



Młodzieżowy Dom Kultury w Puławach

24-100 Puławy, ul. Sieroszewskiego 4

tel./fax (81) 886 49 65

mdk-pulawy@o2.pl

<http://www.mdk.pulawy.pl>



## **PROGRAM PROFILAKTYKI MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY W PUŁAWACH 2016/2017**

**Program profilaktyki dotyczy wyodrębnienia specyficznych, spójnych, systematycznych i zaplanowanych oddziaływań wychowawczych nastawionych na przeciwdziałanie różnym zagrożeniom występującym w danym środowisku.**

### **I. Kierunek działań profilaktycznych (obszary)**

Bardzo często zachowania ryzykowne ze sobą współwystępują, a u ich podstaw leży wspólny zestaw czynników ryzyka (słaba więź z rodziną i szkołą, niepowodzenia szkolne, przynależność do problemowych grup rówieśniczych, niska samoocena) i czynników chroniących (silna więź z rodzicami, aspiracje dziecka, dążenie do sukcesu, uznanie środowiska, szacunek dla norm społecznych i tradycji, udział w zajęciach pozalekcyjnych).

Dlatego podstawowymi kierunkami działań profilaktycznych są:

- oddziaływanie zarówno na czynniki ryzyka, jak i na czynniki chroniące.
- skoordynowanie działań we wszystkich obszarach funkcjonowania (zarówno w samej placówce, jak i w jej otoczeniu społecznym).
- współpraca z instytucjami wspierającymi działalność wychowawczą – profilaktyczną placówki: np. Poradnia Psychologiczno–Pedagogiczna, MOPS, Policja, szkoły itd.

### **II. Cele programu:**

***Celem nadrzędnym programu jest umożliwienie wychowankom twórczego i radosnego przeżywania wieku młodzieńczego, w warunkach wolnych od bezpośredniego zagrożenia i patologii, oraz optymalnych dla ich prawidłowego rozwoju.***

- Tworzenie klimatu wychowawczego sprzyjającego harmonijnemu rozwojowi wychowanków placówki.
- Wykształcenie potrzeb aktywnego i zdrowego spędzania wolnego czasu. Postrzeganie rekreacji ruchowej jako sposobu na kreowanie siebie, rozwoju sprawności fizycznej jako sposobu na niwelowanie agresji, oraz kształtowanie wśród młodzieży zdrowej rywalizacji poprzez jej udział w konkursach i przeglądach artystycznych.
- Poszerzenie oferty placówki o programy uwzględniające następujące priorytety:
  - prowadzenie zajęć rozwijających świadomość i aktywność społeczną i kulturową dzieci i młodzieży, wykorzystując dziedzictwo i dorobek środowiska, regionu, kraju, Europy.
  - prowadzenie zajęć kształtujących tożsamość młodych ludzi, budujących poczucie przynależności do wspólnoty lokalnej.
  - tworzenie programów „wielopokoleniowych”, włączających rodziny w działania na rzecz środowiska lokalnego.

- Zwiększanie poczucia bezpieczeństwa dzieci i młodzieży na terenie placówki. Podniesienie skuteczności i umiejętności w rozpoznawaniu i odpowiedniego reagowania w sytuacji przemocy.
- Stwarzanie warunków do włączenia się w działania profilaktyczne rodziców.
- Rozumienie powodów i źródeł zachowań agresywnych oraz konsekwencji tych zachowań.
- Wykształcenie umiejętności redukcji zachowań agresywnych.
- Wykształcenie umiejętności asertywnego wyrażania gniewu i wzmacniania poczucia własnej wartości.
- Wyrobienie postawy odpowiedzialności za swoje zdrowie wraz z umiejętnością przewidywania skutków własnych zachowań.
- Wyposażenie wychowanków w wiedzę na temat skutków niktynizmu, a w szczególności związków pomiędzy nałogiem a chorobami krążenia i chorobami onkologicznymi.
- Zapoznanie z zagrożeniami wynikającymi z nałogów, alkoholizmu i narkomani:
  - procesy zmian osobowości,
  - wyniszczenie biologiczne,
  - problemy rodzin osób uzależnionych i inne.
- Przygotowanie młodzieży do świadomego korzystania ze środków multimedialnych:
  - uzależnienia od telewizji i komputera,
  - współpraca z rodziną, nauczycielem informatyki oraz z psychologiem.
- Budowanie silnych więzi z rodziną.

Główne zadania Młodzieżowego Domu Kultury to rozpoznanie rzeczywistych zagrożeń typowych dla wieku wychowanków. Twórcze poszukiwanie metod komunikacji z młodzieżą, tak aby skutecznie przeciwdziałać zagrożeniom, oraz stwarzać edukacyjne i wychowawcze warunki dla realizacji alternatywnych form spełniania siebie i funkcjonowania w środowisku zgodnie z uznanymi społecznie za wartościowe zasadami, przeciwdziałającymi szerzeniu się negatywnych postaw.

#### **IV. Standardy osiągnięcia celów**

- nauczyciele doskonalą swoją wiedzę, umiejętności w zakresie sprawnego komunikowania się i radzenia w różnych sytuacjach.
- nauczyciele opracowują (bądź wykorzystują dostępne) scenariusze i przeprowadzają zajęcia dotyczące porozumiewania się i radzenia sobie w sytuacjach problemowych dotyczących zdrowego stylu życia, przeciwdziałania nałogom i przemocy.
- uczniowie biorą udział w programach profilaktycznych realizowanych w placówce (festyny, spotkania, warsztaty itd.).
- nauczyciele reagują na przejawy przemocy i stosowania używek przez wychowanków.
- placówka poszerza swoją ofertę o programy uwzględniające następujące priorytety:
  - prowadzenie zajęć rozwijających świadomość i aktywność społeczną i kulturową dzieci i młodzieży, wykorzystując dziedzictwo i dorobek środowiska, regionu, kraju, Europy.
  - tworzenie programów „wielopokoleniowych”, włączających rodziny w działania na rzecz środowiska lokalnego.
  - tworzenie programów rozwijających samorządność i uczestnictwo młodzieży w życiu publicznym.
- placówka oferuje aktywne formy spędzania wolnego czasu (festyny, imprezy masowe, pikniki, turnieje, wycieczki, rajdy, biwaki).

## V. Przewidywane osiągnięcia

### Wychowanek:

1. Skutecznie eliminuje własne słabe strony.
2. Uświadamia sobie poczucie własnej wartości.
3. Jest wolny od ulegania używkom i środowiskom próbującym go wykorzystać (nie sięga po alkohol, papierosy, narkotyki).
4. Nie popada w konflikty z rówieśnikami i przeciwdziała agresji.
5. Przestrzega przyjętych norm zachowania.
6. Poprawnie komunikuje się, wyraża swoje odczucia, pragnienia i emocje.
7. Umie wybrać właściwe formy wypoczynku.
8. Jest świadomy własnych talentów i zainteresowań.
9. Świadomie potrafi wykorzystywać dziedzictwo i dorobek własnego środowiska, regionu, kraju, Europy.
10. Zna różne właściwe drogi szukania pomocy w razie różnych problemów życiowych.
11. Ma wykształconą potrzebę aktywnego i zdrowego spędzania wolnego czasu.
12. Świadomie korzysta ze środków multimedialnych.
13. Zna i rozumie pojęcie „zdrowej rywalizacji”.
14. Utrzymuje zdrowe i silne więzi z rodziną.

### Nauczyciel:

1. Posiada umiejętność rozpoznawania i właściwego reagowania w sytuacjach trudnych na terenie placówki.
2. Zna problemy dojrzewania chłopców i dziewcząt.
3. Wzbogacił swoją wiedzę związaną z problemem uzależnień (rodzaje uzależnień i ich charakterystyka, rozpoznawanie uzależnień-objawy, sposoby postępowania w przypadku rozpoznania uzależnienia), posiada wiedzę dotyczącą instytucji i organizacji udzielających fachowej pomocy w konkretnych przypadkach.

## VI. Treści programu

Treści są zgodne z celami programu i zawierają następujące bloki tematyczne:

- **radzenie sobie w trudnych sytuacjach**
- **profilaktyka uzależnień**
- **zapobieganie przemocy**
- **„czas wolny inaczej” – zagospodarowanie czasu wolnego młodzieży**

<b>Radzenie sobie w trudnych sytuacjach.</b>	
Zadania do realizacji	Oczekiwane rezultaty. Postawa wychowanka.
Opracowanie zasad właściwej komunikacji i współpracy w grupie	<b>Wychowanek:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wie, co to znaczy komunikacja interpersonalna i od czego zależy</li> <li>• rozumie różnice i podobieństwa między ludźmi</li> <li>• rozumie co w zachowaniu innych ludzi pomaga, a co przeszkadza</li> <li>• dostrzega powody konfliktów w grupie</li> <li>• formułuje zasady współpracy z innymi</li> </ul>
Nauka pozytywnego myślenia.	<b>Wychowanek:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wskazuje rolę pozytywnego myślenia w życiu człowieka</li> <li>• określa swoje wady i zalety</li> <li>• dostrzega związki między pozytywnym myśleniem, a skutecznością podejmowanych działań</li> </ul>
<p>Szukanie sposobów rozwiązań trudnych sytuacji (konfliktów, problemów) Uczenie jak rozpoznać naciski ze strony kolegów. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacji przemocy.</p> <p>Dostarczanie uczniom wiedzy na temat sposobów radzenia sobie z emocjami, stresem i zagrożeniem.</p> <p>Integrowanie uczestników grup zajęciowych. Zwiększanie samooceny wychowanków.</p>	<b>Wychowanek:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrafi bronić własnych poglądów i praw</li> <li>• ma poczucie własnej wartości</li> <li>• potrafi szukać wsparcia i prosić o pomoc w trudnej sytuacji</li> <li>• jest świadomy własnej roli w pokonywaniu trudności</li> </ul>
Wspólna analiza zalet i wad wychowanków oraz możliwości zagrożeń z nich wpływających	<b>Wychowanek:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zna swoje mocne i słabe strony</li> <li>• przyjmuje odpowiedzialność za swoją postawę</li> <li>• umie spojrzeć na siebie samokrytycznie</li> <li>• umie czerpać radość ze swojego postępowania</li> <li>• umie określić cechy osobowości ułatwiający otwarty stosunek do drugiego człowieka</li> <li>• umie pozytywnie reagować na zwycięstwa i porażki</li> </ul>

<b>Profilaktyka uzależnień.</b>	
<p>Uświadomienie i ukazanie wychowankom i ich rodzicom skutków uzależnień i nałogów (nikotynizmu, alkoholizmu, narkomani) Wzmacnianie w uczniach umiejętności zachowań asertywnych (odmawiania) Utrudnianie młodzieży dostępu do środków psychoaktywnych. Dostarczanie wychowankom wiedzy na temat HIV i AIDS. Podnoszenie poziomu uświadomienia. Pedagogizacja rodziców.</p>	<p><b>Wychowanek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zna wpływ alkoholu, papierosów i narkotyków na organizm</li> <li>• rozumie problem uzależnienia w sferze biologicznej i psychologicznej</li> <li>• dostrzega związek między stosowaniem środków uzależniających, a stresem, niską samooceną i stylem życia</li> </ul>
<p>Ukazywanie zalet i wad rozwoju techniki (skutki komputeryzacji) Wskazywanie zagrożeń i pozytywnej roli środków masowego przekazu. Uczenie respektowania norm poprawnego zachowania. Zwiększanie częstotliwości kontaktu z rodzicem, ze szkołą i wychowawcą ucznia sprawiającego kłopoty wychowawcze</p>	<p><b>Wychowanek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przytacza nazwy mediów</li> <li>• wymienia wady i zalety mediów</li> <li>• wyjaśnia ich funkcję i przeznaczenie</li> <li>• rozróżnia i objaśnia pozytywny i negatywny wpływ internetu i gier komputerowych na osobowość młodego człowieka</li> </ul>
<p>Promowanie zdrowego stylu życia</p>	<p><b>Wychowanek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zna podstawowe zasady higieny osobistej</li> <li>• rozumie konieczność samodzielnego dbania o siebie</li> <li>• zna czynności życia codziennego wpływające na dobry stan zdrowia psychicznego i fizycznego</li> <li>• rozumie potrzebę dbania o najbliższe otoczenie</li> <li>• stosuje zasady higieny pracy umysłowej</li> <li>• rozumie co to znaczy racjonalne odżywianie</li> <li>• zna szkodliwy wpływ diet odchudzających</li> <li>• wie co to jest bulimia i anoreksji</li> </ul>

<b>Zapobieganie przemocy.</b>	
<p>Zlokalizowanie źródła agresji</p>	<p><b>Wychowanek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia źródła agresji (środowisko rówieśnicze, rodzina, telewizja, gry komputerowe itp.)</li> <li>• objaśnia rodzaje przemocy</li> <li>• dostrzega skutki i przyczyny przemocy</li> </ul>
<p>Poznanie sposobów rozwiązywania konfliktów</p>	<p><b>Wychowanek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozumie znaczenie zachowań asertywnych</li> <li>• rozumie działanie mechanizmu nacisku grupowego</li> <li>• panuje nad negatywnymi emocjami</li> <li>• umie słuchać i prowadzić dialog</li> </ul>

Ukazanie wychowankom sposobów i możliwości uzyskania pomocy i wsparcia w przypadku agresji	<b>Wychowanek:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zna sposoby zachowania się wobec agresywnych rówieśników</li> <li>• wie w jaki sposób i gdzie szukać pomocy</li> </ul>
--	--

**„Czas wolny inaczej”- zagospodarowanie czasu wolnego młodzieży.**

Organizacja czynnego i biernego wypoczynku	<b>Wychowanek:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozróżnia wypoczynek czynny i bierny</li> <li>• potrafi zaplanować prawidłowy plan zajęć</li> <li>• rozumie wpływ wysiłku fizycznego na zdrowie</li> </ul>
Ukazanie wychowankom roli własnych zainteresowań (pasji) w zagospodarowaniu wolnego czasu	<b>Wychowanek:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zna znaczenie dobrej zabawy i wypoczynku dla zdrowia psychicznego i fizycznego</li> <li>• dostrzega możliwości racjonalnego wykorzystania wolnego czasu.</li> <li>• wie jaką rolę odgrywają zainteresowania i pasje w kształtowaniu swojej osobowości</li> </ul>
Prowadzenie zajęć umożliwiających młodzieży realizację własnych pasji, zainteresowań i talentów	<b>Wychowanek:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ma wykształconą potrzebę aktywnego i zdrowego spędzania wolnego czasu</li> <li>• umie wybrać właściwe formy wypoczynku</li> <li>• jest świadomy własnych talentów i zainteresowań</li> <li>• korzysta z zajęć pozalekcyjnych</li> </ul>
Promowanie wśród wychowanków wolontariatu jako formy bezinteresownej pomocy drugiemu człowiekowi	<b>Wychowanek:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zna rolę więzi społecznych w życiu człowieka</li> <li>• dostrzega potrzeby i problemy drugiego człowieka</li> <li>• nabywa umiejętności nawiązywania i utrzymywania kontaktów z innymi</li> <li>• kształtuje pozytywne cechy charakteru a przede wszystkim otwartość na drugiego człowieka.</li> </ul>
Promowanie turystyki jako jednej z form spędzania wolnego czasu	<b>Wychowanek:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozwija wrażliwość na piękno</li> <li>• poznaje korzyści z wycieczek do różnych miejsc w okolicy, regionie i kraju</li> <li>• poznaje piękno swojego regionu</li> </ul>

## **VII. Metody i sposoby realizacji**

- systematyczne prowadzenie zajęć stałych w MDK,
- prezentacja dorobku wychowanków MDK w formie: konkursów, pokazów, ekspozycji, wystaw, debat, festiwali, przeglądów, koncertów itd.
- aktywne włączenie rodziców, opiekunów prawnych, przedstawicieli środowiska lokalnego i samorządowego do działań MDK,
- organizowanie: wyjść i wyjazdów na wystawy, wernisaże, seanse filmowe i teatralne, spotkań z ludźmi świata artystycznego, kulturalnego, naukowego,
- uroczyste obchodzenie świąt narodowych,
- organizowanie i współorganizowanie imprez, uroczystości i konkursów o zasięgu miejskim, powiatowym i wojewódzkim, festynów rekreacyjnych i profilaktycznych,
- przeprowadzanie pogadarek, dyskusji, prelekcji, wywiadów,
- prezentacja spektakli teatralnych,
- wycieczki, rajdy, spływy kajakowe, itp.
- warsztaty artystyczne i inne formy zajęć okazjonalnych,
- happeningi, i inne nowatorskie formy przekazu artystycznego,
- wielopokoleniowe spotkania rodzinne. Integracyjne.