

OPIS PROGRAMU

Geneza

Program profilaktyki uniwersalnej pn. Projekt Lustro powstał w zespole trenerskim NODN Sophia, w ramach realizacji zadania konkursowego zleconego przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w latach 2019-2020. Tworzony był w procesie konsultacji i analiz eksperckich wspólnie z praktykami i ekspertami. Pilotaż i ewaluację bieżącą przeprowadzono w 10 szkołach ponadpodstawowych. W trakcie pilotażu modyfikowano i dopracowano scenariusze do potrzeb i możliwości uczniów oraz nauczycieli.

Nazwę „Projekt Lustro” wymyślili sami uczniowie podczas dyskusji na temat doświadczeń, jakie wynieśli z zajęć. Rozmowa o tym jak postrzegają program i co im dał, zaowocowała skojarzeniem z lustrem, w którym mogą zobaczyć siebie z szerszej perspektywy.

Adresaci

Program jest adresowany do uczniów i uczennic szkół ponadpodstawowych w wieku 15 – 17 lat. Realizowany jest na godzinach wychowawczych w klasie przez nauczyciela wychowawcę.

Cele Programu

Celem programu Projekt Lustro jest **wspieranie rozwoju uczniów i wzmocnienie postaw i umiejętności sprzyjających podejmowaniu konstruktywnych decyzji i radzeniu sobie w trudnych sytuacjach.**

Cel główny wspierany jest realizacją celów szczegółowych takich jak:

- **Wzmocnienie poczucia więzi uczniów ze szkołą** poprzez wspieranie życzliwej atmosfery w klasie, wzmocnienie zaufania, poczucia bezpieczeństwa i wsparcia w kontaktach pomiędzy uczniami oraz w relacji z wychowawcą klasy.
- **Rozwijanie u uczniów umiejętności prospołecznych** takich jak: podejmowania decyzji, rozwiązywania problemów, radzenia sobie z emocjami, rozwiązywania konfliktów, proszenia o pomoc i udzielania wsparcia rówieśniczego itp.
- **Zwiększenie u uczniów poziomu pozytywnego myślenia o sobie** poprzez wzmocnianie u uczniów świadomości swoich mocnych stron, uczenie umiejętności dostrzegania

pozytywów, radzenia sobie ze stresem, pozytywnego postrzegania swoich perspektyw życiowych.

- **Inicjowanie sytuacji wychowawczych** sprzyjających dyskusji i uczeniu się radzenia sobie z wyzwaniami w ważnych dla młodych ludzi obszarach.
- **Zwiększenie wiedzy uczniów o zdrowiu człowieka, wpływie zachowań i podejmowanych decyzji na rozwój fizyczny i psychiczny.** Część scenariuszy dotyczy wprost wiedzy na temat substancji psychoaktywnych i procesów uzależnienia wskazując na ryzyko ich stosowania i sposoby ochrony.
- **Wzrost kompetencji nauczycieli i rodziców** poprzez rozwój takich umiejętności jak prowadzenie dialogu opartego o zadawanie pytań czy wzrost wiedzy nt. specyfiki wieku rozwojowego nastolatków oraz sposobów ich wspierania.

Korzyści z udziału w Programie

Realizacja celów Projektu Lustro pozwala młodzieży lepiej poznać siebie samych i rówieśników. Zrozumienie emocji i ich źródeł to pierwszy krok do akceptacji własnej osoby, ale także drugiego człowieka. Dzięki otwartej rozmowie, w atmosferze tolerancji i zaufania, młody człowiek może dostrzec swoją wartość w danej grupie oraz umiejscowić się w społeczeństwie. Uzyskanie odpowiedzi na nurtujące go pytania, których często nie ma komu zadać, podnosi samoświadomość i zrozumienie innych. Co za tym idzie łatwiej mu określić cele na przyszłość i konstruktywne sposoby ich osiągnięcia. Praca w grupie, pod nadzorem nauczyciela, kształtuje w uczniach naturalną chęć pomocy, ale również umiejętność prośenia o nią w razie potrzeby. Uzyskana w ten sposób równowaga emocjonalna i świadomość w różnych aspektach, tak psychicznych jak i fizycznych, pozwala młodzieży radzić sobie z poszczególnymi sytuacjami w sposób spokojny i bez wsparcia używek.

Uczniowie mówią o Programie:

- *Dostrześliśmy swoje pozytywne cechy, o których wcześniej nie mieliśmy świadomości.*
- *Przypomniało mi to, że szkolna rzeczywistość, choć wydaje się przygnębiająca, może być pozytywna i budująca.*
- *Można poznać siebie w szerokim zakresie (...) oraz poznać bliżej kolegów z klasy. To odskocznia od codziennych zajęć, chwila, którą można poświęcić na refleksję.*
- *Te zajęcia są bardzo rozwojowe, poruszają tematy, których na co dzień boimy się podejmować, bo są trudne i niewygodne.*

- *Uczy nas pracy w grupie i otwierania się.*
- *Uczy innego postrzegania ludzi ze swojego środowiska oraz pogłębić relacje.*
- *Zajęcia dają okazję do podzielenia się osobistymi myślami, których być może nie powiedzielibyśmy na głos w innej sytuacji.*
- *Udział w programie pozwolił nam spojrzeć na wiele życiowych aspektów z innej perspektywy.*
- *Program zmotywował nas do samorealizacji ze względu na jego treść.*

Nauczyciele dodają:

- *Nauczyciel prowadzący zajęcia Programu nawiązuje więzi z uczniami, jest bardziej przystępny.*
- *Uświadomiłam sobie, że rola wychowawcy jest równie ważna jak rola nauczyciela przedmiotowego.*
- *Rozmawiają i pracują ze sobą CI uczniowie u których wcześniej tego nie było.*
- *Pojawiła się głębsza relacja spowodowana zdobyciem wiedzy o uczniach z różnych obszarów.*
- *Po realizacji kilku scenariuszy bardziej świadome podążam za potrzebami grupy.*
- *Wzrósł u uczniów poziom tolerancji dla odmiennych poglądów i różnych doświadczeń.*

Konstrukcja i realizacja Programu

Program składa się z 34 scenariuszy przewidzianych do realizacji przez nauczyciela wychowawcę z uczniami w ramach realizacji godzin wychowawczych w szkole.

Realizatorami mogą być nauczyciele – wychowawcy klas, pedagodzy i psychologowie pracujący na co dzień z uczniami danej klasy na poziomie szkoły ponadpodstawowej, którzy ukończyli pełny proces szkoleniowy i uzyskali certyfikat realizatora Programu.

W szczególnych sytuacjach Program może być realizowany z grupą wiekową uczniów 15- 17 rok życia w innych placówkach opiekuńczo wychowawczych.

Realizatorzy – absolwenci procesu szkoleniowego Programu otrzymują:

- Wsparcie trenerów – autorów Programu.
- Dostęp do podręcznika dla nauczyciela zawierającego założenia teoretyczne i wskazówki do realizacji zajęć, szczegółowe scenariusze zajęć oraz załączniki do wykorzystania podczas pracy z uczniami i podstawowe informacje uzupełniające wspierające realizację zajęć.

- Dostęp do gotowych do pobrania plików zawierających scenariusze programu wraz z załącznikami i pomocami do ich realizacji.

Zespół zaangażowany w przygotowanie Programu

Autorzy

Stanisław Bobula

Norbert Karaszewski

Jerzy Rządcki

Katarzyna Salamon Bobińska

Eksperti merytoryczni

Andrzej Kołodziejczyk

Jakub Kołodziejczyk

Tomasz Kołodziejczyk

Jacek Pyżalski

Konsultanci i pierwsi realizatorzy Programu

Beata Hawrysz, ZS Nr 2 w Lubinie

Izabela Kańkowska – Wielgosz, II LO w Sopocie

Monika Kasperczyk, VII LO w Radomiu

Karolina Kowalska, Technikum nr 19 w Poznaniu

Bożena Majdecka, ZST w Koninie

Agnieszka Makarska, IV LO w Zielonej Górze

Anna Słapik, II LO w Sopocie

Joanna Biczysko, XX LO w Krakowie

Agnieszka Gnatiuk, ZSZ w Wołowie

Kinga Gordon – Sieradzka, ZSP w Lubaniu

Prawa własności i licencja

Program profilaktyki uniwersalnej pn Projekt Lustro jest własnością Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom (dawniej PARPA), które uzyskała prawa autorskie w wyniku przekazania ich przez autorów na podstawie umowy o realizację zadania publicznego w latach 2019-2020.

Na podstawie umowy z dnia 6 grudnia 2021 roku licencję do koordynowanie procesów realizacyjnych i szkoleniowych Programu uzyskał zespół autorski NODN Sophia.

Podmiotem odpowiedzialnym jest MJRConsulting.

Program Projekt Lustro posiada rekomendacje Systemu rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego.

Materiały wykorzystano ze strony www.projektlustro.pl

Autor tekstu Monika Kasperczyk

CERTYFIKAT

SZKOŁY PARTNERSKIEJ

rekomendowanego programu profilaktyki uniwersalnej



MJRConsultin na podstawie licencji
KRAJOWEGO CENTRUM PRZECIWDZIAŁANIA UZALEŻNIENIOM
potwierdza że

**VII Liceum Ogólnokształcące
im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego
w Radomiu**
jest szkołą partnerską
w projekcie

Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca psychoedukacji
dzieci i młodzieży

**Wdrożenie w szkołach ponadpodstawowych
województwa mazowieckiego
systematycznych zajęć psychoedukacyjnych dla uczniów
realizowanych w formie rekomendowanego programu
profilaktycznego Projekt Lustro.**

dofinansowanymi środkami z budżetu Województwa Mazowieckiego

MJRConsulting
Jerzy Rządski
ul. Przylep- Morełowa 17
66-015 Zielona Góra
NIP 9291384612, tel. 601 944 558
e-mail: jerzy@mjrconsulting.pl

25^{lat} Mazowsze

KPC
Krajowe Centrum
Prewencji i Zdrowia

MJR
Consulting