



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Agnieszka Puzio-Dębska

---

## **Warsztaty „Zwyciężaj w drodze do celu” w szkołach**

Publikowane od  
21.12.2021 15:30:49



**Zwyciężaj w drodze do celu**

Miasto Mława w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych objęła szerokim profilaktycznym wsparciem klasy V-VI szkół podstawowych, dla których organem prowadzącym jest Miasto Mława, w tym Szkołę Podstawową Nr 1, Nr 4, Nr 6 i Nr 7.

Tym razem młodzieży dedykowany był program o nazwie: **„Zwyciężaj w drodze do celu”** prowadzony w formie warsztatów (każdy trwał 6 x 45 minut) łącznie 17 klas oraz ich rodzice (1 spotkanie po 120 minut). Wykonawcą programu była firma „Krokus Pracownia Szkoleniowa” z siedzibą w Krakowie przy ul. Miodowej 26.

Program „Zwyciężaj w drodze do celu” został stworzony, by zapobiegać zachowaniom ryzykownym wśród uczniów, okazjonalnemu (np. eksperymentalnemu) i problemowemu (motywowanemu trudnościami, kryzysami) sięganiu po środki psychoaktywne. Program ma na celu zwiększenie świadomości odbiorców co do przyczyn powstawania stresu, jego konsekwencji. Szczególną uwagę w projekcie poświęcamy metodom redukcji stresu oraz wzmacnianiu umiejętności interpersonalnych. Celem niniejszego podejścia jest wyposażenie młodych ludzi w konkretne umiejętności oraz środki, których potrzebują, by oprzeć się wpływom społecznym oraz potwierdzić w praktyce wiedzę o używkach oraz ich niekorzystnych konsekwencjach zdrowotnych.

Bardzo często przyczyną sięgania po alkohol, czy narkotyki, jest przeżywanie przez młodzież osobistych problemów. Także presja grupy rówieśniczej jest motywem sięgania po tego typu środki, bowiem przyjmowanie danej substancji niejednokrotnie jest przepustką dającą możliwość uczestniczenia w danej grupie, zapewnienie dobrej zabawy. Ważnym powodem jest ciekawość oraz myślenie przez młodzież, że pozwoli im to uwolnić się od stresu.

Szkoła to odpowiednie miejsce do realizacji programu zapobiegania zażywaniu alkoholu, nielegalnych narkotyków i tytoniu. Najważniejszym powodem jest to, że szkoła oferuje najbardziej systematyczny i wydajny sposób na dotarcie do znacznej liczby uczniów każdego roku. Po drugie, trener może dotrzeć do ludzi w młodym wieku zanim wyrobią sobie poglądy na temat palenia.

W trosce o dobro młodzieży oraz efektywność podejmowanych działań profilaktycznych Wykonawca uwzględnił w programie także osoby z najbliższego środowiska uczniów: szkolnego rodzinnego. Oferta przewidywała spotkania dla

nauczycieli oraz rodziców po to, by przez dostarczenie im odpowiedzi na nurtujące ich pytania dotyczące problemu oraz omówienie z nimi ich roli w działaniach profilaktycznych, by zwiększyć szanse na utrwalenie nowych umiejętności uczniów nabytych w trakcie warsztatów.

Rodzice stanowili istotną część zintegrowanego programu. Spotkania rodziców, które są dodatkiem do programu trwały 2 godziny obejmując:

- przekazanie informacji na temat społecznych i psychologicznych aspektów dojrzewania,
- dyskusja na temat źródeł stresu u dzieci, omówienie form zachęcania dzieci do wyrażania swoich emocji,
- omówienie procesu komunikowania się z nastolatkiem poprzez aktywne słuchanie,
- używanie substancji psychoaktywnych jako element eksperymentalnych zachowań ryzykownych,
- wykład na temat wpływu i rola rodziny w okresie dojrzewania.

Po realizacji warsztatów uczniowie zostali poproszeni o wypełnienie ankiety.

Zapytano uczniów, czy zajęcia były przydatne czy też nie. Ponad połowa uczniów uważa zajęcia

za przydatne, dla innych uczniów zajęcia były bardzo przydatne, a dla 4% uczniów mało przydatne.

---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/arttykul/warsztaty-zwyciezaj-w-drodze-do-celu-w-szkolach>