

Blaski i Cienie dojrzewania - konferencja dla ósmoklasistów

Data publikacji: 16.11.2023 18:33

W piątek (10.11) w Centrum Konferencyjnym cieszyńskiej filii Uniwersytetu Śląskiego odbyła się konferencja połączona z warsztatami pt.: „Blaski i cienie dojrzewania”. Inicjatywa Stowarzyszenia „Pomocna Dłoń Blisko Ciebie”, skierowana do wszystkich ósmoklasistów z cieszyńskich szkół miała na celu pomóc uczniom zrozumieć proces dojrzewania, aby lepiej radzić sobie ze zmianami, które zachodzą w ich życiu.

□

Organizatorem wydarzenia współfinansowanego przez Miasto Cieszyn było Stowarzyszenie „Pomocna Dłoń Blisko Ciebie”, Szkoła Podstawowa nr 5 z Oddziałami Integracyjnymi w Cieszynie oraz Wydział Sztuki i Nauk o Edukacji Uniwersytetu Śląskiego. Do współpracy zaproszono również Fundację Zdrowia Śląska Cieszyńskiego, Komendę Powiatową Policji w Cieszynie i Koło Naukowe Resocjalizacji i Socjoterapii. Konferencja została objęta patronatem Burmistrza Miasta Cieszyna oraz Dziekana Wydziału Sztuki i Nauk o Edukacji UŚ.

Podczas zajęć ósmoklasiści uczestniczyli w części konferencyjnej, gdzie wysłuchali prelekcji na temat zmian, jakie zachodzą w organizmie dojrzewającego nastolatka w aspekcie psychicznym (psychoterapeuta) oraz fizycznym (położna), dotyczących prawnych aspektów dojrzewania (policjant) oraz o ważności odpowiedniego odżywiania dla prawidłowego rozwoju organizmu młodego człowieka (psychodietetyk). Po części konferencyjnej odbyła się część warsztatowa, gdzie poruszone zostały tematy uzależnień (psychoterapeuta uzależnień), ważności oddechu (warsztat prowadzony przez fizjoterapeutę dotyczył istotnych aspektów związanych z prawidłowym oddychaniem, wpływu oddechu na samopoczucie), pierwszej pomocy (pielęgniarka) oraz wpływu używek na organizm człowieka (dietetyk kliniczny).

Młodzi ludzie w okresie dojrzewania borykają się z różnego rodzaju trudnościami i nie zawsze sobie radzą z emocjami, ze zmianami, które zachodzą zarówno w ciele, jak i w psychice. Czasami nie wiedzą, co jest normalne dla okresu dojrzewania, a co powinno niepokoić - ***Ostatnie lata były dla dzieci i młodzieży bardzo trudne, głównie ze względu na pandemię i izolację wywołaną poprzez zdalne nauczanie. Przez to zostały zaburzone relacje rówieśnicze, relacje z innymi ludźmi. Ze względu na narastające problemy, z którymi boryka się młodzież, zrodził się pomysł zorganizowania konferencji, podczas której specjaliści odpowiedzieliby na pytania jak sobie radzić w trudnych sytuacjach, żeby nie uciekać się do zachowań niebezpiecznych, nie zacząć korzystać z używek, które mogą doprowadzić do uzależnień oraz destrukcyjnie wpłynąć na organizm*** – mówiły organizatorki ze Stowarzyszenia „Pomocna Dłoń Blisko Ciebie”.

Rozmowy ze specjalistami z różnych dziedzin wiedzy, takich jak psychoterapeutą, policjantem, fizjoterapeutą, położną czy dietetykiem, mogą pomóc w przejściu przez trudny okres dojrzewania, pomóc w podejmowaniu właściwych decyzji, a z pewnością pomogą nastolatkom w lepszym zrozumieniu siebie – swojego organizmu oraz swoich emocji.

red.