

# Porozmawiajmy o uzależnieniach

Przedstawiamy Państwu rozmowę z terapeutkami: Anetą Całus – terapeutką uzależnień i Karoliną Flacht, terapeutką uzależnień, kierowniczką Poradni Terapii Uzależnień w Międzyzdrojach.

## - Czym jest uzależnienie?

- O uzależnieniu mówimy wtedy, gdy ktoś traci kontrolę nad zażywaniem danego środka – alkoholu, narkotyków, tabletek czy innych substancji. Może to być brak kontroli nie tylko nad środkami psychoaktywnymi, ale także nad jakimś zachowaniem tj. hazard, zakupy, internet, pracoholizm, seksoholizm itp. Tracimy kontrolę i pojawiają się konkretne szkody z tego wynikające, nie panujemy nad tym. Najbardziej widocznym uzależnieniem jest uzależnienie od papierosów, choć nie przynosi aż takich szkód społecznych jak inne, np. alkohol, narkotyki. Warto podkreślić, że alkoholem jest nie tylko wódka, ale i piwo.

## - Kogo najczęściej dotyczą uzależnienia?

Jeśli chodzi o alkoholizm, jego występowania doszukujemy się w genach, na pewno wpływ ma środowisko, w którym człowiek dojrzewa, mieszka, przebywa. Predyspozycje własne, czyli jak dana osoba została wyposażona przez rodziców, jak radzi sobie ze stresem, w trudnych sytuacjach. Jeden da sobie świetnie radę a drugi sięgnie po jakąś substancję. Alkoholizm dotyczy najczęściej 20-latków, inicjacja jest dużo wcześniej – już w gimnazjum, aż do 60 roku życia, pół na pół – mężczyźni i kobiety.

Jeśli chodzi o narkotyki zauważamy, że coraz młodszy ludzie po nie sięgają. Najpierw jest marihuana, potem coraz cięższe narkotyki. Motywy jakie kierują młodymi sięgającymi po narkotyki to najczęściej środowisko rodzinne, warunki w jakich dziecko zostało wychowane, środowisko, wpływ liderów grup rówieśniczych. Mówimy także o charakterologicznych motywach do używek. To zespół cech, które predysponują do sięgnięcia po używki: mniejsze poczucie własnej wartości, nieśmiałość, ciekawość, okres buntu. Często w opinii młodych ludzi marihuana nie jest narkotykiem. Jednak zgodnie z przepisami obowiązującymi obecnie jest ona narkotykiem. Często jako przykład podaje się Holandię, gdzie ten narkotyk jest dozwolony, dzieje się to jednak w określonych strukturach i przy kontroli państwa. U nas takiej polityki i kontroli narkotykowej nie ma. Nawet jeśli założylibyśmy, że marihuana jest legalna, co z tego skoro młody człowiek wraca do mnie, bo jest od niej uzależniony? Inaczej w uzależnienie popada 20-latek, 30-latek czy 50-latek. Młodzi ludzie wchodzą w nałóg najszybciej.

## - Jakie są objawy uzależnienia?

- Silna, natrętna potrzeba, żeby sięgnąć po określony środek. Osoba sięgająca np. po marihuanę sięga po nią najpierw żeby spróbować,

poznać smak, potem aby się „wyluzować”, aby było fajnie. I do tego „fajnie” można się przyzwyczaić. Sięgają po narkotyki lub alkohol po to, aby się lepiej poczuć, aby komuś dorównać. Inicjacja związana z alkoholem najczęściej dotyczy piwa albo wina. Może trudno w to uwierzyć, ale zdarzają się przypadki, gdy zdziwieni rodzice stwierdzają, że nie rozumieją czemu młody człowiek sięga po alkohol, choć często sami popełniali błąd i dawali mu spróbować. Wychodząc z założenia, że jeśli spróbuje w młodym wieku lekkie piwo, to nie będzie zainteresowany. Zdarzają się i tacy, którzy mająm dzieciom moczą smoczek w piwie lub w wódce, bo to je uspokaja i dziecko śpi. To nie są pojedyncze przypadki. Uważają, że skoro młody człowiek poznał smak alkoholu wcześniej w młodym wieku nie powinien już być tak ciekawy, nie myślą o konsekwencjach, jakie mogą się pojawić. Nie ma granicy czasowej, po jakim czasie

Zdarza się, że nawet po rocznej terapii pacjent wraca do nałogu. I wraca do nas mówiąc, że być może mamy rację, że potrzebuje pomocy, bo gdy zaczął pić, jego problemy powróciły. Ale musi tego doświadczyć. Warto podkreślić, że nawet jeśli pacjent do nałogu wraca, to trzeba dać mu szansę, aby wrócił też do terapii, aby próbował. Nawet kilka razy. Miałam przypadek pacjenta - mówi Aneta Całus, który przestał pić po 22 terapiach. Nie można nikogo skreślać, że jak raz mu się nie udało, to nie ma sensu próbować. Jeśli młody człowiek trafia na terapię kierowany przez rodziców, po zakończeniu stwierdza, że nie chce tam być, bo to była inicjatywa rodziców a nie jego. I gdy jako dorosły podejmuje sam decyzję o terapii to jest ona już inna, bo człowiek jest dojrzały, ma inne podejście. Jeżeli pacjent podejmuje próby to warto podjąć wysiłek terapii, a nie skreślać go.

## - Jaka jest rola środowiska i rodziny, gdy osoba uzależniona podejmuje terapię?

- Praca terapeutyczna, szczególnie u młodzieży, bez udziału bliskich i rodziny nie ma sensu. Można zmienić młodego człowieka, jeśli nie jest w ciągu narkotykowym. Jednak jeżeli jego problemy są związane z najbliższym otoczeniem, jest coś nie tak w domu właśnie, to nawet jak ja z nim popracuję nad tym zagadnieniem, wraca on do domu i uruchamiają się te same mechanizmy. I pacjent wróci do mnie wraz z problemem. Jeżeli jest równoległe praca z młodym człowiekiem i z rodziną, to jest szansa na

skuteczniejszą terapię. Jeśli dziecko jest w ciągu narkotykowym to bez rodziców nie jest możliwe np.: skierowanie dziecka do ośrodka na leczenie. Bardzo często widać bezradność rodziców, którzy nie wiedzą jak postępować z uzależnionym dzieckiem, brak jest zdecydowania, podjęcia decyzji i trzymania się jej. Wystarczy, że dziecko przez 2-3 dni jest grzeczne i w rodzicu budzi się nadzieja, że może nie potrzebne jest leczenie, że coś się zmieniło. Rodzice muszą nabrać pewności, że leczenie w ośrodku jest konieczne, wtedy nie mają wątpliwości, podejmują zdecydowane działania. Dziecko dostrzega wtedy, że rządzi rodzice, a nie ono i jego nałóg. Jeśli tego zdecydowania i chęci podjęcia decyzji nie ma, rodzic się wycofuje, ale wiadomości, jakie dostaje przez kontakt z poradnią, w nim zostają. Czasami dają efekty po dłuższym czasie. Szkoda, że po tak długim, bo u młodych ludzi czas działa na niekorzyść i nałóg powoduje ogromne spustoszenie.

## - Serdeczne dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: **Joanna Ścigala**  
Referat Promocji i Współpracy z Zagranicą



uzależnienie nastąpi. To jest sprawa indywidualna, składa się na to wiele czynników.

Natomiast, gdy młodzież sięga po narkotyki na początku nie ma przyjemnych doznań, a przy kolejnych próbach już tak. Przechodzi z fazy eksperymentowania do użytkowania, przekracza moment kontroli nad używaniem. Pacjent nie dostrzega problemu, dopóki nie pojawią się problemy z zewnątrz, ktoś zawala obowiązki w pracy lub szkole, zaczynają się konflikty w rodzinie, niezapłacone kredyty, mandaty, problemy z prawem.

## - Na czym polega terapia osoby uzależnionej?

Terapia zależy od poziomu uzależnienia. Są przypadki, że, poza terapią w poradni, potrzebna jest opieka lekarska, czasami szpitalna, skorzystanie z detoksykacji. Pacjent zgłasza się na terapię motywowany przez zewnętrzne okoliczności, przez osoby bliskie, sam podkreślając, że nie ma problemu z używkami. Lub motywowany zewnętrznymi czyli skierowany na terapię. Jest w nim opór.

# „Tabletowe dzieci”

„Tabletowe dzieci” – tak brzmi tytuł artykułu z archiwalnego numeru „Newsweeka” (27.07 - 2.08.2015), którym zainteresowała mnie niedawno pewna osoba. Autorki artykułu: Dorota Romanowska i Ewelina Lis, opisują coraz częściej spotykane zjawisko tzw. „tabletowych dzieci”, czyli dzieci, które nadmiernie korzystają z tabletów i innych elektronicznych gadżetów.

Autorki w artykule odnoszą się do zagrożeń spowodowanych nadmiernym korzystaniem z tabletu przez dzieci, które może doprowadzić do tego, że nie wykształcą się u nich niektóre rejony mózgu, co potwierdzają neurobiolodzy – naukowcy z chińskich ośrodków badawczych, którzy już widzą niekorzystne zmiany w mózgu nastolatków nadmiernie obciążonych z elektronicznymi gadżetami. Jak piszą autorki, naukowcy ci dowiedli, że u tych nastolatków mniejsza jest kora czołowa – obszar mózgu, który pozwala kontrolować emocje, odpowiada za racjonalne myślenie, podejmowanie decyzji i funkcje poznawcze.

Istotne zmiany zostały zaobserwowane również w tych obszarach mózgu, które pozwalają odczuwać empatię i łączyć bodźce fizyczne z emocjami. Ma to bezpośredni wpływ na agresywne zachowania młodych ludzi nadużywających komputera, a przede wszystkim na ich problemy w relacjach z rówieśnikami. Ponadto tzw. „tabletowe dzieci” na skutek nadmiernego korzystania z komputerów i telefonów mają w szkole liczne problemy. Najczęściej nie radzą sobie ze skupieniem uwagi. Deficyty w zakresie uwagi mają wpływ np. na trudności z wysłuchaniem nieco dłuższej opowieści lub trudności z opowiedzeniem samodzielnie przeczytanego fragmentu tekstu. Doktor Aleksandra Piotrowska psycholog dziecięcy zwraca ponadto uwagę, że „rozdrażnienie, płacz, problemy ze spaniem to najłagodniejsze skutki uzależnienia od tabletów. Bywa, że dzieci dostają ataku agresji. Rzucają się na dorosłych, krzyczą, walą głową w ścianę”.

Problemy „tabletowych dzieci” nie ograniczają się do psychiki i relacji społecznych, dotyczą również ciała i sprawności fizycznej. Dziecko nadmiernie zaabsorbowane tabletem jest mniej sprawne fizycznie, ponieważ zamiast wyjść na dwór i pograć w piłkę – gra w wirtualnym świecie. Jest niewyćwiczone, częściej doznaje urazów i ma mniejszą odporność. W zachowaniu jest często apatyczne i niezainteresowane żadną inną formą aktywności poza korzystaniem z komputera lub telefonu.

W artykule poruszone zostają kolejne przykłady zachowań dzieci, nie mogących funkcjonować bez tabletu i telefonu. Przytoczone zostały zastraszające statystyki i sondy dowodzące, że jest i będzie coraz więcej tzw. „tabletowych dzieci”.

Negatywna refleksja po przeczytaniu tego artykułu nad lawinowo rosnącym zjawiskiem tzw. „tabletowych dzieci” nasunęła mi pytanie: w czym tkwi źródło tego problemu oraz w jaki sposób ustrzec dzieci przed zgubnymi skutkami nadmiernego korzystania ze sprzętu elektronicznego?

Myślę, że źródłem problemu nie jest sama uzależniająca natura elektronicznych gadżetów, ale brak odpowiedniej postawy rodzicielskiej.

**Tablet to nie jest urządzenie, które można tak po prostu dać dziecku.**

Największym problemem jest brak nadzoru nad korzystaniem ze sprzętu (czas spędzony przed komputerem, treści którymi interesuje się dziecko, rodzaj gier, w które gra w sieci), a w przypadku małych dzieci niewłaściwe korzystanie ze sprzętu poprzez używanie tabletów jako sposobu na uspokojenie dzieci. Czyli po prostu złe stosowanie urządzenia. Coraz młodsze dzieci korzystają z tabletów i telefonów komórkowych. Coraz częściej dostają je do ręki nawet dzieci poniżej pierwszego roku życia. I tak bardzo szybko okazuje się, że najlepszym sposobem na uspokojenie dziecka jest danie mu tabletu. Dziecko je, susia i ubiera się przy tablecie. Tablet odwraca uwagę dziecka, a rodzice szybko je karmią i ubierają, bez świadomości dziecka, bez współdziałania, ale za to w ciszy. Tablet to również najlepszy towarzysz, kiedy rodzic potrzebuje chwili dla siebie – włącza dziecku tablet i załatwione. Tablet coraz częściej pozostaje w rękach dziecka i coraz trudniej je od niego oderwać. Po krótkim czasie ani rodzic ani dziecko nie radzi sobie bez tabletu.

Drugim znaczącym problemem jest niewłaściwe zachowanie rodziców, którzy pokazują swoim dzieciom, że tablet jest najważniejszy, a potem im go zabraniają. Mam tu na myśli opisane w psychologii zjawisko modelowania zachowania, które polega na tym, że dzieci uczą się poprzez obserwację zachowań rodziców. Jeśli więc tata wraca do domu i od razu korzysta z komputera, to dziecko uczy się, że to jest w porządku i tak należy postępować. Jeśli mama przy posiłku przegląda Internet w telefonie i nie jest zainteresowana rozmową z dzieckiem, to jest dla dziecka sygnał, że telefon jest najważniejszy i najbardziej interesujący. Tego dziecko uczy się przez obserwację zachowań rodziców i dlatego później nie rozumie dlaczego

zabrania mu się korzystania z komputera. Dzieci wyczułone są na fałsz i jeśli mówimy co innego niż robimy, to nigdy ich nie przekonamy do swoich racji.

Trzeciego problemu rosnącego zjawiska tzw. „tabletowych dzieci” upatruję w małej świadomości rodziców odnośnie konsekwencji nadmiernego korzystania z komputera i zwracaniu zbyt małej uwagi na wzmacnianie relacji rodzinnych. Rodzice są coraz bardziej zapracowani i zmęczeni. Często ich aktywność ogranicza się do sprawowania w większości funkcji pielęgnacyjno – opiekuńczych nad dzieckiem, a mało wychowawczych. Każdy w domu zajęty jest swoimi sprawami. Jest bardzo mało wspólnego czasu, a wtedy łatwo o to, żeby dziecko spędzało zbyt wiele czasu przy komputerze.

Nie jest moją intencją wzbudzenie poczucia winy w rodzicach. Wiem, że rodzice bardzo kochają swoje dzieci i troszczą się o ich rozwój. Zależy mi na tym, żeby Ci rodzice, którzy przeczytają ten artykuł, byli bardziej uważni i przyjrzeni się zachowaniom nie tylko dzieci, ale również swoim.

**Bo tylko wspólna zmiana zachowań wszystkich członków rodziny prowadzi do sukcesu – czyli wzmocnienie rodzinnych więzi, na tyle mocno, żeby komputer nie miał szans stać się substytutem rodziny.**

Nie unikniemy wpływu technologii na życie nasze i naszych dzieci, źle byłoby ich unikać i cofać się przed nowościami. Ale to, co możemy zrobić, żeby urządzenia elektroniczne były przyjazne, a nie zgubne, to nauczyć się właściwie z nich korzystać. Co zatem zrobić, aby sprzęt elektroniczny miał dobry wpływ na rozwój i edukację dziecka?

**Mądrze korzystać z gadżetów elektronicznych** - to znaczy wprowadzić dziecko w wirtualny świat, tłumaczyć działanie technologii, pokazać jak korzystać z komputera, wskazać aplikacje i strony internetowe odpowiednie do wieku, a zgodne z zainteresowaniami dziecka, porozmawiać o zagrożeniach. Istotne jest, aby określać granice, kiedy i ile dziecko może korzystać z komputera, a co najważniejsze trzeba być konsekwentnym w pilnowaniu ich przestrzegania. Dobrze jest, kiedy przed upływem ustalonego czasu korzystania z urządzenia uprzedzamy dziecko o tym, że zaraz kończy się czas, a po jego upływie nigdy nie należy podchodzić

c.d. na str. III OPS

**c.d. ze str. II OPS**

i gwałtownie wyłączać urządzenia. Takie zachowanie rodziców dzieci odczuwają mniej więcej tak, jakby nam ktoś w trakcie oglądania pasjonującego filmu wyłączył nagle telewizor. Należy pozwolić dziecku dokończyć i dopiero wtedy wyłączyć sprzęt. Warto też wzmocnić dziecko słowami zadowolonia, że dotrzymuje umowy czasowej lub po prostu z uśmiechem mu podziękować. Dzieci w młodszy wieku nie powinny korzystać z komputera samodzielnie bez kontroli rodzica. Z młodszymi dziećmi można wspólnie wyszukiwać piosenek z gestami, przy których będziemy razem z nimi śpiewać i naśladować ruchy. Można zachęcać dzieci do nauki języków obcych poprzez włączanie obcojęzycznych piosenek, wierszyków i wylizczanek. To ciekawe i edukacyjne zajęcie, które może być jednocześnie wspólną zabawą z rodzicem i dawać wszystkim dużo radości.

**Dawać dzieciom dobry przykład** – używając gadżetów elektronicznych zachowywać się tak, jakbyśmy chcieli, żeby zachowywały się dzieci np. jeśli siedzę przy komputerze, a ktoś do mnie mówi, to odwracam wzrok od monitora i odpowiadam rozmówcy. Korzystam z tabletu przez ogra-

niczony czas. Pokazuję dziecku, że mam też inne zainteresowania – czytam książkę, gazetę, wychodzę ze znajomymi. Nie korzystam z telefonu i komputera zaraz po przyjeździe z pracy, przy posiłkach, do późnej nocy, w łóżku, nie usypiam przy sprzęcie itp. Opowiadam o tym, do czego wykorzystuję sieć i komputer oraz czemu to służy, podkreślając zalety i funkcjonalność urządzenia oraz jego pozytywne wartościowe zastosowanie.

**Dbać o relację z dzieckiem** – tzn. bawić się z nim, rozmawiać i okazywać uczucia. Najłatwiej jest nawiązać kontakt z dzieckiem przez zabawę zwłaszcza w młodszy wieku aż do pierwszych klas szkoły podstawowej. Dziecko podczas zabawy chętnie rozmawia oraz spontanicznie dzieli się swoimi wrażeniami i uczuciami. Warto uczyć dzieci, że tablet nie wyklucza zabawy tradycyjnymi zabawkami. Wspólne gry planszowe, układanie klocków, puzzli, rysowanie, zabawa lalkami czy figurkami w role może być wesołą zabawą itp. Młodsze dzieci bardzo lubią czytanie przed snem, to niezwykle wzmacnia więzi i daje poczucie bezpieczeństwa. Ważna jest również rozmowa z dzieckiem. Należy zwrócić uwagę na sposób, w jaki rozmawiamy z dzieckiem. Bardzo ważne jest dbanie o to, aby rozmowa była prawdziwą rozmową,

a nie tylko odpytywaniem dziecka, jak było w przedszkolu czy szkole. Warto samemu wyjść z inicjatywą i opowiedzieć dziecku o tym, co dziś nam się przydarzyło, co nas ucieszyło, dobierając treść i słowa stosownie do wieku dziecka. To będzie zachętą dla dziecka do rozmowy z nami, bo nagle okaże się, że rodzic też opowiada interesujące historie i dzieli się swoimi uczuciami. Rozmowa to też umiejętność słuchania. Uważnie słuchając zachęcamy je do mówienia.

Ilekróć pytam dzieci, po czym poznają, że rodzice je kochają najczęściej słyszę odpowiedzi: bo mówią, że mnie kochają, bo całują, przytulają, bo się o mnie troszczą, bo się o mnie martwią, bo oglądamy razem bajki, bo jeżdżą ze mną na rowerze, bo się ze mną bawią itp. Nigdy nie usłyszałam od dziecka, że rodzic je kocha, bo kupił komputer. Tak naprawdę to nie na drogim sprzęcie najbardziej zależy dzieciom, ale na wspólnej rozmowie, czasie spędzonym z rodzicami i okazywaniu uczuć. To nic nie kosztuje, a tworzy dobre relacje rodzinne, wzmacnia więzi i wspomaga emocjonalny rozwój dziecka.

**Anna Michalak**

*Psycholog, psychoterapeuta systemowy*

## SZKOŁA DLA RODZICÓW I WYCHOWAWCÓW

**28 września 2016 godz. 17.30**

**Przedszkole Miejskie nr 1 „Morskie Skarby” w Międzyzdrojach oraz Ośrodek Pomocy Społecznej w Międzyzdrojach zapraszają na cykliczne warsztaty.**

Jest to program spotkań dla każdego, kto szuka sposobu na nawiązanie głębszych i cieplejszych relacji z dziećmi. Jego głównym celem jest wspieranie rodziców w radzeniu sobie w codziennych kontaktach z dziećmi. Nauka umiejętności lepszego porozumiewania się, refleksja nad własną postawą wychowawczą, wymiana doświadczeń, to małe kroki ku głębszej relacji, dającej zadowolenie, poczucie wzajemnej bliskości.

To także nauka dialogu i kształtowanie więzi opartych na wzajemnym szacunku.

Program realizowany jest w trakcie dwunastu trzygodzinnych spotkań.

**Zapisy przyjmowane są w Przedszkolu Miejskim nr 1 „Morskie Skarby” w Międzyzdrojach ul. Myśliwska 13, u p. Joanny Sawickiej oraz u p. Elwiry Korcz (tel. 913278817), a także w Ośrodku Pomocy Społecznej ul. Książąt Pomorskich 8, tel. 91 3280311, 913278368.**

Liczba miejsc ograniczona. Zapraszamy!

## Pomoc i wsparcie w Gminie Międzyzdroje zapewniają:

**Konsultacje psychologiczne: Izabela Kiljan**, w czwartki od godz. 14.00 – 18.00, w piątki od godz. 9.00 do 12.00, tel. 91 32 80 311. 91 32 78 368;

**Konsultacje psychologiczne i psychoterapia systemowa: Anna Michalak**, w soboty od godz. 9.00 do 14.00 tel. 91 32 80 311. 91 32 78 368;

**Mediacje:** tel. 91 32 80 311. 91 32 78 368

**Konsultacje prawne: Joanna Sołtys, Przemysław Ślowski**, tel. 91 32 81 053, 91 32 80 311;

**Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych: Ewa Lewandowska**, we wtorki w godz. 9.00-10.00, tel. 913278368;

**Program psychoedukacyjny dla osób stosujących przemoc: Aneta Całus**, tel. 913278368, 501 788 894;

**Program psychoedukacyjny dla osób doznających przemoc: Aneta Całus** tel. 913278368, 501 788 894;

## Terapia uzależnień i współuzależnienia od alkoholu oraz od substancji psychoaktywnych

**Poradnia Terapii Uzależnień: Karolina Flach**, tel. 506 59 11 64, **Aneta Całus**, tel. 501 788 894, **Bartosz Ślaski**, tel. 504 587 341, **Krzysztof Klepacki**;

**Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie: Iwona Skórkowska**, tel. 913280311;

**Świetlica Środowiskowa „ISKIERKA”: Ewa Lewandowska**, od poniedziałku do piątku od godz. 11.30-17.00, tel. 91 3281919 ul. Kolejowa 29;

**Klub Abstynenta „Rozwaga”: Zofia Durka**, ul. Cicha 2, tel. 91 3282730 - od poniedziałku do soboty godz. 16.00-20.00.





# BEZPŁATNE ZAJĘCIA pozaekcyjne dla dzieci i młodzieży

## **PROGRAM PSYCHOEDUKACYJNY**

### **dla dzieci i młodzieży "GRAJKI - POMAGAJKI"**

siedziba Pracowni Motywacja i Działanie, ul. Norwida 7/12, Międzyzdroje  
tel. 699 654 608

(godziny zajęć są dostosowane do planu lekcji i uzgadniane z rodzicami dzieci)

## **PROGRAM PROFILAKTYCZNY**

### **dla młodzieży gimnazjalnej oraz ponadgimnazjalnej "go!pro.Art.NotDrugs"**

siedziba Pracowni Motywacja i Działanie, ul. Norwida 7/12, Międzyzdroje  
tel. 699 654 608

(godziny zajęć uzgadniane są z grupą)

## **PROGRAM PROFILAKTYCZNY**

### **dla dzieci w wieku szkolnym "go!skate"**

siedziba Pracowni Motywacja i Działanie, ul. Norwida 7/12, Międzyzdroje  
tel. 699 654 608

(godziny zajęć uzgadniane są z grupą)

## **ZAJĘCIA RYTMICZNO-ROZWOJOWE dla dzieci w wieku przedszkolnym**

- Przedszkole Miejskie nr 1 "MORSKIE SKARBY", ul. Mysliwska 13, Międzyzdroje  
- Szkoła Podstawowa nr 1, ul. Leśna 17, Międzyzdroje  
Punkt Przedszkolny przy Szkole Podstawowej nr 2 w Wapnicy, ul. Jodłowa 3  
(Zajęcia odbywają się wg harmonogramu pracy Placówek)

## **ZAJĘCIA TANECZNE**

### **taniec nowoczesny dla dzieci i młodzieży**

Wtorki od godz. 16:00

Międzynarodowy Dom Kultury w Międzyzdrojach, ul. Bohaterów Warszawy 20

## **ZAJĘCIA PLASTYCZNE**

### **z wykorzystaniem metod artterapii dla dzieci od IV klasy Szkoły Podstawowej**

Środy od godz. 15:00 - 16:30

Międzynarodowy Dom Kultury w Międzyzdrojach, ul. Bohaterów Warszawy 20

## **ZAJĘCIA TECHNICZNO - PLASTYCZNE • PRACOWNIA RĘKODZIEŁA dla młodzieży od 12 r. ż. oraz całych rodzin**

Wtorki od godz. 18:10

Międzynarodowy Dom Kultury w Międzyzdrojach, ul. Bohaterów Warszawy 20

## **ZAJĘCIA KABARETOWE**

### **dla dzieci i młodzieży**

Wtorki i czwartki od godz. 15:00 - 17:00

Międzynarodowy Dom Kultury w Międzyzdrojach, ul. Bohaterów Warszawy 20

## **ZAJĘCIA TEATRALNO - MUZYCZNE • TEATR RODZINNY**

### **dla dzieci, młodzieży i całych rodzin**

Poniedziałki i czwartki od godz. 18:00 - 19:30

Grupa dla dzieci młodszych we wtorki od 16:00 - 18:00

Międzynarodowy Dom Kultury w Międzyzdrojach, ul. Bohaterów Warszawy 20

## **ZAJĘCIA KOMPUTEROWE • "ZAWSZE KLIKAJ Z GŁOWĄ"** **dla dzieci**

Czwartki od godz. 13:30 - 15:00

Szkoła Podstawowa nr 1 w Międzyzdrojach, ul. Leśna 17

## **ZAJĘCIA SPORTOWE • "Sport na wesoło"** **dla dzieci**

Poniedziałki i środy od godz. 13:30 - 15:00 grupa dziewcząt

Wtorki od godz. 14:15 - 16:15 i środy od godz. 14:15 - 15:15 grupa chłopców

Szkoła Podstawowa nr 1 w Międzyzdrojach, ul. Leśna 17

## **ZAJĘCIA SPORTOWE**

### **dla młodzieży gimnazjalnej**

Poniedziałki i czwartki od godz. 14:30 - 16:00 grupa dziewcząt

Wtorki od godz. 14:15 - 16:15 i środy od godz. 14:15 - 15:15 grupa chłopców

Gimnazjum nr 1 w Międzyzdrojach, ul. Kolejowa 33

## **ZAJĘCIA CERAMICZNE**

### **dla dzieci, młodzieży i całych rodzin**

Poniedziałki od godz. 14:20 - 16:20

Czwartki od godz. 16:00 - 18:00

Gimnazjum nr 1 w Międzyzdrojach, ul. Kolejowa 33

## **ZAJĘCIA HORTITERAPEUTYCZNE**

### **dla młodzieży GIMNAZJALNEJ**

Poniedziałki od godz. 14:20

Gimnazjum nr 1 w Międzyzdrojach, ul. Kolejowa 33

## **ZAJĘCIA EDUKACYJNO - ROZWOJOWE**

### **dla dzieci**

Wtorki od godz. 12:30 - 15:00

Czwartki od godz. 12:30 - 15:00

Piątki od godz. 11:30 - 14:30

Szkoła Podstawowa nr 2 w Wapnicy, ul. Jodłowa 3

## **ZAJĘCIA SPORTOWE w piątki**

Wrzesień - październik od godz. 15:00 - 16:30, boisko orlik przy Szkole Podstawowej nr 2 w Wapnicy

Październik - marzec od godz. 15:00 - 16:30, hala sportowa, Międzyzdroje

Kwiecień - czerwiec od godz. 15:00 - 16:30 boisko orlik przy Szkole Podstawowej nr 2 w Wapnicy

Szkoła Podstawowa nr 2 w Wapnicy, ul. Jodłowa 3

## **ZAJĘCIA EKOLOGICZNE**

### **dla dzieci**

Poniedziałki od godz. 13:30 - 15:30

Szkoła Podstawowa nr 2 w Wapnicy, ul. Jodłowa 3

W CIĄGU ROKU SZKOLNEGO  
**DNI ORAZ GODZINY REALIZACJI ZAJĘĆ MOGĄ ULEĆ ZMIANIE.**  
Więcej informacji można uzyskać w Ośrodku Pomocy Społecznej  
w Międzyzdrojach, ul. Książąt Pomorskich 8  
tel. 913278368