

*Sprawozdanie merytoryczne za rok 2010 z działalności*

**Stowarzyszenia Profilaktyki i Terapii “MŁODZI – MŁODYM”**

w Koszalinie

## ***1. Zrealizowane programy:***

**“RAZEM”** - Głównym i zasadniczym celem programu było przeciwdziałanie uzależnieniom wśród młodzieży, poprzez udzielanie specjalistycznej pomocy dzieciom i ich rodzicom, w ramach interwencji kryzysowej i poradnictwa rodzinnego oraz tworzenie alternatywnego środowiska rozwojowego, promującego konstruktywny i zdrowy styl życia:

- Bezpośrednie oddziaływanie na młodego człowieka (udzielanie pomocy w sytuacjach kryzysowych, oddziaływania terapeutyczne, korekcyjne i wspomagające dalszy rozwój);
- Tworzenie młodzieżowego środowiska alternatywnego;
- Oddziaływanie na dorosłe otoczenie młodego człowieka.

Program oparty był o metodę aktywnego uczestnictwa i modelowanie właściwych postaw. Miały miejsce zajęcia grupowe, praca indywidualna oraz działania środowiskowe.

**“MŁODZI - MŁODYM”** - Rówieśnicza edukacja zdrowotna (poradnictwo, szkolenie wolontariuszy, zajęcia psychoedukacyjne i zajęcia edukacyjne). Ogół działań miał na celu wyposażenie młodzieżowych liderów w niezbędną wiedzę i umiejętności przydatne do promowania idei życia bez nałogów i przemocy wśród swoich rówieśników.

**“SZKOŁA DLA RODZICÓW”** – zajęcia psychoedukacyjne - szeroko rozumiana edukacja dorosłych. Warsztaty mają na celu m.in. naukę efektywnych sposobów komunikacji z dzieckiem, umiejętne rozwiązywanie problemów oraz polepszenie stosunków między członkami rodziny.

**ZAJĘCIA EDUKACYJNO – PROFILAKTYCZNE W SZKOŁACH** - zajęcia realizowane były zgodnie ze zgłaszanym zapotrzebowaniem i kolejnością zgłoszeń. Tematyka prowadzonych zajęć: integracja, komunikacja interpersonalna, trening radzenia sobie ze złością, o zdrowym i dobrym życiu, być kreatywnym, negocjacje i mediacje, jak radzić sobie ze stresem, rozpoznawanie uczuć i emocji, itp.

**OBÓZ Z ELEMENTAMI SOCJOTERAPII W OKRESIE WAKACJI LETNICH** –Tatry – obóz dla młodzieży i ich rodziców. Organizowane przez nas wyjazdy są połączeniem zabawy, rekreacji i wypoczynku z edukacją.

## ***2. Miejsce realizacji programów:***

- Siedziba Stowarzyszenia przy ul. Zwycięstwa 168 w Koszalinie
- Szkoły gimnazjalne i ponadgimnazjalne, placówki opiekuńczo-wychowawcze na terenie Koszalina i okolicznych gmin.
- Ośrodki wypoczynku letniego w Tarach.

## ***3. Czas realizacji programu:***

styczeń 2010 r. – grudzień 2010 r.

## ***4. Obszar objęty programem:***

- Geograficznie: miasto Koszalin i okolice
- Społecznie:
  - a) w zakresie zapobiegania uzależnieniom: dzieci i młodzież gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych, studenci, rodzice, nauczyciele, pedagodzy szkolni,
  - b) w zakresie pomocy specjalistycznej: osoby mające trudności w funkcjonowaniu w domu, szkole, grupie rówieśniczej; mające czynny kontakt ze środkami zmieniającymi świadomość a przede wszystkim zagrożone uzależnieniem.

## ***5. Główne cele programów realizowanych przez Stowarzyszenie:***

- przeciwdziałanie uzależnieniom od środków zmieniających świadomość wśród dzieci i młodzieży oraz tworzenie alternatywnego środowiska rozwojowego, promującego konstruktywny i zdrowy styl życia
- tworzenie sieci wsparcia rówieśniczego i rówieśnicza edukacja zdrowotna
- objęcie kompleksową pomocą dzieci i młodzieży wraz z rodzicami
- wspieranie zawierania partnerstwa w celu wymiany informacji i usług

## **6. Cele szczegółowe:**

- a) Prowadzenie działań profilaktycznych o charakterze systemowym obejmujących środowisko domu rodzinnego, szkoły i grupy rówieśniczej.
- b) Prowadzenie działań w zakresie wczesnej interwencji dotyczącej rozpoznawania problemów związanych z uzależnieniami i agresją.
- c) Udzielanie pomocy specjalistycznej osobom, które eksperymentują z alkoholem i narkotykami oraz doświadczają przemocy lub są jej sprawcami.
- d) Udzielanie pomocy młodzieży mającej problemy związane z okresem dojrzewania oraz ich rodzinom.
- e) Oddziaływanie na “dorosłe” otoczenie młodego człowieka (rodzice, opiekunowie) poprzez cykl zajęć warsztatowych opartych na programie opracowanym na podstawie książki A. Faber i E. Mazlish “Jak mówić żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać żeby dzieci do nas mówiły”.
- f) przygotowanie uczestniczących w naszym programie młodych ludzi do prowadzenia działań w zakresie pomocy rówieśnikom:
  - wzmocnienie postaw i zachowań sprzyjających zdrowemu stylowi życia;
  - nabywanie i ćwiczenie umiejętności psychologicznych i społecznych;
  - poszerzenie wiedzy na temat uzależnień; dostarczenie wiedzy i kształtowanie umiejętności z zakresu metod pomocy rówieśniczej;
  - wspieranie i monitorowanie działań liderów niosących pomoc swoim rówieśnikom;
  - konsultacje dla liderów;
  - integrowanie środowiska młodzieżowego wokół wspólnego celu, jakim jest własny rozwój i potrzeba współdziałania z grupą rówieśniczą i środowiskiem;

## **7. Zestawienie działań w ramach programów**

### **A. Działalność terapeutyczna i edukacyjna**

**Poradnictwo rodzinne**– zasadniczym celem było udzielanie indywidualnej pomocy młodym ludziom znajdującym się w trudnej i kryzysowej sytuacji życiowej oraz ich rodzicom. Najczęściej spotykane problemy to: eksperymentowanie z alkoholem i narkotykami, zaburzenia zachowania, emocjonalne, ucieczki z domu, konflikty w rodzinie, szkole, środowisku rówieśniczym, konflikty z prawem, nadużycia seksualne, stany lękowe i depresyjne, samookaleczenia, próby samobójcze, trudności wychowawcze, brak kontaktu z rodzicami lub nadmierne oczekiwania ze strony rodziców, przemoc rówieśnicza. Udzielaliśmy także porad rodzicom i nauczycielom w zakresie trudności wychowawczych, strategii postępowania z uczniem, zwłaszcza w sytuacjach trudnych.

Formami w jakich udzielano pomocy były:

- rozmowa indywidualna z zainteresowanym i jego rodzicami (o ile zachodziła taka potrzeba), nauczycielami lub innymi osobami znaczącymi;
- prowadzenie terapii indywidualnej lub rodzinnej, w oparciu o indywidualny plan terapii;
- pomoc w znalezieniu lub zmianie szkoły, klasy;
- kierowanie do specjalistycznych ośrodków leczenia uzależnień;
- organizowanie konsultacji ze specjalistami (prawnik, psychiatra, seksuolog, itp.);
- kierowanie na zajęcia grupowe organizowane w naszej placówce.

#### **LICZBA ODBIORCÓW:**

Terapia indywidualna i poradnictwo rodzinne prowadzone była w ramach programu *Razem Tą* formą pomocy objęliśmy 181 osób.

## **B. Zajęcia tematyczne, które odbyły się w siedzibie Stowarzyszenia**

### **Zajęcia psychoedukacyjne:**

#### ***Trening Zastępowania Agresji***

Dzięki uczestnictwu w grupie młodzież:

- poznała techniki uczenia się zachowań niezbędnych do wchodzenia w skuteczne i zadowalające interakcje społeczne
- zwiększyła świadomość na temat natury złości i agresji , oraz sposobów ich przeżywania
- nauczyła się współpracy w grupie
- nabyła i przećwiczyła umiejętności redukowania stresu, napięcia, złości
- uświadomiła i zrozumiała istnienia różnych wymiarów złości
- zwiększyła wiedzę na temat udzielania informacji zwrotnych
- uświadomiła sobie swoją sytuację i zdobyła wiedzę na temat swoich praw.

LICZBA ODBIORCÓW: 43 osoby.

#### ***Grupa socjoterapeutyczna***

Grupy socjoterapeutyczne składały się z młodzieży szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych. Część odbiorców to osoby z listy oczekujących na możliwość uczestniczenia w tego typu zajęciach, zgłaszane przez rodziców, opiekunów, pedagogów szkolnych itp. W styczniu do szkół na terenie Koszalina zostały dostarczone ulotki informujące o naborze do grup. Po miesiącu zakończono rekrutację i weryfikację uczestników grupy. Każda z nich ma inną historię, inne przeżycia, to co ich łączyło to zaniżona samoocena poprzez którą stali się osobami wycofanymi ze swoich grup rówieśniczych.

Grupa socjoterapeutyczna miała posłużyć zmianie sytuacji młodzieży w ich środowisku, jej celem było ukazanie cech osobowości, których do tej pory nie dostrzegali.

Zmiany, które wytworzyły się w tych młodym ludziach dzięki uczestnictwu w zajęciach socjoterapeutycznych pozwoliły im lepiej funkcjonować w ich środowiskach.

Nauczyli się dostrzegać swoje umiejętności, mówić o sobie i swoich problemach, a także bronić swojego zdania. Zajęcia te dla kilku osób stały się furtką do rozpoczęcia kompleksowej pracy z rodziną.

Uczestnicy grup spotykają się nadal, relacje które się między nimi wytworzyły są przyjacielskie i serdeczne, nadal uczą się poznawać siebie.

Większość uczestników będzie korzystać z innych form oferty stowarzyszenia, w zależności od zgłaszanych potrzeb każdy otrzyma adekwatną pomoc. Rodzice tej młodzieży korzystają z poradnictwa i zajęć skierowanych do rodziców.

LICZBA ODBIORCÓW: ok. 55 osób

### ***Zajęcia psychoedukacyjne “Szkoła dla Rodziców”***

Celem Szkoły dla rodziców jest uświadomienie rodzicom oczywistej dla profesjonalistów zależności polegającej na tym, że skuteczność działań wychowawczych jest uwarunkowana sposobem funkcjonowania osoby wychowującej. Ponadto ma też pokazać, że zmianę (oczekiwaną) dziecka należy rozpocząć od zmiany siebie, zmiany dorosłego. Inny cel to uświadomienie oparcia działań wychowawczych na jasnym i czytelnym systemie norm, zasad i wartości. Cele powyższe zostały zrealizowane w pełni. Udało się także u rodziców zakwestionować i poddać refleksji mity i stereotypy wychowawcze. W ich miejsce wprowadzono propozycje zastosowania nowych dla rodziców metod wychowawczych, bazujących na empatycznym podejściu do dziecka i jednoczesną stanowczością wyrażaną stawianiem granic i stosowaniem konsekwencji.

W grupie rodziców uczestniczyło do 20 osób, w zależności od ich możliwości frekwencyjnych. Są mieszkańcami Koszalina. Znacznie różnią się pod względem wieku, statusu materialnego i wykształcenia. Konstrukcja programu pozwala pracować z tak zróżnicowaną grupą osób – od 24 lat do 60, od wykształcenia podstawowego po wyższe, itd.

Istotną wartością dla realizatorów “Szkoły” jest jednoczesna praca terapeutyczna z dziećmi na terenie SPiT, to pozwala skuteczniej zmieniać sytuację rodziny i wyprowadzić dziecko z roli “delegata” problemu rodziny. Istotną wartością jest także możliwość współpracy z pedagogami tych dzieci oraz udział nauczycieli w “Szkoła dla rodziców” w charakterze rodzica, co pozwala wykorzystać umiejętności nie tylko w swoim domu, ale także na terenie placówki oświatowej.

LICZBA ODBIORCÓW: 20 osób

## ***Zajęcia informacyjno-edukacyjne i psychoedukacyjne dla Młodzieżowych Liderów***

Głównym celem programów było przygotowanie uczestniczących w nim młodych ludzi do prowadzenia działań w zakresie pomocy rówieśnikom:

- wspieranie i monitorowanie działań liderów niosących pomoc swoim rówieśnikom;
- konsultacje dla liderów; integrowanie środowiska młodzieżowego wokół wspólnego celu, jakim jest własny rozwój i potrzeba współdziałania z grupą rówieśniczą i środowiskiem;
- wzmocnienie postaw i zachowań sprzyjających zdrowemu stylowi życia;
- nabywanie i ćwiczenie umiejętności psychologicznych i społecznych;
- poszerzenie wiedzy na temat uzależnień; dostarczenie wiedzy i kształtowanie umiejętności z zakresu metod pomocy rówieśniczej;
- zorganizowanie przez grupę leaderską akcji profilaktycznej pod hasłem “obudź się” skierowanej do koszalińskiej młodzieży, a także ich rodziców.

LICZBA ODBIORCÓW: 18 osób

## ***C. Zajęcia profilaktyczno-edukacyjne dla uczniów gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych***

Wybór formy i tematyki zajęć zależny był od zgłaszanego problemu występującego w klasie czy też grupie. Przygotowany warsztat omawiamy jest przez prowadzących przed zajęciami z osobą zgłaszającą (pedagog szkolny, wychowawca). Po zajęciach prowadzący przekazują uwagi i spostrzeżenia dotyczące pracy grupy, klasy.

Największym zainteresowaniem cieszą się zajęcia edukacyjno- profilaktyczne dotyczące rozwiązywania konfliktów między rówieśnikami, mediacji, problemu tolerancji i sposobów radzenia sobie z przykrymi i nieprzyjemnymi uczuciami (złością, gniewem, bezradnością, wstydem, strachem). Młodzież chętnie bierze udział w warsztatach, podczas których uczy się umiejętności ważnych w kontaktach z ludźmi, doskonalą je, uczy się dokonywania dobrych dla siebie wyborów, podejmowania ważnych decyzji. Warsztaty edukacyjno- profilaktyczne w szkołach wyposażają uczniów w wiedzę i umiejętności potrzebne do sprawowania kontroli nad ryzykownymi zachowaniami związanymi z substancjami psychoaktywnymi.

LICZBA ODBIORCÓW: około 600 osób



## ***E. Obóz z elementami socjoterapii dla młodzieży zagrożonej wykluczeniem społecznym i rodziców.***

Zorganizowaliśmy obóz wędrowny z elementami socjoterapii „Razem skuteczniej”, który odbył się w Tatrach w terminie 11 - 21 lipca 2010.

Ta forma wypoczynku letniego to obóz rozwojowy z programem zajęć psychoedukacyjnych i socjoterapeutycznych dla dzieci, młodzieży i rodziców. Program tego obozu zakładał intensywną pracę psychoedukacyjną z rodzicami i dziećmi oraz tworzenie warunków do ich wspólnego kontaktu, umożliwianie porozumiewania się poprzez spędzanie wolnego czasu w sposób zorganizowany, aktywny wypoczynek i zabawę.

Nasz oferta wypoczynku letniego, w takiej właśnie socjoterapeutycznej formie cieszy się dużym powodzeniem.

LICZBA ODBIORCÓW: 25 osób

## ***8. Sposób dokumentowania realizacji programu***

- zeszyty pracy
- kwartalne sprawozdania z działań stowarzyszenia
- notatki z zebrań pracowniczych
- listy obecności
- sprawozdania merytoryczne i finansowe

## ***9. Kadra realizująca program***

1.	mgr Katarzyna Romek	Pedagog
2.	mgr Dominika Mielczarek	Pedagog, terapeuta
3.	mgr Marcelina Bielak	Pedagog, socjoterapeuta
4.	mgr Agnieszka Lipińska	Koordynator
5.	mgr Danuta Okuniewska - Jurgielewicz	Pedagog, mediator
6.	mgr Marta Wołoszyn	Socjolog, terapeuta
7.	mgr Witold Kędzierski	Pedagog
8.	mgr Magdalena Buzala	Pedagog

9.	mgr Violetta Południak	Psycholog, terapeuta
10.	mgr Anna Skirzyńska	Pedagog
11.	mgr Patrycja Malarska	Pedagog

## ***10. Podsumowanie programu***

W pracy nad naszym programem corocznie staramy się skupić na kompleksowości naszej oferty. Dbamy o to, aby osoba zgłaszająca się do Stowarzyszenia została otoczona opieką i wsparciem. Docieramy do jej rodziców, opiekunów (w miarę potrzeb), szkoły i środowiska.

Pierwszy kontakt z naszymi odbiorcami zostaje nawiązany najczęściej w szkole – na zajęciach. Młodzież ma bezpośredni kontakt z naszym pracownikiem bądź liderem młodzieżowym. Łatwiej jest wówczas zgłosić się do Stowarzyszenia – znika element niepewności i poczucia zagrożenia wynikającego z obecności w nowym miejscu, wśród nieznanym osób. Młodzi pracownicy nawiązują bliski, osobisty i bezpośredni kontakt z młodzieżą, nasi odbiorcy potrzebują osób dorosłych, które nie będą moralizowały i pouczały, a towarzyszyły i wspierały ich w trudnym procesie dojrzewania.

Młodzież uczy się jak aktywnie spędzać czas, bez dużych pieniędzy i sięgania po środki odurzające. Formułuje zasady zgodnie, z którymi chce postępować i przestrzegać ich. Jest to często pierwsze miejsce, w którym może tego doświadczać. Poprzez udział w zajęciach edukacyjnych jest bardziej świadoma siebie, swoich kontaktów z innymi i czyhających nań zagrożeń. Spotyka się ze swoimi rówieśnikami, którzy często różnią się od niej wyglądem, sposobem myślenia i wyrażania poglądów. Doświadcza jednak tego, że różnice mogą łączyć, nie muszą prowadzić do konfliktów.

Niezwykłą korzyścią jest możliwość uzyskania pomocy w trudnej sytuacji życiowej. W atmosferze akceptacji i wsparcia młodzi ludzie mogą porozmawiać, poszukać tkwiących w nich potencjałów, rozwiązać swoje problemy. Staramy się wskazywać drogę, która można iść. Docieramy do źródła problemu i wspólnie szukamy rozwiązań. Kiedy jest to konieczne proponujemy profesjonalną pomoc poza Stowarzyszeniem (np. kierując do ośrodka leczenia uzależnień). Cieszy nas, że młodzież, po uzyskaniu pomocy, sama staje się wsparciem dla swoich rówieśników. Nabierając poczucia własnej wartości, zaczyna wierzyć, że może w życiu coś osiągnąć, że jej również może się udać. Dzięki takiej sile przekonuje się, że nie potrzebuje “dopalaczy”, aby radzić sobie w codziennym życiu (w szkole, domu, grupie kolegów i koleżanek).

Na zajęciach w szkole młodzi ludzie, po raz pierwszy mogą ze sobą porozmawiać. Dowiadują się, że są grupą, mają wiele wspólnych cech, ale posiadają też cechy wyróżniające ich. Uczą się, że siłę mogą czerpać z samych siebie i z kontaktów z innymi. Nasi pracownicy stwarzają tylko możliwość nawiązania kontaktu, pokazują jak można go nawiązać, wskazują zasady, których warto się trzymać, aby stworzyć fajną grupę.

Ten model oddziaływań, regularnie weryfikowany w zależności od zmieniających się potrzeb naszych odbiorców jest programem kompleksowym. Od wielu lat skutecznie funkcjonuje na naszym terenie, wpisując się i uzupełniając w koszalińską ofertę pomocy psychologiczno-pedagogicznej.