

Gwiazda Mocy

Pierwsza Wyprawa

Program profilaktyki zintegrowanej
dla uczniów klas 5-7 szkół podstawowych



Szczegółowy opis programu

SPIS TREŚCI

1. INFORMACJE O INSTYTUCIE.....	3
1.1. INFORMACJE WSTĘPNE O PROGRAMIE	3
2. PODSTAWY TEORETYCZNE PROGRAMU	4
3. ZAKRES CELÓW PROGRAMU	5
4. UNIKALNE CECHY PROGRAMU	7
5. ADRESACI PROGRAMU	8
5.1. TRENERZY PROGRAMU	9
5.2. OPIS ELEMENTÓW PROGRAMU.....	9
5.2.1. MIEJSCE REALIZACJI	9
5.2.2. CZAS REALIZACJI	9
5.2.3. OPIS PROGRAMU DLA MŁODZIEŻY	10
5.2.4. OPIS SPOTKANIA DLA RODZICÓW	10
5.2.5. OPIS SZKOLENIA DLA RADY PEDAGOGICZNEJ	11

Więcej informacji o profilaktyce zintegrowanej na stronie: <http://ipzin.org>

1. INFORMACJE O INSTYTUCIE

Instytut Profilaktyki Zintegrowanej (dalej: IPZIN) jest fundacją, nad którą nadzór sprawuje Minister Zdrowia. Misją Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej jest wspieranie rozwoju i zapobieganie problemom dzieci i młodzieży w duchu zintegrowanego podejścia do profilaktyki problemowej oraz współpraca z rodzinami, szkołami, samorządami lokalnymi, organizacjami pozarządowymi i innymi instytucjami na rzecz wychowania, promocji zdrowia i profilaktyki. Instytut prowadzi badania naukowe, opracowuje ekspertyzy, a także tworzy programy profilaktyczne dla młodzieży, które są realizowane w szkołach w dużej skali (około 40 000 uczestników rocznie).

1.1. INFORMACJE WSTĘPNE O PROGRAMIE

Program profilaktyki zintegrowanej **Gwiazda Mocy – Pierwsza Wyprawa** (w skrócie **Gwiazda Mocy**), powstał w Instytucie Profilaktyki Zintegrowanej jako nowoczesna propozycja wspierania rozwoju młodzieży we wczesnej fazie dojrzewania (V-VII klasa szkoły podstawowej), ze względu na to, że:

- W tym czasie młodzież wymaga szczególnego wsparcia dorosłych – jest szczególnie zagubiona i podatna na różne wpływy;
- Brakuje programu profilaktyki zintegrowanej dla młodzieży w tej fazie;
- Rodzice, szkoły i samorządy zgłaszały do nas potrzebę nowego programu;
- IPZIN tworzy programy oparte na wynikach badań oraz doświadczeniu praktycznej pracy z młodzieżą, które są wsparciem dla rodziców, umacniają autorytet pozytywnych dorosłych w oczach młodzieży, a zarazem są dobrze przyjmowane przez młodzież.

Program **Gwiazda Mocy** został opracowany zgodnie z założeniami modelu profilaktyki zintegrowanej (Grzelak S., 2009). Stanowi on uzupełnienie i wzmocnienie szkolnego programu wychowawczo - profilaktycznego. Dzięki szerokiemu zakresowi treści oraz szerokiemu spektrum przewidywanych efektów pełni rolę czynnika wiążącego i podsumowującego inne elementy Szkolnego Programu Wychowawczo-Profilaktycznego oraz Wewnątrzszkolnego Systemu Doradztwa Zawodowego. W tworzeniu programu wykorzystano 12-letnie doświadczenie jego twórców w realizacji innych działań opartych

o model profilaktyki zintegrowanej, zwłaszcza doświadczenie wdrażania programu „Archipelag Skarbów”.

Program opracowano, poddano pilotażowi oraz ewaluacji formatywnej w 2018 roku, w ramach projektu zleconego przez Ministerstwo Sprawiedliwości. Dzięki badaniom program jest dostosowany do zidentyfikowanych potrzeb rozwojowych nastolatków we wczesnej fazie dojrzewania.

Celem programu jest wzmocnienie u młodzieży odporności psychicznej i nauka radzenia sobie z trudnościami dojrzewania. Zajęcia wzbudzają w uczestnikach wiarę we własne możliwości oraz zachęcają do wyznaczania i realizacji konstruktywnych celów. W trakcie programu młodzież jest zachęcana do wierności mądrym zasadom życiowym i zdobywa umiejętności potrzebne do wyboru pozytywnego kierunku w życiu – w tym także umiejętności pomagania innym i proszenia o pomoc, gdy jest się w potrzebie. Podczas programu młodzież ćwiczy umiejętność rozróżniania etycznych i nieetycznych działań oraz umiejętność rozpoznawania prawdy i fałszu. Wszystko po to, by potrafiła asertywnie zachować się w sytuacji namowy do: przemocy, łamania prawa, używania narkotyków, papierosów, dopalaczy, alkoholu czy pornografii. Program wzmacnia rolę rodziny w oczach dzieci i ugruntowuje autorytet rodziców oraz nauczycieli.

Merytoryczny nadzór nad programem **Gwiazda Mocy** sprawuje Instytut Profilaktyki Zintegrowanej, do którego zadań należy m.in. monitorowanie jakości, prowadzenie szkoleń i superwizji dla trenerów, a także stałe prowadzenie cyklicznych badań nad młodzieżą w celu aktualizacji danych dotyczących pozytywnego potencjału i zachowań problemowych młodzieży.

Program **Gwiazda Mocy** może być realizowany tylko i wyłącznie przez podmioty uprawnione przez Instytut na podstawie udzielonej czasowej licencji. Instytut Profilaktyki Zintegrowanej jest wyłącznym właścicielem programu **Gwiazda Mocy**.

2. PODSTAWY TEORETYCZNE PROGRAMU

Program profilaktyki zintegrowanej **Gwiazda Mocy – Pierwsza Wyprawa** opracowany przez zespół praktyków związanych z Instytutem Profilaktyki Zintegrowanej opiera się na:

- 1) Całościowym modelu profilaktyki zintegrowanej (Grzelak, 2009). W modelu tym wykorzystuje się m.in. następujące teorie i grupy teorii:

Poziom celów:

- filozofia i antropologia personalistyczna;
- teoria rozwoju psychospołecznego E. Eriksona;
- teoria resilience Fergusona i Zimmermana;
- teoria odporności psychicznej Strycharczyka.

Poziom metod:

- model systemów dynamicznych Hawkinsa,
- teoria wpływu społecznego Schinke,
- wyniki badań nad skutecznymi strategiami w profilaktyce młodzieżowej.

- 2) „Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży. Przewodnik dla samorządowców i praktyków oparty na wynikach badań naukowych” oraz opisanej w tej publikacji strategii „Siedmiu dźwigni skutecznej profilaktyki” (ORE, 2015).
- 3) Sondażu na próbie $N > 11\ 000$ młodzieży informującego o potrzebach profilaktycznych młodzieży (raport dla Ministerstwa Sprawiedliwości, grudzień 2017).
- 4) Raporcie opracowanym podczas tworzenia programu w ramach projektu z Ministerstwa Sprawiedliwości - „Raport roboczy zawierający zbiór wskazówek dla celów, treści i metodyki nowego programu oparty o analizę aktualnej wiedzy naukowej i doświadczeń praktyków” (sierpień 2018).
- 5) Badań przeprowadzonych przez IPZIN nad młodzieżą klas 7 w ramach projektu Ministerstwa Sprawiedliwości (wrzesień 2018r.).

3. ZAKRES CELÓW PROGRAMU

Zgodnie z założeniami modelu profilaktyki zintegrowanej program **Gwiazda Mocy – Pierwsza Wyprawa** został tak opracowany, aby skutecznie zmieniał zachowania i postawy z wielu różnych obszarów problemowych.

CELE GŁÓWNE PROGRAMU

- wzmocnienie u młodzieży odporności psychicznej;
- wzmocnienie możliwości wpływu na własne życie;
- nauka kompetencji:
 - dokonywania wyboru,

- kierowania się własnymi zasadami,
- wytrwałości w dążeniu do celów,
- budowania relacji opartych na szacunku,
- szukania pomocy i pomagania innym;
- nauka radzenia sobie z trudnościami dojrzewania;
- skuteczne zapobieganie zagrożeniom związanym z:
 - depresją i samobójstwami,
 - papierosami, alkoholem, narkotykami, dopalaczami,
 - przemocą, demoralizacją i przestępczością,
 - uzależnieniami behawioralnymi,
 - pornografią i seksualizacją;
- umocnienie roli rodziców i szerszej rodziny w oczach młodzieży;
- zwiększenie gotowości korzystania z pomocy i rady nauczycieli i innych pozytywnych dorosłych.

CELE OPERACYJNE (SZCZEGÓŁOWE)

- 1) Nauka umiejętności samodzielnego rozpoznawania i wzmocniania własnych czynników chroniących:
 - poszanowanie norm, praw i wartości,
 - poszukiwania autorytetów i sięgania po ich wsparcie,
 - przynależność do konstruktywnej grupy rówieśniczej (np. klasa),
 - dobre nawyki i umiejętności.
- 2) Motywowanie młodzieży do wszechstronnego rozwoju tożsamości w pięciu sferach: fizycznej, intelektualnej, emocjonalnej, społecznej i duchowej (rozumianej jako uniwersalne wartości).
- 3) Wzmocnianie pozytywnej samooceny, pozytywnego obrazu i akceptacji siebie.
- 4) Rozwijanie umiejętności psychospołecznych:
 - radzenie sobie w trudnych sytuacjach,
 - rozwiązywanie problemów,
 - umiejętność nazywania i bezpiecznego wyrażania uczuć,
 - radzenie sobie z przykrymi emocjami,
 - umiejętność budowania relacji opartych na szacunku.
- 5) Nauka umiejętności rozpoznawania zagrożeń tj.:

- używanie substancji psychoaktywnych i leków,
- pornografia,
- uzależnienia behawioralne,
- Internet, przemoc, w tym cyberprzemoc.

6) Nauka demaskowania manipulacji i asertywnego przeciwstawiania się presji.

7) Motywowanie i zwiększanie kompetencji do wytyczania konstruktywnych celów życiowych i wytrwałego dążenia do nich.

4. UNIKALNE CECHY PROGRAMU

Gwiazda Mocy to **czteroetapowy** proces oddziaływania profilaktycznego. **Pierwszy** etap stanowi przygotowanie uczniów do zajęć poprzez podjęcie indywidualnej refleksji nad własną przyszłością.

Drugi etap to realizacja, czyli:

- dwudniowe spotkanie z młodzieżą, w ramach której poznają oni sposoby planowania i osiągania celów dla nich ważnych, istotnych.
- szkolenie dla nauczycieli,
- spotkanie dla rodziców.

Ilustracja to **trzeci** etap, który stanowią opowiadania profilaktyczne na lekcje wychowawcze. Każdy z wychowawców otrzymuje *Opowiadania profilaktyczne ze scenariuszami lekcji dla nauczycieli*.

Czwarty etap to kontynuacja programu przez **Kampanię Gwiazdy Mocy**. W ramach której, za pomocą aplikacji, szkoła uzyskuje dostęp do zbioru krótkich scenariuszy i propozycji warsztatów. Dzięki temu młodzież może ćwiczyć nabyte w trakcie programu umiejętności. Do **Kampanii Gwiazdy Mocy** zaproszone jest całe środowisko szkolne – zarówno młodzież, która była obecna na programie, jak i pozostałe klasy. Poza tym: rodzice, nauczyciele, wychowawcy i każdy pracownik szkoły, który chciałby się zaangażować. Poziom zaangażowania w **Kampanię** jest zależny od możliwości koordynatorów i uczestników **Kampanii**.

W programie Gwiazda Mocy **wykorzystywane są wyniki badań młodzieży** prowadzone przez zespół IPZIN. Dzięki temu program jest dostosowany do zdiagnozowanych potrzeb rozwojowych adresatów i może wpływać na przekonania normatywne młodych ludzi, co jest uważane za jedną z najskuteczniejszych strategii w profilaktyce młodzieżowej (Hansen 1992).

Procesowi temu sprzyja odpowiednia metodyka pracy. Szczególną cechą programu jest **rozbudowana symbolika morsko-żeglarska**, która umożliwia prowadzenie pracy profilaktycznej w konwencji przygody. Obok żeglarskiej scenografii są żeglarskie gadżety i prezenty dla młodzieży, wspólne śpiewanie szant profilaktycznych oraz nastrojowa muzyka żeglarska w przerwach.

W **Gwieździe Mocy** wszystkie elementy związane z przekazywaniem wiedzy są przygotowane w postaci udźwiękowionej prezentacji multimedialnej, która zawiera krótkie filmy z wypowiedziami znanych ludzi (m.in. Kamil Stoch, czy mistrzyni olimpijska Magdalena Fularczyk) oraz rówieśników adresatów programu (młodzież niewidoma, młodzież z OSP, młodzi bohaterowie [laureaci akcji MSWiA], młodzi przybysze z innych krajów przyjęci życzliwie w Polsce). Elementy multimedialne zwiększają atrakcyjność programu i ułatwiają odbiór jego treści przez młodzież.

W programie **Gwiazda Mocy** ważną rolę odgrywają zadania podejmowane przez młodzież i wykonywane w przerwie między mityngami. Podjęcie tych zadań nawiązuje do jednej z najskuteczniejszych strategii profilaktycznych, polegających na motywowaniu do podejmowania mini decyzji o charakterze prozdrowotnym.

4. ADRESACI PROGRAMU

Adresatami programu są:

- Młodzież z klas 5-7 szkoły podstawowej. Program jest tak skonstruowany, by z uczestnictwa w nim odnieśli korzyści zarówno uczniowie młodszy, jak i nieco starsi, o ile zajdzie potrzeba łączenia klas z różnych roczników. Grupy młodzieży mogą liczyć od 50 do 100 uczestników. Udział mniejszej lub większej grupy nie pozwoliłby na wykorzystanie w pełni potencjału programu, osiągnięcia zaplanowanych celów i utrudniłby młodzieży pełnię uczestnictwa.
- Rodzice uczniów z klas uczestniczących w zajęciach.
- Kadra pedagogiczna szkoły, w szczególności wychowawcy i nauczyciele młodzieży uczestniczącej w programie.

5.1. TRENERZY PROGRAMU

Program **Gwiazda Mocy** realizują doświadczeni trenerzy IPZIN, którzy są ludźmi z pasją i lubiącymi młodzież. Posiadają oni odpowiednią wiedzę i umiejętności potwierdzone ważnym certyfikatem wydanym przez Instytut Profilaktyki Zintegrowanej (IPZIN). Licencjonowani Trenerzy IPZIN pracują w oparciu o Standardy Ochrony Małoletnich. Polityka Ochrony Małoletnich jest dostępna na naszej stronie, pod adresem: https://ipzin.org/wp-content/uploads/2024/09/IPZIN_Polityka-Ochrony-Maloletnich.pdf.

Realizację programu mogą dodatkowo wspomagać trenerzy w trakcie procesu szkoleniowego.

5.2. OPIS ELEMENTÓW PROGRAMU

5.2.1. MIEJSCE REALIZACJI

Miejszem realizacji programu jest odpowiednia sala lub aula umożliwiająca pomieszczenie wszystkich uczestników i scenografii programu. Dla uczestników potrzebne są krzesła z oparciem (nie ma możliwości prowadzenia programu na ławeczkach, materacach). Sala musi mieć możliwość zaciemnienia umożliwiającego wyraźny pokaz prezentacji na ekranie. W trakcie realizacji programu trenerzy nie mają możliwości dostosowania się do dzwonek szkolnych, a przerwy w programie organizowane są w momentach wynikających ze scenariusza programu. Warunki sali, w której mają odbywać się zajęcia powinny być szczegółowo omówione z realizatorem programu.

5.2.2. CZAS REALIZACJI

- 1) Głównym elementem programu są **dwa spotkania z grupą uczniów**, każde z nich trwa **ok. 3,5 godziny**.
- 2) Spotkanie z rodzicami uczniów biorących udział w zajęciach – **ok. 1 godziny**.
- 3) Szkolenie kadry pedagogicznej – **ok. 1 godziny**.

5.2.3. OPIS PROGRAMU DLA MŁODZIEŻY

Szczególną cechą metodyki programu jest symbolika morsko-żeglarska, która umożliwia prowadzenie spotkań w konwencji przygody. Scenografia, specjalnie dobrane szanty i prezentacja wprowadzają uczestników w atmosferę, budzą ciekawość i motywują do aktywnego udziału w zajęciach.

Osią programu jest zdobywanie zasobów (mocy) wzmacniających samodzielność decydowania (moc steru), kierowania się wartościami i zasadami (moc kotwicy), trenowania dobrych umiejętności i nawyków (moc wiosła) oraz korzystania z dostępnej pomocy i pomagania innym w sytuacjach trudnych i kryzysowych (moc koła ratunkowego).

Treści profilaktyczne realizowane są dynamicznie, różnymi metodami aktywizującymi. Udźwiękowiona prezentacja pokazuje elementy programu, z którymi trenerzy zapoznają uczestników przez mini wykłady i dialogi. Prezentacja zawiera krótkie filmy ze znanymi osobami oraz rówieśnikami adresatów programu. Mogą oni być motywacją do zdobywania umiejętności, podejmowania dobrych decyzji, zgodnych z własnymi zasadami i wartościami, potrzebnymi w dążeniu do celów.

Zajęcia składają się m. in. z ćwiczeń pozwalających uczestnikom aktywnie poznawać elementy programu. Uczniowie samodzielnie decydują się na udział w proponowanych zadaniach, mają wpływ na ich przebieg, w ten sposób ćwiczą treści, pomagają w prowadzeniu zajęć, zyskują uwagę i akceptację rówieśników, podnoszą swoją samoocenę, przezwyciężają stres. Za aktywność młodzież otrzymuje nagrodę symbolicznie nawiązującą do konwencji, upominek uczestnik wybiera sam z proponowanej puli.

Program wskazuje, że trenowane w trakcie spotkania kompetencje są niezbędne do radzenia sobie z trudnościami, unikania zagrożeń, wzmacniania czynników chroniących, budowania poczucia sprawstwa i odporności psychicznej. Po pierwszym dniu uczestnicy realizują samodzielne zadania, którymi są mini decyzje o charakterze profilaktycznym, co pozwala ćwiczyć zdobytą wiedzę i umiejętności.

5.2.4. OPIS SPOTKANIA DLA RODZICÓW

Spotkanie dla rodziców jest integralnym elementem programu, trwa ok. 1 godz. (z możliwością przedłużenia). Ma formę wykładu urozmaiconego prezentacją

multimedialną oraz dialogiem z uczestnikami. Omawiane są cele programu, wyniki badań, informacje, jak skutecznie włączać przekaz profilaktyczny do codziennej pracy wychowawczej w rodzinie. Szczególny akcent położony jest na umiejętności dobrej komunikacji z dorastającymi dziećmi dotyczącej ich osobistych spraw, poszukiwania tożsamości i realizacji marzeń. Obecność na spotkaniu umożliwia świadome podjęcie decyzji o udziale dziecka w programie.

5.2.5. OPIS SZKOLENIA DLA RADY PEDAGOGICZNEJ

W ramach programu odbywa się szkolenie dla rady pedagogicznej, prowadzone w oparciu o prezentację multimedialną oraz dialog z uczestnikami. Spotkanie trwa ok. 1 godziny (z możliwością przedłużenia). Nauczyciele dowiadują się, w jaki sposób włączyć treści programu GM do szkolnego programu wychowawczo - profilaktycznego.

W trakcie szkolenia prezentowane są cele programu **Gwiazda Mocy** oraz wyniki badań nad młodzieżą wraz ze wskazówkami dotyczącymi szkolnej pracy profilaktycznej. Omawiane są również wybrane strategie skutecznej profilaktyki młodzieżowej. Prezentowane są praktyczne wskazówki dotyczące tego, w jaki sposób wychowawcy i nauczyciele mogą się przyczynić do tworzenia optymalnej atmosfery dla skutecznego realizowania zadań wychowawczych i profilaktycznych z zakresu, którego dotyczy program.

Udział w realizacji programu ma znacznie szerszy wymiar szkoleniowy dla pedagoga/psychologa szkolnego oraz dla wychowawców. Wszystkie te osoby powinny przebywać podczas programu razem z młodzieżą.

Wychowawcy klas zostają wprowadzeni w rolę bosmanów, którą mają pełnić w trakcie zajęć oraz otrzymują opowiadania ze scenariuszami zajęć dla klas do realizacji po programie, co umożliwia kontynuację pracy w oparciu o treści programu.

SZCZEGÓLNA ROLA BOSMANÓW

Z perspektywy efektów profilaktycznych programu, **udział wychowawców klas** w zajęciach dla młodzieży jest bardzo ważny i ma duży wpływ na przebieg realizacji, ze względu na:

- pozytywne wzmocnienie młodzieży przez samą obecność ważnych dla nich dorosłych – wychowawców/ nauczycieli,

- wzmocnienie autorytetu wychowawcy jako przewodnika (ważnego czynnika chroniącego),
- modelowanie zachowania młodzieży przez akceptację prezentowanych treści oraz akceptację i wykonywanie zadań Bosmana,
- aktywne motywowanie uczniów do udziału w proponowanych zadaniach i ćwiczeniach,
- niezbędne, dyscyplinujące korekty zachowania młodzieży, jeśli jest taka konieczność,
- poznawanie treści programu, co pozwala wychowawcom/nauczycielom pogłębiać jego efekty na długo po opuszczeniu szkoły przez trenerów; proponowane formy:
 - wykorzystywanie symboli, metafor, treści w bieżącej całorocznej pracy profilaktyczno – wychowawczej z klasą i indywidualnymi uczniami,
 - włączenie poznanych podczas programu treści profilaktycznych do pracy indywidualnej i grupowej pedagoga i psychologa szkolnego,
 - umieszczenie w salach lekcyjnych elementów utrwalających treści programu: logo z nazwą programu symbole czterech mocy, przyrządy obserwacyjne z pytaniami pomagającymi w podejmowaniu konstruktywnych decyzji, tablice uczuć, czynniki chroniące,
 - przeprowadzenie zajęć na podstawie *Opowiadań profilaktycznych ze scenariuszami lekcji dla nauczyciela*,
 - przeprowadzenie **Kampanii Gwiazdy Mocy**.

Udział wychowawców klas (lub innych nauczycieli) w całym programie dla młodzieży jest formą intensywnego, **szkolenia praktycznego** z zakresu profilaktyki młodzieżowej. Natomiast **szkolenie teoretyczne** ułatwia wychowawcom wykorzystanie tych obserwacji w codziennej pracy z młodzieżą.

Program jest realizowany od 2018 roku w szkołach na terenie całej Polski. Jest sprawdzonym narzędziem pracy profilaktycznej. Systematyczna aktualizacja treści i form zajęć odpowiada na potrzeby młodzieży.