



PROGRAM KONFERENCJI O ZDROWIU PSYCHICZNYM DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU CIECHANOWSKIEGO

20.10.2026.

Godzina 10.00. Jak bez nieporozumień wprowadzić zasady „higieny ekranowej” w domu ?

*Prowadzenie: Terapeuci uzależnień w trakcie certyfikacji **Karolina Sosnowska, Marcin Figat**
/ CENTRUM ZDROWIA SZANSA.-*

**Godzina 10.50. Warsztat I : Jak rozmawiać, żeby dziecko mówiło?
Praktyczne wskazówki komunikacji między dorosłym i dzieckiem.**

*Prowadzenie: Psycholog i logopeda **Anna Boniakowska**, / Gabinet „EMOCJE I SŁOWA„.*

**Godzina 12.40. Jak reagować, gdy dziecko padnie ofiarą cyberhejtu ?
(zabezpieczanie dowodów i zgłaszanie sprawy).**

*Prowadzenie : Aspirant **Małgorzata Listkowska** Zespół ds. Profilaktyki Społecznej,
Nieletnich i Patologii Wydziału Prewencji KOMENDY POWIATOWEJ POLICJI W
CIECHANOWIE*

**Godzina 13.45. Warsztaty dla rodziców II : Rodzicielstwo pełne
możliwości. Praktyczne wskazówki dla rodziców, którzy chcą lepiej rozumieć**

swoje dzieci, budować bliską relację oraz wspierać ich samodzielność, odpowiedzialność i rozwój.

Prowadzenie: Psycholog Natalia Suska/ Centrum Zdrowia Psychicznego MENTICLINIC



21.10.2026.

Godzina 10.00. Warsztaty III : Techniki redukcji stresu i regulacji emocji.

Prowadzenie: Terapeuci uzależnień w trakcie certyfikacji Karolina Sosnowska, Marcin Figat, psychoterapeuta uzależnień Hubert Kalkowski / CENTRUM ZDROWIA SZANSA.

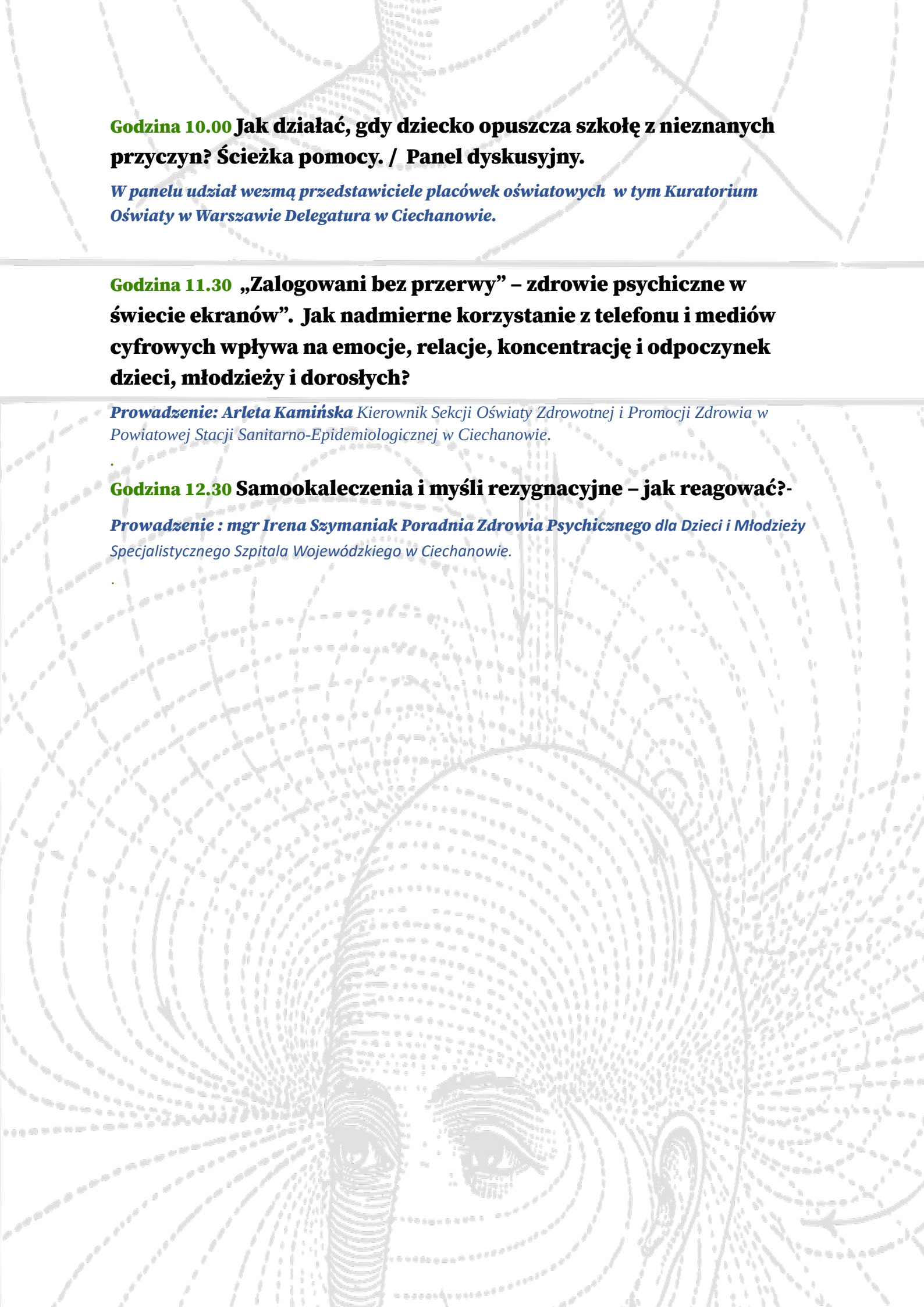
Godzina 11.30. Wczesne rozpoznawanie kryzysów. /Omówienie sygnałów ostrzegawczych wskazujących na pogorszenie stanu zdrowia (np. zaburzenia lękowe, depresyjne).Rola wsparcia społecznego i środowiskowego w profilaktyce./

Prowadzenie: Psycholog Natalia Suska / Centrum Zdrowia Psychicznego MENTICLINIC.

Godzina 13.00 Profesjonalne systemy wsparcia./ Kiedy i gdzie szukać pomocy: rola psychologa, psychoterapeuty i psychiatry. Omówienie dostępnych ścieżek terapeutycznych oraz telefonów zaufania i grup wsparcia./

Prowadzenie: Psycholog Natalia Suska / Centrum Zdrowia Psychicznego MENTICLINIC.

22.10.2026.



Godzina 10.00 Jak działać, gdy dziecko opuszcza szkołę z nieznanych przyczyn? Ścieżka pomocy. / Panel dyskusyjny.

W panelu udział wezmą przedstawiciele placówek oświatowych w tym Kuratorium Oświaty w Warszawie Delegatura w Ciechanowie.

Godzina 11.30 „Zalogowani bez przerwy” – zdrowie psychiczne w świecie ekranów”. Jak nadmierne korzystanie z telefonu i mediów cyfrowych wpływa na emocje, relacje, koncentrację i odpoczynek dzieci, młodzieży i dorosłych?

Prowadzenie: Arleta Kamińska Kierownik Sekcji Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia w Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Ciechanowie.

Godzina 12.30 Samookaleczenia i myśli rezygnacyjne – jak reagować?-

Prowadzenie : mgr Irena Szymaniak Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży Specjalistycznego Szpitala Wojewódzkiego w Ciechanowie.