowego stylu życia**, w tym prawidłowego, zbilansowanego żywienia (emocje a jedzenie, jedzenie intuicyjne, kompozycja wartościowego posiłku), połączone z warsztatami kulinarnymi „**Kuchnia na żywo**”, przeprowadzone w specjalnie dedykowanej sali z zapleczem kuchennym (spełniającej wszelkie wymagania w zakresie
- h) bezpieczeństwa przepisów BHP oraz sanitarno-higienicznych). Być może uda się nawiązać współpracę w tym zakresie ze Stowarzyszeniem OTWARTE DRZWI (Kuchnia Czerwony Rower) z ul. Targowej 82 w Warszawie, z którym kilkakrotnie współpracowaliśmy przy różnych projektach

- i) przygotowywać i realizować warsztaty z **cukiernictwa „Zdrowe słodkości”** (wartościowe zamienniki białego cukru w wyrobach cukierniczych i deserowych) poprowadzone przez specjalistę cukiernika - dietetyka i psychodietetyka np. wypiek zdrowego chlebka bananowego
- j) wdrażać warsztaty praktyczne z **garncarstwa** realizowane w profesjonalnie przygotowanym miejscu, prowadzone ze specjalistą w tej dziedzinie,
- k) zabezpieczać zajęcia integracyjne **sportowo-rekreacyjne**, zabawy sportowe: ALIRA Football Academy - turniej piłki nożnej dla chłopców, piłka plażowa (np. tereny rekreacyjne nad Wisłą), bieg na orientację, podchody, zdobywanie sprawności terenowych i wiele innych, kreatywnych zajęć)
- l) organizować warsztaty z **profesjonalnym fotografem**, zakończone sesją fotograficzną z udziałem m.in. wizażysty, stylisty ubioru
- m) zorganizujemy **wystawę fotografii**, na której zaprezentujemy zdjęcia wykonane przez beneficjentów podczas sesji fotograficznej. W konkursie przewidziane są nagrody główne oraz nagrody pocieszenia
- n) zabezpieczać **wyjścia na basen oraz do ciekawych miejsc w Warszawie** (ogród botaniczny w Powsinie, Pole Mokotowskie, Pałac w Wilanowie, Zamek Królewski, najwyższe piętro Pałacu Kultury i Nauki, Warszawska Starówka, Łazienki Królewskie, Pałac w Królikarni)
- o) przygotowywać **zajęcia społeczno-kulturalne** (wyjścia do kin, teatrów i muzeów warszawskich: Muzeum Narodowe, Muzeum Chopina (muzyczna lekcja dla melomanów), Centrum Sztuki Współczesnej, Narodowa Galeria Sztuki Zachęta, Muzeum POLIN, Muzeum Sportu i Turystyki, Muzeum Domków dla Lalek, Gier i Zabawek, Miejski Ogród Zoologiczny)
- p) organizować raz na 2 miesiące **2-3 dniową wycieczkę** (np. Kraków i Wawel, Gdańsk-Gdynia-Sopot, Poznań-Rogalin- Kurnik)
- q) przygotowywać zajęcia z **tańca współczesnego**
- r) planować zajęcia z **rysunku i decoupage-u** w ramach arteterapii
- s) organizować zajęcia z **uważności - mindfulness**, w czasie których celowo kierujemy uwagę na to, czego w danej chwili doświadczamy – bez oceniania, zastanawiania się, wybiegania myślami w przeszłość lub przyszłość, analizowania. W ich trakcie całkowicie skupiamy się na danym wydarzeniu, przyjmujemy je takim jakie ono jest. Nie szukamy przyczyn i nie przewidujemy konsekwencji.
- t) szykować zajęcia z nauki **śpiewu i emisji głosu**
- u) przygotowywać **trening autogenny Schultza** z wizualizacją, pozwalający na wykształcenie umiejętności odczuwania stanu bierności i rozluźnienia mięśni, koncentracji na organizmie i sterowania organizmem. Uruchomienie wyobraźni i przywoływanie przyjemnych chwil z życia sprzyja odprężeniu umysłu i wprawia w dobry nastrój
- v) zapraszać beneficjentów na **hipoterapię** - zajęcia prowadzone w stadninie koni pod Warszawą
- w) proponować **dogoterapię** - zajęcia we współpracy ze Stowarzyszeniem Zwierzęta Ludziom, z którym współpracujemy regularnie 1 raz w miesiącu od prawie 3 lat
- x) zaplanować **„Spacer z alpakami”**- wizyta w alpakarium,
- y) organizować **kąpiele leśne** w ciszy w okolicach Chojnowskiego Parku Krajobrazowego
- z) przygotowywać zajęcia z **focusingu**, który jest sztuką wczuwania się w siebie. To szczególnie przydatny trening dla osób po traumatycznych przeżyciach. Zajęcia prowadzić będzie profesjonalny trener
- aa) organizować **zajęcia z dramy stosowanej**, która jest interaktywną metodą pracy z grupą, wykorzystująca naszą naturalną umiejętność wchodzenia w role. Uczestnicy wchodzą w świat
- bb) organizować **zajęcia z dramy stosowanej**, która jest interaktywną metodą pracy z grupą, wykorzystująca naszą naturalną umiejętność wchodzenia w role. Uczestnicy wchodzą w świat fikcji, w którym mogą wypróbować nowe zachowania. Wykorzystywane w dramie

- improvizacje pozwalają przeżyć doświadczenie w bezpiecznych warunkach, w tzw. płaszczu roli, bez ponoszenia realnych konsekwencji swoich działań, ale z możliwością wyciągnięcia z nich wniosków. Szukanie strategii pozwala wzmocnić poczucie sprawczości swoich działań
- cc) przygotowywać zamiennie zajęcia z **muzykoterapii, filmoterapii i bajkoterapii**
- dd) organizować zajęcia z **arteterapii kreatywnej**
- ee) zorganizować Wróżby Andrzejkowe, Spotkanie z Mikołajem 6 grudnia 2022r.
-

Harmonogram przykładowych warsztatów edukacyjno-psychoterapeutycznych:

Główny cel: edukacja i wyłonienie osób potrzebujących pomocy terapeutycznej

1. Powitanie uczestników, przedstawienie prowadzących, omówienie celu warsztatów.
 2. Część teoretyczna (wykorzystująca prezentacje) zakończona będzie pokazem spotów z kampanii społecznych Instytutu Ochrony Zdrowia.
 3. Prezentacja spotów zachęcić ma uczestników warsztatu do dyskusji, moderowanej przez specjalistę, na temat budowania relacji w grupie, w której znajdują się osoby cierpiące z powodu traum, depresji lub nimi zagrożone.
 4. Realizacja ćwiczeń z wykorzystaniem technik pracy terapeutycznej, treningów zachowań, w tym treningów umiejętności społecznych i interpersonalnych (TUS), mających pozytywny wpływ na uczestników warsztatów
 5. Uczestnicy wykonają test zagrożenia: depresją, zgodnie ze skalą depresji Becka (skala samooceny do przesiewowego rozpoznawania u siebie objawów choroby), aby sprawdzić czy są w grupie ryzyka.
 6. Rekomendacje dotyczące sposobu leczenia i miejsca uzyskania pomocy, jeśli w grupie znajdują się osoby wymagające wsparcia psychologicznego.
 7. Dystrybucja materiałów edukacyjnych, zawierających profesjonalną wiedzę o traumie, diagnozowaniu depresji oraz funkcjonowaniu w grupie osób z tymi problemami.
-

Harmonogram przykładowych warsztatów na temat zdrowego odżywiania pod nazwą „Zdrowy styl odżywiania. Czy wiesz co jesz?”

Cel główny:

1. Zapoznanie z zasadami racjonalnego odżywiania, zgodnie z najnowszymi osiągnięciami nauki w tym zakresie
2. Kształtowanie umiejętności oceniania własnego sposobu żywienia
3. Nauka urozmaicenia stylu żywienia, dzięki poznaniu zasad współczesnego sposobu żywienia.

Metody aktywizujące:

1. Pogadanka z elementami dyskusji: pytania – odpowiedzi.
2. Wypełnianie tabel, krzyżówek edukacyjnych, praca w grupach typu „burza mózgów”, wspólne tworzenie piramidy zdrowia i żywienia.

Przebieg zajęć (część pierwsza):

1. Powitanie na zajęciach

2. Ćwiczenie wprowadzające w temat pt.: „**Co najbardziej lubię jeść?**”

Zasady racjonalnego, zdrowego żywienia człowieka, to zasady, których przestrzeganie gwarantuje pokrycie zapotrzebowania organizmu na wszystkie składniki odżywcze, a w konsekwencji prawidłowy rozwój i ogólną sprawność organizmu.

3. Pogadanka na temat zdrowej żywności i wspólna analiza, czym należy kierować się przy zakupie zdrowych produktów żywnościowych.
4. Na czym polega prawidłowe odżywianie.
5. Poruszymy temat nadwagi i jej skutków dla organizmów, zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Nadwaga to stan, w którym masa ciała jest większa niż powinna być i wynosi od 110 do 120% prawidłowej masy ciała. 6. Poruszymy zagadnienie niedowagi i poważnych jej konsekwencji zdrowotnych.
- Jeśli beneficjenci projektu będą chcieli posłuchać historii osób, które wyszły z poważnej otyłości oraz z anoreksji, którym nasza fundacja pomogła wyjść z choroby, umożliwimy im to.
6. Dyskusja na temat: emocje a jedzenie, jedzenie intuicyjne, kompozycja wartościowego posiłku.

Część druga: „Kuchnia na żywo”

Warsztaty (gotowanie) w profesjonalnie wyposażonej kuchni, komponowanie wartościowych, zbilansowanych posiłków, zgodnie z zaleceniami dietetyka naszej organizacji. Wspólne spożycie przygotowanych potraw.