

„MIRAŻ”

Warsztaty dla IV, V, VI, VII, VIII klas szkoły podstawowej.

Program profilaktyczny składa się z cyklu trzech spotkań, każde po dwie godziny lekcyjne.

I. Spotkanie pierwsze:

- Integracja klasy - **TRATWA** 2x45 min

II. Spotkanie drugie :

- Uzależnienia od alkoholu i narkotyków – **ZŁODZIEJE ŻYCIA**. 2x45 min

III. Spotkanie trzecie:

- Panowanie nad własnymi emocjami - **NO BODY IS PERFEKT**. 2x45min

Cele programu :

- **integracja** grup,
- **ukierunkowanie** uczniów na **budowanie własnej**, zgodnej z normami społecznymi hierarchii **wartości**,
- uświadomienie młodzieży jak wpływa **zażywanie narkotyków** na człowieka,
- osłabienie **czynników ryzyka** poprzez dostarczenie niezbędnych informacji na temat **skutków uzależnień**,
- zapoznanie z konsekwencjami nadużywania **narkotyków**,
- pokazanie wpływu narkotyków na **zdrowie** człowieka,
- uświadomienie uczniom **powodów sięgania** po narkotyki,
- skłonienie uczniów do refleksji, zastanowienia się nad pytaniem, czy narkotyki rozwiążą **twoje problemy**,
- **doskonalenie umiejętności** dyskusowania i pracy w grupie,
- znajdowania sposobów na **rozładowanie napięcia** emocjonalnego,
- ukazywanie korzyści płynących ze **zdrowego stylu** życia,

„PODRÓŻ NA CYBER ZACHÓD”

Realizacja programu w klasach I, II i III klasy szkoły podstawowej

Dzieci dowiedzą się z nich, na co zwracać uwagę, **gdzie szukać pomocy**, jak postępować w przypadku, kiedy zaobserwuje u siebie niepokojące sygnały. Istotną częścią materiałów są ćwiczenia do samodzielnego wykonania, **rozwijające umiejętności psychospołeczne**. Karty pracy zostały opracowane w atrakcyjnej formie pod względem merytorycznym, językowym i graficznym. Dzięki zawartym ćwiczeniom broszury stanowią przydatne narzędzie do **interaktywnej pracy**.

Scenariusz zajęć profilaktycznych dotyczący uzależnień behawioralnych powinien dać uczniom okazje do:

- **angażowania w ćwiczenia** przybliżającą problematykę uzależnień behawioralnych (*np. rysowanie w grupie portretu osoby mającej problem z nadużywaniem komputera i Internetu wraz z podaniem charakterystycznych zachowań, nazw przeżywanych przez nią uczuć oraz myśli, które przychodzą jej do głowy; przygotowanie i przedstawienie scenek, obrazujących dany problem*).
- **omawiania ćwiczeń** (*wrażenia, spostrzeżenia płynące z realizacji ćwiczenia lub zadania*)
- współpracy z innymi (*poprzez wykonywanie ćwiczeń i zadań w grupach*)
- dyskusowania i samodzielnego **wyciągania wniosków** (*wyciąganie wniosków dotyczących problematyki na podstawie wykonanego ćwiczenia lub zadania*)
- **konfrontowania swoich wniosków**, obserwacji, refleksji z danymi i faktami (*korzystanie z wiarygodnych źródeł informacji*)
- wypracowywanie sposobów **praktycznego wykorzystania zdobytej wiedzy** (*w jaki sposób można zdobyte informacje wykorzystać do rozwiązania konkretnych trudnych sytuacji?*)

„PAPIEROSY - NIE DZIEKUJE NIE ŚMIERDZĘ”

Warsztaty dla III i IV klas szkoły podstawowej.

CEL PROGRAMU: Uczniowie podczas tego warsztatu dzięki wspólnej zabawie, krótkim bajkom i rozmowie poznają zasady dbania o **zdrowie** oraz **konsekwencje**, jakie ponosi organizm w przypadku jego **zaniedbania**. Prowadzący będzie **kształtować** wśród uczniów **postawy wolne od nałogów** oraz wskaże uczniom osoby do których mogą się zgłosić w trudnej sytuacji. Wyjaśnia uczniom jak ważne dla **bezpieczeństwa** jest informowanie osób dorosłych o trudnych sytuacjach. Wraz z uczestnikami **zbuduje** wspólne argumenty do asertywnej odmowy. Wyjaśnia, że nadużywanie komputera prowadzi do **siecioholizmu**.

UCZEŃ PO WARSZTACIE:

- Zna **zasady dbania o swoje zdrowie**
- Wie, czym jest **zdrowe odżywianie**
- Wie, że istnieją **substancje**, produkty, które mogą niszczyć zdrowie
- Rozumie znaczenie słowa **uzależnienie**
- Uświadamia sobie, że **uzależnić można się** również od komputera, gier, telefonu itd.
- Rozumie, że zbyt długie siedzenie przed komputerem **może źle wpłynąć na zdrowie**
- Zdaje sobie sprawę, że **nie należy** przyjmować prezentów od obcych osób
- **Potrafi powiedzieć NIE**, gdy ktoś namawia go do zrobienia czegoś, na co nie mam ochoty
- Wie, do kogo zgłosić się **po pomoc** w trudnej sytuacji

Opracowanie oraz realizacja programu: Izabela Jończy – Chmiel – pedagog resocjalizacyjny, socjoterapeuta, pracownik Ośrodka Pomocy Społecznej w Andrychowie oraz Katarzyna Stanek psycholog, młodszy wychowawca, pracownik Ośrodka Pomocy Społecznej w Andrychowie

„ESCAPE”

Warsztaty dla III i VI klas szkoły podstawowej.

Warsztaty profilaktyczne stanowią program wczesnej interwencji i są odpowiedzią na narastający problem występowania uzależnień wśród dzieci i młodzieży. Podejmując problematykę uzależnień wśród młodych ludzi, należy zwrócić uwagę nie tylko na używanie przez nich substancji psychoaktywnych, takich jak nikotyna, alkohol, narkotyki czy dopalacze, ale na wzrastający problem tzw. nowych uzależnień.

CELE PROGRAMU:

Na warsztacie wspólnie z uczestnikami prowadzący określa najczęstsze zagrożenia, na jakie **narażeni są najmłodszy użytkownicy** Internetu, czyli np. nieświadome uczestniczenie w działaniach niezgodnych z prawem, nieświadome udostępnianie osobistych informacji. Prowadzący wraz z uczestnikami buduje zasady bezpiecznego korzystania z komputera i Internetu, określa zakres **alternatywnych form spędzania wolnego czasu** od komputera. Pokazuje młodym użytkownikom sieci, że nadmierne spędzanie czasu przy komputerze może mieć różne skutki. Omawia z dziećmi fenomen „ślitfoci” i „**hejtowania**”, poprzez dyskusję uzmysławia, że w sieci można stać się **ofiara przemocy**. Wskazuje uczniom zasady postępowania w sytuacji, gdy się jest atakowanym przez innych użytkowników. Uzasadnienie realizacji programu opieramy na założeniu, iż lepiej jest edukować, **zapobiegać zjawiskom** niepożądanym, a niżeli walczyć ze skutkami uzależnień.

UCZEŃ PO WARSZTACIE:

- Zna podstawowe **zasady bezpieczeństwa** w Internecie
- Wie, że nie wszystkie informacje w Internecie **są prawdziwe**
- **Posiada** krytyczne podejście do informacji przeczytanych w Sieci
- **Rozumie**, że trzeba weryfikować znalezione w Internecie **treści**, korzystając z innych dostępnych źródeł (encyklopedie, książki, słowniki)
- **Uważa** na niebezpieczeństwa związane z nawiązywaniem **nowych znajomości** w Internecie
- Wie, że **nie może ufać osobom** poznanym w Sieci
- **Nie podaje** swoich prywatnych danych
- Mówi rodzicom o sytuacjach, kiedy natrafi na **nieodpowiednie treści** w Internecie
- **Zgłasza** nielegalne i szkodliwe treści osobom dorosłym
- **Pamięta**, że pozytywne strony Internetu przeważają nad jego negatywnymi stronami

„CHCĘ BYĆ KIMŚ”,

Warsztaty motywacyjne dla VI, VII, VIII klas szkoły podstawowej

Warsztaty motywacyjne dla młodych ludzi . Fundament **świadomej postawy** młodzieży, zrywający utarte opinie o zniechęconych młodych ludziach. Spotkanie przybliży młodzieży, jak **radzić sobie z presją grupy**, jak wybierać własną drogę **do osiągnięcia celu**, cierpliwie i wytrwale dążyć do spełnienia marzeń itp. Warsztat buduje postawy zaangażowania, rozwoju na poziomie edukacji oraz postaw społecznych i umiejętności komunikacji.

Podczas warsztatów:

- Młodzież określi swoje **mocne i słabe strony**.
- Praca w grupach pozwoli na **integrację klasy** oraz poznanie intencji i **motywacji do działania** rówieśników.
- Odgrywanie scenek pozwoli wcielić się w **różne role**.
- Uświadomienie uczestnikom **że brak motywacja stanowi problem** zarówno dla młodych ludzi jak też dorosłych.
- Praca metodami aktywnymi pozwoli zmierzyć się uczestnikom ze sztuką autoprezentacji, prezentowaniu swoich mocnych stron i zaangażowania w pracę.

Cennym wnioskiem młodzieży będzie konkluzja, iż warto się uczyć, kształcić i rozwijać pasje.

„CYBERPRZEMOC”

Warsztaty dla VI i VIII klas szkoły podstawowej oraz Gimnazjum.

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.

Celem zajęć jest zwrócenie uwagi uczniów na to zjawisko oraz **uwrażliwienie** ich na specyfikę problemu, związaną przede wszystkim z możliwymi **konsekwencjami** tego typu działań zarówno, dla ich ofiar jak i sprawców.

CEL: Prowadzący rozmawia z młodzieżą na temat fenomenu „zdjęć selfie” oraz wspólnie określa z uczestnikami **konsekwencje „hejtowania”** w sieci innych użytkowników. Podczas warsztatu **kształtuje** m.in. umiejętność **właściwego doboru** treści przeglądanych i umieszczanych w Internecie, ilości czasu w nim spędzanego oraz **zasad**, jakimi powinien się kierować użytkownik Internetu, aby być **bezpiecznym**.

UCZEŃ PO WARSZTACIE:

- Zna **plusy** jak i **minusy** Internetu
- Wie **jak bezpiecznie korzystać** z sieci
- Wie, jakie **emocjonalne konsekwencje „hejtowania”** ponoszą użytkownicy sieci
- Rozumie, czym jest **zjawisko cyberprzemocy** i wie jak się zachować, jeśli on bądź Osoba w jego otoczeniu jest **ofiara cyberprzemocy**
- Wie gdzie może się zgłosić **o pomoc**, jeżeli dotknie go problem - **cyberprzemocy**
- Zdaje sobie sprawę, że nadmierne korzystanie z Internetu, - **uzależnia**
- Zgłaszanie **szkodliwe treści** osobą dorosłym .
- Rozumie, że **trzeba weryfikować znalezione** w Internecie treści
- Wie, że **nie może ufać osobom** poznanym w sieci
- **Zna alternatywne** spędzania czasu wolnego

Opracowanie oraz realizacja programu: Izabela Jończy – Chmiel – pedagog resocjalizacyjny, socjoterapeuta, pracownik Ośrodka Pomocy Społecznej w Andrychowie oraz Katarzyna Stanek psycholog, młodszy wychowawca, pracownik Ośrodka Pomocy Społecznej w Andrychowie

Program wychowawczy realizowany przez **Stowarzyszenie** **EPSILON** - Szkoła podstawowa i ponadpodstawowa

Realizacja efektywnych programów profilaktycznych we współczesnych realiach stanowi ogromne wyzwanie. Statyczne formy komunikowania się, które mogły być skuteczne w przeszłości, dziś stają się niewystarczające dla dzieci dorastających w kulturze obrazkowej, w rzeczywistości ciągłych zmian i działania licznych, atrakcyjnych bodźców. Dlatego też tworząc nasz program, odrzuciliśmy moralizowanie, uświadamianie oraz serwowanie gotowych rozwiązań „**jak należy żyć**” skupiając się na **rozwijaniu w młodych ludziach tych zasobów**, które najlepiej zabezpieczają przed podejmowaniem zachowań ryzykownych oraz **budowaniu systemu wsparcia dla młodych** ludzi, obejmującego ogół osób znaczących, w szczególności wychowawców i rodziców. Celem programu (realizowanego dla szkół podstawowych i gimnazjalnych) jest: **rozwijanie umiejętności efektywnego komunikowania się**, mówienia odważnie i wprost o swoich uczuciach, przyjmowania z szacunkiem zdania innych, ułatwianie **radzenie sobie z sytuacjami trudnymi** i stresowymi, kształtowanie umiejętności rozwiązywania konfliktów bez używania przemocy poprzez budowanie poczucia własnej wartości.

Warsztaty przeprowadzone przez **FUNDACJĘ** **„NADZIEJA”** Szkoła podstawowa i ponadpodstawowa

Program uniwersalnej profilaktyki uzależnień w oparciu o redukcję wpływu znaczących czynników ryzyka oraz wzmacnianie czynników znaczących. Obiecie działaniami zarówno dzieci/młodzież, **rodziców i nauczycieli/pracowników społecznych** pozwala na zwiększenie szans skuteczności programu. Realizacja zajęć odbywa się zgodnie z założeniami psychologii pozytywnej, dialogu motywującego i współczesnymi standardami realizacji profilaktyki rekomendowanymi przez KBPN oraz PARPA. **Program dla dzieci i młodzieży** odbywa się w formie zajęć warsztatowych. Maksymalna liczba uczestników to 35 osób (zazwyczaj 1 klasa/grupa). Zajęcia prowadzone w tzw. kole. Ćwiczenia aktywizujące pozwalają na prace każdego z uczestników oraz samodzielną wypowiedź przynajmniej raz w ciągu zajęć. Prowadzący bacznie obserwują proces grupowy i podążają za potrzebami grupy/klasy. Realizatorzy: Monika Pleszewska, Bogdan Krzak, Anna Pilorz. *(terminy i tematyka do uzgodnienia z Izabelą Jończy-Chmiel)*

