



AUTORSKI PROGRAM PSYCHOEDUKACYJNY - BEZPIECZNE DORASTANIE

REALIZATOR PROGRAMU:

Realizatorem programu jest szkoła lub inna instytucja o charakterze oświatowym lub wychowawczym, która zakupi pakiet edukacyjny i poprzez udział w warsztatach uzyska prawo do jego realizacji na terenie placówki. Nauczyciele, którzy wezmą udział w warsztatach otrzymują wraz z pakietem edukacyjnym certyfikat uprawniający do realizacji programu.

PAKIET EDUKACYJNY ZAWIERA:

- zestaw 10 scenariuszy do zajęć psychoedukacyjnych w ramach przedmiotu WDŻ lub godzin wychowawczych wraz z załącznikami do poszczególnych zajęć.
- warsztaty szkoleniowe dla realizatorów programu
- materiały pomocnicze

OPIS PROGRAMU:

Program „Bezpieczne dorastanie” jest podzielony na trzy części, każda część zawiera 10 obszarów tematycznych poruszających ważne problemy okresu adolescencji:

1. SZKOŁA PODSTAWOWA – okres preadolescencji, pomiędzy 11 a 12 rokiem życia.
2. GIMNAZJUM – okres wczesnej adolescencji pomiędzy 13 a 15 rokiem życia
3. SZKOŁA PONADGIMNAZJALNA – okres środkowej adolescencji pomiędzy 16 a 19 rokiem życia.

„Bezpieczne dorastanie” nie jest programem wyłącznie skupiającym się wokół tematyki wychowania do życia w rodzinie, czy też wychowania seksualnego. Jest raczej odpowiedzią na potrzeby młodzieży poszukującej rozwiązań problemów i dylematów życiowych w trudnym dla niej okresie rozwojowym. Autorzy tworząc ten program wykorzystali podejście teoretyczne opisane przez Ewę Ruszkowską w pracy pt. „Okres adolescencji w ujęciu psychoanalitycznym”, oraz własne długoletnie doświadczenia w pracy z młodzieżą zarówno w roli pedagogów, trenerów jak i psychoterapeutów.

Program realizowany jest przez cały rok szkolny. Zajęcia zarówno z młodzieżą jak i przyszłymi realizatorami programu odbywają się raz w miesiącu w formie zabaw, ćwiczeń i symulacji. Każdy warsztat trwa 3 godziny lekcyjne (całość 30 godzin). Po zakończonym cyklu 10 zajęć realizatorzy oraz szkoła otrzymują prawo do prowadzenia zajęć bez udziału autorów. Autorzy jednocześnie przez okres 3 lat obejmują szkołę opieką superwizyjną w ramach której realizatorzy mogą korzystać z indywidualnych konsultacji.

CELE PROGRAMU:

- Profilaktyka zdrowia psychicznego, radzenia sobie z trudnymi emocjami
- psychoedukacja młodzieży w formie warsztatów i treningów nastawiona na poznawanie i rozumienie siebie oraz przygotowanie młodego człowieka do samodzielnego, prawidłowego i satysfakcjonującego życia dorosłego
- propagowanie wiedzy o problemach okresu adolescencji w oparciu o podejście psychodynamiczne i sposobach oddziaływań wychowawczych pozostających w zgodzie z psychologią rozwoju i zadaniami rozwojowymi jakie ma do spełnienia okres adolescencji.



WARSZTATY DLA REALIZATORÓW

- 10 warsztatów – przepracowanie każdego obszaru tematycznego oraz omówienie sposobu i zakresu wprowadzanych treści teoretycznych przez nauczyciela.
- Warsztaty mają charakter treningu - odbywają się w formie struktur takich jak zabawy, gry i symulacje i stanowią przygotowanie do prowadzenia zajęć z młodzieżą zgodnie z przedstawioną poniżej tematyką.
- Treści teoretyczne omawiane są wspólnie z uczestnikami w trakcie każdego warsztatu i dodatkowo zawarte są w opisie teoretycznym zestawu konspektów.

WARSZTATY DLA UCZNIÓW

- 10 warsztatów – pierwszy cykl mogą prowadzić autorzy, następne przeszkoleni nauczyciele.
- Warsztaty mają charakter treningu - odbywają się w formie struktur takich jak zabawy, gry i symulacje.

SZKOŁA PODSTAWOWA – PREADOLESCENCJA

OBSZARY TEMATYCZNE

Lp.	TERMIN	TEMAT
1	WRZESIEŃ	1. Poznajmy siebie i innych (praca nad samoświadomością) <ul style="list-style-type: none">• Jaki/jaka jestem co w sobie lubię, co mi się podoba w innych• Moje silne i słabe strony• Role jakie pełnię w życiu
2	PAŹDZIERNIK	2. Przyjaźń i relacje z rówieśnikami <ul style="list-style-type: none">• Przyjaźń w obrębie tej samej płci• Dylematy przyjaźni (zaufanie, rywalizacja w obrębie tej samej płci)• Porównywanie się (wyglądu, osiągnięć) – lęk, że inni są lepsi, ładniej zbudowani• Jak wyrażać swoje trudne emocje (złość, smutek, zazdrość itp.)• Jak budować i utrzymać relacje z rówieśnikami
3	LISTOPAD	3. Moja grupa rówieśnicza <ul style="list-style-type: none">• Jakie miejsce zajmuję w grupie / klasie• Jak być akceptowanym i akceptować innych• Czy wszyscy jesteśmy tacy sami – nauka tolerancji wobec różności
4	GRUDZIEŃ	4. Trudności w relacjach z rówieśnikami płci przeciwnej <ul style="list-style-type: none">• Dlaczego się z nas śmieją• Co o nas myślą, czy coś nas łączy?• Czy możemy się zaprzyjaźnić



5	STYCZEŃ	<p>5. Moje ciało się zmienia, jak zaakceptować i przyjąć te zmiany</p> <ul style="list-style-type: none">• Rozwój drugorzędnych cech płciowych• Dziewczynki (nieproporcjonalna budowa ciała, rosną piersi, owłosienie, doznania seksualne z różnych części ciała)• Chłopcy (owłosienie, częste wzwody, wzrost impulsów popędowych seksualnych i agresywnych)• Lęk, wstyd przed zmianami w ciele, obserwacja kolegów, koleżanek• Jak się oswoić ze zmieniającym się wyglądem, sposobem myślenia o sobie (moje ciało nie jest już ciałem dziecka)
6	LUTY	<p>6. Zmiany biologiczne miesiączka/wytrysk</p> <ul style="list-style-type: none">• Miesiączka/ wytrysk oznaczają zdolność rozrodczą (mogę mieć dzieci)• Lęk przed utratą kontroli nad impulsami z ciała (lęk przed zabrudzeniem)• Lęk przed pojawiającymi się pragnieniami i potrzebami (jak sobie radzić z niemożnością ich zaspokojenia)• Jak rozmawiać z rodzicami, gdzie się zaczyna moja prywatność, czy mam do niej prawo
7	MARZEC	<p>7. Ja i moi rodzice – moje relacje z rodzicami</p> <ul style="list-style-type: none">• Czy rodzice są idealni?• Jak się komunikować z rodzicami• Jak wyrażać swoje emocje• Czy mogę się złościć na rodziców
8	KWIECIEŃ	<p>8. Co jest dla mnie ważne – moje wartości</p> <ul style="list-style-type: none">• Co to są normy i wartości i do czego służą• Dlaczego przestrzegamy norm• Autorytet• Podobieństwa i różnice, czyli jak być tolerancyjnym
9	MAJ	<p>9. Stres, jak sobie z nim radzić</p> <ul style="list-style-type: none">• Sytuacje, które nas stresują• Jak sobie radzić ze stresem• Lęki – czego się boję (nauczycieli, złych ocen, odrzucenia przez kolegów, rodziców)• Jak odreagowuję stres i czy umiem się relaksować
10	CZERWIEC	<p>10. Jak sobie radzić z końcem, smutkiem i rozstaniem</p> <ul style="list-style-type: none">• Jak się dobrze rozstać (z klasą, grupą, przyjacielem) – dylematy w kontekście końca szkoły• Ochrona tego co było dobre i akceptacja trudnych momentów, które pojawiły się w trakcie istnienia grupy/ klasy• Jak sobie radzić w obliczu rozstania z trudnymi emocjami• Oswajanie lęku przed przemijaniem (utrata dzieciństwa, bez troski – wejście w świat nastolatków)



GIMNAZJUM – WCZESNA ADOLESCENCJA

OBSZARY TEMATYCZNE

Lp.	TERMIN	TEMAT
1	WRZESIEŃ	1. Poznajmy siebie i innych (praca nad samoświadomością) <ul style="list-style-type: none">• Jaki/jaka jestem co w sobie lubię, co mi się podoba w innych• Moje silne i słabe strony• Role jakie pełnię w życiu
2	PAŹDZIERNIK	2. Moja grupa rówieśnicza <ul style="list-style-type: none">• Jakie miejsce zajmuję w grupie / klasie• Jak być akceptowanym i akceptować innych• Walka o wpływy i władzę w grupie rówieśniczej
3	LISTOPAD	3. Eksperymentowanie ze środkami psychoaktywnymi <ul style="list-style-type: none">• Identyfikacja z grupą rówieśniczą• Asertywność i stawianie granic (dylemat jak być asertywnym w grupie rówieśniczej i nie zostać odrzuconym)• Między dzieciństwem a dorosłością (rozdarcie emocjonalne)• Dlaczego ludzie sięgają po środki psychoaktywne (papierosy, alkohol, narkotyki, leki)• Jak redukować napięcie inaczej• Jak radzić sobie z trudnymi emocjami (złością do rodziców i innych dorosłych)
4	GRUDZIEŃ	4. Jak radzić sobie z własną agresją <ul style="list-style-type: none">• Jak przeżywać i wyrażać takie emocje jak lęk, wstyd, złość i poczucie winy• Agresja – uległość (dylematy między własnym pragnieniem a oczekiwaniem otoczenia)• Jak zrozumieć własne reakcje (agresja jako wyraz budzących się impulsów popędowych)
5	STYCZEŃ	5. Co ja myślę o płci przeciwnej (idealna dziewczyna /idealny chłopak) <ul style="list-style-type: none">• Mój idealny obraz chłopaka/ dziewczyny• Moje oczekiwania wobec płci przeciwnej• Jak budować relacje pomiędzy dziewczyną/ chłopakiem• Dylemat bycia zależnym i zachowania własnej tożsamości (niezależności)• Jak sobie radzić z odrzuceniem w relacji chłopak/ dziewczyna
6	LUTY	6. Jak zaakceptować i polubić siebie i zmiany jakie we mnie zachodzą <ul style="list-style-type: none">• Odchudzanie się (u dziewcząt) , problemy z akceptacją swojego wyglądu, budzącej się kobiecości• Przyrost masy mięśniowej (u chłopców) – pokusa wspomaganie się chemią• Samookaleczenie się – w kontekście relacji i zależności, prowokacji itp.
7	MARZEC	7. Mój stosunek do własnej seksualności <ul style="list-style-type: none">• Identyfikacja z własną płcią/ lęk przed płcią przeciwną• Poczucie tożsamości seksualnej• Lęki homoseksualne• Lęk przed impulsami popędowymi



8	KWIECIEŃ	8. Ja i moi rodzice – konflikty <ul style="list-style-type: none">• Rodzice nieidealni dewaluacja autorytetu– jak przyjąć, że rodzice mają wady i nadal ich szanować• Lęk przed separacją i bliskość zagrażająca (dlaczego się buntujemy)
9	MAJ	9. Stres, jak sobie z nim radzić <ul style="list-style-type: none">• Sytuacje, które nas stresują• Jak sobie radzić ze stresem• Lęki – czego się boję (nauczycieli, złych ocen, odrzucenia przez kolegów, rodziców)• Jak odreagowuję stres i czy umiem się relaksować
10	CZERWIEC	10. Jak sobie radzić z końcem, smutkiem, uczuciem przygnębienia i rozstaniem <ul style="list-style-type: none">• Zachowania o charakterze autoagresywnym• Smutek i poczucie bezsensu życia• Lęk przed zmianą• Ochrona tego co było dobre i akceptacja trudnych momentów, które pojawiły się w trakcie istnienia grupy/ klasy• Jak sobie radzić w obliczu rozstania z trudnymi emocjami

SZKOŁA PONADGIMNAZJALNA – ŚRODKOWA ADOLESCENCJA

OBSZARY TEMATYCZNE

Lp	TERMIN	TEMAT
1	WRZESIEŃ	1. Poznajmy siebie i innych (praca nad samoświadomością) <ul style="list-style-type: none">• Jaki/jaka jestem co w sobie lubię, co mi się podoba w innych• Moje silne i słabe strony• Role jakie pełnię w życiu
2	PAŹDZIERNIK	2. Przyjaźń / miłość – dylematy i trudności <ul style="list-style-type: none">• Rywalizacja rówieśnicza w obrębie tej samej płci• Zazdrość i zawiść• Wierność i zaufanie• Jak sobie radzić z samotnością (lęk przed samotnością)
3	LISTOPAD	3. Przeżywanie i akceptacja męskości i kobiecości <ul style="list-style-type: none">• Mój idealny obraz mężczyzny i kobiety• Moje oczekiwania wobec płci przeciwnej• Jak budować relacje pomiędzy mężczyzną i kobietą• Dylemat bycia zależnym i zachowania własnej tożsamości (niezależności)• Jak sobie radzić z odrzuceniem w relacji mężczyzna/kobieta
4	GRUDZIEŃ	4. Bycie w relacji z mężczyzną/kobietą <ul style="list-style-type: none">• Kiedy rozpocząć życie seksualne• Czy seks jest bezpieczny? Zachowania ryzykowne• Emocjonalne dylematy bliskości (lęk przed bliskością versus lęk przed odrzuceniem)• Dylemat pojawiających się pragnień seksualnych i ich zaspokojenia



5	STYCZEŃ	5. Zmiany impulsów i nastrojów <ul style="list-style-type: none">• Jak sobie radzić z pojawiającymi się naprzemiennie uczuciami miłości i nienawiści do tych samych osób (rodziców, sympatii)• Jak sobie radzić z pojawiającymi się na przemian chęcią do działania (aktywność o charakterze - mogę i potrafię wszystko) i totalną pasywnością w działaniu (nic nie mogę, nic nie potrafię, nic ode mnie nie zależy)
6	LUTY	6. Odpowiedzialność za siebie i za swoje zdrowie <ul style="list-style-type: none">• Lęk przed wizytą u ginekologa• Po co się badamy (np. cytologia, badania piersi itp.)• Co to znaczy - żyć zdrowo
7	MARZEC	7. Być dorosłym – jak zostać autorytetem dla samego siebie <ul style="list-style-type: none">• Normy i wartości (które przyjąć a które odrzucić – dylemat pomiędzy identyfikacją z rodzicami (autorytetem) a zachowaniem własnej tożsamości)• Poczucie własnej wartości, budowanie obrazu siebie jako zdolnego do samodzielnego życia i działania• Jak zaakceptować to czego nie da się zmienić (jak polubić własne niedoskonałości, wady, ułomności)
8	KWIECIEŃ	8. Sytuacje społeczne – jak sobie radzić? <ul style="list-style-type: none">• Budowanie poczucia własnej wartości• Jak wyrażać własne zdanie (lęk przed oceną)• Autoprezentacja (przygotowanie do wystąpień publicznych przed rówieśnikami i przed dorosłymi)• Jak oswoić tremę (lęk przed oceną, fantazje a realność)• Jak przeżyć sytuacje porażki, przegranej
9	MAJ	9. Komunikacja interpersonalna w relacjach z dorosłymi <ul style="list-style-type: none">• Jak umiejętnie wyrażać własne zdanie• Jak stawiać granice/asertywność w kontaktach z dorosłymi (indywidualna)• Przekaz emocjonalny – jak komunikować własne stany emocjonalne,• Umiejętność mówienia o swoich oczekiwaniach
10	CZERWIEC	10. Jak sobie radzić z końcem i rozstaniem. Przeżycie smutku, uczucia przygnębienia <ul style="list-style-type: none">• Co dla mnie znaczyło doświadczenie bycia w tej klasie/grupie• Czego się nauczyłem /co straciłem/ z kim i z czym się rozstaję• Ochrona tego co było dobre i akceptacja trudnych momentów, które pojawiły się w trakcie istnienia grupy/klasy• Jak sobie radzić w obliczu rozstania z trudnymi emocjami takimi jak smutek, przygnębienie)• Lęk przed wejściem w dorosłość (nie znajdę pracy, nie poradzę sobie, nie sprawdzę się jako partner itp.)

*Katarzyna Jaszewska
Piotr Piotrowski*