

I. Główny cel programu będzie realizowany poprzez wykorzystywanie zróżnicowanych strategii. Jedną z nich będzie rozpowszechnianie wśród młodzieży rzetelnej wiedzy na temat zagrożeń związanych z grami hazardowymi, nadmiernym korzystaniem z komputera i multimediami lub nałogowym robieniem zakupów. Strategią uzupełniającą i wspierającą realizowanie celu będzie kształtowanie umiejętności życiowych poprzez uczenie nawiązywania relacji z innymi, rozwiązywania problemów, określania celów, asertywności, komunikacji, budowania pozytywnego obrazu siebie. Działania profilaktyczne będą realizowane także w oparciu o strategię alternatyw, która polega na zaangażowaniu młodzieży w atrakcyjne, bezpieczne aktywności oraz strategię edukacji rówieśniczej - polegającej na włączeniu w działania profilaktyczne liderów młodzieżowych, czyli odpowiednio przygotowanych rówieśników, którzy będą realizować zadania na rzecz swojego środowiska. Cele szczegółowe:

- Przekazanie wiedzy z zakresu zagrożeń związanych z uzależnieniami behawioralnymi
- Podniesienie umiejętności zachowań konstruktywnych (radzenie sobie ze stresem, złością, komunikacja, asertywność)
- Umożliwienie odbiorcom zadania budowania pozytywnego obrazu siebie - poznania swoich mocnych stron, umiejętności oraz zasobów
- Opracowanie przez odbiorców zadania 2 godzinnego programu profilaktycznego – lekcji skierowanego do młodszych klas
- Utworzenie przy współpracy z pedagogiem planu na cały rok szkolny angażującego młodzież w bezpieczne aktywności (koła wolontariacie, koła zainteresowań, szkolne kluby sportowe)

II. Program skierowany jest do uczniów klas II gimnazjum do udziału w programie profilaktycznym PO PIERWSZE JA! PO DRUGIE MY! PO TRZECIE RAZEM! Głównym celem programu jest rozpowszechnianie wśród młodzieży rzetelnej wiedzy na temat zagrożeń związanych z grami hazardowymi, nadmiernym korzystaniem z komputera i multimediami lub nałogowym robieniem zakupów. Strategią uzupełniającą i wspierającą realizowanie celu będzie kształtowanie umiejętności życiowych poprzez uczenie nawiązywania relacji z innymi, rozwiązywania problemów, określania celów, asertywności, komunikacji, budowania pozytywnego obrazu siebie. Realizatorzy projektu oprócz przekazania wiedzy z zakresu zagrożeń związanych z uzależnieniami behawioralnymi, kształtowania umiejętności życiowych oraz pozytywnego obrazu siebie, planują wraz z odbiorcami zadania opracować 2 godzinny program profilaktyczny, który będzie realizowany w młodszych klasach przez uczestników objętych zadaniem. Klasy starsze przygotowują dla klas młodszych dwugodzinne zajęcia o tematyce „uzależnienia od Internetu”. Ostatnim etapem działań będzie opracowanie wspólnie z pedagogiem szkolnym planu angażującego młodzież w bezpieczne aktywności na cały rok szkolny (m.in. zakładanie Koła wolontariatu w szkołach i współpraca z organizacjami pozarządowymi).

Każda klasa będzie uczestniczyła w 6 dniach warsztatów, po 2 godz. dydaktyczne każdego dnia. Siódmy dzień warsztatów będzie poświęcony stworzeniu 2 godzinnego scenariusza zajęć profilaktycznych przez odbiorców zadania skierowanego dla uczniów z innych klas. Projekt będzie realizowany w szkołach w ramach zajęć lekcyjnych lub dodatkowych – zależnie od decyzji kierownictwa szkoły.

III. Przygotowanie programu zajęć profilaktycznych i opracowanie strategii ich wdrażania - wykwalifikowani specjaliści stworzą szczegółowy program 6h dydaktycznych zajęć

warsztatowych, strategię pracy z pedagogiem w celu ustalenia planu zajęć alternatywnych w szkole (2 h) oraz strategię tworzenia programu profilaktycznego z odbiorcami zadania (2h) Przygotowanie materiałów dydaktycznych – wykwalifikowani specjaliści stworzą materiały dydaktyczne dla wszystkich uczestników projektu, zgodne tematycznie z programem szkolenia. Materiały będą tak przygotowane, aby umożliwiły odbiorcom utrwalanie wiedzy oraz poprzez specjalnie do tego przygotowane ćwiczenia do samodzielnego wykonania – umożliwiły rozwijanie umiejętności psychospołecznych.

Konsultacje merytoryczne – konsultacje ze specjalistami posłużą takiemu opracowaniu program oraz materiałów, które w sposób najbardziej optymalny przyczynią się do zrealizowania celów i założeń projektu.

Superwizje – 3 sesje superwizyjne realizatorów zadania w celu omówienia swojej pracy oraz trudności z nią związanych.

Realizacja zajęć profilaktycznych– wykwalifikowani specjaliści, przeprowadzą zajęcia dla min. 500 uczniów Celem zajęć będzie zwiększenia poziomu wiedzy dotyczącej uzależnień behawioralnych oraz umiejętności psychospołecznych zabezpieczających przed popadaniem w uzależnienia. Realizatorzy zadania odbędą spotkanie z pedagogiem w każdej szkole (30 osób) spotkanie w celu ustalenia planu zajęć alternatywnych w szkole

Zakres merytoryczny poszczególnych zajęć

Spotkanie 1

Uwarunkowania i skutki uzależnienia

- definicja uzależnienia
- od czego można się uzależnić
- jak powstaje uzależnienie

Spotkanie 2

Jak funkcjonuje człowiek uzależniony?

- nałogowe myślenie
- nałogowe emocje
- nałogowy obraz własnej osoby

Spotkanie 3

Jak konstruktywnie radzić sobie z emocjami?

- poznajemy emocje (koło uczuć)
- wyrażanie uczuć negatywnych
- sposoby unikania nadmiernego stresu

Spotkanie 4

Wzmacnianie poczucia własnej wartości

- mocne strony
- sztuka autoreklamy
- na czym w życiu budujemy poczucie własnej wartości

Spotkanie 5

Asertywność

- co to znaczy być asertywnym ?

- uległość, agresja, asertywność powody przyjmowania określonych postaw
- do czego prowadzą określone postawy?
- Trening zachowań konstruktywnych

Spotkanie 6

Konstruktywne spędzanie czasu wolnego

- korzystanie z przyjemności
- rozwijanie zainteresowań
- zdobywanie nowych kompetencji
- kreatywność

Spotkania 7

Opracowanie przez odbiorców zadania przy współpracy z realizatorem projektu w danej szkole 2 godzinnego programu profilaktycznego dla innej klasy.

Spotkanie 8

Utworzenie przy współpracy z pedagogiem planu na cały rok szkolny angażującego młodzież w bezpieczne aktywności (koła wolontariacie, koła zainteresowań, szkolne kluby sportowe)

Ewaluacja – Podstawowym celem ewaluacji będzie ocena (z perspektywy uczestników) czy/w jakim stopniu zostały zrealizowane cele programu. Badania zostaną przeprowadzone z wykorzystaniem ilościowej ewaluacji ex post. Zostanie przeprowadzona ewaluacja ilościowa za pośrednictwem audytoryjnych pomiarów ankietowych w każdej grupie zajęciowej. Wyniki przedstawione zostaną w postaci jednego końcowego raportu z ewaluacji.

Opracowanie raportu z realizacji projektu – działanie służące posumowaniu wszystkich działań realizowanych w ramach projektu we wszystkich jego obszarach administracyjnym, finansowym oraz merytorycznym.

IV. Młodzież gimnazjalna znajduje się w szczególnym okresie swojego życia, w którym proces dojrzewania czyni ją w sposób szczególny narażoną na uzależnienia behawioralne. Szkoła jest natomiast miejscem, w którym dzieci i młodzież spędzają najwięcej czasu. To jedną z instytucji, której istotnym zadaniem jest kształtowania postaw i rozwijanie umiejętności sprzyjających dalszemu rozwojowi indywidualnemu i społecznemu. W sposób naturalny sprzyja zatem realizowaniu projektów edukacyjnych i profilaktycznych. Okres dojrzewania, którego najbardziej intensywny czas przypada na naukę w gimnazjum jest szczególnym etapem w rozwoju psychospołecznym. Zachowania ryzykowne, w tym czynności nałogowe, stają się łatwo dostępnym „antidotum” na poczucie pomieszenia, napięcie, niepokój związane z okresem dojrzewania. Znaczące zmiany biologiczne związane z rozwojem seksualności, zwiększone oczekiwania i wymagania społeczne, rodzące zwątpienie wobec własnych możliwości, zmienność nastrojów związana ze zmianami hormonalnymi prowadzą do przeżywania niestabilnej samooceny, poczucia utraty kontroli nad sobą, swoim ciałem i nad otoczeniem. Poza regulacją emocji, zachowania ryzykowne mogą w przekonaniu nastolatka zagwarantować mu akceptację dzielającą jego zainteresowania grupy rówieśniczej. Zachowania ryzykowne związane z uzależnieniami behawioralnymi podyktowane są potrzebą zniwelowania odczuwanych deficytów. Silne emocje wywołane np. ryzykowną grą hazardową pomagają odcinać się od frustracji i niepokoju związanych ze swoją realną sytuacją, uwalniając chociaż na moment, od

dojmującego stanu rozproszenia, poczucia niepewności i niedowartościowania siebie. Jednym z głównych czynników ryzyka popadania w np. nałogowe granie na automatach wśród młodzieży, jest doświadczenie bycia odrzuconym, niepotrzebnym i nieważnym oraz poczucie niedoceny i bezsilności (Griffiths, 2004). Wygrywanie, wypracowywanie systemów, które mają zapewnić wygraną, skutecznie windują poczucie własnej wartości dając jednocześnie poczucie kontroli nad rzeczywistością. Warto podkreślić, że przegrywanie, nieodłącznie wpisane w hazardowe granie, przynoszą silny spadek nastroju, samopoczucia i samooceny. Oczywiście, jest to stan nie do wytrzymania. W następstwie, skutecznie popycha do poszukiwania kolejnych sposobności do uzyskania szybkiej poprawy nastroju, samooceny oraz odzyskania złudnego poczucia kontroli.

Ze względu na powyższe, należy przeprowadzić cykl 8, 2-godzinnych spotkań mających na celu zapobieganie uzależnieniom od hazardu problemowego lub patologicznego oraz innym uzależnieniom nie stanowiącym uzależnień od substancji psychoaktywnych. Cele spotkań:

- 1) podnoszenie świadomości zagrożeń wynikających z uzależnień
- 2) rozwijanie umiejętności spędzania czasu wolnego
- 3) rozwijanie umiejętności społecznych zabezpieczających przed popadaniem w uzależnienia behawioralne
- 4) zapobieganie ryzykownym zachowaniom