

Program profilaktyczny **„Sami dla siebie i dla innych”**

Projekt „Sami dla siebie i dla innych” jest programem szkolnej profilaktyki zachowań ryzykownych, ze szczególnym uwzględnieniem używania alkoholu; adresowanym do młodzieży w wieku 13-14 lat (gimnazjaliści: pierwsza i druga klasa), ich rodziców i nauczycieli. Jest to program profilaktyki uniwersalnej z elementami profilaktyki selektywnej.

Moduł dla gimnazjalistów

Celem programu jest promocja zdrowego stylu życia (w tym postaw wolnych od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych) poprzez kształtowanie wzorów satysfakcjonującego życia oraz gotowości do radzenia sobie z trudnościami okresu dorastania. Program umożliwia młodzieży czynny udział w świadomym kształtowaniu postaw, poglądów i opinii wobec używania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych.

Cele:

- ograniczenie spożycia napojów alkoholowych;
- zmiana dotycząca przekonań normatywnych (*normative beliefs*), polegająca na zwiększeniu stopnia akceptacji wzoru 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 w zakresie asertywności, komunikacji i samokontroli;
- lepsze samopoznanie dotyczące sfery emocjonalnej;
- lepsze samopoznanie w kontekście definiowania potrzeb oraz wyznaczania celów długo i krótko terminowych;
- wzrost umiejętności spędzania wolnego czasu bez używania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych;
- poprawa relacji interpersonalnych pomiędzy uczniami.

Program uwzględnia następujące formy oddziaływań:

- aktywizujące techniki pracy (w tym elementy psychodramy, elementy treningu interpersonalnego),
- aranżowanie znaczących osobistych doświadczeń i odkryć,
- elementy wykładu dydaktycznego,
- film profilaktyczny.

Modyfikacja zachowań nastolatków wymagają odpowiedniej intensywności zajęć. Z uwagi na uwzględnianie wielu czynników chroniących, przyjęliśmy, że program w części adresowanej do młodzieży, składa się z 12 sesji (każda po 2 godziny dydaktyczne).

Moduł dla rodziców

Cele:

- wzrost poziomu wiedzy uczestników o znaczeniu, jakie ma styl konsumpcji alkoholu w rodzinie na postawy i zachowania dzieci;
- wzrost poziomu wiedzy uczestników o roli przyjmowania właściwych (z perspektywy promocji zdrowia) strategii wychowawczych w socjalizacji dzieci i znaczeniu procesu modelowania;

- wzrost 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;
- wzrost akceptacji dla normy nieangażowania dzieci w sytuacje związane z piciem alkoholu przez rodziców;
- wzrost świadomości na temat wpływu rodziców na jakość klimatu społecznego szkoły.

Oddziaływania wobec rodziców obejmują 2 sesje (każda po 2 godziny dydaktyczne).

Moduł dla nauczycieli

Cele:

- wzrost umiejętności w zakresie budowania podmiotowych relacji z uczniami; – wzrost umiejętności w zakresie poprawnego komunikowania się z uczniami;
- wzrost umiejętności w zakresie pozytywnego motywowania uczniów do rozwoju osobistego, w kontekście wiedzy na temat procesów zachodzących w okresie dorastania;
- nabycie umiejętności rozpoznawania osób używających narkotyków i sposobów podejmowania interwencji;
- zdobycie wiedzy na temat miejsc udzielających specjalistycznej pomocy z zakresu uzależnień i możliwości współpracy szkoły z tymi placówkami;
- wzrost wiedzy dotyczący znaczenia wyznaczania czytelnych granic dotyczących picia przez uczniów alkoholu, których podstawą jest abstynencja (do 18 r. ż.).

Na ten moduł programu składają się dwie sesje (każda po 2 godziny dydaktyczne).