

## **„CUKIERKI”**

Program oparty jest na bajce profilaktycznej Agnieszki Grzelak „Cukierki”. Bajka jak i program powstały jako element szerszej współpracy fundacji Homo Homini z Ministerstwem Edukacji Narodowej.

Cele programu:

- przybliżenie dzieciom podstawowych informacji na temat środków uzależniających i zagrożeń z nimi związanych;
- rozwijanie samodzielnego i twórczego myślenia;
- kształtowanie umiejętności troski o własne bezpieczeństwo w relacjach z innymi;
- nauka postaw asertywnych względem osób nieznanymi;
- rozwijanie postawy szacunku i zaufania w stosunku do szkolnego personelu pedagogicznego, technicznego jak i innych osób mogących udzielić wsparcia w problemach wydarzających się na terenie szkoły

*Po programie istnieje możliwość zorganizowania przedstawienia teatralnego i wernisażu dla rodziców, nauczycieli i innych uczniów szkoły.*

## **SZKOLENIE REALIZATORÓW PROGRAMU**

### **„CUKIERKI”**

Instruktorzy z Ośrodka Profilaktyki i Terapii Uzależnień są uprawnieni do prowadzenia warsztatu szkoleniowego dla nauczycieli oraz wychowawców, realizatorów lub współrealizatorów programu „**Wczesna profilaktyka Program Cukierki**”. Adresatami programu „**Cukierki**” są dzieci w wieku od 5 do 10 lat (przedszkole, klasy I-III).

W czasie warsztatów poruszone są następujące treści:

- Czym jest profilaktyka i jakie są jej poziomy?
- Wyposażenie uczestników w wiedzę o środkach odurzających.
- Czynniki ryzyka, ze szczególnym uwzględnieniem czynników działających w danej społeczności szkolnej.
- Czynniki chroniące, znaczenie zainteresowania nauką i tworzenia relacji międzyludzkich.
- Zapoznanie z treścią bajki.
- Poznanie i przepracowanie różnych aspektów wychowawczych i profilaktycznych programu z wykorzystaniem metod aktywizujących.
- Dyskusja nad dostosowaniem programu do zespołów klasowych.
- Synteza.

Każdy uczestnik otrzymuje zaświadczenie Fundacji Homo - Homini z Krakowa upoważniające do realizacji programu „Cukierki”.

## **„RADOŚĆ BEZ ZŁOŚCI”**

Niezależnie od wieku, w każdym z nas, ukryty jest agresor. Rozwój dziecka w młodszym wieku szkolnym jest bardzo intensywny pod względem fizycznym jak i psychicznym. W tym okresie jest ono bardzo plastyczne i podatne na wychowawcze oddziaływanie. Umiejętności jakie dzieci i młodzież powinny nabyć, żeby nauczyć się panować nad swoimi agresywnymi impulsami oraz nawiązywać i utrzymywać zadawalające kontakty z innymi ludźmi należy więc wpajać od najmłodszych lat, aby przejście do nowych obowiązków było miłą przygodą, a szkoła kojarzyła się z nauką, zabawą i poznawaniem.

Cele programu:

- wzmacnianie pozytywnego obrazu samego siebie i samooceny;
- umiejętność zauważania i nazywania uczuć własnych i innych ludzi;
- rozwijanie samodzielnego i twórczego myślenia;
- budzenie empatii;
- zwrócenie uwagi na problem występowania agresji wśród dzieci;
- nauka współpracy jako formy zapobiegającej zachowaniom agresywnym;
- kształtowanie umiejętności troski o własne bezpieczeństwo w relacjach z innymi;
- zrozumienie potrzeby reguł, norm i zasad;
- kształtowanie postaw społecznych;
- nauka postaw asertywnych;
- uświadomienie dzieciom różnych sposobów rozwiązywania problemów np. pomoc ludzi dorosłych.

## **„TAJEMNICA ZAGINIONEJ SKARBONKI”**

Program oparty jest na animowanym filmie „Tajemnica zaginionej skarbonki”. Film ten jest uniwersalnym przekazem treści profilaktycznych, który można wykorzystywać w odniesieniu do każdej grupy wiekowej (dzieci, młodzież, dorośli). Autorami programu są specjaliści ze stowarzyszenia „Alternatiff” w Warszawie.

Wersja prezentowana w ofercie powstała w wyniku doświadczeń z realizacji w/w programu, jego udoskonalenia i wprowadzania najnowszej wiedzy na temat profilaktyki uzależnień przez realizatorów z Ośrodka Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Płocku.

Cele programu:

- przybliżenie podstawowych informacji na temat środków uzależniających i zagrożeń z nimi związanych;
- przedstawienie mechanizmu uzależnienia, szkodliwości, oraz strat ponoszonych przez ludzi uwikłanych w branie środków zmieniających świadomość (alkohol, narkotyki, leki i inne).
- nauka zachowań asertywnych, trening umiejętności mówienia NIE!
- kształtowanie umiejętności troski o własne bezpieczeństwo, zdrowie oraz więzi z innymi ludźmi;
- rozwijanie samodzielnego i twórczego myślenia;
- wzmacnianie pozytywnego obrazu samego siebie i samooceny;
- nauka współpracy jako formy zapobiegającej zachowaniom agresywnym.

### **„PROGRAM DOMOWYCH DRUŻYN”**

Program Domowych Drużyn, powstał jako odpowiedź na zaobserwowany w drugiej połowie lat 90-tych ubiegłego wieku wzrost rozpowszechnienia problemów będących zagrożeniem dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania nastolatków, takich jak używanie substancji psychoaktywnych.

Programy oparty jest o rzetelne podstawy teoretyczne oraz empiryczne dotyczące psychospołecznych i behawioralnych czynników, które mogą przyczyniać się do sięgania przez nastolatków po alkohol. Odbiorcami programu są dla uczniów klas IV – VI szkół podstawowych oraz ich rodziców.

Na Program Domowych Drużyn składają się dwa programy rekomendowane:

- „Program Domowych Detektywów” - adresowany do uczniów klas IV – V,
- „Fantastyczne Możliwości” – adresowany dla uczniów klas V – VI.

Warunkiem uczestnictwa w programie „Fantastyczne Możliwości” jest wcześniejszy udział uczniów w „Programie Domowych Detektywów”.

Głównym celem „Programu Domowych Drużyn” jest opóźnienie inicjacji alkoholowej wśród dzieci oraz ograniczanie problemów związanych z piciem alkoholu poprzez wzmacnianie rodzinnych, indywidualnych i rówieśniczych czynników chroniących.

### **„KISZONE OGÓRKI”**

Program autorski Ewy Masalskiej – Górki i Ryszarda Górki oparty jest na bajce profilaktycznej „O zielonym i o ukiszonym ogórku”.

Cele programu:

- przybliżenie dzieciom podstawowych informacji na temat środków uzależniających i zagrożeń z nimi związanych;
- przesunięcie w stronę dorosłości decyzji o paleniu tytoniu, tych którzy są niezdecydowani;
- propozycja zmiany decyzji o paleniu tytoniu tym, którzy mają za sobą próby z paleniem;
- wzmocnienie postaw abstynenckich tych, którzy nie palą tytoniu;
- rozwijanie samodzielnego i twórczego myślenia;
- wzmacnianie pozytywnego obrazu samego siebie i samooceny.

### **„DEBATA”**

#### **Założenia i cele programu**

Adresatami programu jest grupa dzieci jeszcze przed inicjacją alkoholową (wiek 12 – 14 lat). Program ma charakter uprzedzający. Jego zadaniem jest zapobieganie przedwczesnemu używaniu alkoholu, towarzyszącym temu konsekwencjom oraz promowanie postawy trzeźwości. Spotkanie służy przyjrzeniu się przekonaniom normatywnym młodzieży i próbie ich modyfikacji. Przeprowadzana podczas programu ankieta umożliwia postawienie wstępnej diagnozy na temat picia alkoholu przez młodzież.

Autor programu Krzysztof Wojcieszek Profesor nadzwyczajny PEDAGOGIUM Wyższej Szkoły Nauk Społecznych w Warszawie zakłada możliwość realizacji programu także w grupach podwyższonego ryzyka jako element szerszego i dłuższego oddziaływania.

#### **Walory programu**

Program „Debata” reprezentuje formę krótkiej interwencji profilaktycznej w grupie i ma za zadanie zredukować czynniki ryzyka: poznawcze i społeczne skłaniające młodych ludzi do picia alkoholu. Obecna wersja programu<sup>1</sup> znajduje się w „Systemie rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego” wdrażanym przez: Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Ośrodek Rozwoju Edukacji oraz Instytut Psychiatrii i Neurologii.

<sup>1</sup>Jesteśmy zespołem z uprawnieniami do realizacji rekomendowanej wersji programu „DEBATA” z roku 2018/2019.

## **„POTRAFIĘ BYĆ SOBĄ”**

Program profilaktyczny „Potrafię być sobą” powstał w wyniku doświadczeń i informacji zwrotnych od młodzieży podczas realizacji programów profilaktycznych: „Noe”, „Debate”, „Tajemnica zaginionej skarbonki”, „Bezpieczna szkoła” i inne.

W programach tych za pomocą aktywnych technik pracy z grupą przekazywana jest wiedza na temat zagrożeń i skutków w sytuacjach ryzykownych (narkotyki, alkohol, agresja). Młodzi ludzie często sami dochodzą do wniosku, że najbardziej może ich ochronić w takich sytuacjach umiejętność odmawiania. Sytuacje takie, gdy młody człowiek jest sam, poddany naciskowi grupy są bardzo trudne. W większości scenariuszy tych programów są przewidziane krótkie ćwiczenia na rozwijanie umiejętności odmawiania.

Wyniki ankiet z realizacji programów profilaktycznych „Tajemnica zaginionej skarbonki” i „Bezpieczna szkoła” potwierdzają w znacznej mierze brak umiejętności odmawiania wśród młodych ludzi. Nic dziwnego, skoro ludzie dorośli mają często problem z asertywnym odmawianiem. Te spostrzeżenia nasunęły pomysł na napisanie programu profilaktycznego w którym oprócz podstawowej wiedzy na temat uzależnień, narkotyków i alkoholu główny nacisk skierowany będzie na trening zachowań, które pozwolą młodym ludziom spokojnie, stanowczo, skutecznie chronić siebie i to co jest dla nich ważne: zdrowie, wolność, więzi z innymi ludźmi, a przede wszystkim nie obawiać się czyjejs presji.

Program profilaktyczny „Potrafię być sobą” spełnia powyższe wymagania. Oprócz przekazania podstawowych wiadomości na temat uzależnień i środków zmieniających świadomość uczy praktycznego stosowania kilkunastu technik zachowań asertywnych: „zdarta płyta”, „zasłona dymna”, „asertywne uznanie błędu”, „kompromis”, „wypytywanie o strony ujemne”, „wypytywanie o strony dodatnie” i inne.

## **„ODMÓW – NIE BIERZ”**

Program profilaktyczny „Odmów – nie bierz” powstał w wyniku doświadczeń i informacji zwrotnych od młodzieży podczas realizacji programów profilaktycznych: „Potrafię być sobą”, „Bezpieczna szkoła”, „Przeciwko narkotykom – ku afirmacji życia”, „Debate” i innych.

W programach tych za pomocą aktywnych technik pracy z grupą przekazywana jest wiedza na temat zagrożeń i skutków w sytuacjach ryzykownych (narkotyki, alkohol, agresja). Młodzi ludzie często sami dochodzą do wniosku, że najbardziej może ich ochronić w takich sytuacjach umiejętność odmawiania. Sytuacje takie, gdy młody człowiek jest sam, poddany naciskowi grupy są bardzo trudne.

Cele programu:

- wstępna diagnoza skali zjawiska zagrożeń alkoholowych i narkotykowych w danej grupie,
- przekazanie wiedzy na temat zagrożeń i skutków w sytuacjach ryzykownych (narkotyki, alkohol, agresja),
- rozbicie mitów na temat środków psychoaktywnych takich jak: alkohol, narkotyki, dopalacze i inne,
- diagnoza umiejętności zachowań asertywnych w grupie,
- praktyczna nauka stosowania kilku technik zachowań asertywnych,
- wsparcie diagnostyczne dla pedagogów szkolnych, wychowawców.

## **„PRZECIWNARKOTYKOM – KU AFIRMACJI ŻYCIA”**

Program z zakresu profilaktyki uzależnień dla młodzieży 11 – 17 lat. Program autorstwa R. Pijarowskiej, A. Seweryńskiej i I Zarzyckiej realizowany w ramach kampanii Kancelarii Prezydenta RP „Szkoła wolna od narkotyków”.

Cele programu:

- Uświadomienie i modyfikacja w kierunku zdrowego stylu życia zagrażających postaw dotyczących używania alkoholu i innych środków psychoaktywnych oraz zachowania wobec popularnych zjawisk społecznych (telewizja, komputer, internet, gry hazardowe, przemoc, sekty itd.)
- Przekazanie umiejętności niezbędnych do życia zgodnego z postawami pro zdrowotnymi, dającymi możliwości samorealizacji.
- Rozbicie mitów na temat alkoholu, innych narkotyków i generalnie uzależnienia; zastępowanie ich rzetelną wiedzą.
- Wstępna diagnoza skali zjawiska w danej grupie.
- Wsparcie diagnostyczne dla pedagogów szkolnych, wychowawców.
- Ocena skuteczności przeprowadzonych zajęć, ankieta.

Etapy osiągnięcia celu:

Pierwszy etap – nagłośnienie wiedzy i doświadczeń uczniów na temat uzależnień.

Drugi etap – rozpoznanie postaw wobec picia alkoholu i brania narkotyków; obalenie mitów.

Trzeci etap – omówienie zjawiska „dealer narkotykowy”.

Czwarty etap – spojrzenie na dzieci z rodzin dysfunkcyjnych.

Piąty etap – zachęta do świadomego i aktywnego organizowania sobie czasu wolnego.  
Sposób ewaluacji programu: pytania ewaluacyjne, metody oceny.

Na początku i na końcu zajęć prowadzący rozdają uczestnikom ankiety w celu diagnozy sytuacji oraz oceny programu.

### **„NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ – DOPALACZE TO TEŻ NARKOTYKI”**

W ostatnim czasie słyszymy w mediach, a także w najbliższym otoczeniu, o produktach zwanych „dopalaczami”, które posiadają właściwości psychoaktywne zbliżone do działania narkotyków. Sprzedawcy reklamowali je jako środki pobudzające, poprawiające pamięć, koncentrację uwagi czy pozwalające zrelaksować się. Jednocześnie producenci „dopalaczy” w ofercie handlowej zamieszczali informacje, że są to produkty kolekcjonerskie, sole do kąpieeli, nawozy do kwiatów „nie nadające się do spożycia”.

Część młodzieży, która nigdy wcześniej nie eksperymentowała z środkami psychoaktywnymi połączyła ten „haczyk”, dała się oszukać. Inni - zażywający narkotyki, czy od nich uzależnieni zaczęli stosować „dopalacze” jako legalne środki zastępcze, alternatywne do narkotyków.

Program „Nie daj się oszukać – dopalacze to też narkotyki” jest programem z zakresu profilaktyki uzależnień przeznaczonym dla młodzieży 13 – 18 letniej.

Cele programu:

- wstępna diagnoza skali zjawiska w danej grupie.
- rozbicie mitów na temat środków psychoaktywnych takich jak dopalacze i inne narkotyki; zastępowanie ich rzetelną wiedzą,
- uświadomienie i modyfikacja w kierunku zdrowego stylu życia zagrażających postaw dotyczących używania środków psychoaktywnych,
- wsparcie diagnostyczne dla pedagogów szkolnych, wychowawców.

### **„SMAK ŻYCIA, CZYLI DEBATA O DOPALACZACH”**

Z inicjatywy Ministerstwa Zdrowia oraz Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii powstał program profilaktyczny pt. „Smak życia, czyli debata o dopalaczach”. Autorem programu jest Krzysztof Wojcieszek, twórca wielu znanych programów profilaktycznych („Noe”, „Przygotowanie do profilaktyki domowej”, „Debata”, „Korekta”, „Sprzedawcy”, „Szlaban”).

„Smak życia, czyli debata o dopalaczach” to program profilaktyczny którego celem jest dostarczenie młodym ludziom podstawowych informacji na temat „dopalaczy” i zagrożeń wynikających z ich używania, a w konsekwencji zwiększenia ostrożności i zmniejszenia otwartości na kontakty z tymi produktami. Dzięki odpowiednio dobranej konstrukcji scenariusza programu, zastosowana tu metoda krótkiej interwencji profilaktycznej umożliwia twórcze wykorzystanie dysonansu poznawczego uczestników związanego z nową wiedzą i oceną ich zachowań ryzykownych. Zaletą programu jest jego elastyczność i prostota zastosowania. Program oprócz dostarczenia młodzieży wiedzy na temat „dopalaczy” porusza tematykę najczęściej używanych substancji psychoaktywnych, takich jak alkohol, nikotyna, amfetamina, marihuana.

Jest to program profilaktyki uniwersalnej bazujący na metodach aktywizujących, adresowany do młodzieży szkolnej w wieku 15-18 lat. Obecna wersja programu<sup>2</sup> jest jego poszerzoną i udoskonaloną formą poddaną ewaluacji w celu umieszczenia go w „Systemie rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia” wdrażanym przez: Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Ośrodek Rozwoju Edukacji oraz Instytut Psychiatrii i Neurologii.

### **„NOE”**

#### **Założenia i cele programu**

Program ma otwierać pewien dłuższy proces pozytywnych zmian w związku z problemem alkoholowym i narkotykowym szkoły. Jego celem jest przede wszystkim przekształcenie nieprawidłowych przekonań normatywnych panujących wśród młodzieży, ma on również motywować do podejmowania osobistych postanowień o zaniechaniu danego działania oraz ukazywać sprzeczności między cenionymi wartościami a zachowaniami alkoholowymi. Zależy nam na pogłębieniu wiedzy młodych ludzi na temat realnych konsekwencji picia i używania innych środków zmieniających świadomość.

#### **Program składa się z trzech części:**

*Część I – PRAWDA* – ma na celu uświadomić młodzieży konsekwencje picia alkoholu i korzystania z innych substancji psychoaktywnych, informuje o szczegółach i skutkach uzależnienia.

*Część II – MIŁOŚĆ* – akcentuje wpływ środków zmieniających świadomość na relacje z innymi ludźmi.

*Część III – WOLNOŚĆ* – rozwija umiejętność odmawiania, asertywności, zachęca do postawy abstynenckiej i podejmowania osobistych postanowień.

---

<sup>2</sup> Jesteśmy jednym z trzech zespołów w Polsce posiadających uprawnienia do realizacji poszerzonej i udoskonalonej wersji programu „Smak życia, czyli debata o dopalaczach” z 2019 roku.

Istotnym elementem programu jest świadectwo osoby uzależnionej i współuzależnionej, który likwiduje stereotypy i wykształca empatię.

Owoce realizacji programu „Noe” przez nasz zespół jest specjalnie przygotowane sprawozdanie, w którym znajdują się analizy zachowań młodzieży i zestawienia poszczególnych odpowiedzi z ankiety przeprowadzonej podczas spotkania.

## „NOE cz. II”

### **Założenia i cele programu**

Autor<sup>3</sup> programu „NOE” zakłada dalsze działania na rzecz uczestników, pedagogów i rodziców ze szkoły, która ma za sobą spotkanie z *etapu pierwszego*. Kierowanie zainteresowanych osób do grup samopomocowych, udzielanie bezpośredniej porady a nawet tworzenie środowisk typu kluby „NOE”. Takim działaniem *drugiego etapu* jest kontynuacja programu „NOE cz. II”.

Często młodzi ludzie w informacjach zwrotnych po pierwszym etapie „NOE” okazywali żal, że na tym spotkaniu nie byli ich rodzice. Stąd zrodził się pomysł na drugi 2,5-3 godzinny mityng z mniejszą grupą uczestników na który zostaliby zaproszeni przez uczniów ich rodzice.

Ze spotkania z pierwszego etapu „NOE” wynika, że duża część młodzieży ma pragnienie przebywania, zabawy w gronie ludzi trzeźwych. Wyniki wskazują, że młodzież szczególnie w okresie dorastania ma duży potencjał twórczości, naturalnej radości, potrzebę autentycznych więzi z rówieśnikami. Młodzież pijąca intensywnie jest zdecydowanie mniejszością, jednak swoim zachowaniem zwraca na siebie uwagę wychowawców, dziennikarzy, rówieśników tworząc rodzaj fałszywej normy, że młodzież upija się.

Program pozwala zmniejszyć ryzyko inicjacji narkotykowej wśród młodzieży oraz uświadamia zagrożenia wynikające z korzystania ze środków zmieniających świadomość. W trakcie programu rodzice i ich dzieci dowiadują się na podstawie wyników testu dla rodziców i testu dla młodzieży o swoich zachowaniach alkoholowych i współuzależnieniu.

### **Program składa się z trzech części:**

*Część I – MIŁOŚĆ RODZINNA* – ma na celu ukazanie młodzieży funkcjonowanie rodziny dysfunkcyjnej i sposobów wyjścia z choroby alkoholowej i współuzależnienia.

*Część II – MIŁOŚĆ PARTNERSKA* – akcentuje wpływ środków zmieniających świadomość na relacje z innymi ludźmi, uczy wyrażania swoich uczuć i oczekiwań, umożliwia przyjrzenie się oczekiwaniom płci przeciwnej jako partnera w ich „młodzieńczej miłości”.

*Część III – BYĆ RODZICEM* – rozwija umiejętność rodzicielskie, zachęca do postawy „świadomego rodzica” i podejmowania osobistych postanowień.

Program jest wielostronnie sprawdzony, a jego dotychczasowe realizacje na terenie całego kraju były bardzo wysoko oceniane. Jest on zaakceptowany przez specjalistów Ministerstwa Zdrowia i Edukacji Narodowej jako dobra propozycja wychowawcza. Owoce realizacji programu „Noe cz. II” przez nasz zespół jest specjalnie przygotowane sprawozdanie, w którym znajdują się analizy zachowań młodzieży i zestawienia poszczególnych odpowiedzi z ankiet przeprowadzonych podczas spotkania.

## „ODCZUWAJ, UFAJ, MÓW”

### **Założenia programu**

Dzieci w rodzinach patologicznych często spotykają się z niewerbalnym komunikatem „nie czuj”, rzadko odczuwają pozytywne emocje, są one najczęściej gaszone przez to, co dzieje się w domu. Pojawia się też pułapka „nie mów” o swoich problemach i uczuciach. Rodzice z tych rodzin nie dają dzieciom poczucia bezpieczeństwa i akceptacji, zawodzą ich zaufanie stwarzając kolejną pułapkę „nie ufaj”. Istnieje więc ryzyko, że młody człowiek wniesie w dorosłe życie bagaż wewnętrznych przekonań „nie czuj, nie mów, nie ufaj”, które uniemożliwią mu rozwój osobisty, szczęśliwe życie i partnerskie stosunki z innymi ludźmi. Celem programu jest ograniczenie działania tych pułapek.

### **Program składa się z czterech części:**

*Część I* – zawiera ćwiczenia i zabawy integracyjne wzmacniające poczucie podmiotowości i akceptacji w grupie, a także wprowadzające pogodną atmosferę.

*Część II* – „Odczuwaj” – ma na celu werbalizację stanów emocjonalnych, podkreśla wpływ uczuć na zachowanie i rolę pozytywnego nastawienia.

*Część III* – „Mów” – prowadzi do budowania postawy otwartości, zlikwidowania lęku przed mówieniem o sobie, opanowania umiejętności aktywnego słuchania i zasad dobrej komunikacji.

*Część IV* – „Ufaj” – obejmuje ćwiczenia dotyczące prawdomówności, dotrzymywania słowa, budowania zaufania i wiary w siebie.

Program stanowi łagodną i wzmacniającą formę w etapie przejściowym między dostrzeżeniem problemu a skorzystaniem z pomocy formalnych grup wsparcia. Młodzież uczestnicząc w programie „Odczuwaj, ufaj,

<sup>3</sup> Wypisy z Ogólnopolskiego raportu Programu Profilaktycznego NOE – Autor Krzysztof Wojcieszek.

mów” ma szansę uzyskać wiedzę i wsparcie, a przede wszystkim przełamać bariery, co ułatwia korzystanie z regularnej pomocy terapeutycznej.

Program jest przeznaczony dla młodzieży z rodzin dysfunkcyjnych, szczególnie z rodzin z problemem alkoholowym. Program może być kontynuacją spotkań dla młodzieży, która uczestniczyła w różnego rodzaju programach profilaktycznych i poprosiła o pomoc w związku z problemem występującym w rodzinie. Program może być również proponowany na obozach terapeutycznych w świetlicach terapeutycznych i klubach gromadzących młodzież z rodzin dysfunkcyjnych.

### **„KOREKTA”**

Program profilaktyczny „KOREKTA” jest przeznaczonego dla uczniów ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych, metrykalnie dorosłych. Autorem w/w programu jest Profesor PEDAGOGIUM Wyższej Szkoły Nauk Społecznych w Warszawie Krzysztof Wojcieszek. Program jest propozycją sprawdzoną praktycznie w warunkach rzeczywistej pracy z kilkoma grupami żołnierzy służby zasadniczej, studentami, młodymi pracownikami zakładów pracy oraz uczniami ostatnich klas szkół ogólnokształcących i zawodowych.

Scenariusz Programu Profilaktycznego „KOREKTA” zawiera model ogólnej prewencji, minimalizacji lub redukcji szkód z powodu picia alkoholu przez młodych, metrykalnie dorosłych uczestników.

*Czego można się spodziewać po programie „Korekta”?*

Powszechną pomyłką osób realizujących programy profilaktyczne są nadmierne oczekiwania, co do rzeczywistych efektów programu. Często oczekiwania realizatorów idą tak daleko, że spodziewają się natychmiastowych wyników w postaci np. podjęcia abstynencji przez pijących uczestników, zupełnego usunięcia upijania się i związanych z nim kłopotów dyscyplinarnych. Niestety, obyczaj alkoholowy jest tak mocno wrosnięty w tradycje kręgu kulturowego, w którym żyjemy, że oczekiwania te są realistyczne tylko wyjątkowo. Normalnie nie należy się spodziewać „cudów” – efektów nieproporcjonalnie wielkich w stosunku do włożonej pracy.

*Czego można oczekiwać pracując z młodymi ludźmi przy pomocy programu „Korekta”?*

Możemy liczyć na następujące efekty:

- przesunięcie granicy ilości spożywanego alkoholu i okoliczności picia w bezpieczniejszy rejon u znacznej części uczestników (kontakt z alkoholem, jeśli nastąpi, będzie bardziej ograniczony przez samego konsumenta, bardziej świadomy i liczący się ze skutkami negatywnymi picia)
- zmniejszenie tendencji do ryzykownych zachowań alkoholowych generowanych przez grupę i podejmowanych na zasadach „owczego pędu”
- identyfikację problemu alkoholowego u niektórych uczestników i niekiedy poszukiwanie przez nich pomocy personalnej
- lepsze zrozumienie alkoholowych zachowań otoczenia społecznego
- większą akceptację ograniczeń związanych z alkoholem oraz odpowiednich uregulowań ustawowych.

### **"NIE DAJ SIĘ ZŁAPAC W SIEĆ - ALKOHOL, INTERNET"**

Głównym celem programu jest ochrona dzieci przed zagrożeniami współczesnego świata. Do takich zagrożeń należą: przedwczesna inicjacja alkoholowa, uzależnienie od Internetu, cyberprzemoc. Problemy te są wynikiem gwałtownych zmian cywilizacyjnych m.in. rozwoju i upowszechnieniu sieci internetowej.

Program spełnia założenia profilaktyki uniwersalnej. W programie szczególny nacisk położono na wzmacnianie poczucia własnej wartości, mówienia o sobie, umiejętności aktywnego słuchania i zasad dobrej komunikacji i bezpieczeństwa.

***Podstawowe cele programu:***

- Edukacja w zakresie przedwczesnej inicjacji alkoholowej, zagrożeń i skutków wynikających z zażywania tego typu środka zmieniającego świadomość.
- Uświadomienie i modyfikacja w kierunku zdrowego stylu życia zagrażających postaw dotyczących używania alkoholu oraz zachowania wobec popularnych zjawisk społecznych takich jak komputer, Internet.
- Edukacja dzieci w zakresie zasad bezpiecznego posługiwania się Internetem.
- Dostarczenie uczniom wiedzy o zagrożeniach związanych z korzystaniem z sieci.
- Pomoc uczniom w rozwiązywaniu problemów związanych z przemocą w sieci.
- Tworzenie kodeksu bezpiecznego posługiwania się Internetem.
- Wypracowanie zasad zdrowego i bezpiecznego życia, zachęta do świadomego i aktywnego organizowania sobie czasu wolnego.

***Metody pracy:***

- Praca w grupach (zajęcia warsztatowe),
- Drama,
- Mini wykład,
- Burza mózgów.

## „STOP CYBERPRZEMOCY”<sup>4</sup>

Wraz z rozwojem mediów elektronicznych oraz wzrostem ich popularności obserwujemy wśród dzieci i młodzieży rosnącą liczbę przypadków uznawanych za przejawy tzw. Cyberprzemocy, czyli przemocy z użyciem Internetu oraz telefonów komórkowych. Dzieci często podejmują działania uznawane za cyberprzemoc, nie mając świadomości ich konsekwencji. Tymczasem specyfika mediów elektronicznych sprawia, że intensywność krzywdy doznanej przez ofiary cyberprzemocy, ich poczucie zagrożenia, przekracza możliwości poradzenia sobie z tą sytuacją, nawet jeśli pozornie jest ona błaha. A to może prowadzić już do prawdziwej tragedii.

Zapobieganie cyberprzemocy wymaga uświadomienia młodym internautom istoty problemu, jak również i konsekwencji, które dotyczą ofiarę i sprawcę.

### **Cele programu:**

Celem zajęć jest zwrócenie uwagi uczniów na zjawisko cyberprzemocy oraz uwrażliwienie ich na specyfikę problemu, związaną przede wszystkim z możliwymi konsekwencjami tego typu działań, zarówno dla ich ofiary, jak i sprawców. Jednym z efektów przeprowadzonych zajęć, powinno być wypracowanie reguł bezpiecznego i kulturalnego korzystania z sieci oraz zasad reagowania w sytuacjach cyberprzemocy. W toku zajęć uczniowie dowiadują się:

- jakie formy może przyjmować cyberprzemoc,
- jakie emocje może rodzić cyberprzemoc u jej ofiar, jakie może nieść dla nich konsekwencje,
- jakie są możliwe konsekwencje przemocy w sieci dla sprawców tego typu działań,
- jak powinna się zachować ofiara cyberprzemocy i gdzie może szukać pomocy,
- jak powinni zachowywać się świadkowie cyberprzemocy,
- jak zachowywać się, by zmniejszyć ryzyko bycia ofiarą cyberprzemocy.

Na zakończenie programy uczniowie wypełniają ankietę oceniającą i dopowiadają anonimowo na pytania co umożliwi przeprowadzenie diagnoza problemu cyberprzemocy w badanej grupie.

### **Metody pracy:**

- Prezentacja filmu.
- Miniwykłady.
- Burza mózgów.
- Praca w grupach.
- Dyskusja moderowana przez prowadzącego zajęcia.

## „W SIECI”<sup>4</sup>

Internet odgrywa coraz ważniejszą rolę w życiu dzieci i młodzieży. W dorosłe życie wchodzi już pokolenie, które nie dzieli świata na realny i wirtualny, tylko na co dzień, w naturalny sposób, posługuje się mediami elektronicznymi utrzymując za ich pośrednictwem relacje rówieśnicze, wyrażając siebie, bawiąc się, ucząc, rozwijając swoje pasje i zainteresowania.

Młodzi ludzie zazwyczaj przewyższają kompetencjami medialnymi swoich rodziców, tym niemniej brakuje im często krytycznego spojrzenia na niebezpieczeństwa związane z siecią

Program „W Sieci” ma na celu pokazanie uczniom klas VIII szkół podstawowych i szkół ponadpodstawowych, że obok całej gamy pozytywnych zastosowań Internetu wiąże się z nim również zagrożenie. Młodzi internauci zdają sobie z nich sprawę, jednak częstokroć je bagatelizują. Tymczasem zarówno badania, jak i doświadczenia instytucji niosących pomoc w tego typu sytuacjach pokazują, że przemoc rówieśnicza w sieci i rozmaite formy wykorzystywania seksualnego nieletnich są codziennością i dotyczą nawet do kilkudziesięciu procent młodzieży.

### **Podstawowe cele programu:**

- uwrażliwienie młodzieży na zjawiska cyberprzemocy i uwodzenia w sieci,
- wypracowanie reguł bezpiecznego korzystania z sieci,
- wypracowanie zasad reagowania w sytuacjach cyberprzemocy i uwodzenia w sieci,
- promocja pozytywnych zastosowań Internetu.

Na zakończenie programy uczniowie wypełniają ankietę oceniającą i dopowiadają anonimowo na pytania co umożliwi przeprowadzenie diagnoza problemu cyberprzemocy w badanej grupie.

### **Metody pracy:**

- Prezentacja filmu.
- Miniwykłady.
- Burza mózgów.
- Praca w grupach.
- Dyskusja moderowana przez prowadzącego zajęcia.

<sup>4</sup> Wypis ze scenariusza zajęć „Stop cyberprzemocy” opracowanego przez Fundację Dzieci Niczyje.

## **„KOMPUTER, INTERNET, GRY - NAUKA I ZABAWA, CZY UZALEŻNIENIE”**

Wraz z rozwojem mediów elektronicznych oraz wzrostem ich popularności obserwujemy wśród dzieci i młodzieży rosnącą liczbę przypadków uzależnienia od komputera, Internetu, telefonu komórkowego i gier sieciowych. Dzieci i młodzież w większości używa tych mediów w celu pogłębiania swojej wiedzy, komunikowania się a także spędzania wolnego czasu i rozrywki. Czasami zdarza się, że moralne użytkowanie tych mediów zaczyna mieć znamiona zachowań patologicznych (uzależnienia). Tak jest np. z Internetem. Proces uzależnienia od Internetu przebiega w trzech fazach:

I Faza - zaangażowania

II Faza - zastępowania

III Faza - ucieczki

Dane z badań nad polskimi młodymi użytkownikami Internetu wykazują, że zdecydowana większość - 70% internautów w wieku od 7 - 14 lat korzysta z możliwości grania on - line (gier MMORPG). Ta grupa wiekowa gra on-line najczęściej, drugą w kolejności jest młodzież od 15 - 24 lat (55%). Niemal co drugie dziecko (45%) korzysta z Internetu codziennie lub prawie codziennie.

Aż 40% dzieci ma kontakt z pornografią. Niemal co drugie dziecko odwiedza serwisy blogowe poświęcając temu ok. 4 godzin.

### **Cele programu:**

- Wstępna diagnoza skali zjawiska w danej grupie,
- Zwrócenie uwagi uczniów na zjawisko uzależnienia od komputera, Internetu, gier i telefonów komórkowych.
- Sygnały ostrzegawcze i objawy problemowego używania Internetu itp..
- Czynniki ryzyka.
- Uświadomienie i modyfikacja w kierunku zdrowego stylu życia zagrażających postaw dotyczących używania mediów elektronicznych.
- Jak zachowywać się, by zmniejszyć ryzyko uzależnienia i gdzie może szukać pomocy?
- Wsparcie diagnostyczne dla pedagogów szkolnych, wychowawców.

### **Metody pracy:**

- Prezentacja filmu.
- Miniwykłady.
- Burza mózgów.
- Praca w grupach.
- Dyskusja moderowana przez prowadzącego zajęcia.

## **Szkolenie dla rodziców i opiekunów**

### **„TWOJE DZIECKO ONLINE”**

Wiek dzieci rozpoczynających swoją przygodę z Internetem wciąż się obniża. Chcemy przekonać rodziców nawet małych dzieci, by poświęcili swoją uwagę ich bezpieczeństwu i od najmłodszych lat kształtowali w swoich dzieciach właściwe nawyki, pozwalające na konstruktywne korzystanie z potencjału Internetu. Według badań zaledwie co trzeci rodzic rozmawia z dzieckiem o zasadach, jakich powinno ono przestrzegać, korzystając z Internetu. Rodzic powinien rozmawiać z dzieckiem, być obecny w jego życiu – również tym wirtualnym. Krzywda wyrządzona dziecku w tym nierzeczywistym świecie, nie zniknie wraz z wyłączeniem komputera. Zadbanie o dziecko, a potem nauczenie je dbać o siebie, to najskuteczniejszy sposób, by zapewnić mu bezpieczeństwo w Internecie.

### **Cele szkolenia:**

- Uwrażliwienie rodziców na zagrożenia wobec dzieci w Internecie.
- Przekazanie rodzicom wiedzy na temat profilaktyki i reagowania na niebezpieczne sytuacje doświadczane przez dzieci.

### **Tematyka szkolenia:**

1. Dziecko jako szczególna grupa użytkowników sieci.
2. Zagrożenia wobec dzieci w Internecie.
3. Ryzykowne zachowania dzieci w Internecie.
4. Jak zapewnić dziecku bezpieczeństwo w sieci.
5. Jak reagować na niebezpieczne sytuacje.

## **„ŻYCIE W ZGODZIE I RADOŚCI”**

Agresja – z języka łacińskiego „agressio” czyli napaść, to zamierzone działanie, które ma na celu wyrządzenie komuś lub czemuś szkody, straty i bólu.

Analizując przyczyny agresji występującej wśród uczniów bierzemy pod uwagę najbliższe otoczenie dziecka, czyli rodzinę, szkołę, czynniki genetyczne, szersze środowisko i media.

Program „Życie w zgodzie i radości” uczy dzieci budowania więzi duchowej z innymi osobami, doskonali umiejętności interpersonalne, rozwija inteligencję emocjonalną, wyobraźnię i myślenie. Ponadto kształtuje w

sobie zdolności rozpoznawania uczuć, radzenia sobie z przejawami negatywnych emocji zmieniając je w pozytywne.

Program sprzyja rozwijaniu uczuć empatii, współczucia i tolerancji.

**Cele programu:**

- Zapoznanie młodzieży ze specyfiką zjawiska przemocy.
- Trening umiejętności nazywania i określania odczuwanych uczuć i emocji.
- Nauka rozładowania własnego napięcia emocjonalnego (złości, lęku, strachu).
- Wykluczanie przejawów zachowań agresywnych.
- Budowanie mądrej i życzliwej postawy wobec siebie i innych.
- Przestrzeganie wzorów dobrego zachowania.
- Promowanie pozytywnych zachowań.
- Integracja grupy poprzez wzmacnianie pozytywnych zachowań.
- Nabycie umiejętności radzenia sobie ze zjawiskiem przemocy.
- Przekazanie informacji o możliwości pomocy (punkty konsultacyjne, telefony zaufania i inne).
- Diagnoza problemu przemocy domowej oraz agresji i przemocy w szkole.

**„BIOREŃ ODPOWIEDZIALNOŚĆ”**

Dojrzewanie jest procesem wielopłaszczyznowym, dlatego też naturalnym i podstawowym pragnieniem w tym czasie jest doświadczanie miłości. Jak przeżyć radość kochania, jak zrealizować to pragnienie będąc odpowiedzialnym za siebie i innych? Może to uczynić młody człowiek zdolny do przeżywania uczuć, taki który przyjmuje dojrzałą postawę i zaakceptuje najważniejsze wartości w życiu.

Warsztat "Biorę odpowiedzialność" pomaga młodzieży w znalezieniu odpowiedzi na podstawowe pytania:

Jak żyć?

Jak osiągnąć dojrzałość?

Pomaga odkrywać wartości, które dla nich są cenne i ważne.

Warsztat składa się z czterech części:

- I. Człowiek - refleksje nad złożonością ludzkiej natury i jej godnością.
  - Fazy rozwoju.
  - Tabela emocji i uczuć.
  - Budowanie więzi.
- II. Miłość i seksualność.
  - Wiedza o rozwoju psychoseksualnym.
  - Rodzaje miłości, etapy.
  - Normy zachowań seksualnych.
- III. Rodzina.
  - Funkcje rodziny.
  - Komunikacja.
  - Empatia, asertywność.
  - Zagrożenia związane z alkoholizmem, przemocą i rozwodem.
- IV. Afirmacje.

W zajęciach za pomocą aktywnych technik pracy z grupą przekazywana jest wiedza na temat zagrożeń i skutków w sytuacjach ryzykownych (narkotyki, alkohol, agresja).

**Program profilaktyczny dla uczniów  
„BEZPIECZNA SZKOŁA”**

Ze zjawiskiem przemocy spotykamy się wielokrotnie w domach, szkole i na ulicy. Coraz częściej czujemy się bezradni wobec docierających do nas za pośrednictwem mediów informacji o kolejnych aktach przemocy.

Przemoc i agresja są zjawiskiem narastającymi, procesem, który zaczyna się od drobnej dokuczliwości i szkoderstwa dobremu samopoczuciu innych (kpina, poniżanie, wyśmiewanie), aż do ciężkich przestępstw. Bagatelizowanie tzw. „małej agresji” może kończyć się „agresją ostrą”. Poblażanie pozornie niewinnej przemocy prowadzi do narastania zachowań agresywnych.

Istnienie zjawiska przemocy rówieśniczej w szkołach nie ulega wątpliwości. Od kilku lat narasta w polskich szkołach problem przemocy dzieci starszych i silniejszych wobec dzieci młodszych i słabszych.

Program ten przeznaczony jest dla młodzieży powyżej 10 roku życia.

Cele programu:

- Zapoznanie młodzieży ze specyfiką zjawiska przemocy.
- Zapobieganie przedwczesnemu używaniu alkoholu i zażywaniu narkotyków, towarzyszącym temu konsekwencjom.
- Budzenie empatii wśród młodzieży.
- Uczenie zachowań asertywnych.

- Promowanie postaw trzeźwościowych – bez alkoholu i narkotyków.
- Kształcenie umiejętności rozwiązywania konfliktów oraz radzenia sobie z przemocą.

### **Szkolenie dla nauczycieli „BEZPIECZNA SZKOŁA”**

Istnienie zjawiska przemocy rówieśniczej w szkołach nie ulega wątpliwości. Od kilku lat narasta w polskich szkołach problem przemocy dzieci starszych i silniejszych wobec dzieci młodszych i słabszych. Najważniejsze w tej kwestii jest pytanie o sposoby przeciwdziałania temu zjawisku: *Co powinni zrobić dorośli? W jaki sposób szkoła może skutecznie poradzić sobie z tym problemem? Czy jest nadzieja na powodzenie?*

Próba odpowiedzi na powyższe pytania jest działaniem profilaktycznym pt. „BEZPIECZNA SZKOŁA”. Powinno ono objąć całą społeczność szkolną (wszystkie klasy, nauczycieli) jak również rodziców. Częścią tych działań jest szkolenie dla nauczycieli pod tym samym tytułem. Szkolenie to jest uzupełnieniem programu profilaktycznego dla młodzieży „Bezpieczna szkoła”, ponieważ szczególnie od zaangażowania nauczycieli w działania po zakończeniu tego programu zależy jego skuteczność.

Cele szkolenia:

1. Zapoznanie nauczycieli ze specyfiką zjawiska przemocy:
  - Przemoc i jej rodzaje.
  - Problem przemocy dzieci wobec dzieci.
  - Czynniki wpływające na agresję dziecka.
  - Przyczyny wchodzenia dzieci w rolę ofiary.
  - Czynniki sprzyjające agresji w szkole.
  - Skąd się biorą agresywne zachowania nastolatków?
2. Przygotowanie nauczycieli do zajmowania się problemem przemocy w szkole:
  - Autorefleksja – własna postawa wobec sprawców i ofiar przemocy.
  - Przemoc nauczycieli wobec uczniów.
  - Wskazówki pomagające rozpoznać ofiarę i sprawcę przemocy.
3. Propozycje działań i wdrażania postaw prospołecznych poprzez uczenie nieagresywnych strategii rozwiązywania problemów.
4. Wypracowanie wspólnego jednolitego systemu oddziaływań wobec przemocy w szkole.
5. Zapoznanie z przyczynami sięgania po alkohol i narkotyki, skutkami, rozpoznawaniem i zapobieganiem narkotyzowaniu się młodzieży.

### **Spotkanie profilaktyczne z rodzicami „BEZPIECZNA SZKOŁA”**

Spotkanie jest uzupełnieniem programu profilaktycznego dla młodzieży „Bezpieczna szkoła”.

Cele szkolenia:

1. Zapoznanie rodziców ze specyfiką zjawiska przemocy:
  - Przemoc i jej rodzaje.
  - Problem przemocy dzieci wobec dzieci.
  - Czynniki wpływające na agresję dziecka.
  - Przyczyny wchodzenia dzieci w rolę ofiary.
  - Czynniki sprzyjające agresji w szkole.
  - Skąd się biorą agresywne zachowania nastolatków?
  - Wskazówki pomagające rozpoznać ofiarę i sprawcę przemocy.
2. Propozycje działań i wdrażania postaw prospołecznych poprzez uczenie nieagresywnych strategii rozwiązywania problemów.
3. Wypracowanie wspólnego jednolitego systemu oddziaływań wobec przemocy w szkole.

Rodzice otrzymują materiały informacyjno – edukacyjne na temat przemocy i agresji. Efektem końcowym spotkania jest nawiązanie koalicji profilaktycznej między rodzicami a wychowawcą, pedagogiem szkolnym oraz zastanowieniem się nad włączeniem do niej młodzieży.

### **Szkolenie dla nauczycieli „DOPALACZE – NOWE ZAGROŻENIE”**

Od kilku lat obserwujemy na rynku europejskim ekspansję nowego typu środków psychoaktywnych zwanych „dopalaczami”. Sklepy oferujące „dopalacze” działają w większości krajów Europy, głównie w Wielkiej Brytanii, Niemczech i Holandii, gdzie notuje się ich rosnącą popularność.

Pierwszy sklep z „dopalaczami” w Polsce został uruchomiony w 2008 roku. Obecność „dopalaczy” odnotowano po raz pierwszy w badaniach CBOS przeprowadzonych w grudniu 2008 roku wśród młodzieży szkół ponadgimnazjalnych. Do używania „dopalaczy” przyznało się wtedy 2,5% młodzieży. Mamy więc do czynienia z nowym niebezpiecznym zjawiskiem, z którym próbują się zmierzyć wszystkie kraje europejskie, ale jak dotychczas żaden kraj nie znalazł skutecznego rozwiązania.

Rynek narkotykowy się zmienia. Pojawiają się nowe substancje, toteż trzeba aktualizować swoją wiedzę.

Cele szkolenia:

1. Zdobyć wiedzy na temat tzw. nowych substancji na scenie środków psychoaktywnych w Polsce:
  - Dopalacze – nowe substancje na scenie narkotykowej.
  - Objawy używania.
  - Skutki zdrowotne i społeczne.
2. Dopalacze a prawo.
3. Gdzie szukać informacji, pomocy?
4. Diagnoza skali zjawiska w szkole<sup>5</sup>.

### **Szkolenie dla nauczycieli**

#### **„NARKOTYKI – MITY A RZECZYWISTOŚĆ”**

Spotkanie profilaktyczne z nauczycielami ma na celu:

1. Przedstawienie sytuacji w Polsce związanej z zażywaniem środków psychoaktywnych przez młodzież oraz diagnoza skali zjawiska w szkole<sup>6</sup>.
2. Zapoznanie z przyczynami sięgania po narkotyki przez młodzież.
  - Przedstawienie czynników ryzyka, czyli zadanie pytania – „dlaczego, po co młodzi ludzie piją, palą, biorą?”
3. Przekazanie rzetelnej wiedzy na temat narkotyków i innych środków odurzających oraz uzależnienia.
  - Mity i stereotypy na temat narkotyków
  - Objawy używania, rozpoznawanie
  - Skutki zdrowotne i społeczne
4. Zachęcenie nauczycieli do rozmowy nt. czynników chroniących.
5. Przegląd działań profilaktycznych.
6. Gdzie szukać informacji i pomocy?
7. Budowanie koalicji profilaktycznej/interwencyjnej między wychowawcą, pedagogiem, rodzicami oraz osobami/służbami z zewnątrz zajmującymi się rozwiązywaniem problemów alkoholowych i narkotykowych.

Nauczyciele otrzymują materiały informacyjno – edukacyjne dotyczące szkodliwości oraz rozpoznawania i objawów zażywania środków psychoaktywnych.

### **Spotkanie profilaktyczne z rodzicami**

#### **„USTRZEC DZIECKO – ALKOHOL, NARKOTYKI”**

Wychowanie dzieci to bardzo trudna i odpowiedzialna praca. Często rodziców przepełnia bezradność, niepokój, niepewność i brak wiary we własne siły. Boją się jak ich ocenią inni, nie chętnie chcą utracić autorytetu, a czasem porostu nie wiedzą co robić. Dzieci w różnych okresach swojego życia potrzebują różnych rzeczy. Niezależnie od tego jakiej są płci i ile mają lat, potrzebują na pewno tego samego – miłości troski i uwagi.

Spotkanie profilaktyczne z rodzicami ma na celu:

- Przedstawienie sytuacji w Polsce związanej z zażywaniem środków psychoaktywnych przez młodzież oraz w zależności od współpracy z miastem, gminą i szkołą z w/w.
- Przedstawienie czynników ryzyka, czyli zadanie pytania – „dlaczego, po co młodzi ludzie piją, palą, biorą?”
- Przekazanie rzetelnej wiedzy na temat alkoholu, narkotyków, nikotyny i uzależnienia.
- Zachęcenie rodziców do rozmowy nt. czynników chroniących.

Rodzice otrzymują materiały informacyjno – edukacyjne dotyczące szkodliwości oraz rozpoznawania i objawów zażywania środków psychoaktywnych. Efektem końcowym spotkania jest nawiązanie koalicji profilaktycznej między rodzicami a wychowawcą, pedagogiem szkolnym oraz zastanowieniem się nad włączeniem do niej młodzieży.

### **Warsztat dla młodzieży szkół podstawowych (klas V - VIII) i szkół ponadpodstawowych**

#### **„ROZWÓJ ŚWIADOMOŚCI I EKSPRESJI CIAŁA”**

Warsztat ma charakter integracyjny, wyzwalający twórczą energię i swobodną spontaniczną ekspresję ciała. Celem jest rozwój świadomości ciała, a poprzez nie także umysłu oraz rozwój pozytywnego myślenia o sobie i otoczeniu. Swobodna ekspresja pozwala zredukować tkwiący w organizmie każdego człowieka stres i negatywne reakcje emocjonalne na codzienne sytuacje. Jest to propozycja szczególnie polecana jako alternatywna forma pracy z młodzieżą z *rodzin dysfunkcyjnych*. Dziecko w takiej rodzinie gromadzi w sobie bardzo dużo napięć, które są likwidowane poprzez spontaniczną ekspresję ruchową oraz pobudzanie do

<sup>5</sup> Wstępna diagnoza skali zjawiska w szkole może być przedstawiana uczestnikom szkolenia po realizacji programów profilaktycznych dla uczniów nt. narkotyków i innych środków zmieniających świadomość.

twórczych działań. Zajęcia warsztatowe wpływają korzystnie na zmniejszenie negatywnych emocji w grupie, poprawienie kontaktów interpersonalnych, podwyższenie poczucia własnej wartości, co wpływa na jakość relacji zarówno na gruncie szkolnym, jak i poza nim. Celem jest rozwój świadomości ciała, a poprzez nie także umysłu w ramach szeroko pojętej terapii poprzez sztukę.

Warsztat jest oparty na autorskim programie Marty Rutkowskiej, który zawiera następujące elementy:

- metody poszerzania świadomości ciała wg Rudolfa Labana (praca nad 4-ema aspektami dynamiki ruchu - siłą, czasem, przestrzenią i przepływem)
- elementy symboliki ciała wg metody Detlefa Kaperta,
- metody improwizacji teatralnej oparte min. o warsztat Cory Herrendorf,
- metody terapii tańcem wg Anny Pohlmann,
- praca nad ciałem (poprzez tworzenie relacji z otoczeniem, pracę z przestrzenią, z grupą, z własnym oddechem, formami relaksacyjnymi, masażem).

Warsztat ma charakter kompleksowy, wykorzystywane są w nim elementy terapii poprzez sztukę (min. terapia tańcem, terapia poprzez teatr), choć nie jest to program stricte terapeutyczny.

### **Warsztat dla nauczycieli, pedagogów, osób pracujących z dziećmi ... i nie tylko „EMISJA GŁOSU”**

Zapraszamy wszystkich, którzy w swojej codziennej aktywności pracują głosem lub chcieliby popracować nad sztuką autoprezentacji. Piękny głos o poprawnej intonacji, wyrazista dykcja, właściwa prezentacja siebie... to często niezbędne warunki decydujące o sukcesie w wielu zawodach. Jakie efekty przyniesie nam warsztat?

Większą samoświadomość w zakresie operowania głosem oraz właściwej autoprezentacji, zdobycie wiedzy z zakresu poprawnego użycia oddechu oraz poprawa dykcji. Ponadto poprawi się intonacja, dynamika i artykulacja. Na zakończenie każdy otrzyma indywidualne wskazówki do dalszej pracy nad głosem.

Jeśli czujesz, że Twój głos, oddech czy ręce Cię nie do końca słuchają podczas mówienia albo przed wystąpieniem zżera Cię trema, ten warsztat jest właśnie dla Ciebie! A przy tym to świetnie spędzona sobota oraz czas poświęcony skupieniu się na sobie.

**PROWADZĄCA**

**Marta Rutkowska** – ma wieloletnie doświadczenie w pracy teatralno-wokalnej. Trener głosowy. Przez prawie 10 lat prowadziła własny teatr BEZ VAT, współpracowała m.in. z Teatrem Ósmego Dnia. Przez ponad rok była członkinią i solistką w Chórze Czarownic.

Prowadzi autorskie warsztaty teatralne i głosowe. Śpiewa w różnych projektach muzycznych.

**INFO ORGANIZACYJNE**

Cena warsztatów do uzgodnienia.

Uczestnicy są proszeni o przybycie w luźnych, wygodnych strojach i sportowym obuwiu.

### **Warsztat dla nauczycieli, pedagogów i osób pracujących z dziećmi „INTEGRACJA POPRZEZ SZTUKĘ”**

„Integracja poprzez sztukę” to warsztat opierający się o autorski program Marty Rutkowskiej. Jego celem jest wzbogacenie narzędzi i sposobów pracy dla wszystkich dorosłych pracujących z dziećmi i młodzieżą o alternatywne i niezwykle ciekawe techniki pracy zaczerpnięte z różnych dziedzin sztuki takich jak muzyka, teatr czy taniec. Jednocześnie w myśl zasady, że sztuka uzdrawia, poszczególne dziedziny sztuki stają się niejako trampoliną do swoistej terapii, uzdrowienia. Zatem techniki zapoznane na warsztacie pozwolą uczestnikom praktycznie wykorzystać nowe umiejętności, pogłębiając ich warsztat pracy; w szczególności wobec uczniów z problemami, w tym z rodzin dysfunkcyjnych.

Warsztat prowadzony w myśl zasady „nauka najlepiej wychodzi poprzez czynne doświadczanie” zakłada czynny i praktyczny udział uczestników. Ich zaangażowanie ma sprawić, że natychmiastowo przyswoją nowe treści i będą w stanie lepiej je zrozumieć i wcielić w życie w swojej pracy.

Techniki i metody wykorzystywane podczas warsztatu to m.in.:

- techniki relaksacyjne /masaże, trening autogenny, praca z oddechem/,
- techniki pracy z ciałem i głosem zaczerpnięte z teatru alternatywnego,
- technika improwizacji wg Cory Herrendorf z Włoch,
- techniki pracy z ciałem zaczerpnięte z teatru tańca, z dziedziny choreoterapii,
- techniki zaczerpnięte z arteterapii.

Harmonogram warsztatu:

1. Integracja grupy, wprowadzenie do tematyki zajęć, budowanie wzajemnego zaufania – 0,5 godz.
2. Wprowadzenie do technik pracy z ciałem i głosem zaczerpnięte z teatru – 2 godz.  
----- PRZERWA -----
3. Poznanie techniki improwizacji teatralnej, ćwiczenia w grupie, w parach – 2 godz.
4. Poznanie i praca na technikach zaczerpniętych z teatru tańca i choreoterapii, arteterapii – 1 godz.  
----- PRZERWA -----

5. Techniki relaksacyjne – 0,5 godz.
6. Podsumowanie warsztatu, wnioski, wzajemne wymiany doświadczeń, rozmowy – ok.40 minut.
7. Podziękowanie za warsztat, rozdanie zaświadczeń o ukończeniu warsztatu – ok. 10 minut.

Czas trwania całego warsztatu – ok. 7 godz. /razem z przerwami/.

### **Szkolenie dla nauczycieli „KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA”**

Warsztat skierowany do osób pragnących poprawić swoją komunikację z otoczeniem, sprawić, aby relacje z ludźmi stały się bardziej komfortowe. Dotyczy to zarówno kontaktów osobistych, jak i zawodowych. Poprawa komunikacji z otoczeniem jest możliwa, jeśli część uwagi skierujemy na nas samych- na nasze funkcjonowanie w relacjach, sposób porozumiewania się, formułowanie własnych potrzeb i oczekiwań wobec innych ludzi, większy wgląd w swoje uczucia i myśli. Wówczas mamy większe zadowolenie, a nasze nastawienie do innych i do siebie staje się bardziej życzliwe i pozytywne.

Cele warsztatu:

- zapoznanie się z zasadami poprawnej komunikacji,
- nabycie praktycznych umiejętności poprawnej komunikacji,
- zdobycie podstawowej wiedzy z zakresu psychologii komunikacji (komunikaty werbalne i niewerbalne, właściwe formułowanie własnych potrzeb i uczuć, zasady asertywnego porozumiewania się),
- rozpoznanie własnego sposobu funkcjonowania w relacjach z ludźmi wg wcześniej przedstawionego schematu dot. analizy własnych zachowań w konkretnych sytuacjach życiowych,
- poznanie technik umożliwiających większy wgląd w siebie i usprawniających komunikację.

### **Szkolenie dotyczące problemu przemocy w rodzinie „POWSTRZYMAĆ PRZEMOC”**

Szkolenie adresowane jest do: nauczycieli, pedagogów, pracowników socjalnych, policjantów służb patrolowych, dzielnicowych, pielęgniarek środowiskowych, pracowników MOPS-u i punktów konsultacyjnych.

*Celem szkolenia jest:*

1. Dostarczenie wiedzy na temat specyfiki zjawiska przemocy domowej.
2. Przekazanie podstawowych informacji na temat uzależnienia od alkoholu i narkotyków.
3. Uświadomienie własnych przekonań odnośnie przemocy w rodzinie.
4. Rozwój i poszerzenie umiejętności niezbędnych w kontakcie z ofiarą przemocy.
5. Dostarczenie niezbędnych informacji odnośnie przepisów prawnych w kontekście rozwiązywania problemów przemocy w rodzinie.
6. Budowanie zespołu interdyscyplinarnego w środowisku lokalnym.

*Program szkolenia:*

1. Wiedza na temat specyfiki zjawiska przemocy domowej.
  - Rodzaje, cykle i podstawowe wiadomości na temat przemocy domowej.
  - Osoba dorosła doznająca przemocy w rodzinie.
  - Dziecko ofiarą przemocy.
2. Uświadomienie własnych przekonań odnośnie przemocy w rodzinie.
3. Rozwój i poszerzenie umiejętności niezbędnych w pracy z osobami uwikłanymi w przemoc.
  - Podstawy TSR (Terapia skoncentrowana na rozwiązaniach).
  - Dialog motywujący.
  - Pierwszy kontakt z osobą doznającą przemocy.
4. Interwencja kryzysowa, procedura Niebieskiej Karty.
5. Budowanie lokalnego systemu wsparcia dla osób doznających przemocy.

### **„PRZEBIJANIE GŁOWĄ MURU” (Warsztat redukcji stresu oraz planowania zmiany)**

Wszyscy zapewne zetknęli się ze stresem. Życie pozbawione całkowicie stresów w ogóle nie było by życiem. Wszystkie zmiany są dla człowieka stresujące, lecz dopiero spojrzenie na sytuację z pewnego dystansu i jasna ocena pozwalają dokładnie dostrzec, dlaczego reagujemy w określony sposób i co należy zrobić by ograniczyć szkody. Identyfikacja czynników stresujących jest pierwszym krokiem do zapanowania nad stresem.

Pierwsza część warsztatu pozwala:

- zapoznać się z głównymi źródłami stresu,
- przyjrzeć się cechom osobowościowym będącym źródłem stresu,
- zapoznać się z symptomami objawiającymi stres,
- ocenić nasilenie stresu,
- poznać sposoby zapobiegania stresowi.

Druga część warsztatu poświęcona jest planowaniu zmian oraz sposobom osiągnięcia celu. Nasze życie to wszystko, co zostało nam dane. Sposób wykorzystania tego czasu decyduje o jakości naszego życia. To wymaga dokładnego planowania. Musimy znać cele, które chcemy realizować. Sukces można osiągnąć tylko wtedy, gdy zna się cel swoich dążeń. W tej części uczestnicy:

- określają swoje potrzeby,
- uczą się efektywnie formułować cele,
- diagnozują sytuację,
- określają sposób (strategię) - planowanie podjęcia działań, tworzenie konkretnego planu, zaplanowanie 1-2-3 możliwych kroków w kierunku polepszenia własnej sytuacji,
- rozwijają umiejętności nauki na sukcesach i błędach (korygowanie lub zmiany kierunku działania).

### **Warsztat „DUCHOWOŚĆ”**

#### **(Aspekty duchowe w leczeniu uzależnień)**

Warsztat jest przeznaczony dla osób uzależnionych z co najmniej 6-cio miesięczną abstynencją. W warsztacie mogą uczestniczyć osoby współuzależnione (partnerzy osób uzależnionych i inne osoby uwikłane w chorobę). Podział na dni lub bloki, oraz ewentualne zmiany w programie można dokonać w uzgodnieniu z prowadzącymi. Mamy doświadczenia w prowadzeniu warsztatu w Klubach Abstynenta jak i podczas Trzeźwościowych Dni Skupienia. Cały warsztat, to około 10 godzin. Liczba uczestników do 25 osób (optymalnie 12 – 15 osób).

Cel warsztatu:

- Poznanie koncepcji uzależnienia jako choroby oraz jego mechanizmów.
- Odkrywanie lub przyjrzenie się sferze duchowej.
- Przyjrzenie się własnemu systemowi wartości.
- Odkrywanie Siły Wyższej w życiu codziennym.

Uczestnicy warsztatu oprócz pracy w grupie i podgrupach według załączonego scenariusza prowadzą samodzielną pracę samopoznawczą w oparciu o ankiety do Kroków I, II, III.

### **Warsztat „CZAS NA ZMIANĘ”**

Warsztat jest skierowany do osób nadużywających lub uzależnionych od alkoholu, osób współuzależnionych (dorośli i dzieci z rodziny alkoholowej) oraz osób uwikłanych w przemoc domową.

Cel warsztatu:

- Zdobycie wiedzy o chorobie alkoholowej.
- Zdobycie wiedzy o rodzinie alkoholowej i współuzależnieniu.
- Zapoznanie się ze sposobami pomocy osobom uzależnionym i ich rodzinom.
- Dostarczenie wiedzy na temat specyfiki zjawiska przemocy domowej.
- Uświadomienie własnych przekonań odnośnie przemocy w rodzinie.
- Wzmocnienie poczucia własnej wartości.
- Budowania zaufania i wiary w siebie.
- Nauka werbalizacji stanów emocjonalnych, podkreślających wpływ uczuć na zachowanie i rolę pozytywnego nastawienia.
- Budowanie postawy otwartości, zlikwidowania lęku przed mówieniem o sobie, opanowanie umiejętności aktywnego słuchania i zasad dobrej komunikacji.
- Zapoznanie z ideą, procedurą i zadaniami „Niebieskiej Karty”.
- Dostarczenie niezbędnych informacji odnośnie przepisów prawnych w kontekście rozwiązywania problemów przemocy w rodzinie.
- Przekazanie informacji nt. możliwości uzyskania pomocy w środowisku lokalnym.

### **SESJA INTERWENCYJNO – SZKOLENIOWA DLA WŁAŚCICIELI I PERSONELU PUNKTÓW SPRZEDAŻY NAPOJÓW ALKOHOLOWYCH**

Bardzo często mamy do czynienia ze stosunkowo niskim poziomem kompetencji interpersonalnych u sprzedających, choć w sumie mogą one być nieco wyższe niż ogółu populacji gdyż sprzedawcy pracują w gruncie rzeczy z ludźmi, a nie z towarami.

Celem szkolenia jest spowodowanie, aby konkretni sprzedawcy i występujący w roli sprzedawców właściciele podjęli praktykę polegającą na:

- zwróceniu uwagi na wiek klientów usiłujących kupić alkohol
- po powzięciu podejrzeń co do braku uprawnień (niepełnoletność) odmawiali sprzedaży do momentu ewentualnego udowodnienia przez klienta, że może kupić alkohol.

Sytuacja taka jest dla sprzedawcy czasami emocjonalnie trudna gdyż:

- wymaga dodatkowych czynności w postaci koncentracji uwagi na wielu klientach
- stawia wobec możliwości nieprzyjemnych reakcji klientów na odmowę sprzedaży
- wymaga umiejętności egzekwowania swoich praw do odmowy („asertywność”)

- stanowi swoisty „węzeł emocjonalny” (np. jednym ze skutków odmawiania jest autointerwencja wobec samego siebie w sytuacjach ewentualnego nadużywania)
- zmusza sprzedającego do zaakceptowania trudnej zasady „człowiek przed zyskiem”

Wszystkie te uwagi mają na celu wskazanie na kilka ważnych elementów szkolenia:

- dostarczenie elementarnej wiedzy, jako części motywacji
- przedstawienie zarysu rozwiązań możliwych konfliktów wewnętrznych związanych z przenikaniem ról (np. roli rodzicielskiej z rolą sprzedawcy)
- praca nad ograniczoną zmianą własnych postaw uczestników wobec używania alkoholu
- ćwiczenia praktycznego nabycia podstawowych umiejętności (rozpoznawania wieku, rozmowy z klientem, odmowy).

Po przeprowadzonym szkoleniu zamawiający otrzymuje sprawozdanie z jego realizacji. Wszyscy uczestnicy szkolenia otrzymują odpowiednie zaświadczenie.

### **TERENOWA PRACA ZE SPRZEDAWCAMI**

Od pewnego czasu funkcjonuje w profilaktyce stacjonarny program dla sprzedawców „Sesja interwencyjno-szkoleniowa”. Jest to program w którym od razu prowadzący trafiają na duży ładunek oporu ze strony sprzedawców. Często bywa też tak, że pomimo oficjalnych zaproszeń z Urzędu Miasta lub Gminy trudno dopasować terminy i zorganizować spotkanie dla stosownej liczby osób. W takich przypadkach bardzo pomocne jest szkolenie połączone z wychodzeniem w teren. Takim programem jest program profilaktyczny „Terenowa praca ze sprzedawcami”. Są to „obcegi profilaktyczne” które umożliwiają przeprowadzenie mikroedukacji wśród sprzedawców dosłownie „na jednej nodze”<sup>6</sup>. Zaletą tego programu jest to, że mikroedukacji sprzedawcy dokonuje się na miejscu.

*Na miejscu – więc szanujemy go!*

*W sklepie – przyszedł czynnik społeczny!*

To powoduje zmianę nastawienia do prowadzących program, znacznie zmniejsza opór. Ponadto program umożliwia bezpośredni kontakt ze sprzedawcą w miejscu jego pracy co pozwala na zebranie znacznej ilości informacji poprzez ankietowanie jak i bezpośrednie obserwacje. Czasami można trafić na sprzedaż nieletniemu i przeprowadzić interwencję.

Celem szkolenia jest:

- a) spowodowanie, aby konkretni sprzedawcy i występujący w roli sprzedawców właściciele podjęli praktykę polegającą na:
  - zwróceniu uwagi na wiek klientów usiłujących kupić alkohol
  - po powzięciu podejrzeń co do braku uprawnień (niepełnoletność) odmawiali sprzedaży do momentu ewentualnego udowodnienia przez klienta, że może kupić alkohol.
- b) dostarczenie elementarnej wiedzy, jako części motywacji do w/w działań.
- c) zebranie informacji dla gminy „z terenu” poprzez przeprowadzenie ankiety i bezpośredniej obserwacji.
- d) pozostawienie ulotek.
- e) w razie konieczności przeprowadzenie interwencji.

Po przeprowadzonym szkoleniu zamawiający otrzymuje sprawozdanie z jego realizacji. Wszyscy uczestnicy szkolenia otrzymują odpowiednie zaświadczenie.

### **Szkolenia dla Koordynatorów ds. Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień, Członków Gminnych Komisji ds. Przeciwdziałania Alkoholizmowi, Pracowników Socjalnych, Kuratorów Sądowych, Pedagogów Szkolnych, Nauczycieli.**

Szkolenia, w zależności od zakresu (programu szkolenia) mogą być 2-3 dniowe. Miejscem szkolenia w zależności od formy (stacjonarnej lub wyjazdowej) może być siedziba zamawiającego lub Ośrodek zaproponowany i uzgodniony z zamawiającym.

#### **Program szkolenia:**

#### **I. Wiedza na temat choroby alkoholowej i narkomanii.**

- Istota choroby alkoholowej i narkomanii.
- Psychologiczne mechanizmy uzależnienia.
- Współuzależnienie jako dysfunkcji.
- Pierwszy kontakt z osobą uzależnioną i jego rodziną.
- Kontakt z klientem i rodziną - warsztaty.
- Nawroty w chorobie alkoholowej.
- Diagnoza osoby uzależnionej.
- Jak skutecznie motywować do leczenia?

<sup>6</sup> Wykłady dr Krzysztofa Wojcieszka na szkoleniu realizatorów programu w Stowarzyszeniu NOE, Warszawa 2000r.

- Interwencja kryzysowa.

## **II. Przemoc w rodzinie.**

- Przemoc – definicje i czynniki sprzyjające występowaniu zjawiska.
- Mechanizmy powstawania przemocy.
- Praca z osobami doświadczającymi i stosującymi przemoc.
- Interwencja kryzysowa.

## **III. Ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi.**

- Istotne zmiany w ustawie z dnia 26 października 1982 r.
- Rekomendacje Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych do realizowania i finansowania gminnych programów profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych.

## **IV. Budowanie własnych modeli działań Miejskich/Gminnych Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.**

### **RAPORT DIAGNOSTYCZNY**

Opracowany przez Ośrodek raport ma charakter diagnozy obejmującej podstawowe problemy społeczne związane z nadużywaniem alkoholu, narkotykami oraz przemocą na obszarze miasta w danym roku. Na podstawie zebranych danych i informacji scharakteryzowana zostaje skala zjawisk i problemów w mieście w postaci rzeczowego materiału analitycznego zawierającego opis aktualnego stanu rzeczy. Dokonana jest analiza zmian zachodzących w okresie od ostatnio przeprowadzonych badań (poprzedni raport) do chwili obecnej oraz porównanie (w miarę możliwości) z innymi badaniami dokonanymi na danym terenie jak i z danymi ogólnopolskimi<sup>7</sup>. Raport zawiera podstawowe informacje nt.: rynku alkoholowego, zdrowia, nikotynizmu oraz alkoholizowania i narkotyzowania się młodzieży, przemocy i agresji, przestępczości, opieki społecznej. Przedmiotem raportu są także postawy i opinie mieszkańców miasta nt.: wiedzy o problemach alkoholowych, konsekwencjach wynikających z jego nadużywania, narkomanii i podstawowych problemów lokalnej społeczności. Badania przeprowadzamy na terenie miasta. Objęta nimi jest losowa próba osób dorosłych oraz uczniów i nauczycieli szkół podstawowych, gimnazjów i szkół średnich. Zadawanych jest ogółem około 170 pytań, na które odpowiedzi są w większości przedstawione w postaci wykresów i tabel wraz z komentarzami lub wnioskami. Ponadto staramy się uzyskać dane od szeregu instytucji: Policji, Placówki Służby Zdrowia, Urzędu Miasta, Ośrodka Pomocy Społecznej, Urzędu Pracy, Punktu Informacyjno - Konsultacyjnego i innych.

**Czas trwania programów, ilość i wiek uczestników, metody pracy i pozostałe warunki znajdują się na naszej stronie [www.profilaktyk.info](http://www.profilaktyk.info)**

---

<sup>7</sup> J. Sierosławski: Używanie alkoholu i narkotyków przez młodzież szkolną. Raport z ogólnopolskich badań ankietowych zrealizowanych w 2015 r. Europejski program badań ankietowych w szkołach ESPAD, Warszawa 2015. Dr J. Sierosławski jest długoletnim pracownikiem Instytutu Psychiatrii i Neurologii, który prowadzi na terenie Polski wieloletni program badawczy ESPAD. Badania są prowadzone od 1995 r. i powtarzane co 4 lata.