



UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

wyzwania dla profilaktyki
i pracy z rodziną

11-12 XII 2025

**SZKOLENIE
ONLINE**

www.instytutnowejkultury.pl



O szkoleniu

Termin: 11-12 grudnia 2025

Forma: szkolenie on-line (platforma ZOOM)

Łączny wymiar: 10 godzin dydaktycznych (2 dni × 5 godzin dydaktycznych)

Adresaci: specjaliści ds. profilaktyki i rozwiązywania problemów uzależnień, pedagodzy, psychologowie, pracownicy OPS, realizatorzy gminnych programów profilaktycznych, nauczyciele i wychowawcy.

Cel główny:

Podniesienie kompetencji uczestników w zakresie rozpoznawania i przeciwdziałania uzależnieniom behawioralnym oraz rozwijania skutecznych działań profilaktycznych wobec dzieci, młodzieży i dorosłych.

Materiały i zaświadczenia:

- uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej,
- certyfikat uczestnictwa (z liczbą godzin dydaktycznych).

Zapraszamy do zapoznania się z zakresem tematycznym szkolenia, sylwetkami prowadzących oraz efektami uczenia się na kolejnych stronach.

Dzień I

Małe dzieci w sieci

Prowadząca: dr Magdalena Rowicka – psycholog, badaczka z Instytutu Psychologii Akademii Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej



Magdalena
Rowicka

Cele szczegółowe:

- Zrozumienie skali i mechanizmów korzystania z urządzeń ekranowych przez małe dzieci.
- Rozpoznanie czynników ryzyka prowadzących do problemowego korzystania z technologii.
- Wypracowanie rekomendacji do działań profilaktycznych skierowanych do rodziców i nauczycieli.

Przebieg szkolenia

9:00–9:45	Wprowadzenie do problematyki – małe dzieci w świecie ekranów: dane z badań polskich i międzynarodowych („Brzdąc w sieci”).
9:45–10:30	Rekomendacje WHO i praktyka codzienna – jak i dlaczego dzieci korzystają z ekranów niezgodnie z zaleceniami.
10:30–10:45	przerwa
10:45–11:30	Mechanizmy regulacji emocji przez technologię – jak nadmierne korzystanie wpływa na rozwój emocjonalny i relacje rodzinne.
11:30–12:15	Błędne koło zachowań problemowych – analiza przypadków z praktyki przedszkolnej i rodzinnej
12:15–13:00	Wnioski i rekomendacje do działań profilaktycznych – praca warsztatowa w grupach / mini dyskusja.

Efekty uczenia się

uczestnik:

- rozpoznaje symptomy nadmiernego korzystania z technologii przez dzieci,
- zna rekomendacje WHO dotyczące czasu ekranowego,
- potrafi zaproponować działania wspierające zdrowe korzystanie z mediów,
- potrafi przekazać rodzicom konkretne wskazówki profilaktyczne.

Dzień II

Czy można być uzależnionym od rzeczy pozornie nieszkodliwych?

Prowadząca: Ewa Ebernikel – specjalista ds. profilaktyki, certyfikowany trener umiejętności społecznych, praktyk terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach.



Ewa Ebernikel

Cele szczegółowe:

- Poszerzenie wiedzy uczestników na temat uzależnień behawioralnych.
- Rozpoznawanie objawów i skutków uzależnień czynnościowych.
- Zwiększenie umiejętności profilaktycznych i wychowawczych w pracy z osobami zagrożonymi.

Przebieg szkolenia

9:00–9:45	Definicja i istota uzależnienia – od środków psychoaktywnych do uzależnień czynnościowych.
9:45–10:30	Mechanizmy uzależnienia – rola dopaminy, systemu nagrody, emocji i motywacji.
10:30–10:45	przerwa
10:45–11:30	Rodzaje uzależnień behawioralnych cz. I – hazard, gry komputerowe, fonoholizm, media społecznościowe, bigoreksja.
11:30–12:15	Rodzaje uzależnień behawioralnych cz. II – zakupy kompulsywne, pracoholizm, uzależnienie od adrenaliny i relacji.
12:15–13:00	Profilaktyka i wsparcie – jak rozmawiać, jak reagować, jakie działania

Efekty uczenia się

uczestnik:

- zna różne formy uzależnień behawioralnych i ich mechanizmy,
- potrafi rozpoznać objawy uzależnień w zachowaniach dzieci, młodzieży i dorosłych,
- potrafi planować działania profilaktyczne dostosowane do grupy odbiorców, rozumie znaczenie kompetencji wychowawczych i emocjonalnych w przeciwdziałaniu uzależnieniom.



Kontakt

W przypadku pytań
zapraszamy do kontaktu



Email

biuro@instytutnowejkultury.pl



strona www

www.instytutnowejkultury.pl



tel

730 030 544

730 030 765