

Bydgoszcz; 4 maja 2021 r.

PP2.5002.8.2021.AAN

*Uczniowie i rodzice uczniów szkół artystycznych,*

z uwagi na zbliżający się koniec roku szkolnego, który niemal w pełnym zakresie uczniowie realizowali w trybie nauczania zdalnego, zespół psychologów Centrum Edukacji Artystycznej zaprasza uczniów (nastolatków: uczący się na poziomie klas VII i VIII szkół podstawowych oraz na poziomie liceum) oraz rodziców, do udziału w webinarach, których celem jest m.in. wsparcie w odbudowywaniu dobrych relacji społecznych, rozwijanie umiejętności budowania pozytywnego myślenia o sobie pomimo trudów wynikających z doświadczenia nauczania zdalnego oraz pomoc w optymalnym planowaniu wakacyjnego wypoczynku z zachowaniem zasad pozwalających na utrzymanie zdrowia psychicznego.

Szczegółowy plan warsztatów znajduje się w załączniku do niniejszego pisma.

Warsztaty odbywać się będą w wybranych dniach między 24 maja a 17 czerwca 2021 r. Zapisy na warsztaty trwają do 20 maja 2021 r. Aby zapisać się na warsztat należy uzupełnić ankietę zgłoszeniową odrębnie przygotowaną do każdego warsztatu we wskazanych w załączniku linkach. Zarówno uczniowie jak i rodzice mogą uczestniczyć w dowolnej liczbie warsztatów. Informacje o zakwalifikowaniu na warsztat wraz z linkiem dostępu do udziału w warsztatach będą przesłane do 22 maja od pracownika CEA p. Moniki Gajowniczek (z adresu: [gajowniczek@cea.art.pl](mailto:gajowniczek@cea.art.pl)).

W imieniu Dyrekcji Centrum Edukacji Artystycznej oraz w imieniu prowadzących – serdecznie zapraszamy.

St. Wizytator CEA  
ds. poradnictwa  
psychologiczno-pedagogicznego

dr Anna Antonina Nogaj

St. Wizytator CEA  
ds. poradnictwa  
psychologiczno-pedagogicznego

dr Urszula Bissinger-Ćwierz

PLAN WARSZTATÓW PSYCHOLOGICZNYCH online  
**DLA UCZNIÓW WSZYSTKICH TYPÓW SZKÓŁ ARTYSTYCZNYCH**  
(dla uczniów klas VII i VIII szkoły podstawowej oraz dla licealistów)

TYTUŁ	OPIS WARSZTATÓW	PROWADZĄCY	TERMIN	LINK DO ZAPISU NA WARSZTATY
Jak włączyć pozytywne myślenie?	<p>Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jak dbać o własne samopoczucie i rozwijać pozytywne nastawienie</li> <li>- jak radzić sobie z negatywnymi myślami</li> <li>- czym są afirmacje i jak je stosować</li> </ul>	Barbara Wojtanowska-Janusz	7 czerwca poniedziałek 16.00	<a href="https://forms.gle/r58uXLYKdpcJCqCD7">https://forms.gle/r58uXLYKdpcJCqCD7</a>
Wyloguj się na wakacje i rozwijaj artystycznie	<p>Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dlaczego niezbędny jest odpoczynek od zdalnego nauczania i innych wirtualnych aktywności</li> <li>- dlaczego umysł i ciało nie mogą być zbyt długo narażone na oddziaływanie multimedialnych</li> <li>- jak zadbać o równowagę między wypoczynkiem a koniecznością utrzymania odpowiedniego poziomu umiejętności artystycznych</li> </ul>	Anna A. Nogaj	14 czerwca poniedziałek 16.00	<a href="https://forms.gle/VAA3RcYG8Bc8kk17A">https://forms.gle/VAA3RcYG8Bc8kk17A</a>
Ja wśród innych	<p>Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jak nawiązywać i budować związki i przyjaźnie czyli pozytywne relacje z innymi,</li> <li>- jak wyrażać swoje emocje, pozostając w zgodzie ze sobą,</li> <li>- czym jest toksyczna relacja, jak ją rozpoznać i jak się od niej uwolnić,</li> <li>- jak bardziej świadomie wchodzić w relacje z innymi</li> <li>- jak inteligencja emocjonalna wpływa na rozwój artystyczny</li> </ul>	Olga Szewczyk	17 czerwca czwartek 16.00	<a href="https://forms.gle/K77oCm1RgRtz1YYn9">https://forms.gle/K77oCm1RgRtz1YYn9</a>

Rodzice i ja – dlaczego czasem trudno porozumieć się z własnymi rodzicami	<p>Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- co się zmienia, kiedy staje się nastolatkiem</li> <li>- dlaczego rodzice tak łatwo zapominają, że sami byli nastolatkami</li> <li>- jak znaleźć wspólny język i zacząć konstruktywnie rozmawiać z rodzicami</li> <li>- do czego potrzebna artyście umiejętność skutecznego i konstruktywnego porozumiewania się</li> </ul>	Małgorzata Mozerys-Ćwikła	2 czerwca Środa 16.00	<a href="https://forms.gle/Q2NXVI5CsRwLaikZ9">https://forms.gle/Q2NXVI5CsRwLaikZ9</a>
Jak budować poczucie własnej wartości i pozytywny obraz siebie	<p>Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- co składa się na poczucie własnej wartości</li> <li>- jak rozwijać wewnętrzne i zewnętrzne zasoby</li> <li>- jak budować umiejętności i strategie, które umożliwią pozytywne postrzeganie siebie i radzenie sobie z wyzwaniami</li> <li>- jak budować swój dobrostan</li> </ul>	Aleksandra Wojtaszek	9 czerwca Środa 16.00	<a href="https://forms.gle/gNH euZbNgm1hJoYR7">https://forms.gle/gNH euZbNgm1hJoYR7</a>
Wypoczywam bez wspomagaczy	<p>Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jak zorganizować dobre wakacje bez narkotyków i dopalaczy</li> <li>- dlaczego substancje psychoaktywne utrudniają rozwój artystyczny</li> <li>- dlaczego dobrze jest mówić odważnie „jestem wolny, nie biorę”</li> <li>- jak radzić sobie z ryzykownymi propozycjami</li> <li>- jak nie ulegać stereotypom, że branie pomaga tworzyć i redukuje stres przed koncertami czy egzaminami</li> </ul>	Mariusz Ostrowski	10 czerwca czwartek 16.00	<a href="https://forms.gle/HCH mg6D9qv8DEVAq7">https://forms.gle/HCH mg6D9qv8DEVAq7</a>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jak należy odmawiać w sytuacji ryzyka „kuszeniem” różnymi substancjami psychoaktywnymi</li> </ul>			
Tu i teraz	<p>Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- co to jest uważność / mindfulness</li> <li>- jak uważność może pomóc w radzeniu sobie z emocjami, również z tremą</li> <li>- jak uzyskać wewnętrzny spokój i harmonię (w życiu i na scenie)</li> <li>- jak żyć na 100%</li> <li>- ćwiczenia uważności</li> </ul>	Łukasz Tartas	16 czerwca Środa 16.00	<a href="https://forms.gle/mHJ8ftQ1HQehVbDt6">https://forms.gle/mHJ8ftQ1HQehVbDt6</a>

**PLAN WARSZTATÓW PSYCHOLOGICZNYCH online  
DLA RODZICÓW** uczniów wszystkich typów szkół artystycznych

TEMAT	OPIS WEBINARÓW	PROWADZĄCY	TERMIN	LINK DO ZAPISU NA WARSZTATY
Wsparcie dziecka w utrzymaniu zdrowia psychicznego pomimo przeciążeń wynikających z kształcenia artystycznego	<p>Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jakich form wsparcia oczekują uczniowie szkół artystycznych</li> <li>- jakie są czynniki ryzyka, zakłócające zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży kształcącej się artystycznie</li> <li>- jak ważna jest rola rodziny, rozumiejącej specyfikę kształcenia artystycznego</li> <li>- jakie są pozaartystyczne korzyści wynikające z kształcenia muzycznego, plastycznego i baletowego</li> </ul>	Anna A. Nogaj	7 czerwca poniedziałek 18.00	<a href="https://forms.gle/1t19q9pPanXBz7NUA">https://forms.gle/1t19q9pPanXBz7NUA</a>
Pomocnik mądrego rodzica uzdolnionego nastolatka	<p>Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- na czym polega dojrzewanie i co ma wspólnego rodzic nastolatka z dębem lub klonem</li> <li>- dlaczego czasem czujemy się jak na ringu i co może być</li> </ul>	Małgorzata Mozerys-Ćwikła	16 czerwca Środa 18.00	<a href="https://forms.gle/dUMqgjQtRqPbySvx6">https://forms.gle/dUMqgjQtRqPbySvx6</a>

	<p>dobrego w byciu sparingpartnerem?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- czego potrzebuje od rodzica nastolatek</li> </ul>			
<p>Jak budować poczucie własnej wartości i odporność psychiczną u dzieci?</p>	<p>Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- co to jest poczucie wartości i odporność psychiczna</li> <li>- jakie są sposoby i techniki budowania odporności psychicznej</li> <li>- na czym polega dobra komunikacja</li> <li>- w jaki sposób można dobrze wykorzystać stres</li> </ul>	<p>Aleksandra Wojtaszek</p>	<p>9 czerwca Środa 18.00</p>	<p><a href="https://forms.gle/yhrQMZCzwP5anxHp9">https://forms.gle/yhrQMZCzwP5anxHp9</a></p>
<p>Narkotyki, dopalacze – na pewno nie moje dziecko</p>	<p>Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jak rodzic ma rozpoznać sygnały ostrzegawcze u dziecka, które zaczyna eksperymentować i przyjmować środki psychoaktywne</li> <li>- jak motywować dziecko uzdolnione muzycznie i plastycznie, aby było wolne od wszelkich środków psychoaktywnych</li> <li>- dlaczego rodzina jest najważniejszą i pierwszą szkołą profilaktyki</li> <li>- jakie są najczęstsze postawy rodzicielskie a uzależnienia od środków odurzających</li> </ul>	<p>Mariusz Ostrowski</p>	<p>26 maja Środa 18.00</p>	<p><a href="https://forms.gle/6nzz1zf5jAbJTz6x9">https://forms.gle/6nzz1zf5jAbJTz6x9</a></p>
<p>Depresja dzieci i młodzieży</p>	<p>Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- czym jest depresja</li> <li>- na co zwracać szczególną uwagę obserwując dziecko</li> <li>- w jaki sposób komunikować się z dzieckiem o obniżonym nastroju</li> <li>- gdzie i kiedy szukać pomocy</li> </ul>	<p>Łukasz Tartas</p>	<p>15 czerwca wtorek 18.00</p>	<p><a href="https://forms.gle/VYKnNJ4S6d9SGp9y8">https://forms.gle/VYKnNJ4S6d9SGp9y8</a></p>