



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Agnieszka Puzio-Dębska

---

## **Profilaktyczne programy rekomendowane w mławskich szkołach**

Publikowane od  
28.04.2023 08:56:51



Rozwój młodego człowieka niesie za sobą szereg wyzwań. Współcześnie uczniowie borykają się z różnymi problemami, jak choćby agresją ze strony rówieśników

(fizyczną bądź psychiczną), sięganiem po różnego rodzaju używki (alkohol, papierosy, narkotyki, dopalacze), stresem, nowymi uzależnieniami (od telefonu komórkowego czy Internetu), a coraz częściej także z przemocą w sieci.

Mając na uwadze ich dobro, w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Mława na rok 2023, **od 27 marca 2023 roku w mławskich szkołach podstawowych realizowane są dwa programy, rekomendowane przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, Program Unplugged i Program Spójrz Inaczej, prowadzone przez firmę Krokus Pracownia Szkoleniowa, Kraków.**

Najważniejszym celem jest, by nie tylko pomóc uczniom poradzić sobie z dotykającymi ich aktualnie trudnościami, ale także wyposażyć ich w takie umiejętności, które pozwolą im bronić się w przyszłości przed zagrożeniami i pokusami, jakie niesie za sobą współczesny świat.

Dzięki tym programom, staramy się wyjść naprzeciw nowym wymaganiom i tworzymy programy wspierające szkołę, które w sposób holistyczny ujmują problemy, z jakimi każdego dnia muszą zmierzać się dzieci i młodzież.

Nauczyciele i pedagodzy oceniają prowadzenie programów pozytywnie, zadania są rzetelnie wykonywane przez trenerów prowadzących i skutecznie trafiają do dedykowanych odbiorców.

**Program rekomendowany "Unplugged" prowadzony jest w Szkole Podstawowej nr 2 - klasy 5 i 6, Szkole Podstawowej nr 6 - klasy 6 i w Szkole Podstawowej nr 7 - klasy 6 i 7. Łącznie 10 klas.**

Program skierowany jest do uczniów w wieku od 12 do 14 lat oraz ich rodziców.

Powstał, by zredukować problem uzależnień oraz tzw. „rekreacyjnego” sięgania po używki przez młodzież w wieku szkolnym. Narzędziem ku temu jest uwrażliwianie uczniów na konsekwencje sięgania po substancje psychoaktywne oraz edukacja z zakresu wiedzy o sobie, emocji, radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych.

Ważne dla efektywności programu są również warsztaty z rodzicami uczniów biorących udział w programie. Pomagają one rozwiązać wątpliwości rodziców w kwestiach wychowawczych związanych z używkami i pogłębić ich wiedzę z zakresu psychologii dziecka, co umożliwi kompleksową profilaktykę Unplugged (wpływ rodziców jest jednym z decydujących czynników wpływających na kształtowanie się świadomości młodego człowieka)

Głównym celem Unplugged jest ograniczenie zjawiska sięgania przez młodzież po substancje psychoaktywne (narkotyki, alkohol, tytoń).

Unplugged jest programem profilaktycznym, opartym na strategii Wszechstronnego Wpływu Społecznego (CSI). Teoretyczne podstawy programu (poparte badaniami) mówią, że zachowanie człowieka determinowane jest przez takie czynniki jak: postawy, normy społeczne, modelowanie i presja grupy. Człowiek, podejmując decyzję o zachowaniach prozdrowotnych lub ryzykownych kieruje się subiektywnymi (tzn. popartymi jedynie własną obserwacją) normami przyjętymi przez swoje otoczenie, grupę wiekową, autorytety.

Szczegółowa tematyka zajęć: konformizm, symptomy nacisku grupowego i sposoby radzenia sobie z nimi, czynniki ryzyka i czynniki chroniące przed piciem alkoholu oraz różnice w podatności na alkohol ze względu na płeć, przekonania normatywne na temat rozpowszechniania nałogów wśród młodych ludzi, umiejętność konstruktywnego wyrażania emocji, umiejętność asertywnej obrony swoich racji, wiedza o narkotykach, opanowanie umiejętności interpersonalnych, pomocnych przy odmawianiu używek w sytuacjach towarzyskich, umiejętność radzenia sobie z problemami, formułowania celów i podejmowania decyzji, wiedza o powodach i konsekwencjach palenia papierosów

**Kolejny Program „Spójrz Inaczej” kierowany jest do młodszych dzieci. Szkoły w nim uczestniczące to: Szkoła Podstawowa 1 - klasy 3, Szkoła Podstawowa nr 3 - klasy 1 i Szkoła Podstawowa nr 4 - klasy 3. Łącznie 6 klas.**

Celem programu jest zapobieganie zachowaniem ryzykownym i destrukcyjnym w klasie szkolnej, jak również problemom zdrowia psychicznego u dzieci w wieku 7-10 lat. Uczniowie aktywnie uczestniczą w warsztatach, dzieląc się swoimi spostrzeżeniami i doświadczeniami, co sprzyja ich rozwojowi umysłowemu i emocjonalnemu.

Program ma na celu pomóc dziecku w lepszym radzeniu sobie z problemami życiowymi, poprzez zwiększenie jego umiejętności i wiedzy. Uczniowie uczą się, jak rozpoznawać i rozumieć swoje emocje oraz jak skutecznie komunikować swoje potrzeby. Warsztaty służą również rozwijaniu poczucia własnej wartości, poprzez akceptację i obserwowanie własnej niepowtarzalności.

Podczas spotkań, uczniowie stosują zasady wzajemnego szacunku i tolerancji, dzięki czemu mogą czuć się bezpiecznie i swobodnie w wyrażaniu swoich myśli i uczuć.

Program stawia również na rozwój empatii oraz zdolności do przyjmowania

perspektywy drugiej osoby, co przekłada się na umiejętność współpracy, rozwiązywania konfliktów i podejmowania decyzji.

Program Spójrz inaczej opiera się na założeniach psychologii prewencji, znanej w Polsce pod nazwą „psychoprofilaktyka”. Koncepcja zakłada się, że u źródeł zaburzeń psychicznych i problemów takich jak uzależnienia, leżą przede wszystkim deficyty umiejętności psychospołecznych, nierozwiązane kryzysy rozwojowe, niskie poczucie własnej wartości, trudne doświadczenia (np. odrzucenie rówieśnicze). Dlatego główne kierunki działań edukacyjnych programu Spójrz inaczej są nastawiane na wspieranie prawidłowego rozwoju psychospołecznego, rozwijanie umiejętności, które pomagają dzieciom w nawiązywaniu zdrowych relacji z rówieśnikami oraz w radzeniu sobie z trudnymi emocjami i sytuacjami życiowymi.

Program „Spójrz Inaczej” został oceniony jako spełniający standardy poziomu II dobra praktyka. Grupą docelową programu są dzieci w wieku 7 - 10 lat, objęte programem nauczania początkowego. Celem głównym jest zapobieganie uzależnieniom i innym destrukcyjnym zachowaniom oraz nieprawidłowej adaptacji społecznej dzieci w wieku wczesnoszkolnym poprzez wspieranie prawidłowego rozwoju i rozwijanie umiejętności psychospołecznych kluczowych dla tego okresu rozwojowego.

Zajęcia w programie Spójrz inaczej prowadzone są metodami aktywnymi tzn. w taki sposób, aby umożliwić uczniom kreatywne doświadczanie i przeżywanie tego, co jest tematem zajęć, a następnie podsumowanie i opracowanie zdobytych doświadczeń.

W związku z tym, warto zachęcić uczestników do brania aktywnego udziału w ćwiczeniach, samodzielnego myślenia, opierania się na własnej wiedzy i doświadczeniach. Podczas realizacji programu można wprowadzać różne techniki, dostosowując je do stopnia zainteresowania tematem, umiejętnościami radzenia sobie z przedstawionymi problemami i poziomem aktywności uczniów. Dzieci w młodszym wieku szkolnym nie zawsze potrafią mówić o swoich uczuciach, stąd też wykorzystujemy inne sposoby wyrażania emocji, takie jak: zabawa, malowanie i rysowanie, lepienie z modeliny i plasteliny, śpiewanie piosenek, scenki teatralne, przedstawienia kukiełkowe.









Sesja	Uczestniczyłaś/eś w sesji	Zrobiłaś/eś Super zadanie
Sesja 1		Przyszłaś do nas mówić nam
Sesja 2		radość
Sesja 3		śmiesznie
Sesja 4		fajnie
Sesja 5		ciekawo
Sesja 6		

---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/artukul/profilaktyczne-programy-rekomendowane-w-mlawskich-szkolach>