

Program *Jestem Wolny – nie biorę* ukierunkowany jest przede wszystkim na osobę i integralną koncepcję harmonijnego rozwoju wszystkich jej sfer. Jest to program w pierwszej kolejności profilaktyczny, w którym działania skoncentrowane zostaną na osobach zagrożonych uzależnieniem od substancji psychoaktywnych.

Celem ogólnym Programu *Jestem Wolny – nie biorę* jest profilaktyka uzależnienia od substancji psychoaktywnych poprzez następujące cele szczegółowe:

- ✓ Wspieranie rozwoju osobistego, a w szczególności umiejętności radzenia sobie z trudnościami i problemami wynikającymi z funkcjonowania w grupie rówieśniczej i wśród dorosłych
- ✓ Kształtowanie postaw asertywnych
- ✓ Budowanie poczucia własnej wartości
- ✓ Kształtowanie umiejętności spędzania czasu wolnego bez sięgania po substancje psychoaktywne
- ✓ Kształtowanie postaw empatycznych, prospołecznych
- ✓ Usprawnianie komunikacji interpersonalnej
- ✓ Wskazanie drogi ekspresji plastycznej jako sposobu odreagowania napięć i wyrażania własnych emocji
- ✓ Ukazanie alternatywnego, zdrowego i prawidłowego stylu życia
- ✓ Stymulowanie różnych form aktywności twórczej
- ✓ Rozwijanie wyobraźni ruchowo – przestrzennej.

Program *Jestem Wolny – nie biorę* realizowany będzie przy pomocy następujących metod:

- ✓ Metody aktywizujące
- ✓ Pogadanka
- ✓ Wykład
- ✓ Dyskusja
- ✓ Burza mózgów
- ✓ Metody arteterapeutyczne

Program *Jestem Wolny – nie biorę* przewidziany jest dla młodzieży klas gimnazjalnych i oparty będzie na metodzie warsztatowej. Podczas spotkań realizowane będą wybrane bloki tematyczne:

I – Samoświadomość i usprawnianie komunikacji interpersonalnej

II – Kształtowanie postaw prospołecznych i asertywnych

III – *Mogę na ciebie liczyć, ty możesz liczyć na mnie* – oferowanie i przyjmowanie pomocy

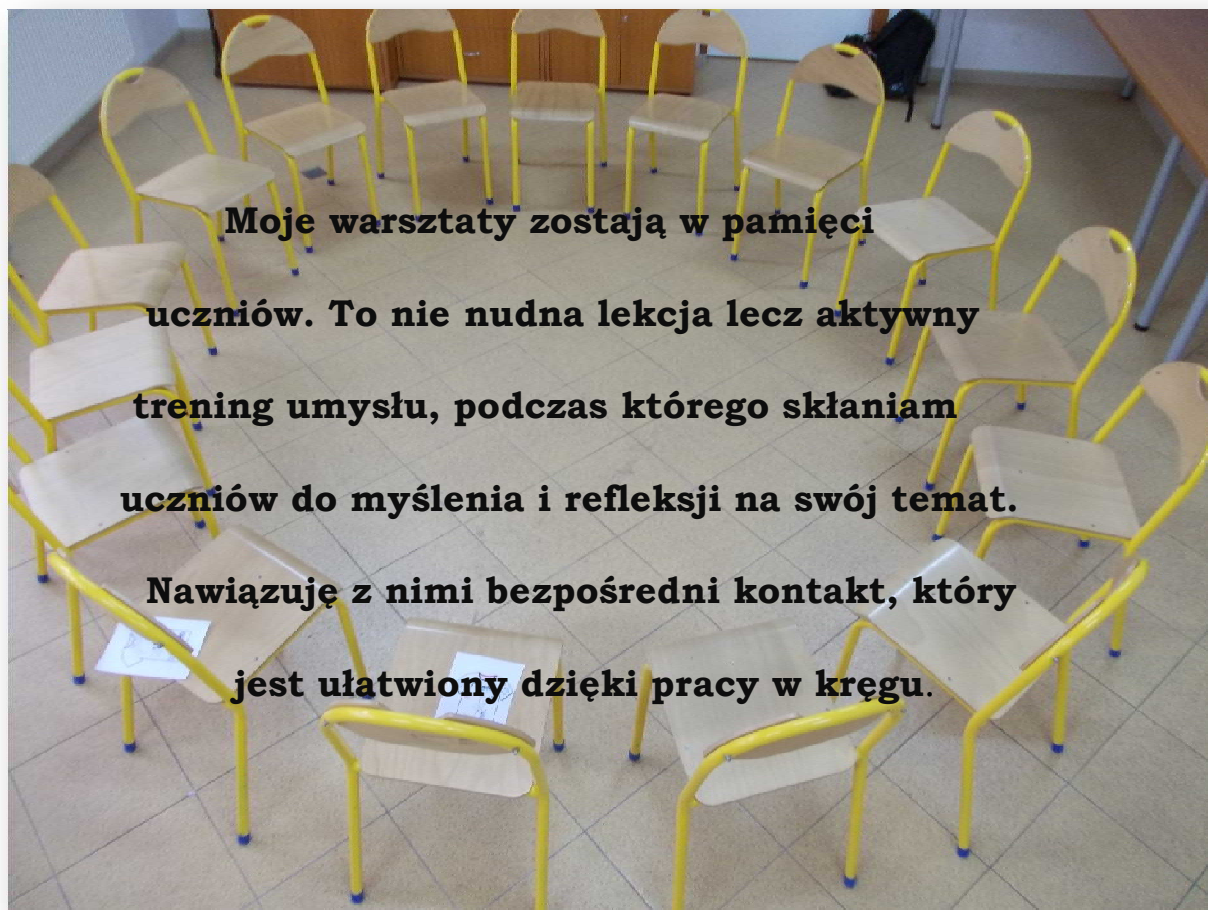
IV – Alternatywne sposoby spędzania czasu wolnego

V – Świadomość własnych emocji – co czuję, co okazuję?

VI – Poczucie własnej wartości

VII – Jak podejmować decyzje?

VIII – Jak radzić sobie ze stresem?



**Moje warsztaty zostają w pamięci uczniów. To nie nudna lekcja lecz aktywny trening umysłu, podczas którego skłaniam uczniów do myślenia i refleksji na swój temat. Nawiązuję z nimi bezpośredni kontakt, który jest ułatwiony dzięki pracy w kręgu.**

W pracy z uczniami wykorzystuję metody **arteterapeutyczne**, które są nie tylko atrakcyjne, ale przede wszystkim bardzo wartościowe.



Poprzez odpowiednio dobrane techniki ucę wypowiadać się na forum dzięki czemu uczniowie nabierają pewności siebie.

Jednym z najważniejszych celów pracy grupowej jest budowanie wzajemnego zaufania. Stosując odpowiednio dobrane ćwiczenia pomagamy grupie budować wzajemną empatię, nie podając w wątpliwość uznawanych przez uczestników wartości i poglądów. Jest to istotne i pomaga „przełamać lody”.



Przybliżam uczniom pojęcie **asertywności**, jako umiejętności, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, uczucia,

przekonania, nie lekceważąc uczuć i poglądów swoich rozmówców.

**Asertywność** jest umiejętnością kluczową, kiedy trzeba oprzeć się naciskom środowiska i nie ulec negatywnym wpływom innych.







Zachęcam uczniów do lepszego poznania kolegi/ koleżanki z klasy. Odwołuję się do **szacunku**, na który zasługuje każdy z nas. Nawiązuję kontakt z osobami **nieśmiały-mi**, wzmacniając ich poczucie własnej wartości. Wdrażam do słownika młodzieży takie zwroty jak: *chcę, wybieram, wolę, decyduję, mam zamiar, zależy mi, postanawiam, że..., ważne dla mnie jest..., przemyślę to i zastanowię się, co zrobię.*

*wolę, decyduję, mam zamiar, zależy mi, postanawiam, że..., ważne dla mnie jest..., przemyślę to i zastanowię się, co zrobię.*

Szczególną uwagę zwracam na **poczucie własnej wartości**. Czym ono właściwie jest? To szacunek dla własnego ciała, swoich emocji, i przekonań; to prawo do zachowania godności, a także doznawania szacunku ze strony innych osób; to świadomość swoich zdolności, umiejętności i zalet.

Człowiek o wysokim poczuciu własnej wartości podejmuje przemyślane decyzje i sensownie zachowuje się w sytuacjach konfliktowych. Umiejętności podejmowania decyzji i rozwiązywania



konfliktów pozwalają skutecznie opierać się naciskom środowiska w kwestii eksperymentów z alkoholem i narkotykami, które mogą zakończyć się poważnym uzależnieniem.

## **Osoba prowadzącego**

Jestem pedagogiem z powołania. Cenię sobie swoją pracę, daje mi ona dużo satysfakcji. Realizuję się także jako arteterapeuta i socjoterapeuta. Pracuję jako wychowawca w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym im. Św. Siostry Faustyny w Krakowie.

