



АНОНС ПРОЕКТА

«Мастерская ресурсного взрослого»



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

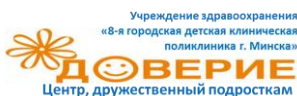
Нацыянальная
камісія Беларусі па
справах ЮНЕСКА



Объединенная программа ООН по ВИЧ/СПИДу

ЮНЭЙДС

ЮНИСЕФ • ПРООН • ЮНФПА • ЮНДКП
МОТ • ЮНЕСКО • ВОЗ • Всемирный банк



Республиканское общественное объединение «Белорусская Ассоциация клубов ЮНЕСКО» в партнерстве с Центром дружественного отношения к подросткам/клубом ЮНЕСКО «Доверие» предлагает образовательный курс «Мастерская ресурсного взрослого». Образовательный курс проводится в рамках проекта «Улучшение доступа к услугам по профилактике ВИЧ и тестированию на ВИЧ для ключевых групп населения, в том числе молодых ключевых групп населения», реализуемого при поддержке ЮНЭЙДС, Министерства здравоохранения Республики Беларусь и технической поддержке платформы Zoom для ЦДП «Доверие» Детского фонда ООН ЮНИСЕФ.

Как родился наш проект?

Центр дружественный подросткам и РОО «Белорусская Ассоциация клубов ЮНЕСКО» на протяжении многих лет вместе работают с подростками и для подростков. Совместно мы реализовали много образовательных проектов и для взрослых - педагогов и родителей, которые были посвящены самым актуальным вопросам сохранения здоровья подростков, и могли бы помочь взрослым осуществлять качественное сопровождение подростка на его нелегком пути ко взрослой жизни.

Серьезный вызов для нас в настоящее время это - отсутствие в среде детей ресурсных взрослых. Их дефицит. Дефицит среди родителей, среди педагогов, везде. А подросткам такие взрослые нужны как воздух.

Вы можете находиться рядом с подростками и не раздражаться? Можете спокойно смотреть на хаос, нелогичность, импульсивность их поступков? Или, наоборот, можете спокойно выносить медлительность и строгую последовательность действий, застраивание на мелких и незначительных деталях? Спокойно ли выносите их, агрессию, плач, замкнутость, странные на ваш взгляд увлечения? Если это так, то вы — ресурсный взрослый. Второй вопрос — как долго вы можете находиться в таком состоянии и как долго восстанавливаетесь, вышли из него?

Информационные перегрузки, стрессы, годами выработанные наши повседневные, но не всегда здоровые, привычки «съедают» наш

ресурс, необходимый для того, чтобы адекватно реагировать на эмоциональную неустойчивость подростков, на их потребности и на то, чтобы эти потребности удовлетворить.

Почему для нас важно помочь взрослому сохранить ресурс здоровья: физического, психического, социального?

Потому что это улучшит качество жизни взрослого и поможет сберечь или пополнить его личностные ресурсы, будет способствовать профилактике эмоционального выгорания и связанных с этим психосоматических заболеваний, а в конечном итоге положительно скажется на взаимоотношениях в диаде «подросток- взрослый».

Кому может быть полезен проект?

Мы надеемся, что наш проект будет полезен школьным педагогам и родителям, так как и те и другие являются воспитателями и проводниками из страны безоблачного детства, через ухабы и валежник подросткового возраста к счастливой и здоровой взрослой жизни.

О чем мы будем говорить на наших онлайн-встречах?

Здоровье по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) это– «это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физического дефекта».

На встречах речь пойдет о здоровье, внутреннем ресурсе человека:

- физическом,
- репродуктивном,
- психическом,
- социальном.

Мы будем опираться на современные исследования в этой области и на наш многолетний опыт работы.

Что приобретут участники проекта?

- Участники расширят знания о здоровье и приобретут практические умения, необходимые для изменения ежедневных привычек на более здоровые.
- Научатся приемам совладания со стрессами и способам взаимодействия в конфликтах.
- У участников проявятся личные навыки, построения здоровых отношений с подростками, умения отвечать просто, разумно, серьезно на непростые вопросы о здоровье, репродукции и сексуальности, ВИЧ-инфекции, обязательно требующие ответов в подростковом возрасте.

Все это, в итоге, поможет нашим подросткам с меньшими рисками для здоровья пережить подростковый возраст и стать ресурсными взрослыми для своих детей.

Как и где мы будем встречаться?

Мы запланировали встречи на платформе Zoom один раз в месяц: Продолжительность каждого вебинара 60 минут: 20 минут - теория, 30 минут – полезный практикум, 10 минут ответы на вопросы.

За неделю до встречи, мы будем публиковать ссылку для регистрации участников, а за день до встречи, участники получат ссылку для входа в конференцию на электронную почту, указанную в анкете для регистрации.

Кто будет вести встречи?

Специалист Центра, дружественного подросткам «Доверие» г. Минска, имеющий 20-летний опыт работы с подростками и их семьями, валеолог высшей категории, психолог Валентина Шукан, член правления РОО «Беларусская Ассоциация клубов ЮНЕСКО».

Кого мы хотим привлечь в качестве спикеров?

В проект будут привлечены специалисты ведущих центров, дружественных подросткам нашей страны: врачи различных специальностей, психологи, валеологи и др.

Расписание и содержание встреч

Мастерская ресурсного взрослого

Каждый четвертый четверг месяца с 15.00 до 16. 00

25. 02. 2021. Стресс и здоровье. Адаптация к стрессогенной среде. Когда невзгоды полезны?

Подключиться к конференции Zoom

<https://zoom.us/j/96559790681?pwd=WlJhaEhTbE1BZkJRbUF1VmpHcjFGQT09>

Идентификатор конференции: 965 5979 0681

Код доступа: 154156

25. 03. 2021 Психическое здоровье. Что это? Как сохранить психическое здоровье?

22. 04.2021 Эмоциональное выгорание в семье и на работе. Как помочь себе и людям, которые рядом?

27. 05.2021 Конфликты. Как это пережить конструктивно?

24. 06. 2021 Подростки, практикующие рискованное поведение. Как мы можем помочь им снизить риски для здоровья?

22. 07. 2021 Манипулятивное поведение подростков. Как научиться и научить жить по правилам?

Подключиться к конференции Zoom

<https://zoom.us/j/96559790681?pwd=WlJhaEhTbE1BZkJRbUF1VmpHcjFGQT09>

Идентификатор конференции: 965 5979 0681

Код доступа: 154156

Предварительное расписание встреч

26. 08. 2021. С 15.00 до 16. 00

Манипулятивное поведение подростков. Как научиться и научить жить по правилам?

23.09. 2021. С 15.00 до 16. 00

Регуляция эмоций – лучшая забота о себе и окружающих. Азы воспитания уязвимых детей.

28. 10. 2021. С 15.00 до 16. 00

Половое воспитание, сексуальное образование и репродуктивное здоровье от рождения до совершеннолетия.

29. 11.2021. С 15.00 до 16. 00

Почему подростки делают это? Рискованное поведение подростков и профилактика ВИЧ-инфекции и ИППП.

23.11. 2021. С 15.00 до 16. 00

Осторожно, отравлено! Как противостоять школьной травле?