

Założenia profilaktyczne programu "Dobry Temat"

Program profilaktyczny "Dobry Temat" jest adresowany do młodzieży szkół ponadpodstawowych wszystkich typów szkół - zarówno szkół ogólnokształcących, jak i branżowych. Ze względu na szeroki zasięg i tematykę program ma charakter profilaktyki uniwersalnej.

Zasadniczym założeniem programu jest wsparcie młodzieży w radzeniu sobie z trudnościami w realizacji ważnych zadań rozwojowych oraz wprowadzenie prawidłowych postaw wobec zachowań ryzykownych związanych z przemocą rówieśniczą i używaniem substancji psychoaktywnych. Cel ten zostanie osiągnięty poprzez formułę zajęć dostosowanych do potrzeb młodych ludzi.

Na program "Dobry Temat" składa się 10 odcinków poruszających następujące tematy:

→ **1. Wyznaczanie celów**

Pierwszy temat stanowić będzie wprowadzenie do programu. Skupiać się będzie na zbudowaniu relacji z odbiorcą i zachęceniu go do zaangażowania się w poruszone treści. Natomiast, zasadnicza tematyka koncentrować się będzie na identyfikacji zainteresowań młodzieży, do której adresowany jest program oraz uczyć będzie wyznaczania celów (m. in. metodą SMART) i wyznaczania drogi do ich realizacji.

→ **2. Godność i szacunek**

Drugi temat porusza kluczowe, dla rozwoju osobistego i relacji z innymi, wartości, a mianowicie godności i szacunek. Uczestnik programu rozumie, że każdy człowiek jest wyjątkowy, wartościowy i potrzebny. Poznaje definicję godności i szacunku. Ma świadomość, że każdy człowiek ma swoją godność i zasługuje na szacunek. Uczestnik jest zachęcany do zaakceptowania swojej wyjątkowości i dostrzeżenia swojej wartości.

→ 3. Grupa rówieśnicza

Uczestnik programu zna swoją wartość i wyjątkowość, ale rozumie, że w dzisiejszym złożonym świecie więcej osiąga się współpracując w grupie. Zachęcony jest do otworzenia się na swoją klasę i budowanie w niej zdrowych relacji. Poznaje podział grup społecznych. Uczestnik otrzymuje wiedzę i motywację do określenia w grupie klasowej jej celu, norm, zasad, komunikacji i struktury. Poznaje numer telefonu zaufania, pod który może zadzwonić, gdyby poczuł się odrzucony z grupy, albo nie mógł się na nią otworzyć. Zmotywowany jest również do rozmowy z wychowawcą, psychologiem, rodzicami, albo z kimś w klasie komu ufa, aby z problemem nie zostawał sam.



→ 4. Komunikacja

Uczestnik programu poznaje definicję komunikacji i uczy się poprawnego porozumiewania się z drugim człowiekiem. Rozumie jak duży wpływ ma ono na relację i atmosferę w klasie oraz innych grupach społecznych do których należy. Uczestnik poznaje poziomy komunikacji, a także typy komunikatów, które przeszkadzają i pomagają w mówieniu, a także typy komunikatów, które pomagają i utrudniają w słuchaniu. Uczestnik jest zmotywowany do wprowadzenia sposobu odpowiedniej komunikacji w klasie i innych grupach społecznych do których należy.

→ 5. Emocje

Temat piąty skoncentrowany jest na zarządzaniu emocjami - jest to odpowiedź na niepokojące wyniki badań wskazujące na znaczący wzrost zaburzeń afektywnych wśród dzieci i młodzieży. Uczestnik programu rozumie, że każdy z nas przeżywa emocje i są one uniwersalnym językiem człowieka. Poznaje emocje podstawowe, umie je rozpoznać, rozumie czym są i jak sobie z nimi radzić. Uczestnik zmotywowany jest, żeby w klasie przed oceną drugiego człowieka, zastanowił się jakie emocje mogą mieć wpływ na daną sytuację. Uczestnik jest również zmotywowany do zaakceptowania emocji i pracy nad sobą w tym obszarze.

→ 6. Akceptacja

Uczestnik poznaje definicję akceptacji i tolerancji. Potrafi rozróżnić te dwa terminy. Rozumie, że każdy człowiek zasługuje na akceptację, ale ma świadomość, że nie musi akceptować zachowania, które jest sprzeczne z jego strukturą wartości. Uczestnik jest świadomy, że jego brak akceptacji drugiego człowieka związany jest często z brakiem akceptacji siebie i poczuciem niskiej wartości. Uczestnik poznaje sześć filarów poczucia własnej wartości oraz cztery rodzaje postaw względem akceptacji siebie i innych w grupie. Zostaje zmotywowany do akceptacji innych w grupie.



→ 7. Problemy - wyzwania

U podstaw zachowań ryzykownych wśród młodzieży leży radzenie sobie z przeżywanymi problemami w sposób dysfunkcyjny. Uczestnik zmotywany jest do przyjęcia problemu jako wyzwania i wyposażony w umiejętności konstruktywnego

ich rozwiązania. Potrafi posługiwać się metodą pięciu podręcznych kroków do rozwiązywania problemów. Wie, czym jest stres i rozumie, że każdy z nas go przeżywa. Używa ćwiczeń, które niwelują stres. Treści te mają być wprowadzeniem do tematu ukazującego przyczyny, dla których młodzi ludzie wchodzą w uzależnienia i sięgają po przemoc.

→ 8. Przemoc

Temat dotyczący bezpośrednio zachowań problemowych - podejmuje problem przemocy rówieśniczej. Wskazuje na jej przyczyny i sposoby radzenia sobie w sytuacjach wykluczania i przemocy rówieśniczej (zarówno w postaci cyberprzemocy, jak i przemocy relacyjnej). Uczestnik zna definicję przemocy i jej rodzaje, wie, że jest zjawiskiem negatywnym. Uczestnik zmotywowany jest do mądrej reakcji na sytuację, w której ktoś stosuje przemoc. Wie, że bierna postawa i brak reakcji są przyzwoleniem na przemoc.



→ 9. Uzależnienia

Uczestnik programu poznaje definicję uzależnienia. Rozumie, że uzależnienie zabiera wolność i żadna substancja ani czynność, która jest uzależnieniem, nie może tej wolności dać. Uczestnik zna najczęstsze uzależnienia młodych ludzi, wie, że mają one negatywne skutki i ma świadomość w jaki sposób ich unikać. Uczestnik programu potrafi także wymienić powody dla których, według naukowców, ludzie wiktają się w dany problem. Ma również świadomość, że poprzednie odcinki programu Dobry Temat (1-9) pozwalają zbudować "ochronę" i w znacznym stopniu pomagają w uniknięciu wiktania się w uzależnienia.

→ 10. Podsumowanie

Ostatni odcinek jest podsumowaniem treści zaprezentowanych w ciągu 10 odcinków Dobrego Tematu. To doprowadzenie do prywatnej refleksji każdego z uczestników programu i zmotywowanie do przemyślenia treści z poprzednich odcinków i swojego zaangażowania w wykonanie działań. Uczeln ma świadomość, że treści były dla niego, aby go zbudować i uchronić przed zachowaniami problematycznymi. Każdy uczestnik otrzymuje zachętę i komunikat wezwania do akcji. Uczestnik zapoznany zostaje również z potrzebą badań ewaluacyjnych. Następuje pożegnanie i zbudowanie odbiorcy przez podziękowania i życzenia twórców programu Dobry Temat.

Przykładowa struktura odcinka "Dobry Temat"

1. **INTRO** – w każdym odcinku jest takie samo. Profesjonalnie wprowadza i nastraja na odbiór treści. Utrwala dźwięk i obrazy.

2. **PROMOMIX PROWADZĄCEGO** – Przedstawia prowadzącego tak, aby młodzież chciała go wysłuchać i polubić. Prowadzącym program jest Jaś Mela - znany podróżnik, który pierwszy w historii, jako 15-letni, niepełnosprawny chłopak, zdobył dwa bieguny Ziemi w jednym roku.



3. **Wstęp** – wprowadza w temat. Zachęca do udziału w danym spotkaniu. Ma zbudować poczucie zaufania, „rodzinnej atmosfery” i skrócić dystans. Nastroić odbiorców na odbiór treści.

4. **Fotel Gamingowy** – właściwa treść przekazywana jest w formie atrakcyjnych dla młodzieży, lifestyle'owych vlogów internetowych. Na fotelu w studiu nagrań siedzi prowadzący, który mówi do młodzieży treści związane z omawianym tematem.

5. **Anonimowa Ankieta** – ma na celu animowanie uczniów podczas filmu, zainteresowanie tematem i wzbudzenie refleksji. Element w postaci interaktywnej ankiety pozwala na zaktywizowanie odbiorcy. Odpowiedzi magazynowane są w bazie danych i posłużą w późniejszym czasie do zrobienia ewaluacji.



6. **Sonda** – Jej celem jest rozprężenie atmosfery i wprowadzenie "oddechu" od dużej ilości informacji. W sondzie na luźno powiązane z tematem odcinka pytania odpowiadają młodzi ludzie, z którymi młodzież może się identyfikować. Sonda ma również pokazywać odbiorcom, że w program Dobry Temat zaangażowani są inni młodzi ludzie..

7. **Scenki fabularne** – to 20 autorskich, 2-3 minutowych filmów przedstawiających perypetie rodziny Dubiel, która przeżywa sytuacje związane z omawianym tematem. Cała ich historia jest wątkiem fabularnym, który odkrywany jest w miarę kolejnych odcinków Dobrego Tematu. Pokazują one różne sposoby zachowania i reakcji na zaistniały problem w formie dwóch, alternatywnych wersji tego samego wydarzenia.

8. **Komentarz do fabulek** – tłumaczy sytuacje w fabułkach, omawiani są bohaterowie, zwrócona zostaje uwaga na ważne kwestie nawiązujące do omawianego tematu.

9. **Zadanie Domowe oraz praca w grupie** – pozwalają wykorzystać zdobytą wiedzę w praktyce oraz utrwalić poruszone tematy.

Współpraca

Jako doświadczony, wszechstronny i gotowy do działania zespół chcemy rozwijać swój potencjał operacyjny, aby móc skuteczniej realizować naszą misję. Jesteśmy otwarci na współpracę na różnych płaszczyznach - poszukujemy partnerów oraz instytucji z którymi wspólnie będziemy mogli realizować projekt "Dobry Temat" dla dobra polskiej młodzieży.

W razie jakichkolwiek pytań - zapraszam do kontaktu:



Jacek Klimczak

Opiekun ds. wdrożenia programu "Dobry Temat"

☎ 725 415 710 | ✉ jacek@wyplyn.pl

www.programdobrytemat.pl