



# UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

wyzwania dla profilaktyki  
i pracy z rodziną

**9-10 KWIETNIA 2026 R.**

**SZKOLENIE  
ONLINE**

[www.instytutnowejkultury.pl](http://www.instytutnowejkultury.pl)



# O szkoleniu

**Termin:** 9–10 kwietnia 2026 r.

**Forma:** szkolenie on-line (platforma ZOOM)

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

**Cena:** 480 zł za osobę

**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



dr 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

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

<b>9:00–9:45</b>	Definicja i istota uzależnienia – od środków psychoaktywnych do uzależnień czynnościowych.
<b>9:45–10:30</b>	Mechanizmy uzależnienia – rola dopaminy, systemu nagrody, emocji i motywacji.
<b>10:30–10:45</b>	przerwa
<b>10:45–11:30</b>	Rodzaje uzależnień behawioralnych cz. I – hazard, gry komputerowe, fonoholizm, media społecznościowe, bigoreksja.
<b>11:30–12:15</b>	Rodzaje uzależnień behawioralnych cz. II – zakupy kompulsywne, pracoholizm, uzależnienie od adrenaliny i relacji.
<b>12:15–13:00</b>	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](mailto:biuro@instytutnowejkultury.pl)

 **strona www**

[www.instytutnowejkultury.pl](http://www.instytutnowejkultury.pl)

 **tel**

730 030 544

730 030 765