

## Program Profilaktyczny Rytm i wartości

Program Rytm i Wartości, oparty na koncepcji pozytywnej adaptacji młodzieży (resilience) stworzony został w oparciu o modelowanie empiryczne.

Realizowany przez nas program składa się z narracyjnych modułów dramowych, dotyczących istotnego w nurcie tzw. profilaktyki integralnej obszaru wartości. Dzięki strukturze programu zawierającej moduły konsultacyjne dla wychowawców, są oni aktywowani i wspierani w dalszej pracy z grupą w obszarze wytyczonym przez program. Rozwijana dzięki udziałowi w programie sfera wartości ułatwia młodym ludziom pozytywne postrzeganie siebie oraz postrzeganie świata wokół jako przyjaznego i pozytywnego, w konsekwencji zabezpieczając przed uzależnieniami od narkotyków i innymi zachowaniami ryzykownymi, co stanowi walor profilaktyczny przygotowanego programu.

Efektem programu jest wyraźnie lepsze funkcjonowanie zespołu klasowego, dzięki wzmacnianiu pozytywnych relacji z wychowawcą, który uczestnicząc w projekcie otrzymuje bardzo proste, a więc mało wymagające w zastosowaniu a przy tym skuteczne narzędzia wspierające pracę wychowawczą z grupą i kompensację osłabionych więzi – naturalnej ochrony przed patologiami społecznymi.

### 1. Realizatorzy programu :

**Marcin Drzazga**, magister pedagogiki (UŚ), absolwent Studium Reżyserii Teatrów Dzieci i Młodzieży przy PWST w Krakowie. Jest specjalistą w dziedzinie stosowania metod dramowych w profilaktyce i edukacji. Wybitnie doświadczony praktyk w zakresie profilaktycznej pracy z młodzieżą technikami dramowymi (na przestrzeni ostatnich 3 lat – ponad 3000 przepracowanych godzin). Uczeń prof. J. Somersa. Uczestnik i trener licznych warsztatów oraz sympozjów dotyczących pracy technikami dramowymi.

**Dawid Rak**, magister psychologii (UJ), absolwent kursu animatorów zajęć dla dzieci i młodzieży oraz treningów kontaktu i umiejętności interpersonalnych. Obecnie w trakcie szkolenia do certyfikatu trenera PTP.

**Anna Knapik**, magister pedagogiki (UŚ), trener (absolwent szkoły trenerów Gniazdo), absolwent licznych kursów doskonalących i szkoleń, m.in.: Studium Terapii przez Sztukę, Pedagogika ulicy, Pedagogika Marii Montesori. Doświadczony praktyk w zakresie pracy technikami aktywnymi z młodzieżą, dziećmi i dorosłymi.

**Paweł Piotrowski**, absolwent Edukacji Zdrowotnej i Profilaktyki Uzależnień na Uniwersytecie Pedagogicznym w Krakowie, fotografik - absolwent Szkoły Kreatywnej Fotografii (KSA), instruktor i opiekun w świetlicach socjoterapeutycznych.

**Karolina Sokolik**, magister pedagogiki resocjalizacyjnej (UW), trener „Programu pracy ulicznej z dziećmi i młodzieżą”, streetworerka prowadząca zajęcia z młodzieżą w programie „Wychowawca podwórkowy”.

**Lucyna Dudzic**, magister psychologii UKSW, absolwentka Studium Treningu i Terapii Grupowej w Dolnośląskim Centrum Psychoterapii. Trener grup w projektach wielokulturowych i międzynarodowych.

**Wiktor Szynkaruk**, absolwent psychologii (UJ), doświadczony trener pracujący z grupami dzieci i dorosłych.

**Katarzyna Sowińska**, magister psychologii oraz magister filozofii Uniwersytetu Łódzkiego, absolwent kursu trenerskiego I stopnia w Towarzystwie Wiedzy Psychologicznej Start.

**Michał Maciejak**, magister pedagogiki UŁ, wychowawca w placówkach środowiskowego wsparcia dzieci i młodzieży, trener warsztatów profilaktycznych.

**Dorota Mularz**, magister psychologii UJ oraz absolwentka kulturoznawstwa UJ.

Absolwentka Szkoły Trenerów BAZA, trener umiejętności psychospołecznych.

**Paweł Budzon**, magister psychologii UKSW, koordynator Centrum Pomocy Rodzinom Wielodzietnym, Wiceprezes Fundacji Centrum Wielodzietności, trener warsztatów profilaktycznych.

**Magdalena Słojewska**, absolwentka studiów pierwszego stopnia z zakresu pedagogiki w Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie obecnie w trakcie studiów drugiego stopnia. Instruktor teatralny, animator, koordynator akcji społecznych, streetworker. Posiada doświadczenie w pracy profilaktyczno-wychowawczej z grupami dzieci i młodzieży.

**Maria Dworak**, magister psychologii (UJ) i magister pedagogiki resocjalizacyjnej (UJ), posiada bogate doświadczenie w pracy streetworkerskiej oraz w projektach międzynarodowych adresowanych do młodzieży wykluczonej z zakładów poprawczych, schronisk dla nieletnich.

**Grzegorz Pytel**, ukończył studia pedagogiczne (UŚ). Jest również absolwentem studiów z zakresu Zarządzania Zasobami Ludzkimi oraz studiów doktoranckich w Kolegium Zarządzania i Finansów Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie. Praktyk w zakresie psychoedukacyjnej i szkoleniowej pracy z grupą oraz koordynowania wielozespołowych projektów non-profit.

## **2. Czynniki ryzyka i czynniki chroniące związane z rozwojem zachowań ryzykownych uwzględnione w programie:**

### **Czynniki ryzyka**

- niski poziom samoakceptacji
- niska samoocena
- podatność na presję rówieśniczą
- niskie wsparcie społeczne
- negatywne oczekiwania związane z przyszłością
- akceptacja przemocy

### **Czynniki chroniące**

- samoakceptacja
- wysoka samoocena
- niska podatność na presję rówieśniczą
- dobre relacje z dorosłymi
- zachowania prospołeczne
- aktywne radzenie sobie z problemami
- akceptacja ze strony rówieśników
- wsparcie ze strony przyjaciół
- bliskość z rówieśnikami

## **3. Harmonogram:**

### **I. Spotkanie informacyjne dla wychowawców klas**

### **II. Realizacja pierwszego z cyku warsztatów profilaktycznych**

**Zakres czynności realizatorów:** nawiązanie relacji z klasą, wypracowanie kontraktu grupowego, realizacja ćwiczeń wspierających jakość komunikacji i relacji w grupie, wprowadzenie grupy do pracy narracyjnej (dramowej), realizacja sekwencji dramowych (praca w rolach, wspólne wypracowywanie rozwiązań problemów, wspólne podsumowania i wnioski).

### **III. Omówienie pracy z wychowawcą**

**Zakres czynności realizatorów:** omówienie wspólnej pracy z grupą, przekazanie materiałów do dalszej pracy z klasą na lekcji wychowawczych (po pierwszym i drugim z cyklu warsztatów).

### **IV. Działania wychowawcy z klasą w ramach lekcji wychowawczych**

**Zakres czynności realizatorów:** w oparciu o otrzymane materiały wychowawca realizuje krótkie ćwiczenia z grupą służące wzmocnieniu i utrwaleniu oddziaływania programu na grupę.

### **V. Realizacja drugiego z cyklu warsztatów profilaktycznych**

**Zakres czynności realizatorów:** realizacja kolejnych działań z grupą kontynuujących pracę rozpoczętą w trakcie pierwszego warsztatu i odwołującą się do działań wychowawcy z klasą w ramach lekcji wychowawczych.

### **VI. Wsparcie dalszych działań wychowawcy z klasą**

**Zakres czynności realizatorów:** trenerzy, przygotowują analizę socjometryczną grupy lub/i przekazują dla wychowawcy i pedagoga specjalne rekomendacje do dalszej ujmujące zasoby grupy, ujmujące zdiagnozowane zagrożenia i problemy na które należy zwrócić szczególną uwagę.

### **VII. Spotkanie szkoleniowo-informacyjne z rodzicami**

**Zakres czynności realizatorów:** w dniach zebrań z rodzicami, organizowane są spotkania w trakcie których rodzice i opiekunowie dzieci uzyskują informacje nt. celu i zakresu realizowanych z grupą działań profilaktycznych, struktury zasobów i zagrożeń widocznych w grupie klasowej. W drugiej części spotkania realizowany jest krótki warsztat szkoleniowy wspierającym rodziców w aktywnych działaniach profilaktyczno-wychowawczych realizowanych we współpracy ze szkołą.

## **4. Cele programu (SMART):**

### **Cel ogólny programu**

Rozwijanie umiejętności życiowych jako zbioru zasobów i kompetencji pozwalających na skuteczne radzenie sobie z trudnościami życiowymi w tym:

- Kształtowanie konstruktywnych wzorców komunikacyjnych oraz umiejętności rozwiązywania konfliktów i radzenia sobie w sytuacjach trudnych
- Wzrost poczucia własnej wartości oraz kształtowanie umiejętności nazywania emocji i radzenia sobie z „trudnymi emocjami”
- Budowanie postaw prospołecznych oraz wzmacnianie roli wychowawcy i rodzica jako osób znaczących

### **Cele szczegółowe**

Cele szczegółowe (operacyjne) programu każdorazowo doprecyzowywane są z wychowawcą i pedagogiem szkolnym w trakcie spotkania konsultacyjnego poprzedzającego realizację programu dla klasy. Uzyskujemy wtedy szczegółowe informacje nt. specyficznych dla danych klas deficytów i obszarów wymagających pogłębionej pracy w ramach realizacji celów strategicznych programu.

Równocześnie, cele operacyjne wynikają z wybieranych już na etapie kontaktów przedrealizacyjnych (na etapie składania wniosku o sfinansowanie) narracji w oparciu o które pracujemy w programie.

W przypadku zestawu dram Rytm i Wartości (realizowanego w ramach Programu Profilaktycznego Epsilon) wśród celów operacyjnych w sposób szczególny istotne są:

- kształtowanie sfery wartości młodego człowieka,
- budowanie systemu konstruktywnych rytuałów spajających grupę i wychowawcę.

### **Uzasadnienie celowości**

Zgodnie z wynikami badań publikowanymi m. In. Przez światową organizację zdrowia (who) wdrażanie programów rozwijania umiejętności życiowych sprzyja ochronie i poprawie zdrowia dzieci i młodzieży, w tym:

- Zmniejszeniu częstości zachowań ryzykownych dla zdrowia, takich jak palenie tytoniu,

picie alkoholu, używanie innych substancji psychoaktywnych oraz zachowań antyspołecznych, agresywnych i samobójczych,

- Zachowaniu abstynencji seksualnej młodych ludzi i bezpiecznym zachowaniom seksualnym, zmniejszeniu liczby ciąż nieletnich,

Zwiększeniu poczucia własnej wartości, pewności siebie, poprawie obrazu własnej osoby i poczucia własnej skuteczności (self-efficacy), lepszemu przystosowaniu społecznemu i emocjonalnemu, zwiększeniu motywacji do troski o siebie i innych ludzi, redukcji lęku w relacjach.

## 5. Metody i formy realizacji programu:

Program Rytm i Wartości oparty jest o metody aktywnego uczestnictwa (*active participation*), w szczególności dramę edukacyjną oraz współpracę pomiędzy profesjonalnym trenerem i wychowawcą klasy. Program zakłada aktywną pracę warsztatową z małą grupą, jaką jest zespół klasowy, za której poszczególne elementy odpowiadają trenerzy zewnętrzni i wychowawcy pełniący w realizacji projektu kluczową rolę. Botwin wymienia następujące warunki zwiększające skuteczność programu profilaktycznego, realizowanego na terenie szkoły:

- multidyscyplinarność programu,
- interaktywna forma przekazu,
- praca z małą grupą,
- wzmacnianie samoświadomości i samokontroli,
- wzmacnianie umiejętności życiowych.

Drama jest metodą wspierania zrównoważonego rozwoju dziecka opartą o wspólne, aktywne działanie. Umożliwia poznanie i przeżycie problemów, wspólne poszukiwanie właściwych rozwiązań i dokonywanie wyborów przy zaangażowaniu każdego członka grupy. Drama wykorzystuje umiejętność każdego człowieka (szczególnie dzieci) wchodzenia w rolę. Dzięki dramie dzieci mogą doświadczyć sytuacji nowej lub też przeżyć podobną jak w życiu pod okiem dbającego o bezpieczeństwo trenera-profilaktyka.

Istotą dramy jest konflikt, problem. To on generuje napięcie angażując emocjonalnie, motywując uczestników do jego rozwiązania.

Drama uczy rozumienia siebie i innych na poziomie emocji i uczuć, rozwija wyobraźnię i inteligencję inter i intrapsychiczną.

### **Drama zaspokaja:**

Potrzebę bezpieczeństwa.

Potrzebę uznania.

Potrzebę pozytywnych kontaktów emocjonalnych z innymi.

Potrzebę dodatniej samooceny.

Potrzebę samorealizacji.

Zaspokajanie potrzeb jest **warunkiem zachowań pozytywnych i zapobiegania**

**negatywnym**. Wspólne uczestnictwo w dramie pozwala poznać dzieci, ich zainteresowania, umiejętności współdziałania i współpracy w grupie. Umożliwia stworzenie takiej sytuacji, w której dziecko może się wykazać, osiągnąć sukces, być docenionym i zauważonym przez kolegów. Dzięki tym wszystkim cechom drama uznawana jest obecnie za jedno z najlepszych narzędzi w pracy profilaktycznej z grupą, w szczególności w zakresie prewencji i zapobiegania zachowaniom ryzykownym, jak również w zakresie wspierania zrównoważonego rozwoju dzieci i grup rówieśniczych.

10. Zakładane rezultaty realizacji programu:

- Poprawa jakości komunikowania się w grupach klasowych
- Poprawa umiejętności rozwiązywania problemów i konfliktów w grupie klasowej
- Zwiększenie poziomu tolerancji w grupie, zwiększenie częstości występowania postaw prospołecznych
- Aktywizacja wychowawcy w pracy z grupą i wspieraniu grupy klasowej

## **6 . Opis sposobu ewaluacji programu.**

- Program podlega corocznej ewaluacji wewnętrznej na podstawie ankiet wypełnianych przez losowo wybrane grupy uczestników w trakcie realizacji w poszczególnych miastach Polski / dzielnicach Warszawy. Wyniki ewaluacji analizowane są każdorazowo w kontekście doskonalenia programu oraz zespołu realizacyjnego i przedstawiane Zleceniodawcy wraz ze sprawozdaniami.
- W trakcie realizacji program podlega ewaluacji typu on-going (1-2 krotnie w trakcie realizacji), której celem jest ocena adekwatności działań służących osiągnięciu celów w kontekście uwarunkowań pojawiających się w poszczególnych grupach i szkołach. Wyniki ewaluacji typu on-going dołączane są do sprawozdań okresowych z realizacji programu.
- Program podlega okresowej ewaluacji zewnętrznej realizowanej we współpracy z Uniwersytetem Jagiellońskim. Pierwsza ewaluacja miała miejsce w 2006r. Wyniki ewaluacji 2006r., stały się podstawą do doskonalenia programu w szczególności w obszarach, które we wnioskach z ewaluacji zostały zidentyfikowane jako najistotniejsze w kontekście efektywności realizacji celów programu. Wyniki i wnioski ewaluacji

## **7. Rekomendacja programu :**

Program Profilaktyczno Wychowawczy Epsilon (w oparciu o strukturę którego realizowany jest projekt) posiadają rekomendacje takich instytucji jak:

- Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
- Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie
- Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii
- Ośrodek Rozwoju Edukacji
- Instytut Psychiatrii i Neurologii

Instytucja realizuje działania w obszarze profilaktyki społecznej na terenie całej Polski, w szczególności Warszawy (m.in.: w dzielnicach Bemowo, Wola, Mokotów, Włochy, Bielany, Ochota, Wilanów, Żoliborz, Praga Płd., Ursus, Włochy, Rembertów).

Program finansowany  
przez Miasto Stołeczne Warszawa – Dzielnica Ochota,  
ul. Grójecka 17a, 02-021 Warszawa