

## **PROGRAM WYCHOWAWCZO - PROFILAKTYCZNY "SPÓJRZ INACZEJ"**

Program wychowawczo - profilaktyczny "Spójrz Inaczej" to zbiór scenariuszy zajęć do systematycznej pracy z uczniami wszystkich klas szkoły podstawowej i gimnazjum oraz z dziećmi przebywającymi w świetlicach socjoterapeutycznych. Stanowi profilaktykę, dotyczącą całego procesu powstawania negatywnych zachowań u dzieci i młodzieży. Program uczy je rozumienia siebie i innych, rozpoznawania i zaspokajania własnych potrzeb i wyrażania emocji w konstruktywny sposób, lepszego radzenia sobie z różnymi problemami, umiejętności dobrego współżycia z innymi i znajdowania w sobie oparcia w trudnych sytuacjach tak, aby w przyszłości nie sięgały w tym celu po środki uzależniające.

Autorami programu „Spójrz Inaczej” są Andrzej Kołodziejczyk, Ewa Czerniewska i Tomasz Kołodziejczyk. Jego pierwotna wersja, obejmująca scenariusze zajęć dla klas młodszych szkoły podstawowej, została opracowana w oparciu o dwa amerykańskie programy. Zaadaptowana i sprawdzona w polskich warunkach przez zespół psychologów, socjologów i pedagogów ze Starachowic, dała bardzo dobre efekty wychowawcze i profilaktyczne. Z tego też względu, kierując się potrzebami odbiorców, autorzy programu stworzyli w następnej kolejności scenariusze zajęć dla uczniów klas starszych szkoły podstawowej oraz gimnazjum.

Program „Spójrz Inaczej”, pozytywnie zaopiniowany przez Ministerstwo Edukacji Narodowej, Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Polskie Towarzystwo Psychologiczne, od ponad 15 lat jest wprowadzany w wielu szkołach podstawowych, gimnazjach i świetlicach socjoterapeutycznych w Polsce.

Scenariusze zajęć w programie są tak opracowane, by mogli je realizować wychowawcy ze swoimi zespołami klasowymi. Zajęcia z dziećmi, prowadzone metodami aktywnymi, odbywają się raz w tygodniu w czasie wyznaczonej godziny i obejmują pięć działów tematycznych, ważnych dla profilaktyki uzależnień, które są spiralnie rozwijane w kolejnych latach:

1. Przeżywanie i wyrażanie uczuć i emocji.
2. Funkcjonowanie w grupie.
3. Budowanie poczucia własnej wartości.
4. Rozwiązywanie problemów i konfliktów.
5. Troskę o zdrowie i problemy uzależnień.

Szczegółowe treści Programu „Spójrz Inaczej” to:

**Uczucia przeżywane przez człowieka** – rozpoznawanie i nazywanie uczuć, uświadamianie sobie i akceptacja własnych uczuć, rozpoznawanie i akceptacja uczuć innych osób, rozumienie i wyrażanie uczuć pojawiających się w sytuacjach trudnych, rola emocji i uczuć w życiu, uczenie się sposobów pozytywnego wpływania na swój nastrój oraz nastroj innych.

**Rozumienie innych ludzi** – dostrzeganie i akceptowanie różnic w wyglądzie, zachowaniu i upodobaniach, dostrzeganie wyjątkowości i niepowtarzalności każdego człowieka, docenianie innych.

**Poczucie własnej wartości** - akceptowanie własnego wyglądu, własnej niepowtarzalności, świadomość swoich sukcesów i mocnych stron, docenianie siebie.  
Dziecko jako członek rodziny – rozumienie roli rodziny i swojej roli w rodzinie, wzajemna pomoc w rodzinie, własna rola i wpływ na atmosferę w rodzinie, poczucie wspólnoty ze swoją rodziną, rozumienie różnych sytuacji rodzinnych.

**Dziecko jako członek grupy rówieśniczej** – klasa szkolna, wzajemny wpływ, pomaganie i otrzymywanie pomocy. Przyjaźń i koleżeństwo. Konieczność istnienia i przestrzegania norm, reguł i zasad we wzajemnych kontaktach. Współdziałanie i współpraca. Wpływ grupy na jednostkę – nacisk grupy, namawianie i odmawianie.  
Podejmowanie decyzji. Kryteria służące podejmowaniu decyzji, emocje towarzyszące podejmowaniu decyzji. Rozważanie konsekwencji przy podejmowaniu decyzji. Odpowiedzialność za własne decyzje. Decyzje związane z ryzykiem. Zmiana decyzji.  
Rozwiązywanie problemów i konfliktów. Strategie rozwiązywania problemów.

**Rozwiązywanie problemów klasowych. Konflikt jako naturalne zjawisko w kontaktach z innymi. Podstawy wiedzy o konfliktach** – definicja, przyczyny, pozytywne i negatywne strony konfliktu, emocje pojawiające się podczas konfliktów. Sposoby rozwiązywania konfliktów – strategie zachowań.

**Sytuacje trudne w kontaktach z innymi** – radzenie sobie ze złością, odrzuceniem, wstydem, dokuczaniem, skarżeniem. Agresja i przemoc w szkole – sposoby zapobiegania i radzenia sobie z nimi.

**Potrzeby człowieka** – rozpoznawanie swoich potrzeb i ich znaczenie. Związek między zachowaniami a zaspokojeniem potrzeb. Przyzwyczajenia, nawyki i ich rozpoznawanie. Zmiana przyzwyczajień. Potrzeby a zachcianki.

**Świadomość zmian we własnym życiu i rozwoju** – rozwój jako proces, indywidualne tempo zmian. Plany na przyszłość i warunki ich realizacji. Dorosłość i dojrzałość.

**Dbanie o zdrowie** – zdrowy i niezdrowy sposób życia, możliwość samodzielnego dbania o zdrowie. Podejmowanie właściwych decyzji zdrowotnych. Równowaga fizyczna i psychiczna. Odróżnianie produktów jadalnych, niejadalnych i szkodliwych dla zdrowia.

Rozpoznawanie substancji trujących i zasady postępowania z nimi. Zasady używania i przyjmowania lekarstw.

**Substancje psychoaktywne** - wpływ nikotyny na organizm, przyczyny rozpoczynania palenia papierosów, skutki używania nikotyny. Alkohol i jego działanie, przyczyny używania alkoholu, szkody związane z używaniem alkoholu - skutki bezpośrednie i odległe, mechanizm uzależnienia od alkoholu, mechanizmy współuzależnienia w rodzinie z problemem alkoholowym. Narkotyki – rodzaje i przyczyny ich używania. Skutki używania narkotyków.

Treści Programu „Spójrz Inaczej” w poszczególnych klasach są realizowane metodami i technikami odpowiednimi do wieku uczniów. Rozkład treści wychowawczych również bierze pod uwagę cele rozwojowe, właściwe dla danego etapu nauczania i wychowania.

Zajęcia w klasach I-III poświęcone są w dużej mierze rozumieniu swoich uczuć i emocji, braniu za nie odpowiedzialności oraz dawaniu sobie rady z trudnymi uczuciami, takimi jak smutek, złość czy wstyd. Kładziemy nacisk na dbanie o pozytywną samoocenę i uczenie konstruktywnego wyrażania złości, co stanowi podstawę profilaktyki agresji i przemocy.

Zajęcia w klasach IV-VI rozwijają w dalszym ciągu świadomość siebie oraz własnych uczuć i emocji. Poświęcamy też sporo uwagi postrzeganiu zmian, dawaniu sobie rady ze zmienioną sytuacją szkolną w IV klasie oraz planowaniu przyszłości w klasie VI. Dział dotyczący uczestnictwa w grupie, koncentruje się na zagadnieniach związanych z relacjami w grupie rówieśników oraz umiejętnościach nie ulegania naciskom rówieśników w sytuacjach, które mogą być niebezpieczne. Zajmujemy się także rozwiązywaniem problemów w klasie oraz rozwojem umiejętności podejmowania decyzji.

Zajęcia w klasach I-III gimnazjum koncentrują się na rozwijaniu umiejętności kontaktów i współpracy z innymi, także w sytuacjach trudnych. Uczniowie mają okazję do dokonania głębszych refleksji nad sobą, własnymi celami i potrzebami, zdobywają także praktyczne umiejętności rozwiązywania konfliktów.

Badania nad skutecznością programu „Spójrz Inaczej” ukazują znaczne zwiększenie świadomości uczestników, dotyczące zasad zdrowego życia, zwiększenie spójności klasy, polepszenie relacji między wychowawcą a uczniami. W szkołach, które swój program wychowawczo-profilaktyczny oparły na programie „Spójrz Inaczej” i systematycznie prowadzą zajęcia z uczniami, dochodzi do zmniejszenia liczby zachowań agresywnych o około 50 %.