



Fundacja NA TEMAT – Pracownia Profilaktyki i Terapii Uzależnień  
09-402 Plock - ul. 3-go Maja 9/27    Tel. +48 604 987 361, +48 640 987 360

***OFERTA  
PROGRAMOWA  
warsztatów profilaktycznych  
na rok 2025***

## ***SZANOWNI PAŃSTWO!***

Zapraszamy do zapoznania się z nową zmodyfikowaną i poszerzoną ofertą zajęć profilaktycznych dla dzieci i młodzieży – uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych oraz ich rodziców, nauczycieli i wychowawców.

Oferta programowa Fundacji obejmuje szeroko rozumianą profilaktykę uzależnień ze szczególnym wskazaniem na realizowanie profesjonalnych programów profilaktycznych w środowisku szkolnym z wykorzystaniem najnowszych trendów, technik odpowiadających na bieżące wyzwania stawiane nowoczesnej profilaktyce.

Jesteśmy zespołem realizatorów o długoletnim dorobku pracy profilaktycznej. Na polu profilaktyki uzależnień działamy z sukcesem już od 2003 roku. Stosowana przez nas metoda pracy podczas realizacji programów to przede wszystkim krótka interwencja profilaktyczna w grupie. Metoda ta umożliwia konstruktywne wykorzystanie dysonansu poznawczego uczestników związanego z nową wiedzą i ich zachowań ryzykownych - dzięki odpowiedniej konstrukcji scenariuszy realizowanych programów.

Celem działań profilaktycznych z zakresu problematyki alkoholowej, narkotykowej, dopalaczy i innych substancji psychoaktywnych jest przede wszystkim:

1. Zapobieganie i zmniejszanie szkód, które aktualnie występują w życiu młodych ludzi w związku z zażywaniem przez nich alkoholu i innych substancji uzależniających.
2. Zapobieganie przyszłym szkodom, które mogą pojawić się po dłuższym zażywaniu środków psychoaktywnych (w tym uzależnieniu).
3. Zmniejszenie szkód wynikających z zażywania alkoholu i innych substancji przez inne osoby z otoczenia ludzi młodych.

Nowoczesne programy profilaktyczne uwzględniają uczestnictwo całego środowiska szkolnego w przedsięwzięciach z tego zakresu. Uczestnikami zajęć są również: rodzice oraz nauczyciele. Ze względu na różnorodne problemy i potrzeby do każdej grupy adresowane są inne działania profilaktyczne uwzględniając ich doświadczenia.

**Moduły przeznaczone dla rodziców** - prowadzone są w formie mini wykładu opartego na pokazie prezentacji multimedialnej połączonego z aktywnym udziałem uczestników. Głównym celem jest zapoznanie rodziców z konkretnymi rozwiązaniami w razie występowania problemów objętych tematyką danych zajęć, odpowiednio związanych z używaniem/nadużywaniem przez dziecko alkoholu lub narkotyków albo nadmiernego wymykającego się spod kontroli korzystania z nowoczesnych technologii.

**Moduły przeznaczone dla nauczycieli** – zawierają zawsze, jak wyżej, część wykładową oraz warsztatową. Podczas szkolenia łączy się wiedzę teoretyczną z elementami warsztatu, podczas którego uczestnicy mają szansę przetestować swoją wiedzę, między innymi, w trakcie symulowanych rozmów z uczniem przejawiającym skłonności do zachowań ryzykownych (alkohol, narkotyki, przemoc, nadużywanie mediów) lub jego rodziną.

W wyniku uczestniczenia w zajęciach nauczyciel będzie miał poczucie fachowego przygotowania do wykonywania swojej pracy z zakresu profilaktyki uzależnień.

Niniejsza oferta stanowi kontynuację i poszerzenie dotychczasowych działań profilaktycznych, jakie nasz zespół prowadzi między innymi na terenie miasta i gminy Płock i gmin ościennych. Bardzo ważną częścią szych działań stanowią badania nad funkcjonowaniem i skutecznością tych programów. Obserwujemy zmiany w zachowaniach dzieci i młodzieży, które były uczestnikami naszych programów w poprzednich latach, oraz oferujemy bieżącą pomoc w rozwiązywaniu problemów związanych z nadużywaniem alkoholu, braniem narkotyków i dopalaczy jak również współuzależnienia i przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie, w ramach dyżurów profilaktyka uzależnień oraz specjalisty z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie będącego członkiem naszego zespołu w Punkcie Konsultacyjnym prowadzonym przez naszą Fundację w Płocku przy ul. Kwiatka 27 lok.2

### **REALIZATORZY**

mgr Małgorzata Wyszyńska – pedagog, profilaktyk i terapeuta uzależnień

mgr Szymon Bogucki – pedagog resocjalizacji, profilaktyk i terapeuta uzależnień

mgr Kinga Strąk profilaktyk, edukator profilaktyki uzależnień

| L.p.                                       | Nazwa programu                                           | Zakres tematyczny                                                                                                                                                                                  | Odbiorcy                                                                                                     | Ilość realizatorów | Czas trwania                                                                                                                                 | Cena (brutto) |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>PROGRAMY PROFILAKTYCZNE DLA UCZNIÓW</b> |                                                          |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                              |                    |                                                                                                                                              |               |
| 1                                          | CUKIERKI                                                 | Profilaktyka uniwersalna<br>narkotyki dopalacze                                                                                                                                                    | Uczniowie klas 0 i klas I–IV szkoły podstawowej.                                                             | 1                  | 3 godz.                                                                                                                                      | 500 zł        |
| 2                                          | BEZTROSKE ZWIERZĄTKA                                     | Profilaktyka uniwersalna<br>Profilaktyka zachowań ryzykownych<br>alkohol, narkotyki, komputer, internet, cyberprzemoc                                                                              | Uczniowie klas 0 – II szkół podstawowych                                                                     | 2                  | 3 godz.                                                                                                                                      | 500 zł        |
| 3                                          | OWIECZKI I WILKI                                         | Profilaktyka uniwersalna<br>Profilaktyka zachowań ryzykownych<br>alkohol, narkotyki, media społecznościowe, cyberprzemoc                                                                           | Uczniowie klas III – IV szkół podstawowych                                                                   | 2                  | 3 godz.                                                                                                                                      | 500 zł        |
| 4                                          | WSPOMAGANIE ROZWOJU PSYCHOSPOŁECZNEGO DZIECI NIEŚMIAŁYCH | Profilaktyka selektywna zachowań ryzykownych (alkohol, narkotyki)<br>Podejmowanie aktywności i rozwijanie kompetencji społecznych, kształtowanie wyższej samooceny<br><b>PROGRAM REKOMENDOWANY</b> | Uczniowie z klas III-V szkoły podstawowej<br><br><b>ZAKRES I CENA REALIZACJI DO INDYWIDUALNEGO USTALENIA</b> | 2                  | Sugerowana ilość spotkań:<br>Uczniowie 12 x 2 godz. x 2 realizatorów<br>Rodzice 3 x 2 godz. x 2 realizatorów<br>72 godz. x 100zł/godz./osobę |               |
| 5                                          | TAJEMNICA ZAGINIONEJ SKARBONKI                           | Profilaktyka uniwersalna<br>Profilaktyka zachowań ryzykownych<br>narkotyki, dopalacze                                                                                                              | Uczniowie klas IV – V szkół podstawowych                                                                     | 2                  | 3 godz.                                                                                                                                      | 500 zł        |
| 6                                          | BĄDŹ KUMPLEM<br>NIE DOKUCZAJ                             | Profilaktyka uniwersalna,<br>Dziecko w rodzinie alkoholowej<br>Przemoc rówieśnicza                                                                                                                 | Uczniowie klas IV – V szkół podstawowych                                                                     | 2                  | 3 godz.                                                                                                                                      | 500 zł        |
| 7                                          | NASZA KLASA                                              | Profilaktyka uniwersalna<br>Dziecko w rodzinie alkoholowej<br>Przemoc rówieśnicza                                                                                                                  | Uczniowie klas V – VI szkół podstawowych                                                                     | 2                  | 3 godz.                                                                                                                                      | 500 zł        |
| 8                                          | NIE DAJ SIĘ                                              | Profilaktyka uniwersalna<br>przeciwdziałanie przemocy w rodzinie z problemem uzależnienia (alkohol, narkotyki)                                                                                     | Uczniowie klas VI – VII szkół podstawowych                                                                   | 2                  | 3 godz.                                                                                                                                      | 500 zł        |
| 9                                          | JESTEM SOBĄ                                              | Profilaktyka uniwersalna<br>profilaktyka zachowań ryzykownych (alkohol, narkotyki)                                                                                                                 | Uczniowie klas IV - VIII szkoły podstawowej                                                                  | 1                  | 3 godz.                                                                                                                                      | 500 zł        |

|     |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                      |                                  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 10a | PWR 10-14<br>PROGRAM WZMACNIANIA<br>RODZINY<br>sesje podstawowe           | Profilaktyka uniwersalna<br>Profilaktyka selektywna<br>Profilaktyka zachowań ryzykownych, rozwijanie<br>umiejętności wychowawczych rodziców i<br>umiejętności interpersonalnych i prospołecznych<br>młodzieży<br><b>PROGRAM REKOMENDOWANY</b> | Uczniowie klas IV – VIII szkoły<br>podstawowej oraz ich rodzice<br><br><b>ZAKRES I CENA REALIZACJI<br/>DO INDYWIDUALNEGO<br/>USTALENIA</b> | 2 | Sugerowana ilość<br>spotkań:<br>1. Sesje podstawowe -<br>a. uczniowie – 7 x 2<br>godz. x 2 realizatorów<br>b. rodzice 7 x 2 godz. x 1<br>realizator<br>c. wspólnie – 7 x 3 godz.<br>x 3 realizatorów | Stawka<br>150 zł<br>/godz./osobę |
| 10b | PWR 10-14<br>PROGRAM WZMACNIANIA<br>RODZINY<br>sesje przypominające       |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                            | 2 | 2. Sesje przypominające:<br>a. uczniowie – 4 x 2<br>godz. x 2 realizatorów<br>b. rodzice 4 x 2 godz. x 1<br>realizator<br>c. wspólnie – 4 x 2 godz.<br>x 3 realizatorów                              | Stawka<br>150 zł<br>/godz./osobę |
| 11  | DEBATA                                                                    | Profilaktyka uniwersalna<br>profilaktyka wczesnej inicjacji alkoholowej<br><b>PROGRAM REKOMENDOWANY</b>                                                                                                                                       | Uczniowie klas V- VI szkoły<br>podstawowej oraz gimnazjum                                                                                  | 2 | 3 godz.                                                                                                                                                                                              | 600 zł                           |
| 12  | TAK czy NIE                                                               | Profilaktyka uniwersalna<br>uzależnienie od alkoholu, współuzależnienie                                                                                                                                                                       | Uczniowie klas VI – VIII szkoły<br>podstawowej oraz gimnazjum                                                                              | 2 | 4 godz.                                                                                                                                                                                              | 600 zł                           |
| 13  | Twoje Życie Twój Wybór –<br>DOPALACZE –zagrożenie<br>współczesnego świata | Profilaktyka uniwersalna<br>interpretacja problemu „dopalaczy” pod kontem<br>medycznym, prawnym i moralnym (program<br>autorski)                                                                                                              | Uczniowie klas VI - VIII szkoły<br>podstawowej, gimnazjum oraz szkół<br>średnich,                                                          | 2 | 3 godz.                                                                                                                                                                                              | 500 zł                           |
| 14  | W SIECI UZALEŻNIEŃ                                                        | Profilaktyka uniwersalna<br>Profilaktyka zachowań ryzykownych:<br>alkohol, narkotyki, dopalacze, internet, media<br>społecznościowe, cyberprzemoc                                                                                             | Uczniowie od klasy VI szkoły<br>podstawowej<br><b><u>do klasy II szkół średnich</u></b>                                                    | 2 | 3 godz.                                                                                                                                                                                              | 600 zł                           |

|    |                                         |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                          |                            |
|----|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 15 | SMAK ŻYCIA – czyli debata o dopalaczach | Profilaktyka uniwersalna<br>Program profilaktyki uniwersalnej, przygotowany do realizacji z inicjatywy Ministerstwa Zdrowia oraz Krajowego Biura do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii. | Uczniowie klas VII – VIII szkoły podstawowej, gimnazjum<br><b><u>oraz szkół średnich</u></b>                       | 2 | 3 godz.                                                                                                                                                  | 600 zł                     |
| 16 | LABORATORIUM WIEDZY POZYTYWNEJ          | Zintegrowana profilaktyka uniwersalna<br>profilaktyka zachowań ryzykownych i używania substancji psychoaktywnych<br><b>PROGRAM REKOMENDOWANY</b>                                       | Uczniowie klas VII - VIII szkoły podstawowej<br><b>ZAKRES I CENA REALIZACJI DO INDYWIDUALNEGO USTALENIA</b>        | 2 | Sugerowana ilość spotkań:<br>Uczniowie 12 x 2 godz. x 2 realizatorów<br>Rodzice 2 x 2 godz. x 2 realizatorów<br>Nauczyciele 2 x 2 godz. x 2 realizatorów | Stawka 150 zł /godz./osobę |
| 17 | ZŁY LOS                                 | Profilaktyka uniwersalna<br>Dziecko w rodzinie z problemem uzależnienia (alkohol, narkotyki)<br>przemoc w rodzinie                                                                     | Uczniowie klas VII – VIII szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych                                          | 2 | 3 godz.                                                                                                                                                  | 500 zł                     |
| 18 | BEZPIECZNA SZKOŁA                       | Profilaktyka uniwersalna<br>Profilaktyka zachowań ryzykownych (alkohol, narkotyki, przemoc rówieśnicza)<br>podniesienie bezpieczeństwa i likwidacja agresji w szkole                   | Uczniowie szkół podstawowych                                                                                       | 2 | 3 godz.                                                                                                                                                  | 500 zł                     |
| 19 | WYBIERZ WOLNOŚĆ                         | Profilaktyka uniwersalna<br>Profilaktyka narkotykowa – marihuana/dopalacze/napoje energetyczne (program autorski)                                                                      | Uczniowie klas I – II szkół średnich                                                                               | 2 | 4 godz.                                                                                                                                                  | 600 zł                     |
| 20 | GRA EMOCJI                              | Profilaktyka uniwersalna<br>Profilaktyka zachowań ryzykownych: alkohol, narkotyki, gry komputerowe, hazard, cyberprzemoc                                                               | Uczniowie szkół średnich na wszystkich poziomach nauczania                                                         | 2 | 3 godz.                                                                                                                                                  | 600 zł                     |
| 21 | KOREKTA                                 | Profilaktyka uniwersalna<br>Program profilaktyczny o charakterze prewencyjnym zmierzający do minimalizacji szkód związanych z używaniem alkoholu                                       | Młodzież na progu dorosłości – uczniowie klas II – IV szkół średnich a w przypadkach szczególnych również nieletni | 2 | 3 godz.                                                                                                                                                  | 600 zł                     |

| ZAJĘCIA WARSZTATOWE DLA RODZICÓW            |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                  |   |                                                                                                                                     |                              |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 22                                          | LABORATORIUM WIEDZY POZYTYWNEJ<br>moduł dla rodziców i moduł dla nauczycieli | Zintegrowana profilaktyka uniwersalna<br>profilaktyka zachowań ryzykownych i używania substancji psychoaktywnych<br><b>PROGRAM REKOMENDOWANY</b>                                                                                       | Rodzice uczniów szkół podstawowych i średnich, biorących udział w zajęciach o tej samej tematyce | 2 | Sugerowana ilość spotkań:<br>- rodzice 2 x 2 godz.<br>- nauczyciele 2 x 2 godz.<br>po jednym spotkaniu na poziomie klasy VII i VIII | 500 zł<br>za jedno spotkanie |
| 23                                          | MOJE DZIECKO NIE UŻYWA                                                       | Profilaktyka uniwersalna<br>alkohol, narkotyki, dopalacze                                                                                                                                                                              |                                                                                                  | 2 | 2 godz.                                                                                                                             | 500 zł                       |
| 24                                          | MOJE DZIECKO W SIECI UZALEŻNIEŃ                                              | Profilaktyka uniwersalna<br>Profilaktyka zachowań ryzykownych<br>alkohol, narkotyki, media społecznościowe, cyberprzemoc                                                                                                               |                                                                                                  | 2 | 2 godz.                                                                                                                             | 500 zł                       |
| 25                                          | SŁOWA RANIĄ                                                                  | Profilaktyka uniwersalna,<br>Dziecko w rodzinie z problemem uzależnienia (alkohol, narkotyki)<br>Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie i przemocy rówieśniczej                                                                          | Rodzice uczniów klas III – V szkół podstawowych                                                  | 2 | 2 godz.                                                                                                                             | 500 zł                       |
| 26                                          | PRZEMOC I AGRESJA                                                            | Profilaktyka uniwersalna<br>Rodzina z problemem alkoholowym<br>Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie i przemocy rówieśniczej                                                                                                            | Rodzice uczniów od klasy VI szkół podstawowych wzwyż                                             | 2 | 2 godz.                                                                                                                             | 500 zł                       |
| ZAJĘCIA WARSZTATOWE DLA KADRY PEDAGOGICZNEJ |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                  |   |                                                                                                                                     |                              |
| 27                                          | NARKOTYKI W SZKOLE I NA PODWÓRKU                                             | Profilaktyka uniwersalna<br>Profilaktyka zachowań ryzykownych<br>Tematyka zajęć może być modyfikowana w zależności od zapotrzebowania na:<br>1. Uzależnienie od narkotyków<br>2. Uzależnienie od alkoholu<br>3. Dopalacze i energetyki | Nauczyciele i wychowawcy uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych                          | 2 | 2 godz.                                                                                                                             | 500 zł                       |
| 28                                          | UZALEŻNIENIA CHEMICZNE I UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE                           | Profilaktyka uniwersalna<br>Uzależnienie od substancji psychoaktywnych (alkohol, narkotyki, dopalacze) a uzależnienia behawioralne – różnice i analogie                                                                                |                                                                                                  | 2 | 2 godz.                                                                                                                             | 500 zł                       |
| 29                                          | DZIECKO W RODZINIE Z PROBLEMEM UZALEŻNIENIA                                  | Profilaktyka uniwersalna zachowań ryzykownych (alkohol, narkotyki, przemocy w rodzinie i przemocy rówieśnicza)                                                                                                                         |                                                                                                  | 2 | 2 godz.                                                                                                                             | 500 zł                       |

***Jako uzupełnienie proponujemy zajęcia informacyjne w ramach godzin wychowawczych w klasach poszerzające wiedzę w zakresie następujących zagadnień:***

| L.p.                                                                                  | Nazwa programu                                                                                    | Cena (brutto) | <i>Wszystkie pozycje z naszej oferty mogą być poszerzone i dostosowane do państwa potrzeb i sugestii. Poza wymienionymi obok przyjmujemy również zlecenia na realizację szkoleń, zajęć i programów dotyczących profilaktyki według indywidualnego zapotrzebowania i możliwości finansowych Waszej placówki.</i> |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30                                                                                    | UZALEŻNIENIE OD SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH                                                        | 200 zł/godz.  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 31                                                                                    | UZALEŻNIENIE OD KOMPUTERA, INTERNETU                                                              |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 32                                                                                    | UZALEŻNIENIE OD GIER KOMPUTEROWYCH                                                                |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 33                                                                                    | PUŁAPKA WSPÓLUZALEŻNIENIA, DZIECKO W RODZINIE ALKOHOLOWEJ                                         |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 34                                                                                    | PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY RÓWIEŚNICZEJ                                                            |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 35                                                                                    | PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY W RODZINIE ZE SZCZEGÓLNYM UWZGLĘDNIENIEM RODZIN Z PROBLEMEM ALKOHOLOWYM |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 36                                                                                    | KRÓTKA INTERWENCJA PROFILAKTYCZNA wg zapotrzebowania zleceniodawcy                                |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| UWAGA! Wszystkie zajęcia realizowane są w grupach nie przekraczających 30 uczestników |                                                                                                   |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## **OPIS PROGRAMÓW**

## 1. CUKIERKI

**ZAKRES TEMATYCZNY** – uzależnienie od substancji psychoaktywnych

**UCZESTNICY** – uczniowie klas 0 – IV szkoły podstawowej

**LICZBA UCZESTNIKÓW** – około 25 osób (jedna klasa)

**LICZBA REALIZATORÓW** – 1

**CZAS TRWANIA** – 3 godz.

### CELE PROGRAMU:

- Przybliżenie uczniom podstawowych informacji na temat środków uzależniających i zagrożeń z nimi związanych;
- Kształtowanie postawy dystansu w relacjach z osobami nieznanymi;
- Rozwijanie u uczniów postawy szacunku i zaufania w stosunku do szkolnego personelu pedagogicznego i technicznego jako osób mogących udzielić im wsparcia w problemach wydarzających się na terenie szkoły.

### O PROGRAMIE:

Program profilaktyczny „CUKIERKI” jest propozycją przeznaczoną dla dzieci klas 0 oraz I-IV szkół podstawowych i jest programem rekomendowanym przez fundację HOMO HOMINI im. Karola de Foucauld.

CUKIERKI jest to program wczesnej profilaktyki i jest oparty na bajce Agnieszki Grzelak pod tym samym tytułem. Program należy do oddziaływań z zakresu profilaktyki uniwersalnej i ma charakter uprzedzający, co w działaniach prewencyjnych może być najbardziej skuteczne. Program opiera się na wspólnej lekturze bajki "Cukierki" i pracy z dziećmi na bazie tekstu z wykorzystaniem różnych metod aktywnych.

Wykorzystanie m.in. metody fabuły w pracy z dziećmi jest niezwykle cenne. Identyfikacja z fikcyjnymi bohaterami pozwala na przebycie jedynie w wyobraźni wydarzeń, które mogą stać się istotnym stopniem w ich rozwoju intelektualnym i społecznym. CUKIERKI uczą, co dzieci mogą zrobić, aby było mniej ofiar substancji psychoaktywnych – np. dbać o włączanie do zabaw dzieci stojących na boku, nieśmiałych, uczą, że dziecko ma prawo do dystansu i ostrożności wobec nieznanymi dorosłych, ale także pokazują, że niedoceniany niejednokrotnie personel niepedagogiczny może stanowić oparcie dla ucznia w trudnej sytuacji dostarcza dzieciom podstawowych informacji na temat środków uzależniających i zagrożeń z nimi związanych, uczy współpracy rówieśniczej i dbałości o bezpieczeństwo swoje i rówieśników, rozwija inteligencję emocjonalną oraz samodzielne, twórcze myślenie, wzmacnia samoocenę, kształtuje troskę o własne zdrowie.

Odbiorcy programu to uczniowie szkół podstawowych i ( 6-10 lat)

## 2. BEZTROSKE ZWIERZĄTKA

**ZAKRES TEMATYCZNY** – profilaktyka zachowań ryzykownych, substancje psychoaktywne, zagrożenia w sieci, cyberprzemoc

**UCZESTNICY** – uczniowie klas 0 – II szkoły podstawowej

**LICZBA UCZESTNIKÓW** – około 25 osób (jedna klasa)

**LICZBA REALIZATORÓW** – 2

**CZAS TRWANIA** – 3 godz.

### CELE PROGRAMU:

- Przybliżenie uczniom podstawowych informacji na temat substancji psychoaktywnych w powiązaniu z korzystaniem z internetu i zagrożeń związanych z nadmiernym zaufaniem i beztroską w korzystaniu z mediów;
- Kształtowanie właściwej, bezpiecznej postawy wobec korzystania z internetu
- Kształtowanie postawy dystansu w relacjach z osobami nieznanymi zarówno w świecie rzeczywistym jak i w kontaktach wirtualnych;
- Rozwijanie u uczniów postawy szacunku i zaufania w stosunku do rodziców i wychowawców jako osób mogących udzielić im wsparcia w problemach związanych z korzystaniem z mediów oraz innych wydarzających się na terenie szkoły.

### METODY PRACY:

- Projekcja filmu
- Burza mózgów
- Praca w grupach
- Odgrywanie scenek
- Mini wykład
- Czytanie opowiadań

### O PROGRAMIE:

Program profilaktyczny „BEZTROSKE ZWIERZĄTKA” jest to propozycja z zakresu profilaktyki uniwersalnej, przeznaczona dla dzieci od szóstego roku życia klas 0 - II szkół podstawowych i jest naszym programem autorskim opracowanym i wdrożonym w ramach projektu „Owce w Sieci” realizowanego przez Polskie Centrum Programu Safer Internet (PCPSI), które tworzą Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę” oraz NASK.

Program ma charakter uprzedzający, jego zadaniem jest zapobieganie kontaktom dzieci ze środkami odurzającymi oraz niebezpiecznemu i nieodpowiedzialnemu zachowaniu w trakcie korzystania z internetu. A także uczulenie ich na nawiązywanie

kontaktów z osobami nieznanymi, zarówno w świecie rzeczywistym jak i za pośrednictwem mediów.

Program prowadzony jest w oparciu o czytane przez realizatorów bajki terapeutyczne oraz zaczerpnięte z serii „Owce w sieci” wybrane tematycznie kreskówki odwołujące się do klasycznej opowieści o walce dobra ze złem i odzwierciedlające współczesną kulturę dziecięcą i młodzieżową, obecny styl życia.

Zajęcia odwołują się do analogii sytuacji przedstawionych w bajkach i animacjach z dotychczasowymi doświadczeniami lub wiedzą uczestników w zakresie omawianej tematyki. Przebieg spotkania służy przyjrzeniu się zestawowi zachowań dzieci w stosunku do osób obcych w kontaktach rzeczywistych i za pośrednictwem internetu i próbie ich modyfikacji i bazuje na bezpośredniej pracy z dziećmi.

### 3. OWIECZKI I WILKI

**ZAKRES TEMATYCZNY** – uzależnienie od substancji psychoaktywnych, uzależnienie technologii informacyjnych, cyberprzemoc

**UCZESTNICY** – uczniowie klas III – V szkoły podstawowej

**LICZBA UCZESTNIKÓW** – około 25 osób (jedna klasa)

**LICZBA REALIZATORÓW** – 2

**CZAS TRWANIA** – 3 godz.

#### **CELE PROGRAMU:**

- Przekazanie uczniom wiedzy na temat zagrożeń związanych z korzystaniem z substancji psychoaktywnych i współczesnych mediów oraz z nieodpowiedzialnego korzystania z mediów;
- Kształtowanie właściwej, bezpiecznej postawy wobec korzystania z internetu
- Kształtowanie poczucia odpowiedzialności w relacjach nawiązywanych z osobami nieznanymi zarówno w świecie rzeczywistym jak i w kontaktach wirtualnych;
- Rozwijanie u uczniów postawy szacunku i zaufania w stosunku do rodziców i wychowawców jako osób mogących udzielić im wsparcia w problemach związanych z korzystaniem z mediów oraz innych wydarzających się na terenie szkoły.

#### **METODY PRACY:**

- Projekcja filmu
- Burza mózgów
- Praca w grupach
- Odgrywanie scenek
- Mini wykład
- Czytanie opowiadań

#### **O PROGRAMIE:**

Program profilaktyczny „OWIECZKI I WILKI” jest propozycją z zakresu profilaktyki uniwersalnej, przeznaczona dla dzieci z klas III – IV szkoły podstawowej i jest naszym kolejnym programem autorskim opracowanym i wdrożonym w ramach projektu „Owce w Sieci” realizowanego przez Polskie Centrum Programu Safer Internet (PCPSI), które tworzą Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę” oraz NASK.

Program ma charakter uprzedzający, kładącym szczególny nacisk na treści związane z bezpieczeństwem dzieci jako użytkowników internetu w kontekście zagrożenia związanego z rozpowszechnianiem treści propagujących używanie substancji psychoaktywnych, przedstawiających nieprawdziwe informacje na temat zażywania narkotyków, dopalaczy itp.

Jego zadaniem jest zapobieganie kontaktom dzieci ze środkami odurzającymi oraz niebezpiecznemu i nieodpowiedzialnemu zachowaniu w trakcie korzystania z telefonów komórkowych, komputerów i internetu. A także uczulenie ich na nawiązywanie kontaktów z osobami nieznanymi, zarówno w świecie rzeczywistym jak i za pośrednictwem mediów.

Program prowadzony jest w oparciu o wybrane tematycznie kreskówki z serii „Owce w Sieci” odwołujące się do klasycznej opowieści o walce dobra ze złem i odzwierciedlające współczesną kulturę dziecięcą i młodzieżową, obecny styl życia.

W trakcie zajęć dzieci mają możliwość przedstawić własne przemyślenia wobec sytuacji przedstawionych w oglądanych filmach i porównać to z komentarzem osób prowadzących obalającym szereg mitów i nieprawdziwych informacji z jakimi mogą się spotkać we współczesnych mediach.

## **4. WSPOMAGANIE ROZWOJU PSYCHOSPOŁECZNEGO DZIECI NIEŚMIAŁYCH**

### **PROGRAM REKOMENDOWANY PRZEZ ORE, PARPA I KBPN**

**ZAKRES TEMATYCZNY** – Profilaktyka selektywna zachowań ryzykownych (alkohol, narkotyki), Podejmowanie aktywności i rozwijanie kompetencji społecznych, kształtowanie wyższej samooceny.

**UCZESTNICY** – uczniowie klas III – V szkoły podstawowej

**LICZBA UCZESTNIKÓW** – do 25

**LICZBA REALIZATORÓW** – 2

**CZAS TRWANIA** – Sugerowane: Uczniowie 12 x 2 godz. x 2 realizatorów  
Rodzice 3 x 2 godz. x 2 realizatorów

#### **CELE PROGRAMU:**

Celem programu jest przezwyciężanie nieśmiałości poprzez tworzenie uczestnikom zajęć warunków do podejmowania aktywności społecznej, rozwijania kompetencji społecznych, kształtowania wyższej i bardziej adekwatnej samooceny oraz optymistycznego stylu wyjaśniania przyczyn zdarzeń.

#### **METODY PRACY:**

- krąg uczuć,
- rysunki, historyjki obrazkowe,
- scenki,
- burze mózgów,
- dyskusje,
- opowiadania, bajki.

#### **O PROGRAMIE:**

Program obejmuje 15 dwugodzinnych spotkań z dziećmi. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu. Prowadzone są metodami aktywnymi tak, aby umożliwić uczestnikom aktywne doświadczanie i przeżywanie tego, co jest ich treścią.

Założono, że udział w zajęciach będzie miał korzystny wpływ na poziom aktywności społecznej, kompetencji społecznych, samooceny oraz optymizmu. Uczestnicy zajęć mają wiele okazji do podejmowania aktywności w parach, małych grupkach, na

forum grupy. Każde spotkanie stwarza dzieciom okazję do wypowiadania się lub podejmowania różnych aktywności na forum grupy. Dzieci w trakcie zajęć są zachęcane do współdziałania z innymi. Wzrostowi aktywności społecznej może sprzyjać tworzenie okazji do kształtowania przekonania o możliwości osobistego wpływania na bieg zdarzeń.

Prowadzący pyta dzieci o ich oczekiwania wobec zajęć, informuje, które uda się spełnić. Dzieci zgłaszają propozycje zasad, zakończenia scenek i te uwagi są brane które są brane pod uwagę. Rozwijaniu kompetencji społecznych ma sprzyjać tworzenie dzieciom warunków do zastanawiania się nad przyczynami ludzkich zachowań i uwzględniania różnych punktów widzenia.

Dzieci w trakcie zajęć analizują różne sytuacje, zachowania i zastanawiają się nad przyczynami, które mogły je spowodować. Krótkie opowiadania pozwalają im dostrzec, że różne zachowania mogą mieć odmienne przyczyny. Rozwijaniu kompetencji społecznych służy też tworzenie dzieciom warunków do dostrzegania mocnych stron innych osób. Dzieci zastanawiają się nad tym, jakie cechy, zachowania, umiejętności podobają im się u koleżanek i u kolegów. Są również zachęcane do dzielenia się swoimi spostrzeżeniami.

W trakcie zajęć mają wiele okazji do informowania innych o własnych myślach, uczuciach, oczekiwaniach. Sprzyjają temu „rundki” dotyczące samopoczucia, omawianie sytuacji, które im się przytrafiły oraz związanych z nimi myśli i uczuć (zadania domowe). Prowadzący przekazuje dzieciom prawdziwe, pozytywne informacje zwrotne dotyczące m. in. rezultatów podejmowanych przez nie działań, które pomagają rozwijać świadomość mocnych stron. W programie są też ćwiczenia zachęcające do zastanawiania się nad własnymi mocnymi stronami, poszukiwania ich. Stwarzanie dzieciom okazji do poznawania i rozumienia siebie może również sprzyjać wyższej samoocenie. Dzieci są zachęcane do myślenia o własnych cechach, o tym co je łączy z rówieśnikami, o przyczynach własnych sukcesów i porażek. Uczą się szukać optymistycznych wyjaśnień przeżywanych trudności. Dzieci nieśmiałe mają w trakcie zajęć wiele okazji do kształtowania optymistycznego stylu wyjaśniania przyczyn zdarzeń.

Nauka w trakcie trwania programu przebiega na trzech poziomach: najpierw wykorzystywane są krótkie opowiadania ukazujące to, jak inne dzieci wyjaśniają przyczyny zdarzeń, następnie obrazki (tu dziecko wczuwa się w postać bohatera) i na końcu przykłady z własnego życia.

## 5. TAJEMNICA ZAGINIONEJ SKARBONKI

**ZAKRES TEMATYCZNY** – Profilaktyka uniwersalna – profilaktyka zachowań ryzykownych, marihuana, amfetamina, heroina, dopalacze.

**UCZESTNICY** – uczniowie klas IV – V szkoły podstawowej

**LICZBA UCZESTNIKÓW** – około 25 osób (jedna klasa)

**LICZBA REALIZATORÓW** – 2

**CZAS TRWANIA** – 3 godz.

### 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;

### METODY PRACY:

- Oglądanie filmu „Tajemnica zaginionej skarbonki”
- Kontrolowana dyskusja
- Prace plastyczne
- Burza mózgów
- Mini Drama
- Praca w grupach

### O PROGRAMIE:

Autorami pierwotnej wersji programu byli specjaliści ze Stowarzyszenia „Alternatiff” w Warszawie, jednak upływ czasu i dynamicznie zmieniające się realia współczesnego „rynku” narkotykowego i doświadczenia własnej pracy realizatorów z zespołu Centrum Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień PROFIL, przyczyniły się do powstania programu w obecnej udoskonalonej wersji.

Program oparty jest na animowanym filmie „Tajemnica zaginionej skarbonki” mającym pokazać, jak złe i szkodliwe w życiu są narkotyki. Głównym bohaterem historii jest nastolatek Michał, który okrada swoją siostrę Kasię z pieniędzy w celu kupienia narkotyku. Kasia zauważa bardzo dziwne zachowanie brata, po czym razem z różnymi bohaterami bajek postanawia pomóc zagubionemu chłopcu. Film ten jest uniwersalnym przekazem treści profilaktycznych, który można wykorzystywać w odniesieniu do każdej grupy wiekowej (dzieci, młodzież, dorośli). Został wyprodukowany przez Cartoon Network i emitowany w Polsce w ramach kampanii antynarkotykowej „Narkotyki, Zażywasz – Przegrywasz”.

Po projekcji filmu odbywa się zawsze kontrolowana dyskusja, w trakcie której prowadzący zwracają uwagę na przyczyny i skutki uzależnień ze szczególnym uwzględnieniem funkcjonowania społecznego osoby uzależnionej. Uczniowie mają możliwość wypowiedzenia się na temat mechanizmu uzależnienia, szkodliwości oraz strat ponoszonych przez ludzi uwikłanych w zażywanie środków zmieniających świadomość i zweryfikowania swoich poglądów w świetle komentarzy udzielonych przez specjalistów – osoby prowadzące zajęcia.

W ramach zajęć ponadto uczniowie za pomocą dramy mają możliwość ćwiczyć różne warianty odmowy przez co nabywają nowe umiejętności mówienia NIE w sytuacjach ryzyka.

Zajęcia podsumowuje wykonanie przez uczniów plakatów o tematyce uwzględniającej ostrzeżenia przed przyjmowaniem substancji psychoaktywnych.

## 6. BĄDŹ KUMPLEM – NIE DOKUCZAJ

**ZAKRES TEMATYCZNY** – Profilaktyka uniwersalna, dziecko w rodzinie z problemem uzależnienia (alkohol, narkotyki), współuzależnienie, przekonania normatywne, zapobieganie zjawisku dokuczania i skutkom nękania, dręczenia itp., asertywność, pomoc w sytuacjach kryzysowych.

**UCZESTNICY** – uczniowie klas IV – V szkoły podstawowej

**LICZBA UCZESTNIKÓW** – około 25 osób (jedna klasa)

**LICZBA REALIZATORÓW** – 2

**CZAS TRWANIA** – 3 godz.

### CELE PROGRAMU:

- Przedstawienie zależności wynikających z życia w rodzinie z problemem alkoholowym
- Zapoznanie uczniów ze zjawiskiem przemocy rówieśniczej w rodzinach z problemem uzależnienia.
- Dostarczenie wiedzy na temat uzależnień oraz wpływu alkoholu na życie w rodzinie - ze zwróceniem szczególnej uwagi na dzieci.
- Przybliżenie problemu dokuczania, poznanie sposobów na radzenie sobie z dokuczaniem, z metodami reagowania na przemoc rówieśniczą oraz możliwościami pomocy, z której mogą skorzystać młode osoby doświadczające przemocy ze strony rówieśników lub będące jej świadkami.
- Kształtowanie postaw empatycznych.
- 

### METODY PRACY:

- Burza mózgów
- Rozsypanka,
- Monitorowana dyskusja,
- Metoda zdań niedokończonych,
- Praca twórcza.
- Drama.

### O PROGRAMIE:

Szczególnie ważnym elementem jest przekazanie uczniom wiedzy na temat mechanizmów i „praw” jakimi z reguły rządzi się rodzina, w której występuje problem alkoholowy jednego lub większej liczby jej członków.

Z uwagi na bardzo „delikatną materię” jaką jest rodzina osoby uzależnionej, realizatorzy ze szczególną delikatnością przekazują wiedzę na temat ról i sposobu funkcjonowania poszczególnych członków rodziny żyjących w otoczeniu osoby uzależnionej.

Program wykorzystuje elementy zaczerpnięte z kampanii „Bądź kumplem – nie dokuczaj” firmowanej przez Cartoon Network.pl

Zajęcia łączą elementy zabawy, ćwiczenia pracy w małych grupach, burzy mózgów i dyskusji uczniów na temat mechanizmów wchodzenia w uzależnienie oraz umiejętności wczesnego dostrzegania tych problemów u naszych bliskich oraz konsekwencji niereagowania na zjawisko „dokuczania” w aspektach przemocy rówieśniczej. Przekazywane treści i formy pracy mogą być dla uczestników trudne i poruszające, jednakże sposób ich przekazywania jest dostosowany do wieku odbiorców a osoby prowadzące są w szczególności sposobem uczulone na wrażliwość dzieci uczestniczących w zajęciach.

W trakcie zajęć uczniowie pracują w małych grupach i dyskutują na temat zjawiska dokuczania, zastanawiają się kim jest osoba określona jako tajemniczy niewidoczny gość programu – „DOKUCZACZ”, gdzie go można spotkać? jakie ma cechy? czym się kieruje w swoim działaniu?

Następnie wspólnie z osobami prowadzącymi zastanawiają się jak czują się osoby, którym ktoś dokucza. W międzyczasie dzieci oglądają krótkie animacje filmowe na temat różnego rodzaju aktywności „dokuczacza”, poprzez swoje prace plastyczne mają możliwość ukazania własnego wyobrażenia na temat postaci „dokuczacza” i jego aktywności.

Ostatnim etapem zajęć jest wypracowanie przez uczniów sposobów radzenia sobie ze zjawiskiem dokuczania w szkole i na podwórku a także reagowania w sytuacji, kiedy są świadkami takiego działania, ale też jak pomóc „dokuczaczowi”

Uczniowie mają również możliwość przygotowania plakatu przestrzegającego przed stosowaniem przemocy rówieśniczej i promującego przyjazne kontakty koleżeńskie.

W podsumowaniu prowadzący zwracają uwagę na niezwykle ważny aspekt unikania bierności w sytuacjach związanych z przemocą rówieśniczą i zachęcają do natychmiastowego reagowania i sięgania po dostępną pomoc.

## 7. NASZA KLASA

**ZAKRES TEMATYCZNY** – Profilaktyka uniwersalna, dziecko w rodzinie z problemem uzależnienia (alkohol, narkotyki), współuzależnienie, przekonania normatywne, zapobieganie zjawisku przemocy rówieśniczej.

**UCZESTNICY** – uczniowie klas V – VI szkoły podstawowej

**LICZBA UCZESTNIKÓW** – około 25 osób (jedna klasa)

**LICZBA REALIZATORÓW** – 2

**CZAS TRWANIA** – 3 godz.

### **CELE PROGRAMU:**

- Zapoznanie uczniów ze zjawiskiem przemocy rówieśniczej w rodzinach z problemem uzależnienia.
- Przedstawienie roli dziecka bohatera i maskotki w obliczu problemów życia codziennego.
- Zapoznanie uczestników z informacjami na temat zjawiska przemocy rówieśniczej w świecie realnym i cyberprzestrzeni.
- Kształtowanie umiejętności właściwego reagowania na przemoc rówieśniczą.
- Zapoznanie uczniów z możliwościami uzyskania pomocy, z której mogą skorzystać młode osoby doświadczające przemocy ze strony rówieśników lub będące jej świadkami.

### **METODY PRACY:**

- Mini wykład,
- Praca własna grupy,
- Monitorowana dyskusja,
- Drama
- Prezentacja.

### **O PROGRAMIE:**

Prezentowana wersja programu NASZA KLASA jest owocem wieloletniego doświadczenia realizatorów z zespołu Centrum Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień PROFIL oraz specjalistów z Pracowni Profilaktyki i Terapii Uzależnień NA TEMAT i opiera się na treściach i materiałach pochodzących z zasobów platformy edukacyjnej Fundacji „Dajemy Dzieciom Siłę”, gdzie można znaleźć pierwotny program pod tytułem „Przemoc rówieśnicza”

Zajęcia łączą elementy wykładu przedstawiającego zjawisko przemocy rówieśniczej w świetle najnowszych danych oraz dynamiki zjawiska przemocy rówieśniczej i dyskusji młodzieży na temat konsekwencji niereagowania na przemoc.

Uczestnicy dyskutują na temat występowania zjawiska przemocy rówieśniczej, prezentując na początku swój poziom wiedzy w tym zakresie, swoje lub zasłyszane doświadczenia i refleksje na ten temat.

W kolejnym kroku po krótkim wprowadzeniu, prowadzący wyświetla film zatytułowany „Historia Magdy” i na bazie obejrzanych treści rozważają poziom i zakres konsekwencji sytuacji ukazanych w filmie.

Program stanowi dla uczniów doskonały materiał do wyciągnięcia wniosków z często przemilczanych sytuacji jakich być może byli świadkami bądź nawet ofiarami.

Często zdarza się też, że wśród uczestników zajęć obecne są osoby czynnie stosujące przemoc wobec swoich rówieśników, wówczas dla nich jest to właściwy moment na refleksje na temat własnego postępowania i jego zmianę.

Jak wspomniano wcześniej w ramach zajęć uczniowie wysłuchują krótkiego wykładu na temat dynamiki zjawiska przemocy rówieśniczej który poza podstawową wiedzą zawiera również elementy dotyczące aspektów prawnych i skali zjawiska z tym związanych.

W oparciu o uzyskane informacje i własne przemyślenia, uczniowie opracowują plan pomocy oraz listę osób, które mogłyby udzielić tej pomocy w sytuacjach podobnych do ukazanej w filmie.

W podsumowaniu prowadzący ukazuje jak ważne jest reagowanie na zjawisko przemocy rówieśniczej, poszukiwanie pomocy i niedopuszczanie do eskalacji tego zjawiska.

## 8. NIE DAJ SIĘ

**ZAKRES TEMATYCZNY** – przeciwdziałanie przemocy w rodzinie z problemem uzależnienia (alkohol, narkotyki), przemoc fizyczna, psychiczna, zaniedbanie i wykorzystywanie seksualne, bezpieczeństwo w Internecie, określanie i ochrona własnych granic.

**UCZESTNICY** – uczniowie klas V – VI szkoły podstawowej

**LICZBA UCZESTNIKÓW** – około 25 osób (jedna klasa)

**LICZBA REALIZATORÓW** – 2

**CZAS TRWANIA** – 3 godz.

### **CELE PROGRAMU:**

- Wzrost świadomości nt. rodzajów przemocy (w tym – wykorzystywania seksualnego),
- Wzmocnienie w dziecku przekonania, że ma prawo dbać o swoje bezpieczeństwo,
- Wzrost umiejętności identyfikacji zagrożeń,
- Dostarczenie informacji dotyczących prawa do zapewnienia pomocy w trudnych sytuacjach,
- Dostarczenie informacji na temat wybranych instytucjonalnych form pomocy dzieciom doświadczającym krzywdzenia.

### **METODY PRACY:**

- Prezentacja modułów z filmu „Nie daj się”,
- Dyskusja w grupie,
- Burza mózgów,
- Praca w podgrupach,
- Praca indywidualna uczniów,
- Quizy

### **O PROGRAMIE:**

Dzieci w wieku 10—12 lat zaczynają w bardziej samodzielny sposób eksplorować otoczenie, podejmować różnorodne role społeczne, rozwiązywać problemy, a jednocześnie często nie posiadają umiejętności rozpoznawania sytuacji niebezpiecznych i radzenia sobie z nimi.

Program NIE DAJ SIĘ ma dostarczyć dzieciom wiedzy na temat różnych form krzywdzenia, nauczyć rozpoznawania sytuacji niebezpiecznych i poszukiwania źródeł pomocy i wsparcia. Zajęcia profilaktyczne nie dają gwarancji ochrony dzieci przed krzywdzeniem, jednak mogą pomóc im rozpoznawać trudne sytuacje i sięgać po pomoc

Prezentowana wersja programu NIE DAJ SIĘ powstała na wyraźne zapotrzebowanie społeczne wobec obserwacji wysokiego progu występowania w społeczeństwie zjawiska przemocy we wszystkich możliwych formach. Pierwotna wersja programu pochodzi z zasobów Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, a obecna jest owocem doświadczenia zawodowego specjalistów ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie z zespołu Centrum Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień PROFIL i Pracowni Profilaktyki i Terapii Uzależnień NA TEMAT.

W zajęciach wykorzystywane są treści i materiały pochodzące z zasobów platformy edukacyjnej Fundacji „Dajemy Dzieciom Siłę”.

Program realizowany jest metodami aktywizującymi uczestników w podziale na dziewięć mini modułów tematycznych obejmujących poza standardowymi elementami wprowadzającymi i podsumowującymi następujące obszary tematyczne:

- Przemoc fizyczna,
- Przemoc psychiczna,
- Zaniedbanie i wykorzystywanie seksualne,
- Bezpieczeństwo w Internecie,
- Określanie i ochrona własnych granic,
- Umiejętność rozpoznawania i akceptacji uczuć,
- Identyfikacja bezpiecznych i zagrażających sytuacji,
- Identyfikacja źródeł pomocy w sytuacji zagrożenia przemocą lub jej doświadczania,
- Zasady działania anonimowych telefonów zaufania dla dzieci i młodzieży.

Każdy z modułów tematycznych prowadzony jest w oparciu o krótki film, na bazie treści zawartych w filmie uczestnicy wykonują ćwiczenia pisemne na otrzymanych kartach pracy, prowadzą dyskusję, odpowiadają na pytania quizu.

W trakcie zajęć uczniowie wypracowują wspólne stanowisko wobec problemów i sytuacji występowania przemocy przedstawianych w filmach i w odczytywanych historiach.

## 9. JESTEM SOBĄ

**ZAKRES TEMATYCZNY** – uzależnienie od substancji psychoaktywnych, poczucie własnej wartości, stres, rozpoznawanie uczuć i radzenie sobie z nimi,

**UCZESTNICY** – uczniowie klas IV – VIII szkoły podstawowej

**LICZBA UCZESTNIKÓW** – 25-30 osób (jedna klasa)

**LICZBA REALIZATORÓW** – 1

**CZAS TRWANIA** – 3 godz.

### **CELE PROGRAMU:**

- Umożliwienie uczniom wyartykułowania swoich potrzeb i odkrycia posiadanych przez nich zasobów do realizacji założonych celów
- Pokazanie uczniom właściwej drogi w kształtowaniu ich kariery uczniowskiej.
- Wzmacnianie u uczestników poczucia własnej wartości
- Wspomaganie w odnalezieniu mocnych stron
- Uświadomienie uczniom potrzeby samorealizacji i rozpoczęcie procesu aktywnego jej zaspokajania.

### **METODY PRACY:**

- Burza mózgów
- Praca w grupach
- Psychodrama
- Odgrywanie scenek
- Mini wykład
- Czytanie opowiadań
- Ankieta

### **O PROGRAMIE**

Program stanowi adaptację pierwotnej wersji długofalowego programu edukacyjno-rozwojowego opracowanej w zespole Profilaktyczno-Rozwojowego Ośrodka Młodzieży i Dzieci PROM przez Witolda Skrzypczyka. Prezentowana wersja programu JESTEM SOBĄ jest wariantem skróconym i przystosowanym do prowadzenia zajęć w warunkach szkolnych.

JESTEM SOBĄ to program z poziomu profilaktyki uniwersalnej i obejmuje sześć podstawowych modułów:

1. Zasady pracy grupowej
2. Jak radzić sobie z trudnymi uczuciami?
3. Stres jak sobie radzić?
4. Określanie granic własnego terytorium
5. Środki psychoaktywne- jak sobie radzić?
6. Bądź sobą pośród innych.

Program ma za zadanie przybliżenie uczestnikom wizerunku własnej osoby, zaakceptowania siebie takiego, jakim się jest oraz zmotywowania do stałego zajmowania się własnym rozwojem. Idea programu oparta jest na przekonaniu, że każda osoba jest w stanie podejmować rozsądne decyzje odnośnie swojego życia i zachowania, jeśli tylko posiada niezbędne informacje i rozumie siebie.

Zajęcia obejmują tematykę rozwoju osobistego, nabywanie lepszych umiejętności komunikacji między ludźmi, kształtowanie umiejętności przywódczych, podejmowanie konstruktywnych decyzji w ważnych sprawach życiowych. Głównym celem programu jest uświadomienie sobie potrzeby samorealizacji i rozpoczęcie procesu aktywnego jej zaspokajania, który promowałby działania związane ze zdrowym stylem życia. Działania takie powinny obejmować naukę umiejętności przewodzenia w grupie, podejmowania i realizacji nowatorskich pomysłów oraz trenowanie samodzielności.

W trakcie zajęć duży nacisk położony jest na zaangażowanie samej młodzieży a trzon realizacji stanowi ich praca własna, zarówno indywidualna jak i grupowa.

## 10. PROGRAM WZMACNIANIA RODZINY

### PROGRAM REKOMENDOWANY PRZEZ ORE, PARPA I KBPN

**ZAKRES TEMATYCZNY** – Profilaktyka zachowań ryzykownych, rozwijanie umiejętności wychowawczych rodziców i umiejętności interpersonalnych i prospołecznych młodzieży, uzależnienie od substancji psychoaktywnych, uzależnienie od technologii informacyjnych.

**UCZESTNICY** – uczniowie klas IV – VIII szkoły podstawowej i ich rodzice

- **Profilaktyka uniwersalna** – W programie mogą brać udział rodziny zespoły klasowe, w których nie występują trudności w komunikacji, relacji rodzic-dziecko-rodzina czy zachowania ryzykowne dzieci. Wówczas to uczestnictwo w programie pozwala na pogłębienie umiejętności wychowawczych rodziców, umiejętności życiowych u dzieci, a przede wszystkim więzi w rodzinie.
- **Profilaktyka selektywna** – Program stanowi również doskonałą ofertę dla tych rodzin, w których zaistniałe zdarzenia, zaburzone relacje i negatywne zachowania nastolatków rzutują na funkcjonowanie całej rodziny, stwarzając duże ryzyko podejmowania przez dzieci zachowań ryzykownych i problemowych zwłaszcza w obszarze sięgania po środki zmieniające świadomość – w tym przypadku uczestnicy typowani są do programu przez pedagogów i wychowawców indywidualnie tworząc niezależną grupę.

**LICZBA UCZESTNIKÓW** – max 12 rodzin

**LICZBA REALIZATORÓW** – 3

**CZAS TRWANIA ZAJĘĆ** – Realizacja programu podzielona jest na dwa etapy:

**ETAP I – podstawowy: 7 sesji prowadzonych przez 3 realizatorów**

Równolegle w tym samym czasie prowadzone są zajęcia z uczniami i ich rodzicami w wymiarze:

- uczniowie – 7 x 1 godz. – 2 realizatorów
- rodzice – 7 x 1 godz. – 1 realizator

Po każdej sesji prowadzone są zajęcia wspólne dla uczniów i rodziców:

- uczniowie i rodzice razem – 7 x 1 godz. – 3 realizatorów

**ETAP II – przypominający: 4 sesje prowadzone przez 3 realizatorów.**

Po upływie 3 – 12 miesięcy od zajęć na poziomie podstawowym zaleca się przeprowadzenie zajęć przypominających/utrwalających. Realizacja odbywa się w organizacji analogicznej jak etapie podstawowym, w mniejszym wymiarze godzin:

- uczniowie – 4 x 1 godz. – 2 realizatorów
- rodzice – 4 x 1 godz. – 1 realizator
- uczniowie i rodzice razem – 4 x 1 godz. – 3 realizatorów

### CELE PROGRAMU:

Głównym celem jest ograniczenie używania środków psychoaktywnych oraz innych zachowań problemowych w okresie dojrzewania

Cele szczegółowe:

- Rozwijanie umiejętności wychowawczych rodziców / opiekunów i sprawowania przez nich kontroli nad dziećmi,
- Rozwijanie umiejętności interpersonalnych i prospołecznych u dzieci i młodzieży, wzmocnienie więzi w rodzinie.
- Kształtowanie osobowości człowieka poprzez konfrontowanie indywidualnych potrzeb z wymogami środowiska (społecznymi i etycznymi),
- Zminimalizowanie poczucia niskiej wartości, które jest kompensowane dążeniem do zachowań destrukcyjnych,
- Wspieranie dzieci i młodzieży w harmonijnym rozwoju: w poczuciu uważności i równorzędności w systemie rodziny,
- Kształtowanie umiejętności okazywania miłości z wykluczeniem bezsensownego rozpieszczania.

### METODY PRACY:

- Projekcja filmu
- Burza mózgów
- Praca w grupach
- Odgrywanie scenek
- Mini wykład

## O PROGRAMIE:

Program wzmacnia Rodzinę (PWR) jest oparty na strategii edukacyjnej skierowaną do dzieci i ich rodziców, w ramach której każda z grup nabywa umiejętności życiowych i prospołecznych, a dorośli dodatkowo umiejętności wychowawczych, które w konsekwencji mają prowadzić do ograniczenia zachowań problemowych podejmowanych przez dzieci i młodzież. Pewne elementy programu to także przykład wczesnej interwencji, która wskazuje rodzicom sposoby reakcji i zachowania się w sytuacjach, gdy ich dzieci już podjęły zachowania problemowe.

### Tematyka zajęć:

#### Sesje dla rodziców:

- Miłość i granice.
- Ustalanie zasad domowych.
- Promowanie dobrego zachowania.
- Wyciąganie konsekwencji.
- Budowanie mostów.
- Ochrona przed używaniem substancji psychoaktywnych.
- Zapewnienie pomocy rodzinie w wyjątkowych sytuacjach.

#### Sesje dla młodzieży:

- Cele i marzenia.
- Docenić rodziców.
- Radzenie sobie ze stresem.
- Przestrzeganie zasad.
- Radzenie sobie z presją rówieśniczą.
- Presja rówieśnicza i prawdziwi przyjaciele.
- Prosząc innych o pomoc.

#### Sesje rodzinne:

- Wspieranie celów i marzeń.
- Docenić członków rodziny.
- Narady rodzinne.
- Zrozumieć wartości rodzinne.
- Rozwijanie komunikacji wewnątrz rodziny.
- Rodzina a presja rówieśnicza.
- Podsumowanie.

Program pozwala na ograniczenie poniższych czynników ryzyka:

- **W odniesieniu do rodziców:** wymagające i odrzucające zachowania rodziców, słaba kontrola dziecka, zbyt surowa i nieadekwatna dyscyplina, brak dyscypliny i konsekwencji w zachowaniu rodziców, słaby przekaz na temat zasad rodzinnych.
- **W odniesieniu do dzieci:** brak pozytywnych celów, zła relacja z rodzicami / opiekunami, agresywne zachowania, negatywne wpływy rówieśnicze, brak umiejętności radzenia sobie ze stresem, słabe wyniki w nauce.

Wzmacniania także następujące czynniki chroniące:

- **W odniesieniu do rodziców:** kształtowanie pozytywnych uczuć wobec dziecka, odpowiedni nadzór nad dzieckiem, umiejętność stawiania granic, kształtowanie postawy konsekwentnej, czytelne precyzowanie zasad domowych, oczekiwania odpowiednie do wieku i możliwości dziecka, wspierające zaangażowanie rodziny w rozwój dziecka, wyrażanie jasnych oczekiwań dotyczących używania substancji psychoaktywnych.
- **W odniesieniu do dzieci:** kształtowanie pozytywnej orientacji na przyszłość, umiejętność odpierania presji rówieśniczej, umiejętność radzenia sobie z emocjami, kształtowanie empatii wobec rodziców, związek z pozytywną grupą młodzieży.

## 11. DEBATA

### PROGRAM REKOMENDOWANY PRZEZ ORE, PARPA I KBPN

**ZAKRES TEMATYCZNY** – uzależnienie od substancji psychoaktywnych, wczesna inicjacja alkoholowa, przekonania normatywne, choroba alkoholowa.

**UCZESTNICY** – uczniowie klas V – VI szkoły podstawowej

**LICZBA UCZESTNIKÓW** – około 25 osób (jedna klasa)

**LICZBA REALIZATORÓW** – 2

**CZAS TRWANIA** – 2 godz.

#### CELE PROGRAMU:

- Wzmocnienie postaw pro – abstynenckich u nastolatków stojących przed progiem inicjacji alkoholowej,
- Wzrost wiedzy o możliwościach rozwoju bez używania substancji psychoaktywnych,
- Zmiana błędnych przekonań normatywnych (zmiana pro – alkoholowych norm środowiskowych),
- Klaryfikacja wartości w kierunku promocji zdrowego stylu życia.

#### METODY PRACY:

- Burza mózgów
- Praca w grupach na temat prawd i mitów dotyczących choroby alkoholowej
- Kontrolowana dyskusja.
- Mini wykład.
- Odgrywanie scenek – dramy

### O PROGRAMIE

DEBATA jest programem z poziomu profilaktyki uniwersalnej i ma charakter uprzedzający, jest przeznaczony dla uczniów klas V-VI szkoły podstawowej, u której w większości nie nastąpiła jeszcze inicjacja alkoholowa i narkotykowa.

Jego zadaniem jest zapobieganie przedwczesnemu używaniu alkoholu i zażywaniu narkotyków, 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 zażywania narkotyków i picia alkoholu przez młodzież.

Program „Debata” pozwala zmniejszyć ryzyko przedwczesnej inicjacji narkotykowej i alkoholowej wśród młodzieży, uświadamia zagrożenia wynikające z korzystania ze środków zmieniających świadomość.

Program jest oparty o trzy strategie profilaktyczne wg Hansena:

**1. Korekta przekonań normatywnych** – jest osią całego programu. Ta strategia jest realizowana przez przeprowadzenie ankiety i stopniowe odkrywanie jej wyników, co ujawnia faktyczne, a nie hipotetyczne zachowania destrukcyjne w grupie oraz postawy pro – trzeźwościowe.

W ten sposób dochodzi do konfrontacji częstotliwości picia z pojmowaniem abstynencji. Strategia ta dotyczy również wyboru zabawy na trzeźwo, burzy stereotyp, że nie ma zabawy bez narkotyków i alkoholu. Pozwala dostrzec alternatywne wzorce zachowań. Przekonanie o wartości trzeźwości wzrasta podczas pracy nad „uchwałami chroniącymi”.

**2. Kształtowanie systemu wartości** – następuje w momencie ukazania sprzeczności picia z rozwojem przyjaźni, miłości oraz ról kobiecych i męskich.

**3. Wiedza o realnych konsekwencjach** – pojawia się w momencie analizy następstw używania narkotyków i alkoholu. Polega także na ukazaniu młodzieży niewidocznych strat rozwojowych dotyczących zwłaszcza kontaktów międzyludzkich: komunikacji, przyjaźni, miłości, bycia towarzyskim i umiejętności zabawy.

## 12. TAK CZY NIE

**ZAKRES TEMATYCZNY** – uzależnienie od substancji psychoaktywnych, współuzależnienie, dziecko w rodzinie z problemem uzależnienia.

**UCZESTNICY** – uczniowie klas VI – VIII szkoły podstawowej (gimnazjum)

**LICZBA UCZESTNIKÓW** – 25-30 osób (jedna klasa)

**LICZBA REALIZATORÓW** – 2

**CZAS TRWANIA** – 3 godz.

### **CELE PROGRAMU:**

- Dostarczenie wiedzy na temat uzależnień oraz wpływu alkoholu i narkotyków na życie w rodzinie - ze zwróceniem szczególnej uwagi na dzieci.
- Autodiagnoza dzieci i młodzieży pochodzących z rodzin z problemem alkoholowym, czyli z tzw. grup wysokiego ryzyka. i ukazanie możliwości pomocy w specjalistycznych ośrodkach, w grupach samopomocowych Alateen lub podobnych grupach wsparcia.
- Kształtowanie postaw sprzyjających podejmowaniu racjonalnych decyzji związanych z zażywaniem alkoholu i środków odurzających.
- Nabycie praktycznych umiejętności umożliwiających samostanowienie i obronę własnych praw, ze szczególnym uwzględnieniem asertywnego mówienia "Nie"

### **METODY PRACY:**

- Burza mózgów
- Praca w grupach na temat prawd i mitów dotyczących choroby alkoholowej jak i współuzależnienia.
- Kontrolowana dyskusja.
- Mini wykład.
- Odgrywanie scenek – dramy (scenka dotyczy rodziny z problemem alkoholowym ze szczególnym uwzględnieniem ról dzieci w wyżej wymienionej rodzinie)

### **O PROGRAMIE**

Program TAK CZY NIE jest propozycją z poziomu profilaktyki uniwersalnej skierowaną do uczniów w wieku 12 – 15 lat przygotowaną przez specjalistów z Profilaktycznego Ośrodka Młodzieży i Dzieci PROM z Łodzi, gdzie jest realizowany już od 1993 roku.

Po niewielkich modyfikacjach i uaktualnieniu treści do realiów dnia dzisiejszego, program TAK CZY NIE od roku 2003 jest również realizowany z powodzeniem przez realizatorów z zespołu Centrum Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień w szkołach na terenie miasta Płocka i gmin ościennych i cieszy się wielką popularnością i zainteresowaniem szkół i ośrodków profilaktycznych z terenu całego kraju, a także poszczególnych osób zainteresowanych jego realizacją.

Podstawowym założeniem programu jest dostarczenie uczestnikom wiedzy na temat mechanizmów wchodzenia w uzależnienie oraz umiejętności wczesnego dostrzegania tych problemów u naszych bliskich.

Szczególnie ważnym elementem jest przekazanie uczniom wiedzy na temat mechanizmów i „praw” jakimi z reguły rządzi się rodzina, w której występuje problem uzależnienia jednego lub większej liczby jej członków.

Z uwagi na bardzo „delikatną materię” jaką jest rodzina osoby uzależnionej, realizatorzy ze szczególną delikatnością przekazują wiedzę na temat ról i sposobu funkcjonowania poszczególnych członków rodziny żyjących w otoczeniu osoby uzależnionej na bieżąco monitorując stan emocjonalny uczestników zajęć.

Podczas realizacji programu uczniowie wypełniają w sposób anonimowy formularz ankiety w celu sprawdzenia posiadanej wiedzy z obszaru uzależnień, a w trakcie zajęć prowadzący odnoszą się do posiadanych informacji korygując błędne przekonania normatywne i wskazując właściwe rozwiązania konkretnych omawianych sytuacji problemowych.

# 13. TWOJE ŻYCIE – TWÓJ WYBÓR

## DOPALACZE

### zagrożenie współczesnego świata

**ZAKRES TEMATYCZNY** – uzależnienie od substancji psychoaktywnych, uzależnienie od narkotyków nowych substancji psychoaktywnych, przekonania normatywne, burzenie stereotypów.

**UCZESTNICZY** – uczniowie w wieku 12 – 18 lat  
od klasy VI szkoły podstawowej do klasy III szkoły średniej

**LICZBA UCZESTNIKÓW** – 25-30 osób (jedna klasa)

**LICZBA REALIZATORÓW** – 2

**CZAS TRWANIA** – 3 godz.

#### CELE PROGRAMU:

- Dostarczenie informacji na temat powodów sięgania przez młodzież po narkotyki czy dopalacze.
- Wpływ dopalaczy na organizm człowieka.
- Przekazanie informacji o konsekwencjach zażywania tych środków pod kontem zdrowotnym, prawnym, społecznym i moralnym.
- Wyjaśnienie mechanizmów uzależnienia.

#### METODY PRACY:

- Mini wykłady
- Praca w małych grupach
- Ćwiczenia w sytuacjach symulacyjnych
- Burza mózgów
- Kontrolowana dyskusja na forum klasy
- Drama – odgrywanie scenek
- Debaty „za i przeciw”

#### O PROGRAMIE

Program z poziomu profilaktyki uniwersalnej, obejmuje analizę problemu związanego z zażywaniem przez młodzież środków psychoaktywnych a w szczególności dopalaczy i narkotyków. Treści programowe realizowane są pod kontem medycznym, prawnym, społecznym i moralnym. Głównym założeniem programu jest dostarczenie informacji dotyczących środków uzależniających i mechanizmów uzależnienia, w tym:

- Wiedzy na temat dopalaczy oraz narkotyków (podział dopalaczy na syntetyczne i pochodzenia naturalnego)
- Wiedzy na temat rodzajów środków odurzających oraz ich działania na organizm człowieka
- Zachęcanie młodych ludzi do myślenia o działaniach profilaktycznych.
- Wypracowania umiejętność podejmowania racjonalnych decyzji w sprawie zażywania dopalaczy i narkotyków i kierowania się własnym zdaniem w sytuacji presji grupowej oraz krytycznego myślenia, przewidywania konsekwencji własnych zachowań i wymyślanie różnych możliwych strategii postępowania i odmawiania
- Kształtowanie obyczajów związanych z zabawą i wspólnym spędzaniem czasu.
- Wzmocnienie poczucia własnej wartości i tożsamości.
- Uczenie się rozpoznawania i nazywania uczuć
- Ćwiczenie samodzielnego decydowania o sobie, nazywanie argumentów przeciwko braniu.
- Decydowanie o sobie w sytuacji nacisku ze strony rówieśników.
- Uświadamianie wartości zdrowego życia oraz potrzeby troszczenia się o siebie.
- Zwiększenie samoświadomości, wglądu we własne przeżycia i potrzeby,

#### SPODZIEWANE EFEKTY PO REALIZACJI PROGRAMU:

Uczestnik programu osiąga następujące korzyści i umiejętności:

- zdobywa wiedzę na temat środków zmieniających świadomość
- potrafi określić straty i korzyści wynikające ze stosowania używek
- umie kontrolować swoje postępowanie wobec używek
- umie rozpoznać zachowania ryzykowne
- zna sposoby radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych.
- wie, gdzie szukać pomocy.

## 14. W SIECI UZALEŻNIEŃ

**ZAKRES TEMATYCZNY** – uzależnienie od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych, uzależnienia behawioralne, nadużywanie internetu, sieciorizm, przekonania normatywne, konsekwencje nadmiernego i niekontrolowanego korzystania z internetu, wypracowanie zasad bezpiecznego korzystania z substancji psychoaktywnych i współczesnych mediów.

**UCZESTNICY** – uczniowie klas: od VI szkoły podstawowej do III szkoły średniej

**LICZBA UCZESTNIKÓW** – 25-30 osób (jedna klasa)

**LICZBA REALIZATORÓW** – 2

**CZAS TRWANIA** – 3 godziny

**CELE PROGRAMU:**

- Wzrost poziomu wiedzy uczniów w zakresie zjawiska nadmiernego korzystania z internetu i mediów społecznościowych w korelacji z używaniem alkoholu i innych substancji psychoaktywnych
- Zapoznanie młodzieży z sygnałami ostrzegawczymi i symptomami problemowego używania internetu, komputera, smartfona.
- Diagnoza skali zjawiska wśród uczestników zajęć.
- Zapoznanie uczestników z czynnikami ryzyka.
- Modyfikacja przekonań normatywnych i postaw dotyczących używania alkoholu, korzystania z internetu i używania mediów w kierunku zdrowego stylu życia.
- Przedstawienie możliwości zmniejszenia ryzyka uzależnienia i uzyskania pomocy.
- Wypracowanie reguł bezpiecznego korzystania z sieci,
- Wypracowanie zasad reagowania w sytuacjach cyber – zagrożenia,
- Promocja pozytywnych zastosowań Internetu i alternatywnych form spędzania wolnego czasu z wyłączeniem alkoholu i innych substancji psychoaktywnych.

**METODY PRACY:**

- Burza mózgów
- Ankieta
- Kontrolowana dyskusja.
- Mini wykład.
- Projekcja filmu profilaktycznego „Wyloguj się do życia”
- Odgrywanie scenek – dramy

## O PROGRAMIE

W SIECI UZALEŻNIEŃ to autorski program z poziomu profilaktyki uniwersalnej uzależnienia od alkoholu i substancji psychoaktywnych oraz uzależnienia od internetu i mediów społecznościowych opracowany i wdrożony przez pracowników Centrum Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień PROFIL.

Program dotyczy szeroko rozumianego sztucznego regulowania emocji w wyniku używania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych oraz nadużywania internetu i mediów społecznościowych przez współczesną młodzież i dorosłych i ma na celu pokazanie uczniom szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych, że poza zagrożeniami związanymi z używaniem substancji psychoaktywnych, obok całej gamy pozytywnych zastosowań komputera, smartfona i 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.

Program W SIECI UZALEŻNIEŃ składa się z czterech części:

- **Część diagnostyczna** – uczniowie w sposób anonimowy wypełniają, zmodyfikowaną na potrzeby programu, ankietę diagnostyczną testu uzależnienia od internetu dr Kimberly Young, której wyniki prezentowane w sposób ogólny (tzw. portret grupowy), stanowią podstawę dalszej realizacji zajęć.  
**Pierwsza część warsztatowa** – podział klasy na dwie grupy (zwolennicy i oponenci) – moderowana dyskusja na temat korzyści i zagrożeń płynących z korzystania z Internetu i mediów społecznościowych oraz związku z używaniem substancji psychoaktywnych. Bilans korzyści i strat zapisywany jest na tablicy.
- **Część informacyjna** – mini wykład z elementami prezentacji multimedialnej i filmem profilaktycznym „Dzień z życia” – uczniowie zostają zapoznani z teorią oraz faktami dotyczącymi zjawiska uzależnienia od Internetu w kontekście sztucznego regulowania emocji oraz analogii z zachowaniami związanymi z używaniem alkoholu i innych substancji psychoaktywnych.
- **Druga część warsztatowa** – omówienie wyników ankiety - moderowana dyskusja na temat „w jaki sposób można zadbać o własne bezpieczeństwo w obliczu zagrożenia wynikającego z używania substancji psychoaktywnych i nadużywania korzystania z Internetu i mediów społecznościowych.

## **15. SMAK ŻYCIA**

### **czyli DEBATA o „Dopalaczach”**

**ZAKRES TEMATYCZNY** – uzależnienie od substancji psychoaktywnych, narkotyki i „dopalacze”, zagrożenie zdrowia i życia związane z używaniem „dopalaczy”, przekonania normatywne i stereotypy, krótka interwencja profilaktyczna.

**UCZESTNICZY** – uczniowie w wieku 15-18 lat  
od klasy VII szkół podstawowych do klasy III szkół średnich

**LICZBA UCZESTNIKÓW** – 25-30 osób (jedna klasa)

**LICZBA REALIZATORÓW** – 2

**CZAS TRWANIA** – 3 godziny

#### **CELE PROGRAMU:**

- dostarczenie młodym ludziom w wieku 15-18lat podstawowych informacji w kontekście używania tzw. „Dopalaczy” i o samych „dopalaczach”
- zmniejszenie otwartości młodzieży na kontakty z nowymi narkotykami („dopalaczami”) i zwiększenie ostrożności uczestników wobec tych środków.
- zwiększenie ostrożności w odniesieniu do innych substancji psychoaktywnych i zachowań ryzykownych w kontekście profilaktyki zintegrowanej.
- zwiększenie gotowości młodych ludzi uczestniczących w programie do podejmowania zachowań prozdrowotnych i sięgania po pomoc w przypadku doznawanych szkód.

#### **METODY PRACY:**

- Mini wykład
- Burza mózgów
- Praca w małych grupach
- Debata – „za i przeciw”
- Kontrolowana dyskusja na forum klasy
- Drama – odgrywanie scenek
- Projekcja filmu profilaktycznego

#### **O PROGRAMIE**

SMAK ŻYCIA to program autorstwa prof. Krzysztofa Wojcieszka będący rozszerzeniem rekomendowanego przez ORE programu DEBATA, zaplanowany jako

narzędzie profilaktyki uniwersalnej o charakterze krótkiej interwencji profilaktycznej w grupie młodych ludzi w wieku 15-18 lat.

Metoda krótkiej interwencji profilaktycznej umożliwia konstruktywne wykorzystanie dysonansu poznawczego uczestników związanego z nową wiedzą i ocenami ich zachowań ryzykownych, dzięki specyficznej konstrukcji scenariusza programu. Powstanie dysonansu nie jest zaskoczeniem, ale przewidywanym i wywołanym (na pewnym etapie) rezultatem działania, który zostaje wprzęgnięty w cele programu poprzez zablokowanie niekonstruktywnych metod rozwiązywania dysonansu i sterowanie procesem redukcji napięcia i oporu u uczestników

Jego istotą jest zestaw pytań dydaktycznych i zadań do wykonania uruchamianych w odpowiedniej kolejności. Paradoksalnie można powiedzieć, że jest to coś na kształt samokształcenia uczestników z pomocą aktywnego przewodnika – opiekuna.

#### **SPODZIEWANE EFEKTY PROGRAMU**

- Zwiększenie wiedzy uczestników o zagrożeniach związanych z tzw. Dopalaczami i innymi substancjami psychoaktywnymi, a zwłaszcza wiedzy o kontekście psychospołecznym tego rodzaju zachowań (tzw. Dopalacze jako zjawisko marketingowe)
- Zwiększenie ostrożności uczestników w sytuacjach umożliwiających „branie” tzw. Dopalaczy (zabawy, dyskoteki, spotkania młodzieżowe)
- Klaryfikacja poglądów i wzmocnienie postawy negatywnej w odniesieniu do używania tzw. Dopalaczy, zmniejszenie zainteresowania ewentualnym używaniem tzw. Dopalaczy, deklaracje zachowań prozdrowotnych w przyszłości.
- Rezygnacja z wszelkiego namawiania i presji skierowanej do innych osób w kierunku używania tzw. Dopalaczy (i innych szkodliwych substancji psychoaktywnych)
- Wzmocnienie postaw prozdrowotnych w szerszym zakresie (zachowania ryzykowne w kontekście środków odurzających)

## 16. LABORATORIUM WIEDZY POZYTYWNEJ

### PROGRAM REKOMENDOWANY PRZEZ ORE, PARPA I KBPN

**ZAKRES TEMATYCZNY** – uzależnienie od substancji psychoaktywnych, współuzależnienie, dziecko w rodzinie z problemem uzależnienia

**UCZESTNICY** – uczniowie klas VII – VIII szkoły podstawowej, ich rodzice oraz nauczyciele

**LICZBA UCZESTNIKÓW** – 25-30 osób (jedna klasa)

**LICZBA REALIZATORÓW** – 2

**CZAS TRWANIA:**

Moduł dla uczniów – 12 x 2 godz.  
Moduł dla rodziców – 2 x 2 godz.  
Moduł dla nauczycieli – 2 x 2 godz.

**CELE PROGRAMU:**

Podstawowym celem programu jest podtrzymywanie (w wybranych obszarach) korzystnych, z perspektywy profilaktyki, układów wartości regulujących style życia oraz ich zmiana wówczas, gdy nie sprzyjają zdrowiu.

- 
- **Moduł dla uczniów**
  - Ukształtowanie postaw uczestników afirmujących abstynencję od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych, w wymiarach emocjonalnym (pozytywny stosunek do abstynencji), poznawczym (dysponowanie wiedzą na temat zagrożeń związanych z używaniem substancji psychoaktywnych) i behawioralnym (nieużywanie substancji psychoaktywnych).
  - Zmiana przekonań normatywnych, polegająca na zwiększeniu akceptacji stylu życia wolnego od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych.
  - wzrost poziomu wiedzy na temat szkodliwości i ryzyka wiążącego się z używaniem alkoholu i innych substancji psychoaktywnych.
  - wzrost umiejętności życiowych, m.in. w zakresie zachowań asertywnych, komunikacji i samokontroli.
  - **Moduł dla rodziców:**  
Wzmacnianie postaw rodziców wspierających nieużywanie przez ich dzieci alkoholu i innych substancji psychoaktywnych.
- 

- wzrost poziomu wiedzy o znaczeniu procesu modelowania w socjalizacji dzieci i akceptacji dla postawy wychowawczej, zgodnie z którą normą jest abstynencja alkoholowa dzieci (do 18 r.ż.).
- wzrost poziomu wiedzy dotyczący znaczenia, jakie ma wyznaczanie i konsekwentne przestrzeganie granic w rodzinie na możliwość podejmowania przez dzieci zachowań ryzykownych.
- **Moduł dla nauczycieli:**
- Wzrost umiejętności budowania podmiotowych relacji z uczniami.
- nabycie umiejętności rozpoznawania osób używających narkotyków i sposobów podejmowania interwencji.
- wzrost wiedzy o znaczeniu wyznaczania czytelnych granic dotyczących picia przez uczniów alkoholu, których podstawą jest abstynencja do lat 18

**METODY PRACY:**

- Zajęcia informacyjno-edukacyjne
- Warsztaty umiejętności psychospołecznych
- Warsztaty umiejętności wychowawczych
- Elementy psychodramy, treningu,
- Mini wykład,
- Film profilaktyczny

**O PROGRAMIE**

Laboratorium Wiedzy Pozytywnej to rekomendowany przez ORE program z poziomu profilaktyki uniwersalnej.

Program w części **dla młodzieży** obejmuje naukę: budowania pozytywnej samooceny, definiowania celów, konstruktywnego rozwiązywania konfliktów (intra- i interpersonalnych), w tym sposobów radzenia sobie ze stresem, krytycznego myślenia i podejmowania decyzji, asertywności, hierarchii wartości istotnych z perspektywy odbiorców w kontekście promocji zdrowia, wiedzy na temat ryzyka używania substancji psychoaktywnych. Program składa się z 12 sesji (każda po 2 godziny dydaktyczne). Struktura zajęć ma po części charakter otwarty i zakłada partycypację odbiorców w tworzeniu poszczególnych elementów scenariuszy.

**Moduł dla rodziców:** 2 sesje, dotyczące problematyki okresu dorastania, substancji psychoaktywnych, umiejętności rodziców istotnych z punktu widzenia profilaktyki używania przez dzieci substancji psychoaktywnych.

**Moduł dla nauczycieli:** 2 sesje dotyczące substancji psychoaktywnych, umiejętności istotnych z punktu widzenia profilaktyki używania przez uczniów dzieci substancji psychoaktywnych, umiejętności reagowania w sytuacji kryzysowej.

---

## 17. ZŁY LOS

**ZAKRES TEMATYCZNY** – przeciwdziałanie przemocy w rodzinie z problemem uzależnienia (alkohol, narkotyki), przekonania normatywne, zapobieganie sytuacjom związanym ze stosowaniem przemocy fizycznej, werbalnej, ekonomicznej, skutkom nękania, dręczenia itp., asertywność, informacje na temat możliwości uzyskania pomocy w sytuacjach kryzysowych.

**UCZESTNICY** – uczniowie klas VII- VIII szkoły podstawowej oraz szkół ponadpodstawowych

**LICZBA UCZESTNIKÓW** – około 25 osób (jedna klasa)

**LICZBA REALIZATORÓW** – 2

**CZAS TRWANIA** – 3 godz.

### **CELE PROGRAMU:**

- Przekazanie uczestnikom wiedzy na temat mechanizmów działania osoby uzależnionej w stosunku do innych członków rodziny
- Poszerzenie wiedzy uczestników na temat różnych aspektów i przejawów przemocy w rodzinie (czyli takiej, która ma miejsce w domu ze strony rodziców/opiekunów lub rodzeństwa)
- Wzmacnianie postaw asertywnych w sytuacji zagrożenia bezpieczeństwa.
- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania zagrażających sytuacji.

W trakcie zajęć uczestnicy dowiedzą się, do jakich osób, instytucji czy organizacji, osoby doświadczające przemocy lub jej świadkowie mogą zwracać się o pomoc i wsparcie.

### **METODY PRACY:**

- Wykład,
- Praca własna grupy,
- Kontrolowana dyskusja,
- Prezentacja.

Zajęcia łączą elementy wykładu dotyczącego dynamiki zjawiska przemocy w rodzinie i dyskusji na temat konsekwencji niereagowania na przemoc. Przekazywane treści i formy pracy mogą być dla uczestników trudne i poruszające.

### **O PROGRAMIE:**

Program stanowi odpowiedź na szeroko nagłaśnianą sytuację dotyczącą występowania przemocy domowej i powstał w wyniku połączenia wieloletnich doświadczeń zawodowych realizatorów z zespołu Centrum Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień PROFIL oraz Pracowni Profilaktyki i Terapii Uzależnień NA TEMAT.

W programie wykorzystywane są treści i materiały pochodzące z zasobów Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę między innymi film przedstawiający „Historię Jaśka”.

Uczestnicy dyskutują na temat zjawiska przemocy w rodzinie, prezentując na początku swój poziom wiedzy odnośnie różnych form przemocy. W ramach pracy grupowej uczniowie przyporządkowują różne określenia i opisy sytuacji do konkretnych form stosowania lub niestosowania przemocy i dyskutują na ten temat na forum klasy. Następnie wysłuchują krótkiego wykładu na temat skali zjawiska w Polsce oraz prawa dotyczącego przemocy w rodzinie. Następnie na bazie obejrzanego w międzyczasie filmu, rozważają poziom i zakres konsekwencji sytuacji ukazanych w filmie i w oparciu o uzyskane informacje i własne przemyślenia, uczniowie opracowują plan pomocy oraz listę osób, które mogłyby udzielić tej pomocy w sytuacjach podobnych do ukazanej w filmie.

W podsumowaniu prowadzący ukazuje jak ważne jest reagowanie na zjawisko przemocy w rodzinie, poszukiwanie pomocy i niedopuszczanie do eskalacji tego zjawiska i natychmiastowe powiadomianie policji będąc świadkiem stosowania przemocy.

## 18. BEZPIECZNA SZKOŁA

**ZAKRES TEMATYCZNY** – Profilaktyka uniwersalna – Profilaktyka zachowań ryzykownych (alkohol, narkotyki, przemoc),  
Przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej, podniesienie bezpieczeństwa i likwidacja agresji w szkole

**UCZESTNICZY** – uczniowie klas IV – VIII szkół podstawowych i szkół ponadpodstawowych

**LICZBA UCZESTNIKÓW** – około 25 osób (jedna klasa)

**LICZBA REALIZATORÓW** – 2

**CZAS TRWANIA** – 3 godz.

**CEL:**

- 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.

**METODY PRACY:**

- Mini wykład.
- Burza mózgów.
- Praca w grupach.
- Dramy.
- Kontrolowana dyskusja.

### O PROGRAMIE:

Program powstał w odpowiedzi na często zgłaszane przez nauczycieli i pedagogów zapotrzebowanie na program profilaktyczny dla uczniów szkół podstawowych wśród których zjawisko przemocy i agresji z każdym rokiem szkolnym nasila się coraz bardziej. Autorami programu są realizatorzy z zespołu Profilaktyczno-Rozwojowego Ośrodka Młodzieży i Dzieci PROM: Beaty Morawskiej, Moniki Świderskiej i Witolda Skrzypczyka.

Program zawiera elementy edukacyjne oraz ćwiczenia umiejętności społecznych realizowane w przystępnej formie aktywizującej uczniów.

Program BEZPIECZNA SZKOŁA jest sprawdzoną procedurą profilaktyczną powstałą na bazie wieloletnich doświadczeń z pracy z dziećmi z zaburzeniami zachowania, jest też programem, w którym dzieci chętnie uczestniczą i który bardzo dobrze trafia w problemy i trudności jakie napotykają właśnie w tym wieku.

Program opiera się wiedzy i doświadczeniach własnych uczestników zajęć w zakresie tematyki dotyczącej zjawiska występowania agresji w środowisku szkolnym, umiejętności komunikowania się, zaznaczania i przestrzegania własnych granic, poczucia własnej wartości, swoich słabych i mocnych stron.

Uczniowie w sposób aktywny uczestniczą w odgrywaniu aranżowanych przez prowadzącego „scenek z życia” i na bieżąco omawiają swoje spostrzeżenia i odczucia z tym związane.

Ponieważ od kilku lat obserwuje się narastający w polskich szkołach problem przemocy dzieci starszych i silniejszych wobec dzieci młodszych i słabszych pojawiają się pytania 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?

W ramach zajęć wspólnie z uczniami próbujemy znaleźć odpowiedzi na te pytania i wypracować metody działania w sytuacjach krytycznych.

## 19. WYBIERZ WOLNOŚĆ

**ZAKRES TEMATYCZNY** – uzależnienie od substancji psychoaktywnych, narkotyki a szczególnie marihuana, zagrożenie zdrowia i życia związane z używaniem substancji psychoaktywnych, przekonania normatywne i stereotypy, krótka interwencja profilaktyczna.

**UCZESTNICY** – uczniowie w wieku 15-18 lat – od klasy VIII szkół podstawowej do klasy III szkół średniej

**LICZBA UCZESTNIKÓW** – około 25 osób (jedna klasa)

**LICZBA REALIZATORÓW** – 2

**CZAS TRWANIA** – 4 godz.

**CELE PROGRAMU:**

- dostarczenie młodym ludziom w wieku 15-18 lat podstawowych informacji w kontekście używania marihuany i innych narkotyków
- zmniejszenie otwartości młodzieży na kontakty z marihuaną i zwiększenie ostrożności uczestników, wobec tego środka.
- zwiększenie ostrożności w odniesieniu do innych substancji psychoaktywnych i zachowań ryzykownych w kontekście profilaktyki zintegrowanej.
- zwiększenie gotowości młodych ludzi uczestniczących w programie do podejmowania zachowań prozdrowotnych i sięgania po pomoc w przypadku doznawanych szkód.
- zapoznanie młodzieży z rodzajami sygnałów ostrzegawczych wskazujących na pojawiające się zagrożenie uzależnieniem.
- wzmocnienie poczucia własnej wartości i tożsamości.
- nauczenie się rozpoznawania i nazywania uczuć
- wyćwiczenie umiejętności samodzielnego decydowania o sobie w sytuacji nacisku ze strony rówieśników.
- kształtowanie obyczajów związanych z organizowaniem młodzieżowych zabaw i uroczystości.
- uświadamianie wartości zdrowego życia oraz potrzeby troszczenia się o siebie.

**METODY PRACY:**

- Mini wykład
- Burza mózgów
- Praca w małych grupach

- Debata – „za i przeciw”
- Kontrolowana dyskusja na forum klasy
- Drama – odgrywanie scenek
- Projekcja filmu profilaktycznego

### O PROGRAMIE

WYBIERZ WOLNOŚĆ to autorski program z poziomu profilaktyki uniwersalnej opracowany na bazie programu SMAK ŻYCIA ukierunkowany na zjawisko zażywania marihuany.

Realizacja programu odbywa się w czterech modułach.

#### MODUŁ I

**Część pierwsza – diagnostyczna** – Uczestnicy wypełniają zmodyfikowaną na potrzeby programu ankietę testu diagnostycznego zaczerpniętego z programu SMAK ŻYCIA.

Wyniki ankiety zostaną wykorzystane w kolejnych częściach zajęć.

**Część druga – burza mózgów** – Uczniowie sporządzają na tablicy listę skojarzeń do słów: narkotyki, narkomania.

**Część trzecia – edukacyjna** – prowadzący przekazują uczniom informacje ogólne dotyczące środków uzależniających, ich rodzajów, działaniu - projekcja filmów „Jak to działa – marihuana” oraz o zagrożeniach wpływających z ich zażywania a także informacje o mechanizmach uzależnienia pokaz animacji „Nuggets”

#### MODUŁ II

**Część czwarta – moderowana dyskusja** – Na wstępie odtwarzana jest wypowiedź osoby uzależnionej od narkotyków i na bazie zawartych w niej treści młodzież prowadzi dyskusję, na temat usłyszanych treści w odniesieniu do ich dotychczasowego poziomu wiedzy o uzależnieniu od narkotyków.

**Część piąta – edukacyjna** - Zapoznanie młodzieży z podstawowymi regulacjami prawnymi dotyczącymi, posiadania narkotyków ich zażywania i rozprowadzania oraz konsekwencjami nieprzestrzegania przepisów prawnych w tym zakresie.

Regulacje prawne a narkotyki.

- Ustawa o zapobieganiu narkomanii.
- Odpowiedzialność prawna nastolatków.

#### MODUŁ III

**Część szósta – warsztatowo – edukacyjna** – uczniowie pod kierunkiem prowadzących ćwiczą rozpoznawanie uczuć jakie towarzyszą mówieniu „NIE”, uczestnicząc w zainicjowanych przez prowadzących scenkach doświadczają uczuć towarzyszących rozpoznawaniu konsekwencji własnych decyzji. Dzięki udziałowi w tej części uczniowie mają możliwość rozwijać w sobie zachowania odpowiedzialne, w tym zachowania

związane z podejmowaniem decyzji, a także z ukształtowaniem prawidłowego stosunku wobec środków odurzających:

- kierowanie się własnym zdaniem w sytuacji presji grupowej,
- krytyczne myślenie, przewidywanie konsekwencji własnych zachowań i wymyślanie różnych możliwych strategii postępowania,
- odmawianie,
- kształtowanie obyczajów związanych z zabawą i wspólnym spędzaniem czasu.

## **MODUŁ IV**

### **Część siódma – warsztatowa**

#### **ZAGADNIENIE PROGRAMOWE:**

Kształtowanie umiejętności niezbędnych w rozpoznawaniu sygnałów ostrzegawczych świadczących o zagrożeniu uzależnieniem oraz sposobach radzenia sobie z problemem, a w tym:

- Rodzaje sygnałów ostrzegawczych
- Wzmocnienie pozytywnego obrazu samego siebie,
- Zwiększenie samoświadomości, wglądu we własne przeżycia i potrzeby,

#### **SPODZIEWANE EFEKTY REALIZACJI PROGRAMU:**

Uczestnik programu osiąga następujące korzyści i umiejętności:

- zdobywa wiedzę na temat środków zmieniających świadomość
- potrafi określić straty i korzyści wynikające ze stosowania używek
- umie kontrolować swoje postępowanie wobec używek
- zdobywa wiedzę na temat uzależnienia
- potrafi rozpoznać mechanizmy działające w chorobie uzależnienia.
- umie rozpoznać zachowania ryzykowne
- zna sposoby radzenia sobie w sytuacji kryzysowej
- zna konsekwencje prawne wynikające z ustawy o zapobieganiu narkomanii.

## **20. GRA EMOCJI**

**ZAKRES TEMATYCZNY** – uzależnienie od narkotyków, dopalaczy i innych substancji psychoaktywnych, uzależnienie od gier komputerowych, (gry losowe, gry on-line, hazard), przekonania normatywne, zapobieganie i leczenie. Wypracowanie zasad bezpiecznego korzystania z substancji psychoaktywnych i bezpiecznego - umiarkowanego korzystania z gier komputerowych.

**UCZESTNICY** – uczniowie klas: od VII szkoły podstawowej do III szkoły średniej (13-18 lat)

**LICZBA UCZESTNIKÓW** – 25-30 osób (jedna klasa)

**LICZBA REALIZATORÓW** – 2

**CZAS TRWANIA** – 3 godziny

#### **CELE PROGRAMU:**

- Wzrost poziomu wiedzy uczniów w zakresie zjawiska nałogowego korzystania z gier komputerowych w korelacji z używaniem substancji psychoaktywnych
- Uświadomienie uczniom zagrożeń związanych z korzystaniem z płatnych opcji gier on-line w świetle mechanizmu nałogowego regulowania emocji i analogii z uzależnieniem od narkotyków.
- Wzrost poziomu wiedzy uczniów na temat sygnałów świadczących o nadużywaniu gier komputerowych
- Diagnoza skali zjawiska wśród uczestników zajęć.
- Zapoznanie uczestników z czynnikami ryzyka związanymi z używaniem narkotyków i innych substancji psychoaktywnych w korelacji z nadużywaniem gier komputerowych
- Modyfikacja przekonań normatywnych i postaw dotyczących używania narkotyków i dopalaczy w przeniesieniu na korzystanie z gier komputerowych, gier w systemie on-line oraz gier losowych.
- Przedstawienie możliwości zmniejszenia ryzyka uzależnienia.
- Rozwijanie umiejętności korzystania z pomocy.
- Wypracowanie zasad bezpiecznego korzystania z substancji psychoaktywnych i bezpiecznego - umiarkowanego korzystania z gier komputerowych.,
- Promocja alternatywnych form spędzania wolnego czasu sprzyjających integracji z rodziną i rówieśnikami.

## METODY PRACY:

- Burza mózgów
- Ankieta
- Kontrolowana dyskusja.
- Mini wykład.
- Projekcja filmu profilaktycznego
- Odgrywanie scenek – dramy

## O PROGRAMIE

GRA EMOCJI to program z poziomu profilaktyki uniwersalnej uzależnień od narkotyków i innych substancji psychoaktywnych oraz uzależnień behawioralnych opracowany i wdrożony przez pracowników Centrum Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień PROFIL.

Program dotyczy analogii mechanizmów występujących w uzależnieniu od narkotyków i innych substancji psychoaktywnych w odniesieniu do uzależnienia od nadmiernego korzystania z gier komputerowych, gier w systemie on-line oraz patologicznego hazardu.

Młodzież z reguły traktuje gry komputerowe jako rozrywkę, sposób spędzania wolnego czasu i często bagatelizują sygnały pojawiające się w ich życiu wskazujące na przekroczenie niewidocznej cienkiej granicy między zabawą a uzależnieniem. Bardzo często korzystanie z gier komputerowych wiąże się z używaniem substancji psychoaktywnych przez co następuje „kumulacja” zachowań ryzykownych.

Według statystyk, w Polsce jest prawie 16 milionów graczy - w rankingu nasz kraj znajduje się na drugim miejscu w Europie i 23. na świecie. Szacuje się, że z tej grupy około 15 procent (czyli około 2,5 miliona osób) jest uzależnionych od gier i internetu.

WHO precyzuje, że do czynienia z uzależnieniem mamy wtedy, gdy spełnione zostaną trzy warunki. Po pierwsze, gdy dana osoba utraci zdolność kontrolowania czasu, jaki spędza na graniu. Po drugie, gdy gry staną się najważniejszą wykonywaną czynnością, a pozostałe zejść na dalszy plan. I po trzecie, gdy osoba będzie kontynuowała grę mimo wystąpienia negatywnych konsekwencji.

Powiązanie czynników ryzyka wynikających z nadmiernego korzystania z gier (różnego rodzaju) z zachowaniami ryzykownymi wynikającymi z używania substancji psychoaktywnych jest zjawiskiem niezwykle niebezpiecznym co stało się przyczynkiem do powstania programu GRA EMOCJI.

Program składa się z czterech części:

- **Część diagnostyczna** – uczniowie w sposób anonimowy wypełniają, zmodyfikowaną na potrzeby programu, ankietę testu na uzależnienie od hazardu. Pytania ankiety zostały zredagowane w kierunku zbadania

poziomu ryzyka w zakresie korzystania a gier komputerowych, gier on-line oraz innych zachowań noszących znamiona hazardu w korelacji z doświadczeniami w zakresie używania substancji psychoaktywnych.

- **Pierwsza część warsztatowa** – podział klasy na dwie grupy (zwolennicy i oponenci) – moderowana dyskusja na temat pozytywnego i negatywnego wpływu gier komputerowych na osoby z nich korzystające. Bilans korzyści i strat zapisywany jest na tablicy.
- **Część informacyjna** – mini wykład z elementami prezentacji multimedialnej i filmem profilaktycznym – uczniowie zostają zapoznani z teorią oraz faktami dotyczącymi zjawiska uzależnienia od gier komputerowych oraz uzależnienia od hazardu. Prowadzący przedstawia informacje dotyczące mechanizmów i objawów uzależnień, charakterystyczne zachowania łączące uzależnienie od substancji psychoaktywnych z uzależnieniami behawioralnymi.
- **Druga część warsztatowa** – omówienie wyników ankiety - moderowana dyskusja na temat „w jaki sposób można ustrzec się uzależnienia od gier komputerowych gier wideo i hazardu”

## 21. KOREKTA

**ZAKRES TEMATYCZNY** – uzależnienie od substancji psychoaktywnych, wzorce picia alkoholu, uzależnienie od alkoholu, przekonania normatywne, obliczanie stężenia alkoholu we krwi.

**UCZESTNICY** – uczniowie klas II – IV szkoły średniej (uczniowie pełnoletni i na progu dorosłości)

**LICZBA UCZESTNIKÓW** – 25-30 osób (jedna klasa)

**LICZBA REALIZATORÓW** – 2

**CZAS TRWANIA** – 2 godziny

### **CELE PROGRAMU:**

- Przesunięcie u znaczącej części uczestników granic spożywanego alkoholu i okoliczności picia w bezpieczniejszy rejon (kontakt z alkoholem, jeśli nastąpi, będzie bardziej ograniczony przez samego konsumenta, bardziej świadomy i liczący się z negatywnymi skutkami picia);
- Zmniejszenie tendencji do ryzykownych i podejmowanych na zasadach „owczego pędu” zachowań alkoholowych generowanych przez grupę;
- Identyfikację problemu alkoholowego u niektórych uczestników i – niekiedy – poszukiwanie przez nich pomocy profesjonalnej;
- Lepsze zrozumienie alkoholowych zachowań otoczenia społecznego przez niektórych uczestników programu;
- Większą akceptację ograniczeń prawnych oraz odpowiednich uregulowań ustawowych związanych z alkoholem
- Zmniejszenie skali przemocy wewnątrz grup;
- Ułatwienie przetrwania trudnych sytuacji życiowych.

### **METODY PRACY:**

- Burza mózgów
- Kontrolowana dyskusja.
- Mini wykład.
- Odgrywanie scenek – dramy

### **O PROGRAMIE**

Program KOREKTA został opracowany na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych przez dr Krzysztofa A. Wojcieszka i stanowi jeden z elementów Narodowego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Program na poziomie profilaktyki uniwersalnej, skierowany jest do młodzieży, która przeszła już etap inicjacji alkoholowej lub jest właśnie na tym etapie, do osób mających już pewne doświadczenia z używaniem alkoholu i ma na celu podniesienie ich świadomości w tej dziedzinie.

W ramach zajęć uczestnicy sporządzają listę zysków i strat wynikających z picia alkoholu, dyskutują na temat ryzyka z tym związanego. Następnie w sposób anonimowy wypełniają ankiety testu AUDIT, stanowiące podstawę dalszych zajęć tzn. omówienie wzorców picia, zagrożeń, symptomów uzależnienia. Następnie prowadzący omawiają wyniki testu, ukazując je w czytelnej formie dodając komentarz wyjaśniający poszczególne sytuacje ryzykowne: picie szkodliwe, picie ryzykowne, uzależnienie.

W ramach realizacji każdy z uczestników zostanie wyposażony w komplet materiałów: test AUDIT, Przewodnik do rozsądnego picia, Schemat obliczania stężenia alkoholu we krwi.

## 22. LABORATORIUM WIEDZY POZYTYWNEJ ZAJĘCIA WARSZTATOWE DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI

**ZAKRES TEMATYCZNY** – uzależnienie od substancji psychoaktywnych, współuzależnienie, dziecko w rodzinie z problemem uzależnienia

**UCZESTNICY** – rodzice i nauczyciele uczniów klas VII – VIII szkoły podstawowej,

**LICZBA UCZESTNIKÓW** – 30-50 osób

**LICZBA REALIZATORÓW** – 2

**CZAS TRWANIA:**

- Moduł dla rodziców – 2 x 2 godz.
- Moduł dla nauczycieli – 2 x 2 godz.

Zajęcia organizowane są w układzie – po jednym spotkaniu każdej z grup w klasie VII i w klasie VIII

**CELE PROGRAMU:**

Podstawowym celem programu jest podtrzymywanie (w wybranych obszarach) korzystnych, z perspektywy profilaktyki, układów wartości regulujących style życia oraz ich zmiana wówczas, gdy nie sprzyjają zdrowiu.

- **Moduł dla rodziców:**  
wzmacnianie postaw rodziców wspierających nieużywanie przez ich dzieci alkoholu i innych substancji psychoaktywnych.
- wzrost poziomu wiedzy o znaczeniu stylu konsumpcji alkoholu w rodzinie na postawy i zachowania dzieci.
- wzrost poziomu wiedzy o znaczeniu procesu modelowania w socjalizacji dzieci i akceptacji dla postawy wychowawczej, zgodnie z którą normą jest abstynencja alkoholowa dzieci (do 18 r.ż.).
- wzrost poziomu wiedzy dotyczący znaczenia, jakie ma wyznaczanie i konsekwentne przestrzeganie granic w rodzinie na możliwość podejmowania przez dzieci zachowań ryzykownych.
- **Moduł dla nauczycieli:**
- wzrost umiejętności w zakresie budowania podmiotowych relacji z uczniami.
- nabycie umiejętności rozpoznawania osób używających narkotyków i sposobów podejmowania interwencji.

- wzrost wiedzy o znaczeniu wyznaczania czytelnych granic dotyczących picia przez uczniów alkoholu, których podstawą jest abstynencja do lat 18

**METODY PRACY:**

- Zajęcia informacyjno-edukacyjne
- Warsztaty umiejętności psychospołecznych
- Warsztaty umiejętności wychowawczych
- Elementy psychodramy, treningu,
- Mini wykład,
- Film profilaktyczny „Domówka”

**O PROGRAMIE**

Laboratorium Wiedzy Pozytywnej to rekomendowany przez ORE, PARPA i KBPN program z poziomu profilaktyki uniwersalnej.

Program poza częścią **dla młodzieży** obejmującą naukę: budowania pozytywnej samooceny, definiowania celów, konstruktywnego rozwiązywania konfliktów (intra- i interpersonalnych) przewiduje zrealizowanie zajęć z rodzicami oraz z nauczycielami i wychowawcami dzieci biorących udział w zajęciach.

**Moduł dla rodziców:** 2 sesje po 2 godziny dydaktyczne każda, dotyczące problematyki okresu dorastania, substancji psychoaktywnych, umiejętności rodziców istotnych z punktu widzenia profilaktyki używania przez dzieci substancji psychoaktywnych.

**Moduł dla rodziców i nauczycieli:** 2 sesje po 2 godziny dydaktyczne każda dotyczące substancji psychoaktywnych, umiejętności istotnych z punktu widzenia profilaktyki używania przez uczniów dzieci substancji psychoaktywnych, umiejętności reagowania w sytuacji kryzysowej.

W trakcie pierwszych zajęć uczestnicy w każdej z grup mają możliwość zapoznania się z założeniami programu, z treściami jakie poruszane są w trakcie spotkań z dziećmi oraz z oczekiwaniami w stosunku do ich współpracy w zakresie realizacji kolejnych etapów programu. Ponadto, a może przede wszystkim zajęcia z dorosłymi prowadzone są na bazie ich własnych doświadczeń w kontaktach ze swoimi podopiecznymi, doświadczeń własnego dzieciństwa oraz ich oczekiwań wobec dzieci. Wszystkie te informacje zestawiane są w umiejętny sposób z realiami życia, często nieznanych dorosłym aspektami rzeczywistości funkcjonowania nastolatków w otaczającym je świecie.

Zarówno podczas pierwszej jak i podczas sesji podsumowującej uczestnicy mają możliwość weryfikowania swojej postawy wobec sytuacji szkolnych i domowych w obliczu jakich stają niejednokrotnie z poczuciem braku wzajemnego zrozumienia i często własnej bezradności.

## **23. MOJE DZIECKO NIE UŻYWA ZAJĘCIA WARSZTATOWE DLA RODZICÓW**

**ZAKRES TEMATYCZNY** – uzależnienie od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych,

**UCZESTNICY** – rodzice uczniów z klas w których realizowane są programy:

- DEBATA,
- WYBIERZ WOLNOŚĆ,
- TWOJE ŻYCIE – TWÓJ WYBÓR
- SMAK ŻYCIA

**LICZBA UCZESTNIKÓW** – 35-50 osób

**LICZBA REALIZATORÓW** – 2

**CZAS TRWANIA:** – 2 godziny

### **CELE PROGRAMU:**

---

- Zapoznanie rodziców ze skalą zjawiska używania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych w przez dzieci i młodzież w wieku szkolnym.
  - Podniesienie poziomu wiedzy z zakresu uzależnienia od alkoholu i narkotyków.
  - Podniesienie poziomu wiedzy na temat czynników ryzyka i czynników chroniących.
  - Wzmocnienie pozycji rodzica w kontakcie z nastoletnim dzieckiem i podniesienie poziomu wiedzy z zakresu uzależnienia od narkotyków.
  - Wzmacnianie postaw rodziców wspierających nieużywanie przez ich dzieci alkoholu i innych substancji psychoaktywnych.
- 

### **METODY PRACY:**

- Zajęcia informacyjno-edukacyjne
- Warsztaty umiejętności psychospołecznych
- Warsztaty umiejętności wychowawczych
- Elementy psychodramy, treningu,
- Mini wykład.

### **O PROGRAMIE:**

Zajęcia te skierowane są do rodziców dzieci i młodzieży, uczęszczających do szkół w których realizowane są równoległe programy profilaktyczne o tematyce alkoholowej i/lub narkotykowej (DEBATA, WYBIERZ WOLNOŚĆ, TWOJE ŻYCIE TWÓJ WYBÓR, SMAK ŻYCIA)

Tematyka programu obejmuje podstawową wiedzę związaną z problematyką uzależnienia od alkoholu i narkotyków (w tym tzw. „dopalaczy”).

W czasie zajęć uczestnicy mają możliwość poznać symptomy, na podstawie których można wnioskować o używaniu alkoholu, marihuany i innych substancji psychoaktywnych przez młodzież oraz mogą nauczyć się rozpoznawania substancji psychoaktywnych z jakimi można się spotkać w pracy z młodzieżą.

W ramach zajęć uczestnicy zostaną zapoznani ze „zdrowymi” zasadami komunikowania się z dziećmi, stawianiem granic i ich respektowaniem, ponadto poznają sposoby właściwego reagowania w sytuacjach kryzysowych, co ułatwi w miarę wczesne reagowanie na pojawianie się różnego rodzaju zagrożeń na terenie szkół, w domach oraz ogólnie w życiu codziennym.

Zajęcia oparte są w dużej mierze na aktywności uczestników co pozwala na bieżące korygowanie błędnych przekonań i stereotypów w jakich tkwią rodzice z jednoczesnym naprowadzaniem dyskusji na właściwe, z punktu widzenia profilaktyki uzależnień, tory.

W ramach zajęć uczestnicy wypełniają ankietę tematyczną, której wyniki stanowią podstawę do dalszej pracy i stanowią element mini diagnozy dotyczącej poziomu wiedzy i oczekiwań rodziców w stosunku do swych dzieci oraz szkoły i nauczycieli.

## 24. MOJE DZIECKO W SIECI UZALEŻNIEŃ

### ZAJĘCIA WARSZTATOWE DLA RODZICÓW

**ZAKRES TEMATYCZNY** – uzależnienie od narkotyków i innych substancji psychoaktywnych oraz nadmiernego korzystania ze współczesnych mediów w kontekście zagrożeń współczesnego świata na jakie narażona jest młodzież.

**UCZESTNICY** – rodzice uczniów w różnych grupach wiekowych, z klas w których realizowane są programy:

- BEZTROSKE OWIECZKI,
- OWIECZKI I WILKI,
- W SIECI UZALEŻNIEŃ,
- GRA EMOCJI

**LICZBA UCZESTNIKÓW** – do 50 osób

**LICZBA REALIZATORÓW** – 2

**CZAS TRWANIA:** – 2 godziny

#### CELE PROGRAMU:

---

- Podniesienie poziomu wiedzy w zakresie uzależnień od substancji psychoaktywnych i uzależnień behawioralnych
  - Wzmacnianie postaw rodziców wspierających umiarkowane korzystanie z internetu i gier komputerowych w odniesieniu do sytuacji związanych z używaniem substancji psychoaktywnych.
  - Wzrost poziomu wiedzy dotyczący znaczenia przestrzegania zasad bezpiecznego korzystania ze współczesnych mediów oraz wyznaczania i konsekwentne przestrzegania granic w rodzinie i ich wpływu na możliwość podejmowania przez dzieci zachowań ryzykownych.
  - Podnoszenie kompetencji wychowawczych rodziców, wzmocnienie pozycji rodzica w kontakcie z nastoletnim dzieckiem i podniesienie poziomu wiedzy z zakresu uzależnienia od alkoholu, narkotyków i mediów społecznościowych.
- 

#### METODY PRACY:

- Zajęcia informacyjno-edukacyjne
- Warsztaty umiejętności psychospołecznych
- Warsztaty umiejętności wychowawczych
- Elementy psychodramy, treningu,
- Mini wykład,
- Film profilaktyczny „Wyloguj się do życia”

#### O PROGRAMIE:

Zajęcia te skierowane są do rodziców dzieci i młodzieży, uczęszczających do szkół w których realizowane są równoległe programy profilaktyczne z tematyki dotyczące problemów zagrożenia występowania sytuacji ryzykownych poprzez kontakt z osobami nieznajomymi, narażenie na dostęp do treści propagujących zażywanie substancji psychoaktywnych oraz nawiązywanie przypadkowych znajomości w sieci inicjujących zjawisko tzw. cyberprzemocy (BEZTROSKE OWIECZKI, OWIECZKI I WILKI, W SIECI UZALEŻNIEŃ i GRA EMOCJI)

Tematyka programu obejmuje dokładnie te same zagadnienia, o których traktują programy dla dzieci, przy czym dodatkowo rodzice mają możliwość poznać analogie i zależności występujące w odniesieniu do zagrożenia uzależnieniem od substancji psychoaktywnych w przeniesieniu na uzależnienia o charakterze behawioralnym.

W czasie zajęć uczestnicy mają możliwość poznać też symptomy, na podstawie których można wnioskować o nadmiernym, nałogowym korzystaniu z Internetu oraz gier komputerowych w korelacji z używaniem alkoholu i narkotyków przez młodzież oraz mogą nauczyć się zasad jakimi powinni kierować się w życiu w celu uchronienia swoich dzieci przed uzależnieniem.

W ramach szkolenia uczestnicy poznają ponadto inne sposoby rozpoznawania stanów i zachowań wskazujących na nadmierne korzystanie z mediów, co ułatwi w miarę wczesne reagowanie na pojawianie się tego rodzaju stanów w życiu ich dzieci.

Zajęcia prowadzone są w formie mini wykładu z elementami burzy mózgów oraz oparte są w dużej mierze na aktywności uczestników.

W ramach zajęć uczestnicy wypełniają ankietę tematyczną, której wyniki stanowią podstawę do ewaluacji programu i dalszej pracy oraz stanowią element mini diagnozy dotyczącej poziomu wiedzy i oczekiwań rodziców w stosunku do swych dzieci oraz szkoły i nauczycieli.

## **25. SŁOWA RANIĄ**

### **ZAJĘCIA WARSZTATOWE DLA RODZICÓW**

**ZAKRES TEMATYCZNY** – Profilaktyka uniwersalna – Dziecko w rodzinie z problemem uzależnienia (alkohol, narkotyki)  
Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie i przemocy rówieśniczej,

**UCZESTNICY** – rodzice uczniów z klas w których realizowane są programy:  
- NIE DAJ SIĘ,  
- ZŁY LOS,  
- JESTEM SOBĄ.

**LICZBA UCZESTNIKÓW** – do 50 osób

**LICZBA REALIZATORÓW** – 2

**CZAS TRWANIA:** – 2 godz.

#### **CELE PROGRAMU:**

---

- Uświadomienie rodzicom czym jest przemoc werbalna i jakie formy może przybierać,
  - Pokazanie rodzicom konsekwencji jakie może mieć przemoc werbalna w późniejszym, dorosłym życiu dzieci,
  - Przedstawienie rodzicom, motywów działania osób dorosłych, skłaniających ich do nieświadomego lub świadomego stosowania przemocy werbalnej zarówno wobec dzieci jak i wobec innych osób dorosłych.
- 

#### **METODY PRACY:**

- Mini wykład,
- Burza mózgów,
- Ćwiczenia w parach/małych grupach z elementami psychodramy, treningu,
- Nawiązywanie do osobistych doświadczeń uczestników zajęć.
- Warsztat umiejętności psychospołecznych
- Warsztat umiejętności wychowawczych

#### **O PROGRAMIE:**

Autorkami pierwotnej wersji programu były Aneta Kwaśny i Magdalena Kłobukowska z Fundacji „Dajemy Dzieciom Siłę” (wówczas jeszcze pod nazwą Fundacja Dzieci Niczyje). W realizacji wykorzystywane są treści i materiały zaczerpnięte z zasobów w/w fundacji a obecna wersja programu realizowana przez nas, jest swego rodzaju modyfikacją i adaptacją wersji pierwotnej powstałą w oparciu o doświadczenia zawodowe realizatorów z Centrum Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień PROFIL i Pracowni Profilaktyki i Terapii Uzależnień „NA TEMAT” w obliczu obserwacji dynamicznie zmieniającej się sytuacji występowania zjawiska przemocy domowej.

Przemoc fizyczna stosowana wobec dzieci oceniana jest negatywnie, ale warto wiedzieć i pamiętać o tym, że przemoc werbalna, krzyki, słowne upokarzanie dziecka, kpienie, złośliwe żartowanie itp. są nie mniej bolesne jak siniaki i pręgi na ciele. Dlatego też założeniem programu SŁOWA RANIĄ, jest dotarcie do świadomości rodziców, ludzi dorosłych i spowodowanie zmiany postrzegania i traktowania dziecka jako kogoś pozbawionego wrażliwości i uczuć.

Zajęcia prowadzone są w sposób „bezpieczny” dla uczestników, to oni (oczywiście wspólnie z prowadzącym) ustalają zasady jakich przestrzegania oczekują od siebie wzajemnie w trakcie spotkania, i to ich własne, bądź zasłyszane, doświadczenia stanowią bazę do pracy w ramach zajęć.

Dzięki takiej formie prowadzenia zajęć, uczestnicy mają możliwość spotkać się ze zjawiskiem przemocy werbalnej zarówno ze strony rzeczonych doświadczeń jak i ze strony wiedzy i informacji przekazanej w sposób profesjonalny przez osoby prowadzące, mają możliwość skonfrontowania i zmiany swoich błędnych przekonań z zasadami moralnymi i obowiązującymi przepisami prawa.

Zajęcia stanowią również swego rodzaju trening umiejętności wychowawczych i skorzystanie z nich pozwoli uczestnikom podnieść je na wyższy poziom poprzez poznanie nowych i doskonalenie już znanych sposobów radzenia sobie z emocjami tak aby uniknąć stosowania przemocy werbalnej.

## **26. PRZEMOC I AGRESJA**

### **ZAJĘCIA WARSZTATOWE DLA RODZICÓW**

**ZAKRES TEMATYCZNY** – Profilaktyka uniwersalna – Rodzina z problemem alkoholowym - Przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej, przeciwdziałanie przemocy w rodzinie

**UCZESTNICY** – rodzice uczniów z klas w których realizowane są programy:  
- BĄDŹ KUMPLEM – NIE DOKUCZAJ  
- NASZA KLASA,  
- BEZPIECZNA SZKOŁA.

**LICZBA UCZESTNIKÓW** – do 50 osób

**LICZBA REALIZATORÓW** – 2

**CZAS TRWANIA:** – 2 godz.

#### **CELE PROGRAMU:**

---

- Zapoznanie rodziców z informacjami dotyczącymi występowania agresji u dzieci i młodzieży w różnym wieku i w różnych sytuacjach,
  - Przedstawienie rodzicom problematyki związanej ze zjawiskiem nękania i przemocy rówieśniczej
  - Uświadomienie rodzicom różnic między agresją a przemocą oraz poszczególnymi formami występowania zjawiska przemocy,
  - Przedstawienie rodzicom, motywów działania jakie kierują dziećmi do nieświadomego lub świadomego stosowania przez nie przemocy wobec siebie nawzajem.
- 

#### **METODY PRACY:**

- Mini wykład,
- Prezentacja multimedialna,
- Burza mózgów,
- Nawiązywanie do osobistych doświadczeń i obserwacji uczestników zajęć.
- Warsztat umiejętności psychospołecznych
- Warsztat umiejętności wychowawczych

#### **O PROGRAMIE:**

Program stanowi odpowiedź na zgłaszane przez nauczycieli i pedagogów zapotrzebowanie na zajęcia skierowane do rodziców uczniów szkół podstawowych wśród których zjawisko przemocy i agresji z każdym rokiem szkolnym coraz bardziej się nasila.

Autorami programu są realizatorzy z zespołu Centrum Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień PROFIL – specjaliści w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie i terapeuci uzależnień z Pracowni Profilaktyki i Terapii Uzależnień „NA TEMAT”.

Program zawiera elementy edukacyjne oraz ćwiczenia umiejętności społecznych realizowane w przystępnej formie aktywizującej uczestników.

Program PRZEMOC I AGRESJA, jest sprawdzoną procedurą profilaktyczną powstałą na bazie wieloletnich doświadczeń z pracy z dziećmi z zaburzeniami zachowania, jest też programem, wykorzystującym informacje uzyskane od uczniów uczestniczących w realizacjach programów: BĄDŹ KUMPLEM – NIE DOKUCZAJ, NASZA KLASA, I BEZPIECZNA SZKOŁA, które bardzo dobrze trafiają w problemy i trudności jakie napotykają właśnie w tym wieku.

Program opiera się wiedzy i doświadczeniach własnych lub zasłyszanych przez uczestników zajęć w zakresie tematyki dotyczącej zjawiska występowania agresji w środowisku szkolnym i pozaszkolnym ich dzieci, umiejętnościach komunikowania się, zaznaczania i przestrzegania własnych granic, poczuciu własnej wartości, swoich słabych i mocnych stron obserwowanych przez dorosłych i ich podopiecznych.

Narastający w polskich szkołach problem przemocy dzieci starszych i silniejszych wobec dzieci młodszych i słabszych stawia nas dorosłych wobec pytań 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?

W ramach zajęć wspólnie z uczestnikami próbujemy znaleźć odpowiedzi na te pytania i wypracować metody działania w sytuacjach krytycznych.

## **27. NARKOTYKI W SZKOLE I NA PODWÓRKU ZAJĘCIA WARSZTATOWE DLA KADRY PEDAGOGICZNEJ**

**ZAKRES TEMATYCZNY** – uzależnienie od alkoholu, narkotyków i innych substancji psychoaktywnych, jako zagrożenia współczesnego świata,

**UCZESTNICY** – kadra pedagogiczna

**LICZBA UCZESTNIKÓW** – do 50 osób

**LICZBA REALIZATORÓW** – 2

**CZAS TRWANIA:** – 2 godz.

### **CELE PROGRAMU:**

---

- Podnoszenie kompetencji wychowawczych nauczycieli,
  - Wzmocnienie pozycji nauczyciela w kontakcie z nastoletnim uczniem,
  - Podniesienie poziomu wiedzy uczestników z zakresu uzależnienia od narkotyków.
  - Wzmacnianie postaw wspierających nieużywanie przez nastolatków alkoholu i innych substancji psychoaktywnych.
  - Wzrost poziomu wiedzy dotyczący znaczenia, jakie ma wyznaczanie i konsekwentne przestrzeganie granic na możliwość podejmowania przez dzieci zachowań ryzykownych.
- 

### **METODY PRACY:**

- Mini wykład,
- Prezentacja multimedialna,
- Burza mózgów,
- Nawiązywanie do osobistych doświadczeń i obserwacji uczestników zajęć.
- Warsztat umiejętności psychospołecznych
- Warsztat umiejętności wychowawczych

### **O PROGRAMIE:**

Program NARKOTYKI W SZKOLE I NA PODWÓRKU skierowany jest do nauczycieli i wychowawców ze szkół w których realizowane są zajęcia profilaktyczne z uczniami w ramach programów: WYBIERZ WOLNOŚĆ, TAK czy NIE, TWOJE ŻYCIE TWÓJ WYBÓR, SMAK ŻYCIA, KOREKTA oraz wszystkich zainteresowanych podejmowaną problematyką.

Tematyka programu obejmuje podstawową wiedzę związaną z uzależnieniem od substancji psychoaktywnych i w zależności od zapotrzebowania może być modyfikowana w kierunku zagadnień z zakresu uzależnienia od narkotyków, alkoholu lub dopalaczy i energetyków.

W czasie zajęć uczestnicy mają możliwość poznać symptomy, na podstawie których można wnioskować o używaniu narkotyków lub innych substancji psychoaktywnych przez młodzież oraz mogą nauczyć się rozpoznawania różnych substancji psychoaktywnych z jakimi można się spotkać w pracy z młodzieżą.

W ramach szkolenia uczestnicy poznają ponadto wiele innych sposobów rozpoznawania stanów i zachowań osób używających narkotyków, co może ułatwić w miarę wczesne reagowanie na pojawianie się tego rodzaju substancji na terenie szkół, w domach oraz ogólnie w życiu codziennym.

Zajęcia prowadzone są w formie mini wykładu z elementami burzy mózgów oraz oparte są w dużej mierze na aktywności uczestników.

W ramach zajęć uczestnicy wypełniają ankietę tematyczną, której wyniki stanowią podstawę do ewaluacji programu i dalszej pracy oraz może stanowić element mini diagnozy dotyczącej poziomu wiedzy i oczekiwań nauczycieli wobec działań profilaktycznych prowadzonych na terenie szkoły.

## **28. UZALEŻNIENIA CHEMICZNE I UZALEŻNIENIA BEHAWIORANE**

### **ZAJĘCIA WARSZTATOWE DLA KADRY PEDAGOGICZNEJ**

**ZAKRES TEMATYCZNY** – Profilaktyka uniwersalna

Uzależnienie od substancji psychoaktywnych a  
uzależnienia behawioralne – różnice i analogie.

**UCZESTNICY** – kadra pedagogiczna

**LICZBA UCZESTNIKÓW** – do 50 osób

**LICZBA REALIZATORÓW** – 2

**CZAS TRWANIA:** – 2 godz.

#### **CELE PROGRAMU:**

---

- Przekazanie wiedzy na temat uzależnień behawioralnych w kontekście analogii i różnic do uzależnień od substancji psychoaktywnych
  - Wzmocnienie pozycji nauczyciela w kontakcie z nastoletnim uczniem,
  - Podnoszenie kompetencji wychowawczych nauczycieli,
  - Wzmacnianie postaw wspierających ograniczanie używania substancji psychoaktywnych i nadmiernego korzystania z nowoczesnych technologii przez nastolatków,
- 

#### **METODY PRACY:**

- Mini wykład,
- Prezentacja multimedialna,
- Burza mózgów,
- Nawiązywanie do osobistych doświadczeń i obserwacji uczestników zajęć.
- Warsztat umiejętności psychospołecznych
- Warsztat umiejętności wychowawczych

#### **O PROGRAMIE:**

Program UZALEŻNIENIA CHEMICZNE I UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE skierowany jest do nauczycieli i wychowawców ze szkół w których realizowane są zajęcia profilaktyczne z uczniami w ramach programów: BEZTROSKE OWIECZKI, OWIECZKI I WILKI, W SIECI UZALEŻNIENI, GRA EMOCJI oraz wszystkich zainteresowanych podejmowaną problematyką.

Tematyka programu obejmuje podstawową wiedzę związaną z uzależnieniami o charakterze chemicznym i uzależnieniami od zachowań (behawioralnymi) i zakłada przede wszystkim pokazanie wspólnych mechanizmów kierujących działaniem osób nadmiernie korzystających z różnego rodzaju „dobrodziejstw” współczesnego świata.

W czasie zajęć uczestnicy mają możliwość zapoznać się z rodzajami uzależnień oraz podstawowymi symptomami ich występowania. Dzięki własnej aktywności, w oparciu o osobiste lub zasłyszane doświadczenia samodzielnie lub z pomocą osób prowadzących zajęcia weryfikują swoją dotychczasową wiedzę na temat różnych zachowań noszących znamiona „nadmiaru” lub nawet upośledzenia kontroli.

Program daje uczestnikom możliwość poznania lub poszerzenia zakresu sposobów reagowania w sytuacjach kryzysowych, rozpoznawania stanów i zachowań osób używających substancji psychoaktywnych i nadużywających korzystania z internetu, gier komputerowych lub smartfona, co może ułatwić w miarę wczesne reagowanie na pojawianie się tego zjawisk w środowisku uczniowskim, w domach oraz ogólnie w życiu codziennym.

## **29. DZIECKO W RODZINIE Z PROBLEMEM UZALEŻNIENIA**

## **ZAJĘCIA WARSZTATOWE DLA KADRY PEDAGOGICZNEJ**

**ZAKRES TEMATYCZNY** – Profilaktyka uniwersalna zachowań ryzykownych (alkohol, narkotyki, przemoc w rodzinie i przemoc rówieśnicza)

**UCZESTNICY** – kadra pedagogiczna szkół w których realizowane są programy:  
- BĄDŹ KUMPLEM – NIE DOKUCZAJ  
- NASZA KLASA,  
- BEZPIECZNA SZKOŁA.

**LICZBA UCZESTNIKÓW** – do 50 osób

**LICZBA REALIZATORÓW** – 2

**CZAS TRWANIA:** – 2 godz.

### **CELE PROGRAMU:**

---

- Zapoznanie nauczycieli z informacjami dotyczącymi występowania agresji u dzieci i młodzieży w różnym wieku i w różnych sytuacjach,
  - Przedstawienie uczestnikom problematyki związanej ze zjawiskiem nękania i przemocy rówieśniczej
  - Podniesienie poziomu wiedzy w zakresie różnic między agresją a przemocą oraz poszczególnymi formami występowania zjawiska przemocy,
  - Przedstawienie motywów działania jakie kierują dziećmi do nieświadomego lub świadomego stosowania przez nie przemocy wobec siebie nawzajem.
- 

### **METODY PRACY:**

- Mini wykład,
- Prezentacja multimedialna,
- Burza mózgów,
- Nawiązywanie do osobistych doświadczeń i obserwacji uczestników zajęć.
- Warsztat umiejętności psychospołecznych
- Warsztat umiejętności wychowawczych

### **O PROGRAMIE:**

Program PRZEMOC RÓWIEŚNICZA WSZKOLE I NA PODWÓRKU jest uzupełnieniem oferty zajęć z zakresu przeciwdziałania przemocy rówieśniczej i stanowi swego rodzaju podsumowanie cyklu zajęć o tej samej tematyce prowadzonych z uczniami.

Autorami programu są realizatorzy z zespołu Centrum Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień PROFIL – specjaliści w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie i terapeuci uzależnień z Pracowni Profilaktyki i Terapii Uzależnień „NA TEMAT”.

Program PRZEMOC RÓWIEŚNICZA WSZKOLE I NA PODWÓRKU, jest procedurą profilaktyczną powstałą na bazie wieloletnich doświadczeń z pracy z dziećmi z zaburzeniami zachowania, jest też programem, wykorzystującym informacje uzyskane od uczniów uczestniczących w realizacjach programów: BĄDŹ KUMPLEM – NIE DOKUCZAJ, NASZA KLASA, I BEZPIECZNA SZKOŁA które bardzo dobrze trafiają w problemy i trudności jakie napotykają właśnie w tym wieku.

Program opiera się wiedzy i doświadczeniach własnych lub zasłyszanych przez uczestników zajęć w zakresie tematyki dotyczącej zjawiska występowania agresji w środowisku szkolnym i pozaszkolnym ich dzieci, umiejętnościach komunikowania się, zaznaczania i przestrzegania własnych granic, poczuciu własnej wartości, swoich słabych i mocnych stron obserwowanych przez dorosłych i ich podopiecznych.

Narastający w polskich szkołach problem przemocy dzieci starszych i silniejszych wobec dzieci młodszych i słabszych stawia nas dorosłych wobec pytań o sposoby przeciwdziałania temu zjawisku:

- Co powinni zrobić dorośli?
- W jaki sposób szkoła może skutecznie poradzić sobie z tym problemem?
- Jaka jest nadzieja na powodzenie?

W ramach zajęć wspólnie z uczestnikami próbujemy znaleźć odpowiedzi na te pytania i wypracować metody działania w sytuacjach krytycznych.