

**Program profilaktyczno - psychoedukacyjny dla
młodzieży**

„KIERUNEK ROZWÓJ”

SZKOŁY PODSTAWOWE



Warszawa 2016

NA POCZĄTEK

Mamy przyjemność przedstawić aktualną ofertę Zespołu Szkolnego Fundacji Kierunek Rozwój, który prowadzi program profilaktyczny pod nazwą **„Program profilaktyczno - psychoedukacyjny dla dzieci i młodzieży Kierunek Rozwój”**. Program ten powstał na bazie doświadczeń z prowadzenia m. in. programu profilaktycznego *Zanim Spróbujesz*, a także własnych doświadczeń i realizacji autorskich projektów. Program umożliwia uczestnikom zajęć nabycie nowych umiejętności psychospołecznych jak i zapoznaje uczestników z problematyką zdrowego stylu życia. Program odnosi się także do aktualnych problemów danej grupy wiekowej.

Program „Kierunek Rozwój” stanowi propozycję zajęć rozwojowych m.in. z obszaru:

- kształtowania własnej osobowości, zdobywania umiejętności ułatwiających życie w społeczeństwie (komunikacja interpersonalna, asertywność, budowanie pozytywnych relacji);
- zajęć dotyczących profilaktyki uzależnień i przemocy oraz dla uczniów gimnazjów i szkół licealnych;
- zajęć obejmujących zagadnienia związane z doradztwem zawodowym, rynkiem pracy, planowaniem ścieżki rozwoju (autoprezentacja, ścieżki kariery zawodowej, wybór kierunku studiów, wybór zawodu).

Do chwili obecnej z naszych zajęć skorzystało kilkadziesiąt tysięcy uczniów, rodziców i nauczycieli. Prócz tego przeszkoliliśmy kilkaset osób z całej Polski, które samodzielnie prowadzą zajęcia na swoim terenie. Stałe zainteresowanie szkół a także indywidualnych odbiorców – nauczycieli, pedagogów jest dla nas potwierdzeniem, że sam program jak i sposób jego realizacji jest atrakcyjny i wysoko oceniany.

Trenerzy Zespołu Szkolnego Fundacji Kierunek Rozwój to wysoko wykwalifikowane osoby mające bogate doświadczenia w prowadzeniu grup terapeutycznych i socjoterapeutycznych dla dzieci i młodzieży, warsztatów psychoedukacyjnych i rozwojowych, szkoleń dla rad pedagogicznych i warsztatów dla dorosłych (rodzice, nauczyciele).

PODSTAWA PRAWNA REALIZACJI PROGRAMU

1. Program Profilaktyki i Rozwiązywania problemów alkoholowych m. st. Warszawy w 2016r.

„Głównym celem Programu jest rozwój i doskonalenie istniejącego systemu przeciwdziałania uzależnieniom od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych, dostosowanego do zmieniających się potrzeb i zagrożeń, a także ograniczenie negatywnych skutków społecznych, będących konsekwencją tych zjawisk, w tym przeciwdziałanie przemocy w rodzinie.”

Do osiągnięcia celu głównego przyczyni się realizacja następujących celów szczegółowych:

- ograniczenie negatywnego wpływu ryzykownego i szkodliwego spożywania alkoholu na funkcjonowanie rodzin (w tym ograniczenie skali zjawiska przemocy w rodzinie), zwłaszcza na obszarach koncentracji problemów społecznych,
- ograniczenie szkód zdrowotnych wynikających ze spożywania alkoholu,
- zmniejszenie dostępności alkoholu,
- **zapobieganie pojawieniu się i rozwojowi uzależnień.**

(...) poprzez m.in.:

- Działania profilaktyczne mające na celu zwiększanie świadomości na temat szkód wynikających z picia alkoholu dostosowane do różnych grup wiekowych, w tym m.in. :
 - działania profilaktyczne z obszaru profilaktyki rówieśniczej,
 - promocja zdrowego stylu życia z uwzględnieniem aktywności kulturalnej i sportowej, turystycznej, aktywności obywatelskiej i wolontariatu.
- Programy edukacyjne adresowane do rodziców, zwiększających kompetencje wychowawcze w obszarze profilaktyki zachowań ryzykownych dzieci.
- Kampanie, programy i działania edukacyjne promujące wychowywanie dzieci bez przemocy.

2. Ponadto poprzednie uchwały dotyczące Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych m.st. Warszawy wyraźnie wskazywały na potrzebę „prowadzenia profilaktycznej działalności informacyjnej i edukacyjnej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych (szczególnie ich rodziców), takiej jak:

- ograniczenie skali występowania ryzykownych zachowań u dzieci i młodzieży poprzez realizację działań profilaktycznych (...);
- ograniczenie zjawiska przemocy w rodzinie poprzez realizację działań profilaktycznych;
- modyfikacja postaw społecznych wobec niepożądanych zjawisk poprzez prowadzenie profilaktycznej działalności informacyjnej i edukacyjnej w zakresie rozwiązywania problemów uzależnień oraz przeciwdziałania przemocy w rodzinie;
- realizowanie działań profilaktyki uzależnień i przemocy w placówkach oświatowych i opiekuńczo-wychowawczych;
- wdrażanie nowatorskich i modelowych rozwiązań w zakresie profilaktyki, proponowanych przez profesjonalnie przygotowane podmioty, takie jak: osoby fizyczne, instytucje publiczne i niepubliczne, kościoły i związki wyznaniowe oraz organizacje pozarządowe.”

3. Program jest zgodny ze Szkolnym Programem Profilaktyki i odpowiada na zapotrzebowanie szkoły.

IDENTYFIKACJA PROBLEMU I REKOMENDACJE PROFILAKTYCZNE

W obszarze oddziaływań pedagogiczno – wychowawczych, profilaktyka sprowadza się do „zapobiegania powstawaniu u dzieci niepożądanych przyzwyczajzeń i postaw”. Właściwie „każde pożądane oddziaływanie pedagogiczne jest jednocześnie działaniem profilaktycznym, wytwarzając, bowiem jakies wartościowe cechy, jednocześnie zapobiega powstawaniu cech niepożądanych lub ich utrwalaniu”.

Wybór adresata i miejsce oddziaływań w dużej mierze nadaje sens profilaktyce, wytycza jej kierunki. Profilaktyka w szkole podstawowej to przede

wszystkim myślenie o niedopuszczaniu do zachowań zagrażających zdrowiu i bezpieczeństwu uczniów. Głównym zagrożeniem dla uczniów są zachowania ryzykowne, formy przemocy wobec siebie i innych. W związku z tym konieczne jest planowanie i realizowanie przedsięwzięć służących **wyposażaniu dzieci w wiedzę i umiejętności służące im w konstruktywnym kontaktowaniu się z otoczeniem i samym sobą.**

Okres rozwojowy w wieku od 6-ciu do 12-tu lat, to czas kolejnych zmian w obszarze fizycznym, poznawczym, społecznym i osobowościowym dziecka. Z punktu widzenia wpływu zachodzących przemian rozwojowych na sposób funkcjonowania dziecka w szkole warto poświęcić uwagę kilku aspektom przede wszystkim rozwoju społecznego i osobowościowego.

Koncepcja R. Havighurst wyróżnia osiem zadań rozwojowych, jakie stoją przed młodym człowiekiem:¹

1. wykształcenie nowych i bardziej dojrzałych relacji z osobami obydwojga płci,
2. przyjęcie zgodnej z płcią roli społecznej,
3. akceptowanie własnej konstrukcji somatycznej,
4. osiągnięcie niezależności emocjonalnej od rodziców,
5. przygotowanie do podjęcia ról rodzinnych,
6. przygotowanie do podjęcia roli zawodowej,
7. zbudowanie konstruktywnego systemu wartości i kierowanie się nimi w życiu,
8. wykazywanie się odpowiedzialnością w relacjach społecznych.

Realizowanie podstawowych zadań rozwojowych wiąże się z ciągłością, systematycznością i adekwatnością zmian w podstawowych wymiarach życia młodego człowieka, w jakich dokonuje się rozwój i dojrzewanie. A. Cole wyróżnia osiem takich wymiarów i opisuje istotę dokonujących się w nim zmian:

W zakresie sfery emocjonalnej – od uczuć destrukcyjnych, niezrównoważenia

¹ R.J. Havighurst, *Developmental Tasks and Education*, LONGMAN N.Y. and London, 1981

emocjonalnego, dziecięcych lęków, subiektywnych interpretacji do uczuć konstruktywnych, zrównoważenia emocjonalnego, zobiektywizowanych interpretacji, dorosłych motywacji.

W zakresie kontaktów heteroseksualnych - od zainteresowania swoją płcią i niepokoju związanego z dojrzewaniem do zainteresowania płcią przeciwną oraz zaakceptowania własnej dojrzałości.

W zakresie dojrzewania społecznego - od przeżywania niepewności w kontakcie z rówieśnikami, obaw przed odrzuceniem, niezaradności społecznej, naśladowania rówieśników i społecznej nietolerancji do nabycia pewności siebie, poczucia bycia akceptowanym, zaradności społecznej, samodzielności i tolerancji społecznej.

W zakresie dojrzewania intelektualnego - od oparcia w autorytetach, zmienności i wielości zainteresowań do poszukiwania dowodów i stabilności zainteresowań.

W zakresie sfery funkcjonowania zawodowego - od koncentracji na atrakcyjności, wielości zainteresowań i nieadekwatności oceny własnych zdolności do koncentracji na przydatności i zgodności z własnymi zainteresowaniami oraz realistycznej oceny własnych zdolności.

W zakresie wykorzystania czasu wolnego - od zainteresowania zabawami, preferowania działań indywidualnych i wielości hobby do zainteresowania grami zespołowymi, angażowania się we współzawodnictwo i koncentracji na jednym hobby.

W zakresie ogólnej filozofii życia - od obojętności na idee i dążenia do przyjemności do zainteresowania ideami, umiejętności uogólniania zasad postępowania oraz kierowanie się obowiązkami.

W zakresie poczucia własnej tożsamości - od nierealistycznej samooceny, stawiania nieosiągalnych celów i obaw przed oceną ze strony innych do nabycia realistycznej samooceny, stawiania sobie realistycznych celów oraz akceptowanie cudzych opinii.

W przypadku dzieci i młodzieży w okresie dojrzewania **zachowania dysfunkcyjne** to te wszystkie zachowania, które:

- są sprzeczne z normami rozwojowymi,
- zakłócają prawidłowy proces dojrzewania,
- odbiegają od powszechnie przyjmowanych norm (prawnych, obyczajowych, społecznych) charakterystycznych dla danej grupy wiekowej,
- wywołują dezaprobatę społeczną,
- wywołują reakcje osób znaczących.

Zalicza się, więc tutaj m.in.: używanie alkoholu i innych środków odurzających, przedwczesne stosunki seksualne, agresja wobec otoczenia i wobec siebie, brak poczucia sensu życia i umiejętności działania konstrukcyjnego, niewłaściwą dietę, przynależność do destrukcyjnych subkultur i grup religijnych.

W związku z powyższym nie można bagatelizować przebiegu rozwoju fizycznego i poznawczego młodych ludzi. Warto też aby program profilaktyczny odpowiadał na faktyczne problemy z którymi borykają się dzieci i młodzież. O używkach i uzależnieniach wiemy dziś o wiele więcej niż jeszcze 10 czy 15 lat temu. Większą niż dawniej wiedzę na temat substancji psychoaktywnych mają także uczniowie. Dlatego należy wciąż szukać nowych sposobów ochrony ich przed potencjalnym nałogiem. Warto dokonać określonej selekcji tematów, skupionej wokół meritum, jakim jest **odniesienie etapu rozwoju ucznia do jego potrzeb i możliwości nabywania wiedzy oraz umiejętności sprzyjających bezpiecznemu zachowaniu się grupie, w relacjach i w konkretnych sytuacjach społecznych**. Bowiem edukowanie w takim kierunku jest sprawdzonym sposobem zapobiegania eskalacji zachowań ryzykownych.

CEL PROGRAMU

PRZEKAZANIE WIEDZY UCZESTNIKOM O MOŻLIWOŚCIACH I POTENCJALE WŁASNYM ORAZ PODEJMOWANIE PRÓB POKONYWANIA WŁASNYCH BARIER, EMOCJI I UCZUĆ POPRZEZ INFORMACJĘ O PRZEMOCY, AGRESJI I ŚRODKACH PSYCHOAKTYWNYCH.

ZADANIA PROGRAMU

- dostarczenie rzetelnej wiedzy na temat skutków działania środków psychoaktywnych;
- pomoc w zdobywaniu umiejętności komunikacji, nawiązywania kontaktów z innymi, asertywnej obrony granic, umiejętności rozwiązywania konfliktów;
- poszukiwanie konstruktywnych sposobów radzenia sobie z przykrymi uczuciami;
- pomoc w budowaniu własnej tożsamości, a zwłaszcza poczucia własnej wartości;
- dostarczanie pozytywnych doświadczeń społecznych;
- uświadamianie sposobu funkcjonowania psychicznego;
- pokazywanie możliwości korzystania z wszelkich form pomocy psychologicznej oraz możliwości korzystania z instytucji pomocowych.

Program odnosi się do aktualnych problemów danej grupy wiekowej, środowiskowej, rówieśniczej. Program profilaktyczno - psychoedukacyjny dla młodzieży „KIERUNEK ROZWÓJ” stanowi propozycję profilaktyki problemowej (sięganie po alkohol przez młodych ludzi jest rozpatrywane w kontekście innych problemów dzieci i młodzieży), nie skoncentrowanej wyłącznie na substancjach uzależniających i uzależnieniach, ale wkraczającej na obszar możliwych i aktualnych strat wynikających z sięgania po substancje psychoaktywne.

PROGRAM REALIZOWANY BĘDZIE W TRZECH BLOKACH TEMATYCZNYCH:

Profilaktyka uzależnień i przemoc - wiedza:

1. Informacje o działaniu środków psychoaktywnych i ich wpływie na funkcjonowanie człowieka;
2. Przyczyny sięgania po używki, mechanizmy uzależnienia;
3. Bezpieczeństwo;

4. Pokazanie sytuacji, w których dochodzi do wyboru „brać – nie brać”;
5. Promowanie zdrowego stylu życia;
6. Funkcjonowanie instytucji pomocowych;
7. Wiedza na temat przemocy i agresji oraz jak jej zapobiegać.

Uczucia – doświadczenia własne:

1. Nauka rozpoznawania i nazywania uczuć;
2. Umiejętność wyrażania uczuć;
3. Konstruktywne sposoby rozładowania napięć.

Jak żyć z ludźmi – umiejętności psychospołeczne:

- Asertywność;
- Komunikacja;
- Konstruktywne rozwiązywanie konfliktów;
- Relacje interpersonalne;
- Udzielanie wzajemnego wsparcia;
- Budowanie dobrych relacji z rówieśnikami i dorosłymi;
- Stawianie granic własnych i respektowanie cudzych.

Podczas realizacji programu zostaną wykorzystane następujące strategie profilaktyczne:

- Działania informacyjne, ukierunkowane na dostarczaniu podstawowych i rzetelnych informacji osobom objętym profilaktyką,
- Działania edukacyjne, ukierunkowane na tworzenie możliwości rozwijania umiejętności konstruktywnego zaspokajania potrzeb fizycznych, psychicznych, społecznych i duchowych;
- Działania o charakterze wczesnej interwencji, ukierunkowane na dostarczenie profesjonalnej pomocy w rozwiązywaniu doznawanych trudności i eliminowaniu zachowań problemowych².

² Z.B.Gaś „Szkolny Program Profilaktyki...” Fundacja „Masz Szansę” Lublin 2004

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA I REALIZACJI PROGRAMU

Program realizowany jest wg. następującego schematu:

A. Część przygotowawcza:

1. spotkanie z wychowawcami klas lub pedagogiem w których przeprowadzony zostanie program w celu diagnozy klas i dostosowania scenariusza (tzw. konsultacje diagnostyczne)
2. zapoznanie przedstawiciela placówki z kontraktem, ustalenie zasad współpracy między FKR a szkołą i podpisanie kontraktu
3. ustalenie harmonogramu zajęć z poszczególnymi klasami
4. zapoznanie trenerów FKR na zebraniu z diagnozą i z warunkami kontraktu
5. dostosowanie przez trenerów scenariuszy dla poszczególnych klas

B. Prowadzenie warsztatów:

1. przeprowadzenie warsztatu (5h)
2. przeprowadzenie ankiety ewaluacyjnej
3. rozmowa po zajęciach z wychowawcą lub pedagogiem
4. napisanie przez trenerów sprawozdania z realizacji celów i przebiegu zajęć
5. przekazanie pedagogowi sprawozdań i wyników ewaluacji, omówienie współpracy i udzielenie wzajemnych informacji zwrotnych
6. przekazanie ogólnego sprawozdania oraz ewaluacji zbiorczej WSZ dla danej dzielnicy
7. superwizja Zespołu dotycząca wykonanych warsztatów

Formy i metody realizacji programu:

- Praca **metodą warsztatową**, czyli formami interaktywnymi, w pełnym kontakcie z grupą. Metoda ta umożliwia uaktywnienie posiadanej już przez uczniów wiedzy i trwałe łączenie z nią nowych informacji.
- Dyskusje,
- Praca indywidualna,
- Socjodrama,
- Praca w parach i małych grupach,
- Mini wykład,
- Burza mózgów.

ZAKŁADANE REZULTATY PROGRAMU

Realizatorzy programu profilaktyczno – psychoedukacyjnego „Kierunek Rozwój” zakładają, iż po zakończeniu programu uczestnicy nabędą umiejętności nawiązywania kontaktów z dorosłymi i z rówieśnikami oraz rozwiązywania konfliktów. Nabędą rzetelną wiedzę i umiejętności do wyrażania i nazywania swoich uczuć oraz empatycznego dostrzegania potrzeb drugiego człowieka w obrębie klasy i otaczającego nas środowiska. Chcemy by zajęcia te były podstawą do tworzenia własnej tożsamości, do budowania poczucia własnej wartości, wiary w siebie i w swoje umiejętności, a także do radzenia sobie w trudnych sytuacjach za pomocą alternatywnych sposobów postępowania.

Chcemy aby wiedza o środkach psychoaktywnych i mechanizmach uzależnienia przekazana przez nas ułatwiła dzieciom i młodym ludziom podejmowanie dobrych wyborów w różnych trudnych sytuacjach codziennego życia.

Ponadto nabyta wiedza i umiejętności pozwala sadzić, iż w przyszłości uczestnicy programu będą osobami otwartymi, umiejącymi nazywać swoje uczucia oraz być wrażliwi na krzywdę ludzi w najbliższym otoczeniu. Uważamy, iż założenia programu w znacznym stopniu poszerzają horyzonty uczestników programu w wymiarze emocjonalnym, społecznym i socjalnym.

REALIZATORZY PROGRAMU

Trenerzy **Zespołu Szkolnego Fundacji Kierunek Rozwój** to wysoko wykwalifikowane i doświadczone osoby, absolwenci stażów w Stowarzyszeniu OPTA, Maraton, uczestnicy Szkoły Trenerów Intra, OPTA, Trenerzy Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, absolwenci Szkoły Trenerów Komunikacji Opartej na Empatii mający bogate doświadczenia w prowadzeniu grup terapeutycznych i socjoterapeutycznych dla dzieci i młodzieży, warsztatów psychoedukacyjnych i rozwojowych z zakresu rozwoju osobistego, profilaktyki uzależnień, przemocy rówieśniczej, szkolenia rad pedagogicznych i warsztatów dla dorosłych (rodzice, nauczyciele).

Wszystkie osoby prowadzące program w Zespole Szkolnym posiadają wykształcenie wyższe magisterskie takich kierunków jak psychologia, pedagogika, resocjalizacja czy socjologia. Wszyscy członkowie Zespołu posiadają uprawnienia i zostali gruntownie przeszkoleni do prowadzenia programu psychoedukacyjnego dla dzieci i młodzieży „Kierunek Rozwój”.

Ponadto zespół realizatorów programu profilaktycznego poddawany jest stałej superwizji, co pozwala dbać o jakość świadczonych usług i zapewnia opiekę merytoryczną w całym okresie prowadzenia zajęć.

Zapraszam!

Maciej Barczyński

Prezes Fundacji Kierunek Rozwój