

PROGRAM

obozu dla młodzieży - Brudnów 2019

Program obozu skierowany jest do nastolatków mających kłopoty z nawiązywaniem kontaktów rówieśniczych, nieśmiały, z niską samooceną, nieradzących sobie z emocjami.

Grupa docelowa obozu terapeutycznego nie może przekraczać 10 osób. Obóz trwać będzie 10 dni, rozpocznie się 5 lipca a zakończy 14 lipca 2019 r.

Opiekę nad Uczestnikami sprawować będzie kierownik obozu oraz wychowawca (terapeuta, nauczyciel). Zajęcia będą prowadzone przez terapeutę Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach I stopnia oraz Terapii młodzieży i rodzin.

Podczas obozu terapeutycznego uczestnicy oprócz udziału w różnych formach zajęć oraz warsztatów terapeutycznych, będą brali udział w grach i zabawach oraz w procesie integracji z uczestnikami obozu, połączonym z aktywnym wypoczynkiem. Wyjątkowe miejsce w którym odbędzie się obóz terapeutyczny znajduje się nad jeziorem Domaniowskim w zaciszu przyrody w Brudnowie. Zakwaterowani będziemy w Villi Forsycja. Młodzież uczestnicząca w obozie terapeutycznym spędzi czas w kameralnym gronie na świeżym powietrzu z dala od miejskiego hałasu. W zaciszu przyrody będzie można uwolnić się od stresu szkolnego.

Program obozu zawiera:

Zajęcia terapeutyczne/warsztaty:

- Arteterapia (moduł plastyczny),
- Rozwiązywanie konfliktów,
- Praca na wartościach,
- Komunikacja werbalna i niewerbalna,
- Odkrywanie siebie poprzez kolory – Test 6 kapeluszy DeBone,
- Rozumienie emocji (jak sobie z nimi radzić),
- Praca w zespole.

Zajęcia sportowo-rekreacyjno-zdrowotne:

- poszukiwanie tradycji - gra łącząca ruch i wycucie detektywa, a zarazem pozwalająca poznać elementy tradycji (ubijanie masła w maselnicy, pranie na tarze itp.),
- warsztaty kulinarne w formie współzawodnictwa (niespodzianka kulinarna),
- zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu,
- pływanie po jeziorze na deskach SUP,
- zajęcia manualne,
- spacer,
- piknik nad Zalewem,
- gry planszowe, gra w bule,
- grota solna - 60 min (codziennie),
- warsztaty rzeźbiarskie lub manualne np. wyplatanie koszyków.

CELE OGÓLNE

- integracja,
- odkrywanie siebie poprzez własne wartości i kształtowanie charakteru,
- uwolnienie od stresu,
- poprawa funkcjonowania emocjonalnego i społecznego,
- rozwój umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych w grupie rówieśniczej i poza nią,
- przygotowanie młodzieży do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym.

CELE SZCZEGÓŁOWE

- przeżycie niezapomnianej przygody,
- rozwijanie zdolności empatycznych,
- kształtowanie umiejętności pracy w zespole,
- rozwijanie zdolności empatycznych,
- ćwiczenie radzenia sobie ze stresem,
- kształtowanie własnej tożsamości,
- zwiększenie zaufania do siebie, poczucie własnej skuteczności
- rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania i udzielania informacji zwrotnej, wymienianie się pozytywnymi uczuciami z innymi,
- praca nad wzmocnieniem mocnych stron własnej osobowości przy dostrzeganiu i minimalizowaniu słabych stron,
- ćwiczenie zdolności koncentracji uwagi.

OCZEKIWANE EFEKTY

Oczekuje się, iż w wyniku zajęć programowych Uczestnik:

- nawiąże nowe znajomości z rówieśnikami,
- pozna i będzie stosował zasady „fair play” w rywalizacji sportowej,
- pozna i będzie stosował zasady bezpieczeństwa,
- pozna historię, folklor i tradycje regionu, w którym odbywał się obóz,
- będzie uprzejmy, kulturalny,
- będzie dbać o środowisko naturalne,
- będzie dbać o higienę własną oraz o porządek w najbliższym otoczeniu,
- pozna i będzie stosować zasady bezpieczeństwa podczas kąpiele słonecznych oraz wycieczek pieszych, rowerowych i innych,
- z zaangażowaniem podejmuje się realizacji różnych zadań,
- będzie dbać o swoją kondycję fizyczną

METODY I FORMY PRACY - ZAJĘCIA SPORTOWE

- gry i zabawy ruchowe na świeżym powietrzu – forma zabawowa
- rywalizacja sportowa – współzawodnictwo indywidualnie/ grupowe,
- rozrywki sportowe - zespołowe gry sportowe – współdziałanie w grupie, rywalizacja.

METODY I FORMY PRACY - ZAJĘCIA TERAPEUTYCZNE

Metody:

- podające (pogawędki, opowiadania, opis),
- problemowe (metoda sytuacji, symulacje, burz mózgów, dyskusja dydaktyczna, okrągły stół, klasyczna metoda problemowa),
- praktyczna (pokaz, warsztaty grupowe, metoda projektów)

Formy:

- praca w grupach,
- praca indywidualna

EWALUACJA

Na zakończenie letniego obozu młodzież wypełni ankietę oceniającą pobyt i udział w zajęciach.

RAMOWY PLAN DNIA

Program dnia uzależniony będzie od pogody oraz zaplanowanych atrakcji wiążących się z wyjazdem i może być modyfikowany na bieżąco.

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, arteterapii, biblioterapii, choreoterapii, zajęcia integracyjne z wychowawcą lub gry i zabawy na świeżym powietrzu, pływanie po jeziorze, turnieje sportowe, spacer, wycieczki rowerowe 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 18:15 – 18:30	Zajęcia w grupach (zajęcia warsztatowe, arteterapii, biblioterapii, choreoterapii, zajęcia integracyjne z wychowawcą lub gry i zabawy na świeżym powietrzu, pływanie po jeziorze, turnieje sportowe, spacer, wycieczki rowerowe i atrakcje zawarte w ofercie). Przygotowanie do kolacji
18:30 – 19:00	Kolacja
19:00 – 21:30	Imprezy wieczorne (ogniska, gry, zabawy i inne.)
21:30 – 22:00	Przygotowanie do snu, toaleta wieczorna
22:00 – 7:30	Cisza nocna