

Limanowa, dn. 16.04.2018

***Sprawozdanie merytoryczne z realizacji  
Programu Profilaktycznego Debata  
w Miejskim Zespole Szkół nr 1  
im. Ks. Stanisława Konarskiego  
w Gorlicach***



Gaudium2 Pracownia Profilaktyki Grzegorz Tokarczyk

Mordarka 405, 34-600 Limanowa

tel. 600 616 855, 696 678 819

**Nazwa projektu:**

Program profilaktyczny „DEBATA”

**Kierownik projektu:**

Grzegorz Tokarczyk

**Prowadzący:**

Grzegorz Tokarczyk, Urszula Tokarczyk

**Miejsca realizacji:**

Miejski Zespół Szkół nr 1 im. Ks. Stanisława Konarskiego w Gorlicach

**Liczba i rodzaj odbiorców:**

Dwie klasy szóste - 33 osoby

**Termin realizacji:**

16 kwietnia 2018r.

## *Informacje ogólne*

---

W dniu 16 kwietnia 2018 r. przeprowadzono dla młodzieży uczącej się w klasach szóstych z Miejskiego Zespołu szkół nr.1 im. Stanisława Konarskiego w Gorlicach realizację programu profilaktyki uniwersalnej Debata.

W realizacji programu Debata wzięło udział 33 uczniów.

## *Opis programu*

---

### *Cele i metodyka*

---

Program Profilaktyczny Debata to program z zakresu profilaktyki alkoholowej, którego celem jest:

- zmniejszenie tendencji do zachowań alkoholowych generowanych przez młodzież;
- promowanie postaw trzeźwości i kształtowanie umiejętności zdrowego stylu życia młodzieży;
- animowanie i wzmacnianie środowisk abstynenckich w szkole;
- kształtowanie wśród młodzieży prawidłowych przekonań normatywnych dotyczących środków psychoaktywnych,
- uświadamianie natychmiastowych i odroczonych konsekwencji używania środków psychoaktywnych,
- kształtowanie trzeźwych obyczajów poprzez ukazywanie atrakcyjnego aspektu zdrowego stylu życia.

Przebieg spotkania służy przyjrzeniu się zestawowi przekonań normatywnych młodzieży i próbie ich modyfikacji. Program powstał w oparciu o najbardziej skuteczne strategie profilaktyczne według Hansena.

**Strategia 1.** Korekta przekonań normatywnych - jest osią całego programu. Ta strategia jest realizowana przez przeprowadzenie ankiety i stopniowe odsłanianie jej wyników, co ujawnia faktyczne, a nie hipotetyczne zachowania destrukcyjne w grupie. Ponadto początkowo prezentowane stereotypy: „nie ma zabawy bez alkoholu”, są zmieniane dzięki prezentowanym postawom protrzeźwościowym. Uczestnicy przekonują się, że większość z nich nie sięga po alkohol i nie upija się. Okazuje się, że postawa trzeźwości jest mi bliska i są na nią otwarci. Dużym wzmocnieniem postawy abstynencji jest wypowiedź świadka trzeźwości. Strategia ta pozwala na zmniejszenie społecznej presji na picie alkoholu i przejawianie zachowań asertywnych.

**Strategia 2.** Kształtowanie systemu wartości znajduje zastosowanie w momencie ukazania sprzeczności picia z rozwojem miłości, rozwijaniem się ról kobiecych i męskich, nawiązywaniem głębokich przyjaźni. Służy temu burza mózgów i jej omówienie oraz drama.

**Strategia 3.** Wiedza o realnych konsekwencjach pojawia się w momencie analizy bieżących i odległych następstw używania alkoholu. Młodzież ma również możliwość poznania niewidocznych strat rozwojowych, zwłaszcza dotyczących sfery kontaktów międzyludzkich: komunikacji, przyjaźni, miłości, bycia towarzyskim, umiejętności zabawy. Dochodzenie do wniosków odbywa się wspólnie w czasie dyskusji, której wynikiem jest spostrzeżenie, że początkowo podawane korzyści z picia alkoholu, są tak naprawdę stratami.

W trakcie zajęć pojawiają się elementy mini wykładu wprowadzającego w nowy temat oraz dostarczającego rzetelnej wiedzy związanej z piciem alkoholu i innymi zachowaniami destrukcyjnymi. Dominują aktywne formy pracy: drama, autorefleksja, wymiana doświadczeń, burza mózgów.

W trakcie każdej części programu prowadzone są ćwiczenia aktywizujące w formie dialogu z całą grupą lub pojedynczymi osobami, fantazji sterowanej a także scenek odgrywanych przez aktorów – ochotników.

W prowadzeniu ćwiczeń trenerzy bazują na pozytywnym potencjale, który posiada młodzież. Celem prowadzących jest wydobyć go z każdej młodej osoby, która zaangażowała się proponowane ćwiczenia. Jeśli występuje konieczność jasnego postawienia granic, dzieje się to z zachowaniem zasad dobrej komunikacji i szacunku dla tej osoby.

## *Treści*

---

Program Debata prowadzi do konkretnych efektów profilaktycznych, do których zaliczamy:

- ugruntowanie uczestników w rzetelnej wiedzy na temat środków psychoaktywnych zgodnie z ich etapem rozwojowym;
- zintegrowanie środowiska szkolnego wokół problematyki profilaktyki zachowań ryzykownych;
- wzmocnienie postawy otwartości na abstynencję;
- zmniejszenie tendencji do ryzykownych zachowań alkoholowych generowanych przez młodzież, podejmowanych na zasadach „owczego pędu”;
- ukształtowanie prawidłowych przekonań normatywnych dotyczących picia alkoholu;
- zmniejszenie ryzyka natychmiastowych i odroczonej konsekwencji używania środków psychoaktywnych.

Istotną cechą programu jest jego otwarty charakter i nastawienie na dialog partnerski z młodzieżą. Program, poprzez wspólną dyskusję oraz mini-wykłady obala wiele stereotypów i mitów alkoholowych, jednocześnie przekazując prawdziwe informacje na temat picia alkoholu i innych zachowań destrukcyjnych. Ukazuje widoczne straty związane z pićm, równocześnie mocno akcentując obecność niewidocznych strat używania alkoholu w życiu człowieka, w kontekście dojrzewania do ról społecznych, miłości, komunikacji, a także zdolności społecznych. Dla uczniów dużym zaskoczeniem jest fakt, że zostają oni współrealizatorami programu i mogą aktywnie uczestniczyć w spotkaniu. Młodzieży przedstawiono wagę uczenia się współdziałania w społeczeństwie, budowania relacji z innymi ludźmi oraz rozwiązywania sytuacji nowych i trudnych w sposób trzeźwy. Podjęty został też wątek umiejętności zabawy bez alkoholu jako zdolności, której trzeba się nauczyć i nowej tradycji, jaką warto rozpocząć.

Kolejnym elementem programu była burza mózgów, w czasie której uczestnicy zastanawiali się, jakiego typu działania mogą podjąć, które chroniłyby ich samych (jako grupę młodych ludzi) przed omawianymi wcześniej szkodami alkoholowymi. Takie stwierdzenia jak: „wszyscy piją”, „trochę alkoholu nikomu nie zaszkodzi”, „coraz więcej młodzieży nadużywa alkoholu” coraz częściej nie wzbudzają zdziwienia w społeczeństwie. Tendencja ta odzwierciedla się w postawach młodych ludzi, którzy uznają te przekonania za normę i pragną tę normę powielić w swoim życiu. Program profilaktyczny „Debata” przeciwdziała takiego rodzaju przekonaniom. Młodzi ludzie otrzymują wiedzę na temat skali spożywania alkoholu w ich środowisku klasy. Wyniki te wiążą się z wieloma emocjami, ponieważ ukazują prawdę o grupie. Wyniki młodzieży pokazały, że większość osób nie miała kontaktu z alkoholem. Ważne jest zaakcentowanie tego wyniku w celu pokazania, że fałszywe jest przekonanie panujące wśród młodych ludzi, że większość osób w ich wieku pije alkohol. Młodzi ludzie podejmując zachowania ryzykowne, nie kierują się bowiem rzeczywistym funkcjonowaniem rówieśników, ale subiektywnym o nim przekonaniem, co może wpływać na wiek ich inicjacji alkoholowej. Z tego powodu bardzo ważnym elementem jest zanegowanie tych fałszywych przekonań oraz pomoc w budowaniu prawdziwego i korzystnego dla rozwoju człowieka systemu norm. Założenie to zostało zrealizowane podczas programu.

Normą rozwojową dla dwunastolatka jest postawa niespożywania alkoholu. Picie alkoholu przez nieletnich jest tzw. zachowaniem ryzykownym, które może, choć nie musi, być diagnostyczne. To, co według badań chroni przed zachowaniami ryzykownymi, to przede wszystkim silna i ciepła więź z rodzicami, zainteresowanie nauką szkolną, regularne praktyki religijne, przynależność do konstruktywnej grupy rówieśniczej i posiadanie stałych autorytetów. Prawdopodobnie wśród osób, które w tak młodym wieku zaczęły spożywać alkohol, któryś z czynników chroniących jest znacznie osłabiony.

Podczas programu młodzi ludzie mogli podjąć decyzję, czy pragną w swoim życiu kierować się podobnymi wartościami, co świadek trzeźwości – osoba dorosła, która jest abstynentem. Jego wystąpienie miało charakter krótkiego świadectwa, w którym dzielił się motywami takiej decyzji, korzyściami, jakie wiążą się z taką postawą oraz informacjami na temat środowisk

abstynenckich, bezalkoholowych imprez. W świadectwie pojawił się temat wesela bezalkoholowego, które wzbudziło duże poruszenie wśród młodzieży. Zazwyczaj niewiele osób w tym wieku myśli o organizacji wesela, na którym alkohol by się nie pojawił. Młodzież najczęściej tłumaczy to tradycją i rangą wydarzenia, jakim jest ślub. Tym cenniejsze wydaje się być świadectwo świadka trzeźwości, który opowiada o zabawie na weselu bezalkoholowym, jako alternatywie do tradycyjnych polskich wesel.

### *Osiągnięte efekty projektu:*

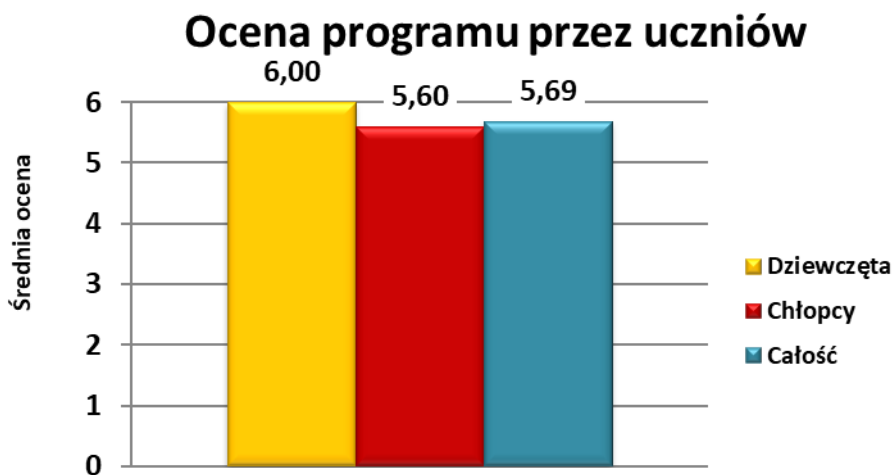
---

- ugruntowanie uczestników w wiedzy na temat środków psychoaktywnych zgodnie z ich etapem rozwoju,
- zmniejszenie ryzyka konsekwencji używania środków psychoaktywnych,
- zmodyfikowanie błędnych przekonań normatywnych i ukształtowanie prawidłowych, dotyczących używania środków psychoaktywnych,
- skonfrontowanie destrukcyjnych zachowań z cenionymi wartościami,
- podejmowanie przez młodzież konstruktywnych postanowień osobistych,
- wzmocnienie postawy abstynencji i zdrowego stylu życia.

### *Wyniki ankiet przeprowadzonych w trakcie spotkania*

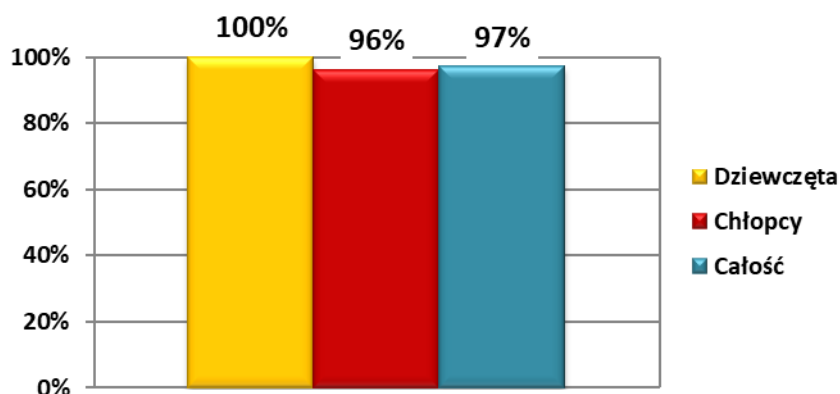
---

Młodzież została poproszona o wypełnienie ankiety ewaluacyjnej. Wyniki ankiety zostały zaprezentowane w formie wykresów. Ankietę wypełniło i oddało 33 osoby.



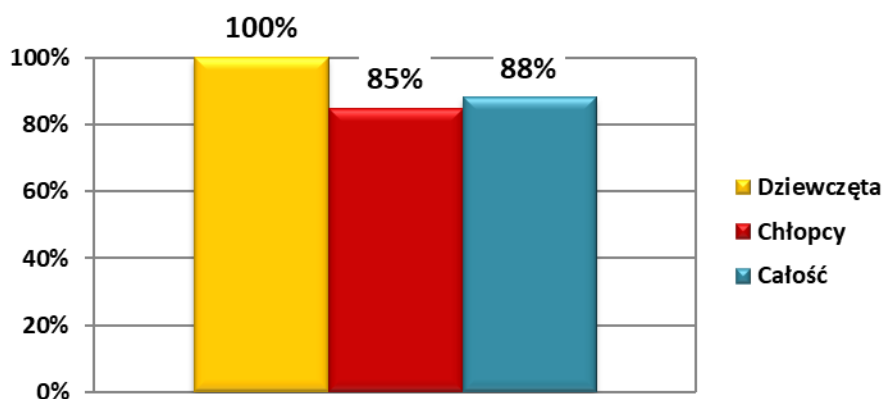
Powyższy wykres wskazuje średnią ocen w skali od 1 do 6. Młodzież oceniła spotkanie bardzo wysoko.

### Dowiedziałem się przydatnych dla mnie rzeczy



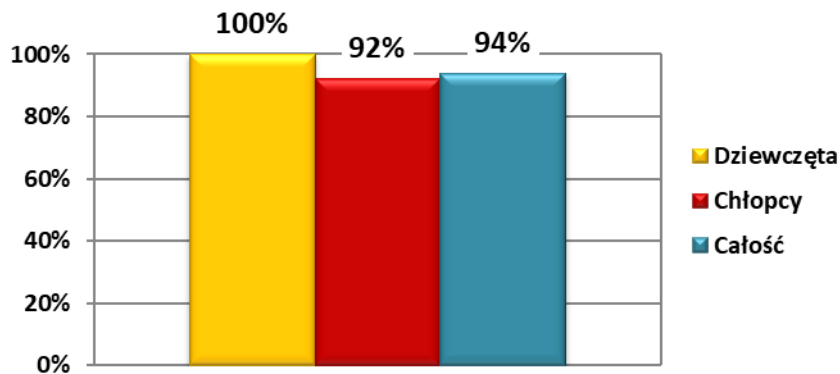
Niemal wszyscy uczestnicy ocenili program Debata jako przydatny.

### Uważam, że mam większą wiedzę na temat działania alkoholu



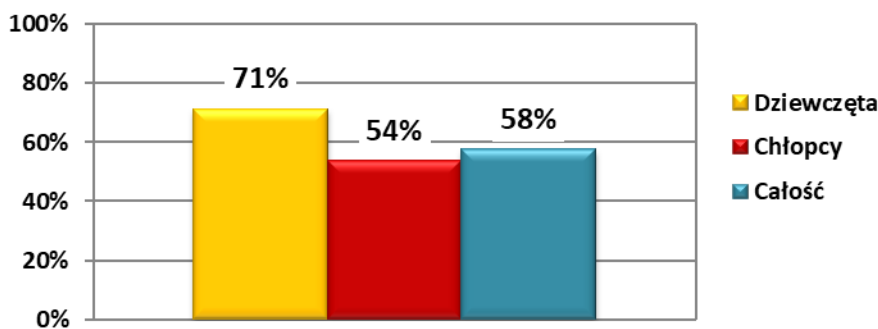
Większość młodzieży przyznała także, iż po uczestnictwie w programie mają większą wiedzę na temat działania alkoholu.

## Korzystanie z alkoholu może przynieść więcej strat niż korzyści?



Po programie niemal każdy uczeń przyznał się do wiedzy, że korzystanie z alkoholu może nieść więcej strat niż korzyści (rozumianych jako krótkotrwałe przyjemności).

## Danie przykładu to najskuteczniejszy sposób, aby młodzież nie korzystała z alkoholu



Na programie prowadzący rozmawiają z młodzieżą o różnych sposobach, które mogą podjąć, aby pomóc rówieśnikom korzystającym z alkoholu, aby zmienili swoje postępowanie i zaprzestali korzystania z alkoholu. Najbardziej skutecznym sposobem jest danie przykładu własnym życiem i samemu niekorzystanie z alkoholu. W czasie trwania programu duża część młodzieży została do tego sposobu przekonana.

### *Podsumowanie*

---

Młodzież z Miejskiego Zespołu szkół nr 1 im. Stanisława Konarskiego w Gorlicach brała aktywny udział w zajęciach, chętnie zgłaszając się do proponowanych zadań, przede wszystkim do scenek. Mieli wiele ciekawych pomysłów oraz przemyśleń związanych z tematyką zajęć.



Chętnie rozmawiali o swoich obserwacjach spożywania alkoholu przez innych i wynikającymi z tego stratami, jakie ponoszą osoby pijące. Z uwagą słuchali „świadka trzeźwości” – osobę dorosłą, która dobrowolnie nie pije alkoholu, jest abstynentem i dzieli się swoimi doświadczeniami związanymi z taką postawą.

W nowym podejściu do profilaktyki ważną rolę odgrywa zaangażowanie nauczycieli, wychowawców, pedagogów oraz rodziców. Tego typu spotkanie z interwencją otwiera temat w grupie i umożliwia jego kontynuację w środowisku szkoły i domu rodzinnym.

Na podstawie opisanych wyżej wyników i ocen można przyjąć, że realizacja programu w Państwa szkole przyniesie pozytywne efekty.

Z poważaniem:

*Urszula Tokarczyk  
certyfikowany trener  
programu Debata*

Opinie młodzieży z Miejskiego Zespołu Szkół nr 1 w Gorlicach po programie profilaktycznym Debata :

- Czy jeszcze przyjdziecie na inne programy?
- Podobały mi się te zajęcia
- Podobały mi się scenki, w których braliśmy udział.
- Zaciekawili mnie wyniki ankiety przeprowadzonej w naszej klasie.