

Warsztaty autorskie z zakresu profilaktyki uzależnień
z wykorzystaniem metody dramy

„Stawiam na siebie”

O autorce i prowadzącej program

Magdalena Łyszcz – 27 lat, mgr politologii, profilaktyki społecznej i resocjalizacji Uniwersytetu Warszawskiego, ukończyła studia podyplomowe z zakresu pedagogiki z dydaktyką w Szkole Wyższej Przymierza Rodzin w Warszawie, posiada kwalifikacje instruktora teatru nabyte w Mazowieckim Centrum Kultury i Sztuki w Warszawie, ukończyła liczne kursy w zakresie pracy z dziećmi i młodzieżą (Kurs dramy I stopnia w szkole Machulskich, techniki dramowo-teatralne w STOP-KLATCE, tańce integracyjne w KLANZIE i in.). Zatrudniona w Gminnym Ośrodku Kultury w Lesznowoli na stanowisku Starszego Instruktora ds. artystycznych, wykłada w Studium Doskonalenia Kadr Oświatowych w Radomiu moduły z zakresu nauk społecznych (politologia, prawo karne, pedagogika resocjalizacyjna i in.).

Miejsce i czas realizacji

Miejscem realizacji programu jest **światlica środowiskowa w Łazach II** podczas letniej inicjatywy pod nazwą „ALTERNATYWA DLA MAMROTA I FULA MOCNEGO” – profilaktyka alkoholowa dla młodzieży.

Cel główny:

Pomoc młodzieży zagrożonej problemem uzależnień poprzez edukację prozdrowotną oraz umacnianie pozytywnych wartości takich jak: rodzina, przyjaźń, zdrowie, nauka i praca.

Cele szczegółowe:

- kształtowanie pozytywnego obrazu własnej osoby i dodatniej samooceny,
- promowanie zdrowego stylu życia,
- informowanie o różnych rodzajach zagrożeń wynikających z używek takich jak alkohol i narkotyki,
- wyrabianie asertywnej postawy,
- kształtowanie prawidłowych nawyków postępowania i zachowania,
- wyrabianie umiejętności rozwiązywania konfliktów,
- kształtowanie umiejętności wykorzystania wolnego czasu.

Realizacja programu

Realizacja programu polegać będzie przede wszystkim na pracy warsztatowej z zakwalifikowaną grupą młodzieży podczas dwóch dwugodzinnych spotkań.

Tematyka spotkań

1. Zajęcia poświęcone nabywaniu przez młodzież kompetencji psychospołecznych

Tematyka	Sposób realizacji
1. Ustalenie zasad	„Kontrakt”

2. Poznajmy się lepiej – integracja grupy	Gry integracyjne: „Wizytówki”, „Słońce świeci na...”
3. Emocje - świadome przeżywanie emocji i sposoby radzenia sobie z przykrymi emocjami. Ćwiczenia z użyciem metody dramy: scenki, wchodzenie w rolę.	„Lista uczuć”, pantomima uczuć, „Kto tak jak ja?...”
4. Złota zasada	„3x3”, „Butelka na polecenia”

2. Zajęcia poświęcone kształtowaniu postaw prozdrowotnych

Tematyka	Sposób realizacji
1. Powtórzenie zasad oraz wniosków z poprzednich zajęć. „Rozgrzewka” – gry integracyjne o charakterze dramowym	„Czarodzieje i olbrzymy”, „Kółko i krzyżyk”
2. Wykład i prezentacja dotycząca problemu uzależnień wśród polskich nastolatków	Slajdy
3. Panel dyskusyjny (w parach)	Uzależnienia: „za i przeciw”
4. Filmoterapia	Seans filmu o tematyce uzależnień pt. „Wszyscy jesteśmy Chrystusami”
5. Dyskusja i podsumowanie zajęć	Ankieta ewaluacyjna: „Co mogę zrobić by żyło się innym lepiej?”

Przewidywane praktyczne efekty realizowanego programu

Po zrealizowaniu programu uczestnik:

- wie, że zasady, normy, reguły ułatwiają życie,

- docenia rolę rodziny, przyjaźni, zdrowia i nauki,
- ma poczucie własnej wartości i odrębności,
- różnicuje emocje – uświadamia sobie i nazywa emocje jakie przeżywa na co dzień,
- poprawnie komunikuje się i aktywnie słucha,
- zna i rozumie pojęcie „asertywność” i „zachowanie asertywne” ,
- zna przyczyny stresu sposoby zapobiegania i łagodzenia skutków stresu,
- szanuje innych ludzi,
- ma podstawową wiedzę na temat alkoholu, papierosów, narkotyków, jest świadomy zagrożeń wynikających z uzależnień.