

# Moje życie wolne od uzależnień

W dniach 9-12 grudnia 2019r w Szkole Podstawowej im. Powstańców Styczniowych w Zwoleniu odbyły się warsztaty profilaktyczne „Moje życie wolne od uzależnień” sfinansowane ze środków Gminy Gostynin. Realizatorem programu była Fundacja „Nowe Horyzonty”. Programem objętych zostało 41 uczniów z klas IV-VIII.

W ramach programu „Moje życie wolne od uzależnień” przeprowadzono cykl warsztatów profilaktycznych na następujące tematy:

Ø uzależnienia

Ø rozwój tożsamości i osobowości

Ø rozwiązywanie konfliktów.

Każde spotkanie trwało 90 minut. Scenariusze zajęć dopasowano do grupy wiekowej uczniów. Warsztaty zrealizowano w duchu profilaktyki pozytywnej. Poza dostarczeniem wiedzy dotyczącej zagrożeń związanych z uzależnieniami, skupiały się one na budowaniu zasobów chroniących przed podejmowaniem zachowań ryzykownych. Formuła warsztatów zakładała aktywne uczestnictwo uczniów w warsztacie, samodzielne wyciąganie wniosków i wykorzystanie procesu edukacji rówieśniczej w zmianie postaw i zachowań na konstruktywne. Podczas zajęć wykorzystywano dynamiczne prezentacje Prezi oraz materiały filmowe. Czynniki chroniące kształtowane przez program w odpowiedzi na problem to pozytywny obraz siebie, asertywność w aspekcie przeciwstawienia się presji grupy rówieśniczej, negatywne postawy wobec zachowań problemowych, a także wzmacnianie więzi z grupą rówieśniczą prowadzącą społecznie akceptowany styl życia oraz kształtowanie pozytywnej presji rówieśniczej w zespole klasowym nastawione na propagowanie rozwijania pasji i zainteresowań, takich jak np. sport, taniec, muzyka, wyrażanie siebie przez sztukę. Warsztaty profilaktyczne są oddziaływaniem o charakterze profilaktyki pierwszorzędowej z elementami promocji zdrowia, nakierowanym na:

- Rozwijanie konstruktywnych, prospołecznych i prozdrowotnych postaw,
- Budowanie i rozwijanie zasobów chroniących dzieci i młodzież (m. in. odporności psychicznej, inteligencji emocjonalnej, asertywności, zaufania do osób dorosłych),
- Budowanie sieci wsparcia społecznego.

Służą one ograniczeniu zachowań problemowych i ryzykownych, takich jak przemoc i zachowania agresywne, wykroczenia, używanie substancji psychoaktywnych oraz problemy szkolne. 2 Warsztaty profilaktyczne, choć skoncentrowane na jednym temacie (np. alkoholu, narkotyków, dopalaczy, przemocy czy asertywności) wspierają pozytywne zmiany o znacznie szerszym zakresie.

***Uczniowie Szkoły Podstawowej im. Powstańców Styczniowych w Zwoleniu dziękują Urzędowi Gminy za sfinansowanie programu, a nade wszystko za możliwość uczestniczenia w atrakcyjnych, bardzo pouczających zajęciach.***