

Konkret

Nasza szkoła przystąpiła do ogólnopolskiego programu profilaktyczno-edukacyjnego "Konkret".

Na jaki problem odpowiada program?

W dzisiejszym świecie pełnym cyfrowych bodźców, coraz więcej uczniów i uczennic doświadcza trudności zbieżnych z objawami ADHD. Są to trudności z koncentracją, nadruchliwością, planowaniem, pamięcią, motywacją i regulacją emocji.

Zespół psychologów z Centrum CBT stworzył „Konkretnik”, czyli darmowe narzędzie internetowe, które na podstawie wyników anonimowego testu identyfikuje obszary wymagające wsparcia. Następnie dostarcza dostosowane do indywidualnych potrzeb, wskazówki jak radzić sobie z konkretnymi objawami. Co ważne, „Konkretnik” sugeruje również, czy doświadczane trudności mogą wymagać konsultacji ze specjalistą, w celu diagnostyki ich przyczyny i wdrożenia odpowiedniego wsparcia.
