

LETNI OBÓZ TERAPEUTYCZNY

WSTĘP

Organizacja czasu wolnego i wypoczynku wakacyjnego jest zadaniem tak samo ważnym, jak organizacja pracy szkolnej. Dlatego też, problem ten powinien stać się naczelnym zadaniem pedagogów i rodziców w walce z przeciążeniem dzieci i młodzieży pracą szkolną. Wpojenie pożądaných nawyków i zainteresowań rekreacyjno - sportowych powinno procentować w prawidłowym rozwoju psychofizycznym społeczeństwa.

Postępujące procesy cywilizacji a zwłaszcza współczesna rewolucja naukowo-techniczna powodują, że aktywność ruchowa w czasie wolnym staje się podstawowym wymogiem higieny i troski o zdrowie. Coraz mocniej zaznacza się deficyt wysiłku fizycznego w czasie pracy. Badania lekarzy i higienistów wskazują, że jest to przyczyną powstawania chorób cywilizacyjnych.

Pojawiają się coraz liczniejsze głosy pedagogów i socjologów nawołujące do zorganizowanego, celowego wychowania i przygotowania ludzi do czynnego wypoczynku. Zadaniem „wychowania do czasu wolnego” jest takie organizowanie sytuacji rekreacyjnych dla dzieci i młodzieży, które budziłyby i utrwałyby pozytywne nawyki higieny i psychohigieny odpoczynku, kształtowały wzory wartościowych zabaw i wartościowej konsumpcji kulturalnej, potrzebę czynnego uczestnictwa w życiu społecznym.

Funkcja zachowań w czasie wolnym jest szczególnie istotna dla kształtowania osobowości młodego człowieka. Wzrastająca w społeczeństwie ilość czasu wolnego młodzieży sprawia, że sposób spędzania go staje się przedmiotem szczególnej troski wychowawczej. Podstawowym celem polityki wychowawczej powinno być nie tylko organizowanie czasu wolnego dzieci i młodzieży, lecz także zapewnienie społecznie pożądanego sposobu jego użytkowania, a przede wszystkim przygotowania do samodzielnej organizacji czasu wolnego w wymiarze indywidualnym, rodzinnym i grupowym.

Wypoczynek letni w formie grupowej ma nieoceniony wpływ na rozwój osobowości młodego człowieka, jego zachowań społecznych. Dzieci objęte naszym projektem wykazują szereg zaburzeń w sferze emocjonalnej spowodowanych różnymi czynnikami. Skuteczna realizacja celu ogólnego projektu ma prowadzić do: zapobiegania marginalizacji i niedostosowaniu społecznemu dzieci, uspołecznienia i uwrażliwienia dziecka, rozwijania zainteresowań i uzdolnień, wzmocnienia motywacji do udziału w zajęciach, kształtowania charakteru i pożądaných postaw w działaniu grupowym i indywidualnym, przygotowania dziecka do aktywnego uczestnictwa w życiu społeczeństwa zgodnie z zasadami poszanowania drugiego człowieka, rozbudzenia do zaspokajania wyższej jakości potrzeb duchowych i materialnych, nabycia umiejętności komunikacyjnych i prezentowania swoich osiągnięć. Niezbędne dla uczniów jest podjęcie działań innowacyjnych, oryginalnych. Duża część z dzieci objętych projektem nie ma możliwości skorzystania z wypoczynku letniego, dlatego tym istotniejsze jest stworzenie im takiej szansy. Nadrzędnym celem tego etapu projektu jest szeroko pojęta integracja między jego uczestnikami. Stworzenie dzieciom okazji do korzystania z szeregu atrakcji o charakterze rekreacyjno - sportowym, turystycznym, kulturowo – historycznym. Podopieczni będą nadal korzystać z pomocy

terapeutycznej w ramach wszystkich modułów projektu. Obóz letni jest okazją do prezentacji swojego dorobku, pochwalenia się swoimi osiągnięciami a nade wszystko nawiązania nowych przyjaźni.

OPIS PROGRAMU

Letni obóz terapeutyczny jest jedną z form terapii proponowanych w „Innowacyjnym programie nauczania uczniów z zaburzeniami zachowania”. Jest on olbrzymią szansą na budowanie więzi społecznej i społecznej kompetencji. Przeniesienie terapii w kontekst pozainstytucjonalny, trening społeczny w naturalnych warunkach, w których rozdane role są najbardziej zbliżone do realnych ról z życia społecznego i kreatywna atmosfera przysłużą się osiągnięciu zaplanowanych celów. Letni obóz terapeutyczny zorganizowany będzie podczas wakacji 2011r., trwać będzie 14 dni. Skierowany jest on do uczniów biorących całoroczny udział w „Innowacyjnym programie nauczania uczniów z zaburzeniami zachowania” w grupach wiekowych 1-3 i 4-6 SP i I-III gimnazjum, Zespołów Szkół Ogólnokształcących Integracyjnych nr 1, 3, 4 i 6. Grupę docelową stanowią dzieci z orzeczeniem PPP i stwierdzonymi: zaburzeniami w zachowaniu, zagrożeniem niedostosowaniem społecznym oraz deficytami funkcjonowania społecznego itp. Wszystkie zaproponowane metody diagnozy, terapii i formy pracy będą realizowane jednakowo dla wszystkich szkół z dostosowaniem do wieku, możliwości i potrzeb danej grupy wiekowej uczestników obozu. Sprawować opiekę oraz prowadzić zajęcia będą wszyscy terapeuci (psychologowie, pedagodzy, nauczyciele) biorący udział w projekcie.

Podczas letniego obozu terapeutycznego uczestnicy projektu oprócz udziału w różnych formach terapii będą mogli zaprezentować swoje dotychczasowe osiągnięcia oraz uczestniczyć w procesie integracji wszystkich uczestników projektu połączonym z aktywnym wypoczynkiem.

Miejscem wyjątkowym, w którym postanowiliśmy zorganizować letni obóz terapeutyczny będą Bieszczady. To miejsce wyjątkowe pod wieloma względami i cenne tak z uwagi na walory przyrodnicze i krajobrazowe, jak i kulturowe. Dzieci i młodzież będą mogły tam uwolnić się od stresu po roku szkolnym, ciekawie i aktywnie spędzić czas, z dala od elektroniki i miejskiego hałasu.

W programie:

- Zajęcia terapeutyczne z podziałem na grupy wiekowe i moduły:
 - socjoterapia – trening zastępowania agresji,
 - arteterapia (moduł plastyczny),
 - biblioterapia z formami teatralnymi,
- choreoterapia (moduł rytmiczno – muzyczno - ruchowy).
- Zajęcia sportowo – rekreacyjno – zdrowotne:
 - zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu – gry i zabawy,
 - jazda konna,
 - zajęcia paraalpinistyczne,
 - zorbing,
 - paintball,
 - quady,
 - wędrówki piesze,
 - basen, kąpiele w jeziorze,
 - górskie wędrówki, zwiedzanie jaskiń,
 - zajęcia strzelnicze z łuku sportowego i wiatrówki,
 - ogniska, dyskoteki, gry, zabawy, konkursy, wycieczki, zawody.
- Wycieczki fakultatywne uzależnione od miejsca pobytu:
 - poznanie rejonu – zwiedzanie zabytków, poznanie bieszczadzkiej tradycji.

CELE OGÓLNE

- integracja całej społeczności biorącej udział w projekcie,
- uwolnienie od stresu po roku szkolnym,
- ciekawe i aktywne spędzenie czasu na świeżym powietrzu z dala od elektroniki i miejskiego hałasu,
- poprawa funkcjonowania emocjonalnego i społecznego dzieci i młodzieży,
- rozwijanie zainteresowań i uzdolnień dzieci i młodzieży,
- zapobieganie marginalizacji i niedostosowaniu społecznemu dzieci i młodzieży,
- kształtowanie charakteru i pożądanych postaw w działaniu grupowym i indywidualnym dzieci i młodzieży,

- przygotowanie dzieci i młodzieży do aktywnego uczestnictwa w życiu społeczeństwa zgodnie z zasadami poszanowania drugiego człowieka,
- rozwój umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych.

CELE SZCZEGÓŁOWE

- przeżycie niezapomnianej przygody,
- nauka dialogu, kształtowanie więzi opartych na wzajemnym szacunku,
- poznanie różnych technik komunikacji interpersonalnej i nabycie umiejętności stosowania ich w praktyce,
- kształtowanie umiejętności pracy w zespole, odpowiedzialności indywidualnej i grupowej oraz rozwiązywania problemów i konfliktów grupowych,
- uświadamianie znaczenia reguł i norm grupy dla współżycia i współpracy,
- budowanie wzajemnego zaufania, zachęty i wsparcia między uczestnikami obozu,
- rozwijanie zdolności empatycznych,
- poznanie czynników wpływających na podejmowanie decyzji, szanowanie prawa innych do odmiennego zdania,
- rozwój samoświadomości, poznanie własnego poziomu swobody w różnych sytuacjach,
- rozpoznanie reakcji agresywnych, uległych, asertywnych, określenie swoich praw,
- poznanie modelu asertywności jako sposobu rozwiązywania konfliktów, radzenie sobie z odtrąceniem,
- umiejętność stosowania technik zachowań asertywnych,
- rozpoznawanie źródeł stresu, poznanie myśli prowadzących do odczuwania stresu,
- ćwiczenie pozytywnych sposobów radzenia sobie ze stresem,
- praca nad wzmocnieniem mocnych stron własnej osobowości przy dostrzeganiu i pomniejszaniu stron słabych,
- rozwój własny dzieci i młodzieży, ze szczególnym naciskiem na odkrywanie wewnętrznych zasobów, zwiększenie zaufania do siebie, poczucia własnej skuteczności,

- kształtowanie własnej tożsamości,
- zmniejszenie napięć i niepokojów związanych z trudną sytuacją rodzinną, z sytuacją szkolną (odreagowanie emocjonalne),
- zapobieganie wadliwej adaptacji dzieci do warunków życia i wymagań otoczenia, poprzez uczenie ich pozytywnego patrzenia na siebie, swoje życie i otoczenie (zmiana sądów o rzeczywistości),
- zastosowanie nabytych umiejętności zdobytych podczas treningu zastępowania agresji tj.: podstawowych umiejętności prospołecznych, emocjonalnych, alternatywnych umiejętności wobec agresji, umiejętności radzenia sobie ze stresem, umiejętności planowania, treningu kontroli złości,
- rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania i udzielania informacji zwrotnej, wymienianie się pozytywnymi uczuciami z innymi,
- stworzenie możliwości do wyrażenia własnych problemów, trudnych do werbalizacji,
- stworzenie możliwości odreagowania tłumionych, przykrych emocji,
- pomoc w przezwyciężaniu trudności związanych z zaburzeniami w zachowaniu poprzez naukę koordynowania zmysłów wzroku, słuchu, poczucia własnego ciała, równowagi,
- ćwiczenie zdolności koncentracji uwagi poprzez zdobywanie kontroli, jaką dziecko posiada nad własnym ciałem.

OCZEKIWANE EFEKTY

Uczeń

- nawiązał nowe znajomości z rówieśnikami z innych szkół;
- dba o swoją kondycję fizyczną;
- zna i potrafi samodzielnie zorganizować różne formy gry terenowej;
- potrafi samodzielnie zorganizować sobie czas wolny w sposób aktywny;
- rozumie i stosuje zasady „fairplay” w rywalizacji sportowej;
- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas kąpieli słonecznych oraz w akwenach wodnych oraz wycieczek pieszych, autokarowych, rejsu statkiem i innych;
- zna i stosuje zasady racjonalnego odżywiania się;
- poznał historię, folklor i tradycje regionu, w którym odbywał się obóz;
- poznał faunę i florę regionu, w którym odbywał się obóz;

- potrafi docenić piękno przyrody;
- dba o środowisko naturalne;
- dba o higienę ciała i o porządek w najbliższym otoczeniu;
- jest uprzejmy, kulturalnie spożywa posiłki;
- jest aktywny i z zaangażowaniem podejmuje się realizacji różnych zadań.

METODY I FORMY PRACY ZAJĘĆ SPORTOWYCH

Gry i zabawy ruchowe – forma zabawowa

Rywalizacja sportowa – współzawodnictwo indywidualnie,

Rozgrywki sportowe - zespołowe gry sportowe – współdziałanie w grupie, rywalizacja

METODY I FORMY PRACY ZAJĘĆ TERAPEUTYCZNYCH

Metody:

- podające (pogadanka, opowiadanie, opis, objaśnienie lub wyjaśnienie),
- problemowe (klasyczna metoda problemowa; aktywizujące /metoda przypadków; metoda sytuacyjna; inscenizacja; gry dydaktyczne: symulacyjne, decyzyjne, psychologiczne; dyskusja dydaktyczna: okrągłego stołu, burza mózgów, panelowa, metaplan/),
- eksponujące (film, sztuka teatralna, pokaz połączony z przeżyciem, ekspozycja),
- praktyczne (pokaz, metoda projektów).

Formy:

- praca indywidualna (jednolita, zróżnicowana)
- praca zbiorowa (w grupach, z całą klasą)

EWALUACJA

Na zakończenie letniego obozu terapeutycznego uczniowie wypełniają ankietę oceniającą pobyt i udział w zajęciach.

RAMOWY PLAN DNIA

Program dnia uzależniony będzie od pogody oraz zaplanowanych atrakcji wiążących się z wyjazdem do ośrodka wypoczynkowego. Poniższy plan jest jedynie „szkieletem”, który będzie modyfikowany.

7:30	Pobudka
7:30 – 8:00	Toaleta poranna
8:00 – 8:15	Poranna gimnastyka
8:15 – 8:30	Przygotowanie do śniadania
8:30 – 9:00	Śniadanie
9:00 – 9:30	Porządkowanie pokoju
9:30 – 10:00	Kontrola czystości w pokojach
10:00 – 13:15	Zajęcia w grupach (zajęcia warsztatowe z socjoterapii, arteterapii, biblioterapii, choreoterapii, zajęcia integracyjne z wychowawcą lub gry i zabawy na świeżym powietrzu, kąpiele w jeziorze, plażowanie, turnieje sportowe, wycieczki piesze po szlakach górskich, wycieczki i atrakcje zawarte w ofercie).
13:15 – 13:30	Przygotowanie do obiadu
13:30 – 14:00	Obiad
14:00 – 15:00	Cisza poobiednia
15:00 – 18:15	Zajęcia w grupach (zajęcia warsztatowe z socjoterapii, arteterapii, biblioterapii, choreoterapii, zajęcia integracyjne z wychowawcą lub gry i zabawy na świeżym powietrzu, kąpiele w jeziorze, plażowanie, turnieje sportowe, wycieczki piesze po szlakach górskich, wycieczki i atrakcje zawarte w ofercie)
18:15 – 18:30	Przygotowanie do kolacji
18:30 – 19:00	Kolacja
19:00 – 21:30	Imprezy wieczorne (ogniska, dyskoteki, karaoke, konkursy np. koloniada, randka w ciemno, „mam talent” i inne.)
21:30 – 22:00	Przygotowanie do snu, toaleta wieczorna
22:00 – 7:30	Cisza nocna