



„Dorastamy asertywnie” – to temat przewodni tegorocznej kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł”.

Cele główne:

- Zwiększanie samoświadomości uczniów na temat zmian, jakie w nich zachodzą w związku z kryzysem rozwojowym, wzmacnianie umiejętności emocjonalno-społecznych uczniów, w tym przede wszystkim umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych, które powodują ryzyko pojawienia się zachowań agresywnych i autodestrukcyjnych np. sięgania po alkohol, dopalacze, papierosy, edukacja rodziców i wsparcie ich w zakresie umiejętności wychowawczych.
- Samopoznanie i samoakceptacja, czyli budowanie adekwatnego obrazu „Ja” – umiejętności dostrzegania własnych zalet, mocnych stron i ograniczeń.
- Nabywanie umiejętności rozpoznawania, nazywania i ujawniania swoich myśli/przekonań/uczuć w relacjach z innymi ludźmi.
- Ograniczenie podejmowania przez dzieci i młodzież zachowań ryzykownych (agresywnych i autodestrukcyjnych).
- Wspieranie działalności wychowawczej szkół i placówek oświatowych.
- Edukacja rodziców i wsparcie ich w zakresie umiejętności wychowawczych.

Cele dodatkowe:

integracja zespołów klasowych,
poznawanie swoich uczniów przez nauczycieli,
wspieranie pozytywnych wyborów życiowych,
kształtowanie zdrowych nawyków życiowych.

Materiały on-line

Panel edukacyjny kampanii Zachowaj Trzeźwy Umysł www.online.trzezwyumysl.pl