

Trenerzy:
Aniela Świątek i Paulina Mielcarz

PROGRAM „TUKAN”
Trening Umiejętności Kontroli Zachowań Związanych z Alkoholem
i Narkotykami
Młodzieżowy Ośrodek Wychowawczy w Cerkwicy Nowej
rok szkolny 2014/2015

Cel główny:

Nabycie umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych bez korzystania z substancji psychoaktywnych.

Szczegółowe cele programu:

1. Dostarczenie wiedzy na temat wpływu środków psychoaktywnych na własne życie i zdrowie.
2. Nabywanie umiejętności kontrolowania zachowań destrukcyjnych w obszarach związanych z eksperymentowaniem ze środkami psychoaktywnymi.
3. Nabywanie umiejętności ułatwiających funkcjonowanie w rodzinie, grupie rówieśniczej, dających możliwość samostanowienia i dbanie o zaspokajanie własnych potrzeb.
4. Umożliwienie budowania pozytywnego obrazu samego siebie.
5. Rozpoczęcie procesu samorealizacji.

Program zajęci korekcyjnych TUKAN przeznaczony dla młodzieży eksperymentującej ze środkami psychoaktywnymi. Program skierowany jest do młodych ludzi w wieku 14 – 18 lat, mających problemy wynikające z eksperymentowania bądź zażywania środków psychoaktywnych oraz innych kompulsywnych zachowań.

Program dostarcza podstawową wiedzę w obszarze uzależnienia oraz wyposaża wychowanki w umiejętności pozwalające na podejmowanie konstruktywnych decyzji w obliczu zagrożeń wynikających z dostępności środków psychoaktywnych i modelu życia związanego z piciem alkoholu i zażywaniem narkotyków.

Program oparty jest na przekonaniu, że każda osoba jest w stanie podejmować rozsądne decyzje dotyczące własnego życia i zachowania, jeśli tylko

posiada niezbędne informacje i zdolność rozumienia siebie, swoich zachowań oraz niezbędny zakres umiejętności społecznych.

Formy realizacji programu:

1. Podstawowy program korekcyjny realizowany jest raz w tygodniu .
2. Zajęcia prowadzone są przez certyfikowanych terapeutów.
3. Wejście na program podstawowy poprzedza diagnoza problemowa oraz uczestnictwo w grupie wstępnej.
4. Program zakłada również realizację zadań między kolejnymi sesjami (prace domowe).
5. Sesje spotkaniowe są strukturalizowane i zawierają następujące elementy:
 - mikroedukację
 - ćwiczenia warsztatowe
 - omówienie części warsztatowej, pytania, wnioski itp.
 - prezentację prac indywidualnych (zadania)
 - dzielenie się wrażeniami z prezentacji prac (informacje zwrotne).

PROGRAM GRUPY ZAJĘCIOWEJ WSTĘPNEJ

Cel:

Zapoznanie się z zasadami i normami grupy zajęciowej oraz oswojenie się z rówieśnikami uczestniczącymi w zajęciach.

Tematy spotkań grupy wstępnej:

1. Zasady pracy grupowej.
2. Jak się skutecznie porozumiewać ?
3. Umiejętność dbania o siebie.
4. Wzmacnianie poczucia własnej wartości.

PROGRAM GRUPY KOREKCYJNEJ

Tematy poszczególnych zajęć grupowych:

1. Dlaczego ludzie sięgają po środki psychoaktywne ?
2. Kto uzależnia się od środków psychoaktywnych ?
3. Nikotyna – specyfika uzależnienia.
4. Alkohol - specyfika uzależnienia.
5. Narkotyki i leki - specyfika uzależnienia.

6. Smak życia – debata o dopalaczach.
7. Rodzina z problemem uzależnień -1
8. Rodzina z problemem uzależnień - 2
9. Dlaczego robimy to, czego później żałujemy.?
10. Dlaczego robimy to, czego później żałujemy.?
11. Co zmusza nas do robienia tego, czego nie chcemy robić?
12. Uczucia i sposoby ich wyrażania.
13. Lęk. Wstyd. Złość.
14. Bliskość. Przyjaźń. Miłość.
15. Kim jestem?
16. Ja i mój system wartości.
17. Poczucie własnej wartości .
18. Poczucie własnej wartości .
19. Jak porozumiewać się z innymi ludźmi?
20. Jak być sobą nie krzywdząc innych.
21. Punkty oparcia w sobie.
22. Środowisko wspierające (i nie tylko).

Opr. Aniela Świątek i Paulina Mielcarz