

„Przełącz się na wartości” – program profilaktyczny dla młodzieży

Autor: mgr Wioletta Florek – psycholog

Program „Przełącz się na wartości” ma na celu **wspomaganie rozwoju wartości**, które są alternatywą dla uzależnień od substancji psychoaktywnych i uzależnień behawioralnych (program profilaktyczny dla młodzieży).

Program przeznaczony jest dla uczniów w wieku 13 – 16 lat. Adresowany jest do młodzieży, która w dobie dzisiejszych czasów narażona jest na zetknięcie się z różnymi zagrożeniami w postaci uzależnienia zarówno od substancji psychoaktywnych takich jak: papierosy, alkohol, narkotyki, w tym dopalacze oraz uzależnień behawioralnych takich jak np.: nadmierne korzystanie z mediów (uzależnienie od mediów społecznościowych, gier, pornografii), hazard, zakupoholizm, nadmierna dbałość o wygląd.

Program umożliwia dokonanie wyboru pomiędzy uzależnieniem a ogólnie przyjętymi społecznie wartościami. Młoda osoba poprzez udział w programie ma możliwość zauważenia u siebie i dokonania wstępnej diagnozy realnych zagrożeń związanych z różnego rodzaju uzależnieniami oraz kształtowania umiejętności poszukiwania wartości, które są ważne z punktu widzenia własnej osobowości, zainteresowań i preferencji (tworzenie i porządkowanie własnego systemu wartości). Program zakłada wzbogacenie wiedzy o samym sobie wśród uczestników (autorefleksję nt.: kim jestem?, jak funkcjonuję społecznie? – z czym sobie radzę?, z czym sobie nie radzę?) oraz daje możliwość dokonania wyboru (kto i co jest dla mnie ważne w życiu?, jaka droga daje mi szansę rozwoju?, jak moje wybory wpłyną na moją przyszłość i ludzi, z którymi jestem w relacjach społecznych?). W dużej mierze działania profilaktyczne skupiają się na poszukiwaniu indywidualnych zasobów, które pozytywnie wpływają na zdrowie psychiczne i poczucie własnej wartości, zwiększają motywację do konstruktywnego i adekwatnego do sytuacji społecznej działania.

Konstrukcja programu: „Przełącz się na wartości”.

Trzy etapy – trzy spotkania (po 2 godziny lekcyjne – 90 minut) lub 6 spotkań (po jednej godzinie lekcyjnej – 45 minut):

- I etap: zajęcia nr 1 i 2

Tematyka: **„Buduję poczucie bezpieczeństwa i przynależności grupowej,**

określam swoje preferencje, zainteresowania i wartości”.

- II etap: zajęcia nr 3 i 4

Tematyka: **„Rozpoznaję zagrożenia związane z zachowaniami ryzykownymi, wiem który rodzaj zachowań jest dla mnie ryzykowny i może prowadzić do uzależnienia, poszukuję istotnych i kluczowych dla mnie wartości”.**

- III etap: zajęcia nr 5 i 6

Tematyka: **„Dokonuję własnych wyborów, sprzyjających mojemu rozwojowi i kształtowaniu tożsamości, wspieram mój rozwój moralny poprzez dokonywanie wyborów istotnych z punktu widzenia mojej hierarchii wartości”.**