

# ***Gwiazda Mocy – Pierwsza Wyprawa***

*Program profilaktyki zintegrowanej  
dla uczniów szkół podstawowych*



**Oferta dla szkół i gmin**

## Spis treści

INFORMACJE O INSTYTUCIE .....	3
INFORMACJE WSTĘPNE O PROGRAMIE.....	3
PODSTAWY TEORETYCZNE PROGRAMU .....	5
ZAKRES CELÓW PROGRAMU .....	6
UNIKALNE CECHY PROGRAMU .....	7
ADRESACI PROGRAMU .....	8
TRENERZY PROGRAMU .....	8
OPIS ELEMENTÓW PROGRAMU W WERSJI STANDARDOWEJ .....	9
CZAS REALIZACJI.....	9
ZASADY LICZENIA KOSZTÓW PROGRAMU.....	11

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

## 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).

### 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 w wieku 12-13 lat ze względu na to, że:

- W wieku 12-13 lat (wczesna faza okresu dojrzewania) młodzież wymaga szczególnego wsparcia dorosłych – jest szczególnie zagubiona i podatna na różne wpływy;
- Brakuje programu profilaktyki zintegrowanej dla młodzieży 12-13-letniej;
- Rodzice, szkoły i samorządy zgłaszały do nas potrzebę nowego programu;
- IPZIN ma doświadczenie w tworzeniu programów, które są wsparciem dla rodziców, umacniają autorytet pozytywnych dorosłych w oczach młodzieży, a zarazem są dobrze przyjmowane przez młodzież;
- IPZIN potrafi tworzyć programy skuteczne, oparte na wynikach badań naukowych oraz szerokim doświadczeniu praktycznej pracy z młodzieżą;

Program opracowano, poddano pilotażowi oraz ewaluacji formatywnej w 2018 roku w ramach projektu zleconego przez Ministerstwo Sprawiedliwości z *Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej – Funduszu Sprawiedliwości*,

Program **Gwiazda Mocy – Pierwsza Wyprawa** został opracowany zgodnie

z założeniami modelu profilaktyki zintegrowanej (S. Grzelak, 2009). Stanowi on uzupełnienie i wzmocnienie szkolnego programu profilaktycznego i wychowawczego. Dzięki szerokiemu zakresowi treści oraz szerokiemu spektrum przewidywanych efektów program pełni rolę czynnika wiążącego i podsumowującego inne elementy Szkolnego Programu Wychowania i Profilaktyki oraz Szkolnego Programu 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 jest przeznaczony dla uczniów klas 7 szkół podstawowych (z możliwością udziału klas 6) . Dzięki specjalnym badaniom naukowym przeprowadzonym przez Instytut w 2018 roku program jest dobrze dostosowany do zidentyfikowanych potrzeb rozwojowych trzynastolatków. Celem programu jest wzbudzenie w uczestnikach wiary we własne możliwości i zachęcenie ich do podjęcia drogi ku realizacji najpiękniejszych i najgłębszych marzeń. W trakcie programu młodzież będzie zachęcana do wierności mądrym zasadom życiowym i będzie zdobywała umiejętności potrzebne do wyboru dobrego kierunku w życiu – w tym także umiejętność pomagania innym i proszenia o pomoc, gdy jest się w potrzebie. W trakcie programu młodzież ćwiczy umiejętność odróżniania dobra od zła oraz prawdy od fałszu. Jest to potrzebne do tego, by siódmoklasiści nie ulegali namowom do przemocy, łamania prawa, korzystania z narkotyków, papierosów, dopalaczy, alkoholu czy pornografii. Program wzmacnia rolę rodziny w oczach dzieci i ugruntowuje autorytet rodziców. Dzięki temu, że ten zupełnie nowy program wciąż jest w fazie udoskonalania, każdą realizację prowadzi zespół autorów pod kierunkiem dr. Szymona Grzelaka.

Merytoryczny nadzór nad programem **Gwiazda Mocys** 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 wieku 12-13 lat w celu aktualizacji danych naukowych dotyczących pozytywnego potencjału i zachowań problemowych młodzieży.

Instytut Profilaktyki Zintegrowanej jest wyłącznym właścicielem programu **Gwiazda Mocy**.

Program **Gwiazda Mocy** może być realizowany tylko i wyłącznie przez podmioty uprawnione przez Instytut na podstawie udzielonej czasowej licencji.

## 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 (S. Grzelak, 2009).

W modelu tym wykorzystuje się m.in. następujące teorie i grupy teorii:

Poziom celów:

- filozofia i antropologia personalistyczna,
- teoria rozwoju psychoseksualnego E. Eriksona;

Poziom metod:

- model systemów dynamicznych Hawkinsa,
- teorie wpływu społecznego,
- 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. Specjalnym raporcie opracowanym w ramach prac nad tworzeniem 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. Specjalnych badań przeprowadzonych przez IPZIN nad młodzieżą klas 7 w ramach projektu Ministerstwa Sprawiedliwości (wrzesień 2018r.).

## 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.

### CEL GŁÓWNY PROGRAMU

- Umocnienie poczucia własnej wartości młodzieży oraz pomoc w dostrzeżeniu niedostrzeganych przez nich i otoczenie aspektów pozytywnego potencjału
- Wzbudzenie zapału w dążeniu do stawania się lepszym człowiekiem oraz realizacji pasji i marzeń
- oraz Wzbudzenie przekonania o możliwości wpływu młodzieży 12-13 letniej na własne życie
- Skuteczne zapobieganie zagrożeniom związanym z:
  - depresją i samobójstwami
  - papierosami, alkoholem, narkotykami, dopalaczami
  - przemocą, demoralizacją i przestępczością
  - pornografią, seksualizacją i wczesnymi kontaktami seksualnymi
- Umocnienie roli rodziców i szerszej rodziny w oczach młodzieży
- Zwiększenie gotowości korzystania z pomocy i rady nauczycieli i innych pozytywnych dorosłych
- Wzbudzenie pozytywnego nastawienia wobec działań wolontariackich oraz pozytywnych ruchów i grup młodzieżowych

CELE OPERACYJNE (SZCZEGÓŁOWE) – wiadomości, umiejętności, postawy

#### **Uczeń wie:**

- czym są czynniki chroniące - (rodzina, pozytywni przewodnicy, normy/prawo/wiara, talenty i pasje, pozytywny klimat klasy itp.)
- że pomaganie sobie i innym jest oznaką mocy a nie słabości
- że jest osobą wielowymiarową, złożoną z 5 wymiarów (ciało, uczucia, rozum, duch/wartości, więzi)

**Uczeń zna:**

- zagrożenia pochodzące ze świata zewnętrznego (dopalacze, narkotyki, alkohol, hazard, pornografia)
- wartość i potencjał marzeń oraz wartość już zdobytych umiejętności życiowych

**Uczeń potrafi:**

- odkrywać swoje zasoby, swoją wartość, unikalność, pozytywny potencjał
- rozpoznawać, przyjmować i nadawać sygnały pomocy, życzliwości oraz niebezpieczeństwa
- odróżniać dobre i złe nawyki oraz dobre i złe grupy rówieśnicze

## UNIKALNE CECHY PROGRAMU

Jedną z najbardziej unikalnych cech programu **Gwiazda Mocy – Pierwsza Wyprawa** jest wykorzystanie w pracy z młodzieżą, rodzicami i nauczycielami najbardziej aktualnych wyników badań naukowych, prowadzonych przez zespół dr. Szymona Grzelaka wśród młodzieży 13-16 letniej. Dzięki temu program jest idealnie dostosowany do zdiagnozowanych potrzeb rozwojowych adresatów. Ponadto dzięki wynikom własnych badań autorzy i trenerzy programu mogą wpływać na przekonania normatywne młodych ludzi, co jest uważane za jedną z najskuteczniejszych strategii w profilaktyce młodzieżowej (Hansen 1992).

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 dwóch szant profilaktycznych, nastrojowa muzyka żeglarska w przerwach oraz możliwość przebierania się w stroje żeglarskie (nawiązująca do cieszącej się popularnością wśród młodzieży idei foto-budki). Metafora żeglarska jest uzupełniona o elementy strażackie ze względu na dużą wartość wychowawczą odniesień do ratownictwa strażackiego (na programie jest możliwość przebrania się w strażacki mundur bojowy)

W programie **Gwiazda Mocy** wszystkie elementy związane z przekazywaniem wiedzy są przygotowane w postaci atrakcyjnych, udźwiękowionych prezentacji multimedialnych. Zawiera także krótkie filmy profilaktyczne ze znanymi ludźmi (m.in. Kamil Stoch, czy mistrzyni olimpijska Magdalena Fularczyk) oraz z rówieśnikami adresatów programu (młodzież niewidoma, młodzież z OSP, młodzi bohaterowie [laureaci akcji MSWiA], młodzi przybysze z innych krajów przyjęci życzliwie w Polsce. Elementy multimedialne w znaczący sposób zwiększają atrakcyjność programu i 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 przez młodzież nawiązuje do jednej

z najsukuteczniejszych strategii profilaktycznych, polegających na motywowaniu do podejmowania minidecyzji o charakterze prozdrowotnym.

Integralną częścią programu **Gwiazda Mocy** są opowiadania ze scenariuszami zajęć dla wychowawców, doradców zawodowych oraz nauczycieli przekazywane kadrze po zakończeniu programu dla młodzieży. Materiały te umożliwiają nauczycielom kontynuację pracy profilaktycznej w oparciu o przekaz programu. Podjęcie tej pracy jest to bardzo istotne dla utrwalenia efektów programu wśród młodzieży z konkretnej szkoły.

## ADRESACI PROGRAMU

Adresatami programu są:

- młodzież z klas 7 szkoły podstawowej oraz młodzież z klas 6 szkoły podstawowej - uczniowie w wieku 12-13 lat, którzy weszli w okres adolescencji. Program jest tak skonstruowany, by z uczestnictwa w nim odnieśli korzyści zarówno uczniowie rocznikowo młodszy, jak i nieco starsi - pomiędzy 12 a 14 rokiem życia, o ile zajdzie potrzeba łączenia klas różnych rocznikowo. 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,
- kadra pedagogiczna szkoły, w szczególności wychowawcy i nauczyciele młodzieży uczestniczącej w programie .

## TRENERZY PROGRAMU

Program **Gwiazda Mocy** realizują doświadczeni trenerzy IPZIN,, a zarazem współautorzy programu. .. Trenerzy są ludźmi z pasją, lubiącymi młodzież, wyszkolonymi w metodach profilaktyki zintegrowanej.

Realizację programu mogą dodatkowo wspomagać trenerzy w trakcie procesu szkoleniowego oraz wolontariusze.



## OPIS ELEMENTÓW PROGRAMU W WERSJI STANDARDOWEJ

### MIEJSCE REALIZACJI

Najlepszym miejscem realizacji programu jest odpowiednia aula lub sala leżąca poza murami szkoły (np. w domu kultury). Sala musi mieć możliwość zaciemnienia. Wielkość sali musi umożliwiać sporą przestrzeń na rozstawienie scenografii programu. Realizacja programu w sali gimnastycznej na terenie szkoły jest możliwa pod warunkiem możliwości zaciemnienia oraz wystarczającej izolacji głosowej sali gimnastycznej od szkoły. W trakcie realizacji programu trenerzy nie mają możliwości dostosowania się do dzwonek szkolnych a przerwy w programie wypadają w momentach wynikających ze scenariusza programu.

### CZAS REALIZACJI

Program dla młodzieży obejmuje 6-7 godzin lekcyjnych w układzie dwóch mityngów. W trakcie każdego mityngu przewidziane są dwie przerwy. Mityngi mogą być realizowane dzień po dniu lub w kilkudniowym odstępie (nie dłuższym niż tydzień). Metody aktywizujące wykorzystane w programie dostosowane są do dynamiki pracy z dużą grupą. W trakcie każdej części programu prowadzone są ćwiczenia aktywizujące. Ich uczestnicy otrzymują od trenerów nagrody za zaangażowanie podczas zajęć.

W różnych momentach programu prezentowane są wybrane wyniki badań nad postawami młodzieży. Wybór wyników opiera się na kryterium profilaktycznej przydatności przekazania ich młodzieży uczestniczącej w programie. W większości są to wyniki, które pokazują dojrzałość i rozsądek młodych ludzi. W ten sposób spełniona zostaje zasada, że trwałe efekty oddziaływań uzyskać można tylko poprzez pracę na pozytywach. Najważniejsze treści programu ilustrowane są zrównoważonymi doświadczeniami trenerów lub doświadczeniami osób nagranych na specjalnie opracowanych filmach profilaktycznych.

Spotkanie dla rodziców trwa 1–1,5 godziny lekcyjnej. Powinno się ono odbyć przed mityngami dla młodzieży.

W trakcie spotkania prezentowany jest zakres celów programu **Gwiazda Mocy**. Prowadzący omawia wyniki badań nad młodzieżą, podpowiada, jak skutecznie włączać przekaz profilaktyczny do codziennej pracy wychowawczej w rodzinie. Szczególny akcent położony jest na umiejętności dobrej komunikacji, które są niezbędne w wychowaniu nastolatka. W trakcie spotkania rodzice dowiadują się, w jaki sposób rozmawiać z dorastającymi dziećmi o ich osobistych sprawach, w tym zagadnieniach poszukiwania tożsamości i realizacji marzeń.

Spotkanie z rodzicami ma formę wykładu urozmaiconego prezentacją multimedialną oraz dialogiem z uczestnikami. Uczestnicy otrzymują ulotki profilaktyczne dla rodziców, które zawierają skrót wskazówek dotyczących wychowania omawianych w trakcie spotkania. Udział w spotkaniu umożliwi świadome podjęcie decyzji co wycofania dziecka z udziału w programie, jeśli program lub trenerzy nie spełniają oczekiwań danego rodzica.

Wykład dla rady pedagogicznej trwa około dwóch godzin lekcyjnych (możliwe jest również zamówienie dłuższego szkolenia).

Jest on prowadzony w oparciu o prezentację multimedialną oraz dialog z uczestnikami. W trakcie szkolenia w wersji podstawowej 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. Dzięki szkoleniu rada pedagogiczna dowiaduje się, w jaki sposób może dostosować szkolny program wychowawczy i profilaktyczny do mentalności obecnego młodego pokolenia. W trakcie wykładu wszyscy nauczyciele otrzymują pakiet materiałów profilaktycznych, a wychowawcy klas biorących udział w programie otrzymują dodatkowo opowiadania ze scenariuszami zajęć dla klas do realizacji po programie **Gwiazda Mocy – Pierwsza Wyprawa**.

Wszystkie materiały mają na celu ułatwienie kadrze pedagogicznej kontynuacji pracy profilaktycznej w oparciu o treści i symbolikę programu.

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. Udział w programie

Udział wychowawców klas (lub innych nauczycieli) w całym programie dla młodzieży jest formą intensywnego, 6 -godzinnego szkolenia praktycznego z zakresu profilaktyki młodzieżowej. Obecność wychowawców/nauczycieli w trakcie programu nie ogranicza się do wspierania trenerów w dyscyplinowaniu młodzieży. Jest to przede wszystkim okazja do obserwowania sposobu pracy trenerów oraz do obserwowania zaangażowania i reakcji poszczególnych uczniów. Udział w szkoleniu teoretycznym ułatwia wychowawcom wykorzystanie tych obserwacji w codziennej pracy z młodzieżą. Ponadto obserwowanie pracy trenerów pozwala zobaczyć praktyczne sposoby zastosowania wiedzy o skutecznych strategiach profilaktycznych, która została przekazana na szkoleniu teoretycznym.

Osoby uczestniczące w opisanym powyżej szkoleniu praktycznym mogą otrzymać stosowne zaświadczenia.

## ZASADY LICZENIA KOSZTÓW PROGRAMU

Program **Gwiazda Mocy– Pierwsza Wyprawa** jest złożonym oddziaływaniem profilaktycznym kierowanym do młodzieży, rodziców i kadry pedagogicznej. Ponadto, umożliwia on kontynuowanie pracy profilaktycznej przez nauczycieli oraz pozostawanie młodzieży w wirtualnym kontakcie z ekipą programu oraz jego treściami. Coraz silniej poruszane jest (zwłaszcza w profilaktyce amerykańskiej) zagadnienie cost-effectiveness. Zgodnie z tym podejściem ocena kosztów programu wynikać powinna nie tylko z przeliczenia ilości osobogodzin uczestnictwa młodzieży w programie, ale z porównania EFEKTÓW programu z jego kosztami.

Program jest intensywnym, wieloelementowym oddziaływaniem, które (w świetle przeprowadzonej ewaluacji formatywnej) jest skuteczne w zakresie zmiany szeregu postaw i zachowań z różnych obszarów profilaktyki i którym można objąć dużą grupę młodzieży naraz. Wysoka jakość wiąże się z dużymi nakładami w trakcie realizacji (wieloosobowy zespół, rozbudowana scenografia, nagrody dla młodzieży, itp.) oraz zapewnieniem możliwości poradnictwa e-mailowego po programie. Jednocześnie utrzymanie wysokiej jakości programu wymaga (nieustannego wprowadzania ulepszeń, aktualizowania wykorzystywanych wyników badań naukowych, opracowywania nowych gadżetów, nowych wywiadów ze znanymi ludźmi, prowadzenia superwizji i spotkań szkoleniowych dla trenerów itp.).

Koszty realizacji programu w wersji standardowej obejmują:

- przygotowanie merytoryczne i organizacyjne zespołu przed każdym mityngiem oraz omówienie jego przebiegu po zakończeniu każdego spotkania dla młodzieży (wnioski z omówieni trafią do gminy i szkoły w sprawozdaniu),
- przeprowadzenie zajęć dla młodzieży (zespół 3–5 os. x 7 godz.),
- zakup i przygotowanie niezbędnych materiałów i akcesoriów,
- zakup nagród dla uczestników scenek i zabaw profilaktycznych,
- koszt materiałów profilaktycznych rozdawanych młodzieży,
- przeprowadzenie wśród młodzieży dwóch ankietek ewaluacyjnych– w trakcie i na zakończenie realizacji oraz obliczenie ich wyników,
- bezterminowe mailowe konsultacje psychologiczne dla młodzieży proszącej o pomoc po programie,
- przygotowanie i przeprowadzenie zajęć dla rodziców i nauczycieli (łącznie 3–4 godziny),
- koszt ulotek profilaktycznych dla rodziców uczestniczących w zebraniu rodziców,
- koszt materiałów profilaktycznych rozdawanych nauczycielom w trakcie rady pedagogicznej,
- koszt opowiadań ze scenariuszami dla wychowawców klas biorących udział w programie **Gwiazda Mocy – Pierwsza Wyprawa**,

- opracowanie sprawozdania z realizacji wraz z przekazaniem wersji papierowej szkole i podmiotowi finansującemu program,
- ustawiczną aktualizację treści programu.

**Dodatkowe propozycje materiałów, które szkoła/gmina może zakupić:**

- Broszura o skutecznej profilaktyce opracowana przez IPZIN (2018) – materiał nieodpłatny.
- książka naukowa dr. S. Grzelaka Profilaktyka ryzykownych zachowań seksualnych młodzieży. Aktualny stan badań na świecie i w Polsce (wyd. drugie rozszerzone, Wydawnictwo Rubikon, Kraków 2009);
- seria powieści Agnieszki Grzelak z gatunku fantastyki romantycznej: Herbata szczęścia, Córka Szklarki, Ścieżki Avenidów, Tajemnice Skyle, Szkoła LaOry (W Drodze)–jest to literatura bezpieczna dla młodzieży, a ukazywane w niej postawy są kompatybilne z duchem profilaktyki zintegrowanej. Warto rozważyć posiadanie tych pozycji w szkolnej bibliotece.

Odrębną propozycją dla szkoły jest przeprowadzenie przekrojowych badań diagnostyczne zachowań ryzykownych i problemowych młodzieży 12-14 letniej [Uwaga! Szersza informacja na temat diagnozy znajduje się w osobnym dokumencie.]

Na cenę końcową programu mają wpływ wielkość grupy uczestników, koszty noclegów, wyżywienia, dojazdu trenerów i transportu sprzętu.

Prezes Zarządu  
Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej  
dr Szymon Grzelak