

Wielkopolski Samorządowy Zespół Placówek Terapeutyczno
– Wychowawczych w Cerekwicy Nowej

PROGRAM „TUKAN”

Trening Umiejętności Kontroli Zachowań Związanych z Alkoholem i Narkotykami

realizowany w roku szkolnym 2020/2021

Celem głównym programu jest nabycie przez wychowanki umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych bez konieczności korzystania z substancji psychoaktywnych.

Program zajęć korekcyjnych TUKAN przeznaczony jest dla młodzieży eksperymentującej ze środkami psychoaktywnymi. Program skierowany jest do młodych ludzi w wieku 14 – 18 lat, mających problemy wynikające z eksperymentowania bądź zażywania środków psychoaktywnych oraz innych kompulsywnych zachowań.

Program dostarcza podstawowej wiedzy w obszarze uzależnienia oraz wyposaża wychowanki w umiejętności pozwalające na podejmowanie konstruktywnych decyzji w obliczu zagrożeń wynikających z dostępności środków psychoaktywnych i modelu życia związanego z piciem alkoholu i zażywaniem narkotyków.

Cele szczegółowe programu:

1. Nabycie umiejętności kontrolowania zachowań destrukcyjnych w obszarach związanych z eksperymentowaniem ze środkami psychoaktywnymi.
2. Dostarczenie wiedzy na temat wpływu środków psychoaktywnych na własne życie i zdrowie.
3. Nabycie umiejętności ułatwiających funkcjonowanie w rodzinie, grupie rówieśniczej, dających możliwość samostanowienia i dbanie o zaspokajanie własnych potrzeb.
4. Umożliwienie budowania pozytywnego obrazu samego siebie.
5. Rozpoczęcie procesu samorealizacji.

Program oparty jest na przekonaniu, że każda osoba jest w stanie podejmować rozsądne decyzje dotyczące własnego życia i zachowania, jeśli tylko posiada niezbędne informacje i zdolność rozumienia siebie, swoich zachowań oraz niezbędny zakres umiejętności społecznych.

Formy realizacji programu:

1. Podstawowy program korekcyjny realizowany jest raz w tygodniu .
2. Zajęcia prowadzone są przez certyfikowanych terapeutów.
3. Wejście na program podstawowy poprzedza diagnoza problemowa oraz uczestnictwo w grupie wstępnej.
4. Program zakłada również realizację zadań między kolejnymi sesjami (prace domowe).
5. Sesje spotkaniowe są strukturalizowane i zawierają następujące elementy:
 - mikroedukację
 - ćwiczenia warsztatowe
 - omówienie części warsztatowej, pytania, wnioski itp.
 - prezentację prac indywidualnych (zadania)
 - dzielenie się wrażeniami z prezentacji prac (informacje zwrotne).

PROGRAM GRUPY ZAJĘCIOWEJ WSTĘPNEJ

Cel: Zapoznanie się z zasadami i normami grupy zajęciowej oraz oswojenie się z rówieśnikami uczestniczącymi w zajęciach.

Tematy spotkań grupy wstępnej:

1. Zasady pracy grupowej.
2. Jak się skutecznie porozumiewać ?
3. Umiejętność dbania o siebie.
4. Wzmacnianie poczucia własnej wartości.

PROGRAM GRUPY KOREKCYJNEJ

Tematy poszczególnych zajęć grupowych:

1. Dlaczego ludzie sięgają po środki psychoaktywne ?
2. Kto uzależnia się od środków psychoaktywnych ?
3. Nikotyna – specyfika uzależnienia.
4. Alkohol - specyfika uzależnienia.
5. Narkotyki i leki - specyfika uzależnienia.

6. Dopalacze – nie używam.
7. Rodzina z problemem uzależnień -1
8. Rodzina z problemem uzależnień - 2
9. Dlaczego robimy to, czego później żałujemy.?
10. Co zmusza nas do robienia tego, czego nie chcemy robić?
11. Omówienie zachowania po świątecznym urlopowaniu.
12. Uczucia i sposoby ich wyrażania.
13. Lęk. Wstyd. Złość.
14. Bliskość. Przyjaźń. Miłość.
15. Kim jestem?
16. Ja i mój system wartości.
17. Poczucie własnej wartości .
18. Jak porozumiewać się z innymi ludźmi?
19. Jak być sobą nie krzywdząc innych.
20. Punkty oparcia w sobie.
21. Środowisko wspierające (i nie tylko).
22. Podsumowanie i ewaluacja programu.

Opr. Aniela Ordanik – certyfikowany trener programu TUKAC, specjalista psychoterapii uzależnień