



ALTERNATÍVA KORTÁRS MŰHELY

az edzettebb lelki egészségért

Az INDIT Közalapítvány Alternatíva Ifjúsági Iroda
egészségfejlesztő programja.

A PROGRAM ELSŐDLEGES CÉLJA a diákok lelki egészségének fejlesztése. A fiatalok körében a viselkedési függőségek és a szenvedélybetegségekhez vezető szerek fogyasztásának megelőzése. A program célja továbbá, hogy bevonja a fiatalokat az általuk érzékelt problémák mérséklésébe, hogy segítségükkel lehetőséget biztosítson a korai beavatkozásra a potenciális serdülőkori veszélyek esetében.

ELVÁRT EREDMÉNYEK:

Rövid távon:

A diákok hiteles információkon alapuló ismeretbővülése a lelki egészség, az addiktológiai problémák, valamint a számukra releváns egészségügyi, mentálhigiénés segítő intézményekről, szolgáltatásokról. A fiatalok asszertív kommunikációval, problémakezeléssel kapcsolatos ismeretei és készségei növekednek. A résztvevők körében a társaik iránti felelősség, a segítőkézség, a proszociális, támogató attitűd erősödik.

Közép- és hosszú távon:

A tanulók egészséges, függőségektől mentes, józan életmód iránti elköteleződése növekszik, a különböző addiktológiai problémák, függőségek, problémaviselkedések előfordulása mérséklődik. A diákok körében a proszociális, segítő viselkedés növekszik.

KINEK JAVASOLT A PROGRAM?

A lelki egészség és a serdülőkori problémák iránt érdeklődő 7–11. évfolyamosoknak, homogén életkori csoportokban.



A program különösen ajánlott iskolai és kollégiumi diák-önkormányzati tagoknak.

DIÁK CSOPORTFOGLALKOZÁSOK TÉMAKÖREI:

1. ALKALOM: Addiktológiai alapismeretek

- Szendélybetegségek típusai (kémiai, viselkedéses); a pszichoaktív szerek csoportosításai.
- Az alkoholfogyasztás élettani hatásai, veszélyei; a dohányzás élettani hatásai, veszélyei.

2. ALKALOM: Kortárssegítői ismeretek

- Kommunikációs készségfejlesztés.
- Proszociális, segítő viselkedés.
- A különböző serdülőkori problémaviselkedésekről. Mit tehetünk?
- Objektív ismeretek a segítő helyekről, szolgáltatásokról, szakemberek feladatairól. A tévhitek kialakulásának megelőzése, megkérdőjelezése és elosztatása.

IDŐTARTAM: 2 alkalommal 3×45 perc

MÓDSZER:

Interaktív, zárt csoportfoglalkozás kettős csoportvezetéssel.

ALKALMAZOTT TECHNIKÁK:

- interaktív prevenció játékok;
- ún. strukturált gyakorlatok, szerepjátékok;
- egyéb kreatív módszerek (pl.: filmrészletek, képek, montázsok) alkalmazása;
- órai megbeszélés, kiscsoportos megbeszélés, vita.

EGYÉB INFORMÁCIÓK:

- A csoportba való bekerülés önkéntes, előzetes jelentkezés alapján történik.
- A program minimum 6 fő jelentkezésével indul.
- A program 12 fő jelentkezése felett csoportbontással zajlik.
- A foglalkozás helyszíne: előzetes megbeszélés alapján.
- A program ideje alatt nem szükséges tanári felügyelet.

TANÁRI KONZULTÁCIÓK:

A program kiegészítéseként lehetőség van tájékoztató konzultációra az iskolai mentálhigiénés munkacsoport tagjai, a Diákönkormányzatot segítő, koordináló szakemberek, pedagógusok számára.

TÉMÁK: alapvető ismeretek a fiatalkori problémaviselkedés természetéről, visszaszorításáról, a program módszertanának ismertetése, esetmegbeszélés.

MÓDSZER: interaktív előadás konzultációs lehetőséggel.

IDŐTARTAM: 2×45 perc (egyéni konzultációkban is lehetséges)

MEGVALÓSÍTÁSBAN RÉSZTVEVŐ SZAKEMBEREK:

Prevenációs szakemberek, addiktológiai konzultánsok.

Valamennyi szakember az iskolai prevenció területén több éves szakmai tapasztalattal rendelkezik.



TOVÁBBI INFORMÁCIÓK AZ ALÁBBI ELÉRHETŐSÉGEKEN:

E-mail: alter.indit@gmail.com

Telefon: 0672/416-405

Web: www.indit.hu

Levelezési cím: INDIT Közalapítvány
7623 Pécs, Szendrey Júlia u. 6.