

Aplikacja wytworzona przez Fundację Drabina Rozwoju w ramach projektu

DRABINA ROZWOJU LIDERÓW

Przykładowa grafika



Aplikacja będzie dostępna do pobrania ze strony portalu Google Play Store oraz AppStore.

Doświadczenie pokazuje, że młodzież mają wgląd w swój świat wewnętrzny i rozumienie siebie, wzrasta ich umiejętność radzenia sobie ze stresem w sposób nieszkodzący sobie i pożądaný społecznie. Spada również zagrożenie podejmowania zachowań ryzykownych, np. sięgania po używki celem odstresowania, stosowania wyniszczających diet czy samookaleczania jako sposobu redukcji napięcia. Istotną postawą młodzieży jako rówieśniczego autorytetu (naśladowanie). Zmieniająca się dynamicznie sytuacja z zagrożeniem epidemiologicznym naturalnie wymusza potrzebę działań związanych z ochroną zdrowia psychicznego nowoczesnymi narzędziami on-line. Obecnie młodzież korzysta z aplikacji, gier, portali społecznościowych. Ważne jest aby treści multimedialne były nie zagrażające i rozwijające młodego człowieka. Proponowana aplikacja będzie miała za zadanie rozwijać u użytkowników obszary związane z kompetencjami psychospołecznymi. Do aplikacji będą logować się uczniowie zainteresowani pogłębianiem swojej wiedzy psychologicznej.

Składać się będzie:

1. **Rejestracja użytkownika** - adres e-mail, potwierdzenie regulaminu i polityki bezpieczeństwa
2. **Wybór awatara** – kobieta lub mężczyzna (oczy, włosy, usta, twarz) – stworzenie swojego profilu
3. **Fabula** będzie odbywała się w przestrzeni kosmicznej w której będą znajdować się planety rozwoju osobistego. Użytkownik będzie znajdował się na statku kosmicznym, który zaraz po starcie będzie musiał lądować na jednej z planet ponieważ statek ulegnie awarii.

Planeta - Rozwijanie kompetencji społecznych

- doskonalenie umiejętności efektywnego porozumiewania się z rówieśnikami i osobami dorosłymi oraz umiejętności zachowania asertywnego.
- nabywanie umiejętności rozwiązywania problemów.
- nabywanie wiedzy - co robić w sytuacjach zagrożenia, co robić kiedy jest potrzebna interwencja dorosłych, gdzie zgłaszać? - Jak umiejętnie pomagać innym?

Planeta -Podnoszenie samooceny i wiary we własne siły, wartości i celów

- zwiększanie samoświadomości - wglądu we własne przeżycia i potrzeby.
- odnajdywanie i wzmacnianie swoich mocnych stron

Planeta- Radzenie sobie ze stresem

- przekazanie podstawowej wiedzy o naturze stresu, jego objawach i skutkach
- określenie konstruktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem
- kształtowanie postaw i umiejętności umożliwiających skuteczne radzenie sobie w sytuacjach stresowych

Planeta Emocji

- kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji (pozytywnych i negatywnych)
- kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji innych ludzi – empatia

- "oswojenie" trudnych emocji (złość, smutek, lęk), odnalezienie konstruktywnych sposobów radzenia sobie z nimi oraz ich wyrażania

Poprawnie wykonanie określonych zadań na planecie umożliwi przejście do kolejnej oraz zdobycie punktów gratyfikacji/ motywacji do dalszego korzystania z aplikacji. Fabuła treści będzie też przekierowywała do poradni on-line- ZAWSZE JEST JAKIEŚ WYJŚCIE

4. Wysłanie notyfikacji push - aplikacja będzie zaprogramowana w taki sposób żeby samoistnie wysłać do użytkownika informacje motywujące do działania cytaty, nowinki tematyczne oraz zachęcenie do odwiedzenia aplikacji.