

## **Oferta Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej Centrum Edukacji Artystycznej w Lublinie**

Celem SPPP CEA w Lublinie jest profesjonalna pomoc psychologiczna w zakresie udzielanego wsparcia wszystkim członkom społeczności szkół artystycznych regionu lubelskiego i podkarpackiego w zakresie rozwoju artystycznego i psychofizycznego, jak również w obszarze wychowania i profilaktyki.

W ofercie placówki znajdują się działania o charakterze konsultacyjnym, diagnostycznym, terapeutycznym, badawczym, psychoedukacyjnym oraz wspierającym i integrującym środowisko specjalistów szkolnych.

Wszystkie działania SPPP CEA ukierunkowane są na wsparcie rozwoju artystycznego i psychofizycznego ucznia, pomoc w rozwiązywaniu kryzysów rozwojowych i sytuacyjnych, wzmacnianie odporności psychicznej i motywacji do nauki, propagowanie wiedzy psychologicznej oraz współpracę w tym zakresie z rodzicami, nauczycielami, dyrektorami, wizytatorami oraz specjalistami szkolnymi.

**Konsultacje indywidualne oraz wsparcie terapeutyczne** prowadzone są bezpłatnie na terenie SPPP CEA w Lublinie lub on-line z wykorzystaniem dostępnych komunikatorów (np. Skype, Messenger, WhatsApp).

Przykładowa tematyka konsultacji:

- Techniki zarządzania sobą w czasie
- Motywacja do ćwiczeń gry na instrumencie i nauki
- Radzenie sobie z trudnymi emocjami
- Radzenie sobie z tremą oraz psychologiczne przygotowanie do występu
- Konflikty rówieśnicze, rodzinne i inne
- Relacje interpersonalne

- Doradztwo zawodowe
- Kryzysy rozwojowe i sytuacyjne
- Zaburzenia nastroju (lęk, depresja)
- Niska samoocena oraz brak wiary w siebie
- Niepowodzenia szkolne
- Profilaktyka zagrożenia uzależnieniem
- Kwestie wychowawcze
- inne ważne tematy

**Diagnoza psychologiczna** prowadzona jest z wykorzystaniem standaryzowanych testów psychologicznych. Pełna diagnoza obejmuje również wywiad oraz omówienie wyników.

Obszary diagnozowania:

- Zdolności muzyczne
- Twórcze myślenie
- Inteligencja emocjonalna, inteligencja ogólna
- Temperament i osobowość
- Samoocena i obraz siebie
- Strategie radzenia sobie ze stresem i treścią
- Zagrożenie depresją

**Szkolenia i warsztaty** dostosowane są do potrzeb i oczekiwań społeczności szkół artystycznych. Prowadzone są stacjonarnie na terenie danej placówki lub on-line.

Proponowana tematyka szkoleń i warsztatów dla uczniów:

- Jak zarządzać sobą w czasie?
- Oswajam termę, czyli psychologiczne przygotowanie do występów.
- Techniki oddechowe i relaksacyjne.
- Techniki skutecznego uczenia się i zapamiętywania.
- Jak motywować się do nauki?
- Myśli w pułapce. Jak poradzić sobie z negatywnym myśleniem?

- Trening kreatywności – jak myśleć i działać nieszablonowo?
- Jak żyć z ludźmi – komunikacja i relacje interpersonalne.

Proponowana tematyka warsztatów dla nauczycieli:

- Dostosowywanie wymagań do indywidualnych potrzeb uczniów.
- Uczeń z depresją w szkole – jak rozpoznawać i wspierać?
- Jak motywować uczniów do nauki?
- Wzmacnianie odporności psychicznej uczniów przed występem.
- Jak wspierać uczniów w radzeniu sobie z tremą?
- Komunikacja i relacje interpersonalne.
- Radzenie sobie w sytuacjach kryzysowych w szkole.
- Wzmacnianie kompetencji wychowawczych.

Proponowana tematyka warsztatów dla rodziców:

- Dlaczego warto kształcić się w szkole muzycznej?
- Jak wspierać rozwój dziecka?
- Jak wspierać motywację do gry na instrumencie i nauki?
- Organizacja czasu nauki.
- Jak pracować z dzieckiem z specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (ADHD, dysleksja...).
- Wzmacnianie kompetencji wychowawczych.

**Działalność wychowawcza i profilaktyczna.** Wsparcie szkół artystycznych w obszarze diagnozowania trudności wychowawczych oraz zagrożeń prawidłowego rozwoju ucznia. Pomoc w konstruowaniu działań profilaktycznych.

**Działalność badawcza.** Realizowanie projektów regionalnych i ogólnopolskich zmierzających do identyfikacji obszarów problemowych oraz analizy problematyki psychologicznego funkcjonowania uczniów szkół artystycznych.

**Integracja środowiska specjalistów szkolnych** w zakresie wsparcia w udzielaniu adekwatnej pomocy psychologiczno-pedagogicznej oraz rozwiązywaniu sytuacji kryzysowych. Współpraca z psychologami i pedagogami szkół artystycznych odbywa się poprzez konsultacje, wymianę materiałów i narzędzi, spotkania regionalne (stacjonarne i on-line) oraz grupy wsparcia.

Barbara Wojtanowska-Janusz