

„Uzależnienia – złodzieje wolności”

oferta warsztatów profilaktycznych- profilaktyki uzależnienia od alkoholu, substancji psychoaktywnych oraz uzależnień behawioralnych dla uczniów kl. VI - VIII w szkołach gminy Żukowo

Głównym celem programu profilaktycznego jest przeciwdziałanie zachowaniom ryzykownym podejmowanym przez dzieci i młodzież, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki uzależnienia od alkoholu, substancji psychoaktywnych oraz uzależnień behawioralnych.

Cele szczegółowe:

- Poszerzenie wiedzy uczestników nt. uzależnień chemicznych i behawioralnych.
- Zapoznanie z pojęciami: alkohol, środek psychoaktywny, używanie, nadużywanie, uzależnienie, higiena cyfrowa, asertywność i in.
- Ukazanie przyczyn sięgania po środki psychoaktywne
- Zapobieganie wykluczeniu społecznemu związanemu z problemami alkoholowymi w rodzinie, w tym spowodowanym sytuacją epidemiczną oraz nauką zdalną
- Nauka zachowań prospołecznych
- Ćwiczenie postaw asertywnych
- Zapobieganie nadmiernemu korzystaniu Internetu

Młodzi ludzie bardzo często traktują alkohol jako symbol dorosłości, a czasem panaceum na swoje smutki i problemy. Skoro jestem nieśmiały, dodam sobie odwagi i pewności siebie, wypijając piwo. Sięganie po środki psychoaktywne przez młodzież spowodowane jest w dużej mierze brakiem umiejętności zaspokajania swoich potrzeb w sposób konstruktywny, a także nieumiejętnością asertywnej odmowy.

Odsetek młodzieży, sięgającej po alkohol jest duży, bowiem jak wynika z badań ESPAD to aż 95,8% uczniów szkół średnich, a wśród uczniów młodszych stanowi 83,8%. Zdecydowanie jest to informacja o tym, że działania profilaktyczne należy prowadzić już w szkołach podstawowych. Wyniki badań ESPAD pokazują też, iż różnice spożywania alkoholu wśród chłopców i dziewcząt zaczynają się stopniowo zacierać. Najbardziej popularnym wśród młodych ludzi napojem alkoholowym jest piwo i wódka, rzadziej

natomiast wino. Do innych środków psychoaktywnych chętnie wybieranych przez młodych ludzi zalicza się tytoń, a następnie marihuanę i nieco rzadziej dopalacze. Uczniowie sięgając po substancje niedozwolone oczekują przede wszystkim uczucia odprężenia i szczęścia. Pragną poprzez nie, zapomnieć o swoich problemach, a także stać się bardziej otwarci i towarzyscy, co w ich oczach spowoduje, iż lepiej będą się czuli w otoczeniu rówieśników. Oczekiwania te mogą kształtować się na drodze obserwacji zachowań bliskich osób i obrazów płynących z mediów, a następnie efektów, jakie osiągają osoby w wyniku korzystania z substancji psychoaktywnych. Tego typu sytuacje sprzyjają występowaniu zachowań ryzykownych, które mogą prowadzić do negatywnych konsekwencji. Jak pokazują badania, wśród tego typu zachowań, młodzież najczęściej doświadcza poważnej kłótni (14,3%); zniszczenia rzeczy lub ubrania (13,5%); wypadku (10%); bójki (8,5%); kierowania pojazdem pod wpływem alkoholu (7,6%); pływania pod wpływem alkoholu (6,4%); seksu bez zabezpieczenia (6,0%); samouszkodzenia (5,9%); kłopotów z policją (5,8%); niechcianych doświadczeń seksualnych (3,8%); korzystania z pomocy medycznej z powodu wypadku, rabunku lub kradzieży (2,6); korzystania z pomocy z powodu zatrucia (2,3%) oraz spowodowania wypadku pod wpływem alkoholu (1,8%). Dlatego tak istotne miejsce zajmują działania zmierzające do uświadamiania przed niepożądanymi konsekwencjami i zapobiegające ich występowaniu, stąd konieczność realizowania programów profilaktycznych w pracy z uczniami. Podczas warsztatów uczestnicy poszerzą swoją wiedzę na temat uzależnień od środków psychoaktywnych, jak również uzależnień behawioralnych. Będzie to również okazja do zweryfikowania indywidualnych postaw wobec używania oraz weryfikacji błędnych przekonań dotyczących alkoholu czy narkotyków.

Aktualnie dzieci i młodzież będące w izolacji, ujawniają coraz więcej problemów emocjonalnych i psychicznych. Obserwujemy wzrost trudnych, obciążających emocji związanych z reakcjami na przedłużający się wysoki poziom stresu. Wiąza się z tym dużo częściej zgłaszane zaburzenia lękowe, a także zaburzenia nastroju, w tym zwłaszcza depresja, część młodzieży zgłasza myśli samobójcze. Skutkiem izolacji jest wzrost frustracji czego przejawem są częstsze zachowania agresywne i autodestrukcyjne. Problemem związanym z obecną sytuacją jest także częstsze sięganie po alkohol i inne substancje psychoaktywne, w celu doraźnego radzenia sobie z pogorszeniem stanu psychicznego. W dłuższym okresie może to prowadzić do zwiększenia częstości rozwoju uzależnień, zwłaszcza uzależnienia od alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych. Niepokój budzi również spędzanie przez

dzieci i młodzież wielu godzin dziennie przed ekranem co powoduje zwiększone ryzyko uzależnienia od komputera. Ważnym zagadnieniem poruszonym podczas warsztatów będzie również higiena cyfrowa.

Program zakłada realizację warsztatów profilaktycznych dla uczniów klas VI – VIII Szkół Podstawowych w gminie Żukowo. Warsztat trwający 2 godziny dydaktyczne w każdej klasie będzie prowadzony przez doświadczonych pedagogów i psychologów. Zajęcia będą realizowane za pomocą zróżnicowanych metod aktywizujących dostosowanych do wieku grupy docelowej. Uczestnicy programu są zachęceni do aktywnego udziału poprzez dyskusje, wymianę doświadczeń, spostrzeżeń, refleksji i pomysłów. Podstawą zajęć jest stymulowanie kreatywności i aktywności.

W warsztatach wykorzystuje się m.in. następujące metody dydaktyczne:

Dyskusja moderowana -młodzież chętnie dyskutuje na tematy, które są dla niej ważne. Prowadzenie efektywnej dyskusji jest bardzo cenną umiejętnością. Prowadzący zachęcają młodzież do aktywnego uczestnictwa i dbają o przebieg dyskusji, w tym o przestrzeganie ustalonych na warsztatach zasad (np. o wzajemnym szacunku, kulturze wypowiedzi itp.).

Burza mózgów- uczniowie w sposób swobodny i spontaniczny udzielają odpowiedzi na zadane pytanie lub podają swoje skojarzenia. Prowadzący zapisuje wszystkie odpowiedzi na tablicy. Tą formę pracy można przeprowadzić również za pomocą karteczek, na których uczniowie zapisują swoje odpowiedzi, myśli, skojarzenia, a następnie przyklejają na tablicy.

Praca w małych grupach -mała grupa zapewnia większe poczucie komfortu, zwłaszcza dla osób, które nie lubią wypowiadać się na szerszym forum. Zaletą tej metody jest to, że uczestnicy mogą siedzieć twarzą do siebie, nawiązać kontakt wzrokowy, a mała ilość osób sprawia, że każdy będzie miał możliwość wypowiedzenia swojego zdania.

Drama jest metodą dydaktyczno-wychowawczą nastawioną na proces nauczania. Z tym łączy się spontaniczność, naturalność zachowań uczestników w rolach oraz improwizacyjność formy. Zaletą tej formy pracy, jest to, że angażuje emocje uczestników. Jest to idealna forma do trenowania nowych umiejętności tj. np. trening asertywnej odmowy.

Warsztaty finansowane z Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Żukowie.

KONTAKT

POMORSKA SZKOŁA PROFILAKTYKI SPOŁECZNEJ

Tel. 608 632 669;

e-mail: anna.jarzabek@onet.eu