

AKCJA NAWIGACJA

chronić siebie, wspierać innych



Program profilaktyki zintegrowanej

Nawigacja w kryzysie - chronić siebie, wspierać innych

Opracowanie:

zespół specjalistów Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej
i środowisko trenerów programu Archipelag Skarbów®

Główny autor: dr Szymon Grzelak

Członkowie zespołu:

mgr Leszek Szawiński, mgr inż. Maciej Trafny,
dr Ewa Siellawa-Kolbowska, mgr Dorota Żyro,
mgr Agnieszka Stec, lek.med. Agnieszka Grzelak, dr Maja Łoś,
mgr Jakub Placha, mgr Anna Dyndul, mgr Albin Wróblewski



INSTYTUT
profilaktyki
zintegrowanej

Opieka merytoryczna nad programem

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.

IPZIN sprawuje merytoryczny nadzór nad działaniami prowadzonymi w ramach programu profilaktycznego **Nawigacja w kryzysie – chroń siebie, wspieraj innych**. Do zadań Instytutu należy m.in. monitorowanie jakości, prowadzenie szkoleń i superwizji dla trenerów, a także nadzór nad prowadzeniem i raportowaniem badań online, których wyniki są wykorzystywane w ramach programu.

Program **Nawigacja w kryzysie – chroń siebie, wspieraj innych** realizują współpracownicy Instytutu – certyfikowani trenerzy programu Archipelag Skarbów®, którzy zostali dodatkowo przeszkoleni w realizacji nowego programu. To ludzie z pasją, którzy łączą profesjonalizm z zaangażowaniem na rzecz dobra młodzieży. Trenerzy są wiarygodni dla nastolatków, dzięki temu, że sami żyją w zgodzie z tym, co przekazują młodzieży.

IPZIN jest wyłącznym właścicielem praw do programu **Nawigacja w kryzysie – chroń siebie, wspieraj innych**. Działanie może być realizowane wyłącznie przez podmioty i osoby uprawnione przez IPZIN na podstawie udzielonej czasowej licencji.

Informacje wstępne o programie

Nawigacja w kryzysie – chroń siebie, wspieraj innych to dwa w jednym: program profilaktyczny oraz diagnoza środowiska szkolnego obejmująca uczniów, rodziców i nauczycieli

Program **Nawigacja w kryzysie – chroń siebie, wspieraj innych** powstał jako odpowiedź profilaktyczna ekspertów IPZIN i środowiska trenerów programu Archipelag Skarbów® na potrzeby związane z trudną i dynamicznie zmieniającą się sytuacją młodzieży, rodziny, szkoły i całego społeczeństwa, powstałą na skutek epidemii koronawirusa.

Podstawowym celem interwencji jest **wsparcie psychiczne młodzieży i pomoc w odnajdywaniu sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami i z życiem w czasie epidemii i kwarantanny, ale także nauka umiejętności radzenia sobie w różnych innych sytuacjach kryzysowych**. Drugim celem oddziaływania jest **wsparcie dorosłych (rodziców, nauczycieli) w pełnieniu funkcji wychowawczej i profilaktycznej w nowych, nieznanych im wcześniej realiach**. Warunki kwarantanny sprawiają, że szczególnie ważnym zadaniem profilaktyków jest realizacja działań, które sprzyjają wzajemnemu zrozumieniu pomiędzy młodzieżą, rodzicami, nauczycielami i wychowawcami, budując solidarność

¹ więcej informacji o Instytucie oraz o profilaktyce zintegrowanej na stronie: <http://ipzin.org>

wobec niezależnego od wszystkich kryzysu i wskazują konkretne sposoby wzajemnej pomocy w przeżywaniu sytuacji.

Program jest skierowany do młodzieży, ale także rodziców, kadry pedagogicznej i kadry wychowawczej. Działanie składa się z szeregu powiązanych ze sobą etapów. Pierwszy etap to wstępne spotkania organizacyjno-integracyjne z wychowawcami i młodzieżą. W etapie drugim uczniowie, rodzice i wychowawcy klas objętych programem biorą udział w **badaniu ankietowym online** (z pytaniami dostosowanymi do każdej z tych grup). Etap trzeci to spotkania trenerów programu z młodzieżą z poszczególnych klas w obecności wychowawców na **spotkaniach profilaktycznych online**. W etapie czwartym uczniowie spotykają się z wychowawcami na spotkaniu profilaktycznym prowadzonym wg konspektu opracowanego przez IPZIN, a na koniec spotkania wypełniają **ankiety ewaluacyjne** oceniające program i wyniesione z niego korzyści. Etap piąty to przesłanie każdej grupie uczestników (uczniowie, rodzice, nauczyciele) **zestawu 3 raportów opracowanych na podstawie wybranych wyników badań z danej szkoły lub danego środowiska**, zawierających wnioski i wskazówki dotyczące sposobów skutecznego radzenia sobie nie tylko w kryzysowym czasie epidemii, ale także w innych sytuacjach kryzysowych po jej ustąpieniu.

Proponowany przez nas program jest częścią szerszej, ogólnopolskiej akcji profilaktycznej pod nazwą **Akcja Nawigacja – chroń siebie, wspieraj innych**, zainicjowanej przez zespół specjalistów Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej oraz środowisko trenerów programu Archipelag Skarbów^{*}.

Pierwszym krokiem tej akcji było przygotowanie i przeprowadzenie w dniach 2-9 kwietnia 2020 roku pogłębionego sondażu internetowego. Sondażem objęto ponad dwa tysiące młodych ludzi (N=2475) w wieku 13-19 lat, a jego wyniki zostały opublikowane w raportach „Młodzież w czasie epidemii” z 8 kwietnia 2020 roku oraz „Młodzież w czasie epidemii. Komu jest najtrudniej?” z 16 kwietnia 2020 roku (patrz: www.ipzin.org), które pomagają zrozumieć przeżycia nastolatków w czasie epidemii i kwarantanny oraz określić, którzy młodzi ludzie potrzebują szczególnego wsparcia. Raport został nagłośniony przez liczne media (m.in. PAP, Onet, Wprost, Polska the Times, Przegląd, TVP, Polsat).

Instytut otrzymał **podziękowanie z Ministerstwa Zdrowia za tak szybkie przeprowadzenie i opracowanie raportów**. MZ rozesłało je do kluczowych instytucji i osób odpowiedzialnych za zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, które mogą go wykorzystać.

Otrzymaliśmy także **podziękowania z Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej od Pełnomocnika Rządu Do Spraw Osób Niepełnosprawnych za badanie młodzieży zrealizowane w sposób kompleksowy oraz za szybkie opracowanie potrzebnego programu „Nawigacja w kryzysie”**. W naszym raporcie osobny rozdział poświęciliśmy kondycji psychicznej młodzieży z niepełnosprawnościami oraz młodzieży z chorobami przewlekłymi.

Raporty zostały docenione przez prof. Barbarę Bremberk, Konsultanta Krajowego w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży. Dzięki szerszej publikacji, z wynikami sondażu mogą się zapoznać rodzice, nauczyciele, psycholodzy i pedagodzy pracujący z nastolatkami oraz inne osoby tworzące sieć wsparcia dla młodzieży.

Podstawy naukowe programu

Program profilaktyki zintegrowanej **Nawigacja w kryzysie – chroń siebie, wspieraj innych** opracowany przez zespół naukowców i praktyków związanych z Instytutem Profilaktyki Zintegrowanej nie jest w sensie dosłownym formą interwencji kryzysowej (udzielać jej powinni specjalnie przeszkoleni psychoterapeuci), lecz programem profilaktyki uniwersalnej, interwencją profilaktyczną, dostosowaną do sytuacji kryzysowej związanej z epidemią i kwarantanną. Zadaniem programu nie jest działanie terapeutyczne, lecz wzmocnienie naturalnych zasobów odporności i radzenia sobie z sytuacją (zasobów osobistych, rodzinnych i środowiskowych).

Jak wiemy z przeprowadzanych w czasie epidemii przez IPZIN badań, młodzi ludzie bardzo różnie radzą sobie z obecną sytuacją. Spora część dość dobrze daje sobie radę, a mniejszy odsetek źle znosi sytuację. Zgodnie z wiedzą, przedwczesne zastosowanie interwencji kryzysowej może doprowadzić do osłabienia naturalnych mechanizmów radzenia sobie z trudną sytuacją (Everly, 2000). W działaniu skierowanym do zwykłych grup młodzieży szkolnej, wspieranie naturalnych mechanizmów odporności połączone z uważnością na jednostki przeżywające większe trudności, wydaje się strategią racjonalną i psychologicznie bezpieczną.

Główne podstawy naukowe programu to:

1. **Model profilaktyki zintegrowanej** opracowany w latach 1999-2009 przez dr Szymona Grzelaka (S. Grzelak, 2009). W modelu tym wykorzystuje się m.in.:
 - teorię rozwoju psychoseksualnego E. Eriksona;
 - model systemów dynamicznych Hawkinsa;
 - teorię wpływu społecznego (Schinke);
 - filozofię i antropologię personalistyczną, jako całościową koncepcję człowieka stawiającą w centrum godność osoby ludzkiej oraz znaczenie najważniejszych więzi międzyludzkich (w tym więzi rodzinnych);
 - wyniki badań naukowych nad skutecznymi strategiami w profilaktyce młodzieżowej.
2. **Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży. Przewodnik dla samorządowców i praktyków oparty na wynikach badań naukowych** oraz opisana w tej publikacji strategia *Siedmiu dźwigni skutecznej profilaktyki* (ORE, 2015).
3. **Sondaż na próbie N = 2475** informujący o tym, jak młodzież przeżywa czas epidemii niezbędny dla określenia najpilniejszych potrzeb profilaktycznych i wychowawczych młodzieży (dwuczęściowych raport IPZIN „Młodzież w czasie epidemii” i „Młodzież w czasie epidemii. Komu jest najtrudniej”, 8 i 16 kwietnia 2020).
<https://www.ipzin.org/index.php/87-mlodziez-w-czasie-epidemii-komu-jest-najtrudniej>
4. **Badania regularnie prowadzone w czasie kolejnych nawrotów epidemii** przez IPZIN wśród młodzieży, rodziców i nauczycieli z wielu szkół różnych regionów Polski (do końca czerwca 2020 w badaniach wzięło udział N = 1600 ankietowanych; jesienią 2020 planowane jest objęcie badaniami co najmniej N = 2000 uczniów, rodziców i nauczycieli). Wyniki tych badań umożliwiają dostosowywanie elementów programu do zmieniającej się sytuacji.

Nawigacja w kryzysie – odpowiedź na realne potrzeby

Nawigacja w kryzysie jest odpowiedzią IPZIN i środowiska trenerów Archipelag Skarbów® na realne potrzeby wychowawcze i profilaktyczne uczniów, rodziców i nauczycieli w obecnej sytuacji.

Wiemy, że w tzw. „normalnym czasie” potrzebne jest prowadzenie wśród młodzieży skutecznych działań profilaktycznych, dotyczących wielu obszarów zagrożeń. **W czasie epidemii, czasie szczególnie trudnym dla całego społeczeństwa, tym bardziej nie można zapomnieć o wsparciu młodzieży w radzeniu sobie z obiektywnie trudnymi okolicznościami i związanymi z nimi emocjami.**

W świetle badań sondażowych przeprowadzonych przez IPZIN w czasie **pierwszej fali epidemii** najbardziej dotkliwe dla młodzieży aspekty obecnej sytuacji, to m.in.:

- brak normalnych, opartych na fizycznym byciu w jednym miejscu, spotkań z rówieśnikami,
- niemożność realizacji wielu czynności w formie fizycznej – trenowania sportu, uczestnictwa w wydarzeniach kulturalnych, religijnych czy rozrywkowych,
- długotrwałe przebywanie na małej przestrzeni – czasem w ciasnocie,
- znacznie zwiększony kontakt z komputerem i Internetem oraz wiążące się z tym zwiększone ryzyko kontaktu ze szkodliwymi i/lub uzależniającymi treściami,
- silne obawy dotyczące możliwości zakażenia i choroby bliskich (zwłaszcza starszych) członków rodziny,
- obawy dotyczące utraty pracy przez rodziców i środków do życia dla rodziny,
- obawy związane z egzaminami (klasy 8, a zwłaszcza klasy maturalne),
- silna i powszechna obawa co do przyszłości (w kontekście własnego życia, pracy, funkcjonowania rodziny, a nawet przyszłości całego świata).

Jednocześnie jednak czas epidemii i kwarantanny jest **szczególnie trudny dla rodziców**, gdyż mają oni nowe, dodatkowe troski i może być im trudno odpowiedzieć na potrzeby psychiczne dzieci – zwłaszcza tych starszych, nastoletnich, z którymi relacje są zwykle bardziej złożone niż z młodszymi dziećmi. Wielu rodziców przeżywa duże problemy adaptacyjne związane z pracą w domu i wykonywaniem zadań zawodowych na niewielkiej przestrzeni, często w hałasie.

Dla **nauczycieli jest to czas nowych, bardzo trudnych wyzwań, związanych z przestawianiem się na nauczanie zdalne**. Jest ono prowadzone najczęściej z własnego domu, który przez to przestaje być dla nich azylem (uczestnicząca w lekcjach młodzież może słyszeć odgłosy prywatnego życia domowego nauczyciela, co może być trudne i stresujące). Wielu nauczycieli pracuje po nocach, aby dostosować swoje zajęcia do trybu e-learningu, często bez wystarczającej pomocy technicznej i informatycznej.

Wyniki badań ankietowych, którymi w programie objęte zostaną trzy grupy: rodzice, wychowawcy i młodzież, poza wnioskami odnoszącymi się do aktualnej sytuacji, wpisane będą w znacznie szerszy kontekst relacji i wsparcia młodzieży przez bliskich im dorosłych.

Tym samym raporty, zaplanowane jako materiał do popularyzacji wśród badanych grup, zyskają bardziej uniwersalną wartość i będą przydatne zarówno w sytuacji ścisłego reżimu sanitarnego, jak i w okresie stopniowego powrotu do „normalności”, gdy można się obawiać **zjawiska rozhamowania**

polegającego na odreagowaniu stresów czasu epidemii w formie zachowań ryzykownych i problemowych.

W raportach i w całym podejściu programu **Nawigacja w kryzysie – chroń siebie, wspieraj innych** dominuje **podejście pozytywne**, podkreślające istniejące zasoby, pozytywne doświadczenia, itp. Przekazana nauczycielom i rodzicom wiedza z badań przeprowadzonych w ich konkretnej placówce oraz oparte na niej rekomendacje, mają motywować, pomagać i dodawać odbiorcom wiary w ich własne możliwości.

Wyniki sondażu IPZIN pokazują, **że łatwiej znoszą czas epidemii ci młodzi ludzie, którzy mogą liczyć na wysłuchanie i wsparcie ze strony otaczających ich dorosłych**. W ankietach młodzież wyraża potrzebę kontaktu i relacji z bliskimi, a także rówieśnikami. Młodzi ludzie potrzebują wsparcia, ale nie wszyscy mogą je znaleźć w najbliższym otoczeniu.

W takiej sytuacji wsparcie profesjonalnych profilaktyków jest bardzo potrzebne. **Ponieważ jednak opracowane wcześniej programy profilaktyczne nie mogą być realizowane w obecnych warunkach, konieczne było sprawne opracowanie nowego oddziaływania** – odpowiadającego na potrzeby czasu epidemii. Takim oddziaływaniem jest właśnie program **Nawigacja w kryzysie – chroń siebie, wspieraj innych**.

Wszystkich uczestników programu trenerzy programu zachęcają do korzystania z pomocy, jeśli tylko pojawią się u nich poważniejsze trudności. Przede wszystkim motywujemy do korzystania z pomocy najbliższych – rodziny, wychowawcy, pedagoga. Podajemy również ogólnopolski telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (116 111). Dodatkowo jednak uruchomiliśmy własną pomoc mailową zespołu psychologów działającego przy IPZIN i doświadczonego we wspieraniu młodzieży na drodze korespondencji mailowej. Pomoc ta może być przydatna w sytuacji mniej poważnych, ale dotkliwych dla młodych ludzi problemów. **Każdemu uczestnikowi programu Nawigacja w kryzysie – chroń siebie, wspieraj innych podajemy adres mailowy, pod którym może otrzymać poradę naszych psychologów.**

Realizacja programu w okresie pierwszej fazy epidemii w ponad 20 szkołach wykazała bardzo pozytywny odbiór, wysoką jakość i dużą przydatność programu. Został on także doceniony przez p.o. dyrektora Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, panią Katarzynę Łukowską oraz Pełnomocnika Rządu ds. osób z niepełnosprawnością, ministra Pawła Wdówikę.

Cele programu

- Wsparcie uczniów w skuteczniejszym i zdrowym radzeniu sobie z wyzwaniami czasu epidemii dzięki wykorzystaniu dostępnych im zasobów osobistych, rodzinnych i środowiskowych.
- Zdobywanie przez uczniów podstawowej wiedzy i umiejętności ułatwiających konstruktywne radzenie sobie z różnymi sytuacjami kryzysowymi w życiu.
- Wzmocnienie środowiska wychowawczego uczniów poprzez przekazanie rodzicom, nauczycielom i wychowawcom raportów ze wskazówkami wychowawczymi i profilaktycznymi opartych na wynikach aktualnych badań nad młodzieżą objętą programem w danej szkole.
- Poprawa relacji w środowisku szkolnym dzięki wbudowanej w program wielostronnej informacji zwrotnej, opartej na pozytywach, wydobytych z badań danej społeczności szkolnej.

Cele szczegółowe programu ze względu na **młodzież**:

- Pomoc uczniom w akceptacji trudnych uczuć związanych z przeżywaniem czasu epidemii.
- Wzrost empatii uczestników wobec osób, które trudniej przeżywają czas epidemii oraz wzrost gotowości pomocy tym osobom.
- Wzrost empatii uczestników wobec rodziców i nauczycieli, którym także trudno radzić sobie z obecną sytuacją.
- Wskazanie uczestnikom zdrowych sposobów radzenia sobie z sytuacją kryzysową.
- Zmotywowanie uczestników do dostrzegania i wykorzystania tych aspektów czasu epidemii, które mogą stanowić okazję do osobistego rozwoju oraz rozwoju więzi z innymi.
- Zapobieganie tworzeniu się i rozwojowi niezdrowych mechanizmów radzenia sobie z trudnościami emocjonalnymi (np. sięganie po substancje psychoaktywne, całkowita ucieczka w świat gier komputerowych, sięganie po pornografię, zachowania agresywne lub autodestrukcyjne).

Cele szczegółowe programu ze względu na **rodziców**:

- Pomoc rodzicom w zrozumieniu przeżyć młodzieży w czasie epidemii (w sposób, który zakłada także duże zrozumienie dla trudnych przeżyć samych rodziców).
- Zmotywowanie rodziców do większej uważności na potrzeby psychiczne nastoletnich dzieci (gotowość wysłuchania, akceptacji uczuć; odróżnianie uczuć od zachowań – uczucia dobrze jest akceptować, ale zachowaniom trzeba stawiać granice).

Cele szczegółowe programu ze względu na **wychowawców**:

- Wsparcie wychowawcy w pełnieniu wobec uczniów roli wspierającego autorytetu, w sytuacji, która jest trudna dla niego samego.
- Uwrażliwienie wychowawcy i pokazanie mu sposobu pracy z młodzieżą, w którym kluczową rolę odgrywa akceptacja uczuć oraz wzmacnianie pozytywnego potencjału.

Cel szczegółowy programu ze względu na **całą społeczność biorącą udział w programie**:

- Wzrost wzajemnego zrozumienia, solidarności i gotowości wzajemnego wsparcia w czasie

epidemii i innych sytuacji kryzysowych które stanowią trudne wyzwanie zarówno dla dorosłych, jak i młodzieży.

Adresaci programu i korzyści dla rodziców oraz wychowawców

Sytuacja pandemii, w jakiej się znaleźliśmy, wymaga solidarności wszystkich – zarówno młodzieży, nauczycieli, jak i rodziców. Dlatego do programu **Nawigacja w kryzysie – chroń siebie, wspieraj innych** zapraszamy:

- uczniów klas 6, 7 i 8 szkół podstawowych oraz klas 1 i 2 szkół ponadpodstawowych,
- rodziców i opiekunów,
- kadre pedagogiczną szkoły, w szczególności wychowawców i nauczycieli klas uczestniczących w programie,
- innych dorosłych zainteresowanych wspieraniem młodzieży, którzy mogą być odbiorcami raportów z realizacji (np. władze samorządowe).

Rodziców, wychowawców i zainteresowane osoby dorosłe chcemy wspomóc w zrozumieniu przeżyć nastolatków w czasie epidemii, aby mogli skuteczniej wspierać młodzież w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi i kryzysami. W ramach naszych działań rodzice i wychowawcy są **zaproszeni do wypełnienia krótkiej ankiety online** oraz otrzymują **raporty** (odrębny dla rodziców, odrębny dla nauczycieli) opracowane na podstawie badań wśród młodzieży, rodziców, nauczycieli i wychowawców z określonego środowiska **ze wskazówkami** dotyczącymi skutecznego wspierania młodzieży w obecnej, niełatwej sytuacji.

Przebieg działań profilaktycznych

Etap I

Wstępny kontakt ze szkołą, rodzicami i wychowawcami

1. Szkoła deklaruje gotowość realizacji działań profilaktycznych w szkole.
2. Rodzice zaproszeni są do wyrażenia zgody na udział dzieci w programie na podstawie materiałów informacyjnych w formie elektronicznej.
3. Pierwszy kontakt trenerów z pedagogiem/psychologiem szkolnym oraz z wychowawcami klas objętych działaniami.

Etap II

Pierwsze spotkanie trenerów online z uczniami i wychowawcą

1. Nawiązanie relacji i zmotywowanie uczniów/wychowanków do zaangażowania w kolejne etapy działań profilaktycznych – działanie realizowane przy współpracy z wychowawcą.

2. Sprawdzenie jakości połączeń oraz przetestowanie rozwiązań technicznych.

Etap III

Realizacja badań za pomocą ankiety online i analiza badań

1. Przeprowadzenie ankietowania wśród młodzieży (*do 40 minut dla każdego uczestnika*). Treść pytań zawartych w ankiecie koresponduje z sondażem ogólnopolskim akcji „**Akcja Nawigacja – chroń siebie, wspieraj innych**”. Można się z nimi zapoznać na podstawie raportów na naszej stronie (www.ipzin.org).
2. Przeprowadzenie ankietowania wśród rodziców (*ok. 10 minut czasu rodzica*).
3. Przeprowadzenie ankietowania wśród wychowawców (*ok. 10 minut czasu wychowawcy*).
4. Analiza ilościowych wyników badań oraz odpowiedzi na pytania otwarte.

Etap IV

Spotkania profilaktyczne online i ewaluacja z udziałem młodzieży i wychowawców

1. Zajęcia profilaktyczne online – trzy kolejne spotkania z każdą klasą (w razie niskiej frekwencji dopuszczamy możliwość udziału chętniej młodzieży z różnych klas z tego samego rocznika lub dwóch różnych, sąsiadujących roczników kl. 6/7, 7/8 SP lub 1/2 szkoły ponadpodstawowej. Czas trwania spotkań wynosi od 1h lekcyjnej (spotkanie pierwsze i trzecie) do 1,5h lekcyjnej (spotkanie drugie). Dwa pierwsze spotkania prowadzą trenerzy programu, spotkanie trzecie prowadzi wychowawca w oparciu o przygotowany konspekt, materiały i instruktaż.
 - a. Zajęcia oparte są na dialogu z grupą oraz na wybranych wynikach badań. Spełniają rolę wzmacniającą oraz wspierającą. W trakcie zajęć omówiony jest specjalnie przygotowany zestaw 9 wskazówek i sposobów dotyczących radzenia sobie w trudnych, kryzysowych sytuacjach. Treści zawarte w zajęciach realizują opisane wcześniej cele interwencji profilaktycznej.
 - b. W trakcie zajęć młodzież podejmuje dobrowolnie zobowiązania dotyczące wykorzystania w życiu sposobów przedstawionych na zajęciach w okresie między spotkaniami. Kolejne spotkanie odnosi się do podjętych wyzwań i dialogu z grupą dotyczącego wynikających z tego doświadczeń.
 - c. Po trzecim spotkaniu z uczniami przeprowadzana jest anonimowa ankieta ewaluacyjna online (w wersji dla uczniów i wychowawców).

Etap V

Przygotowanie i przekazanie raportów z badań ze wskazówkami profilaktycznymi

1. Przygotowanie i rozesłanie raportu elektronicznego opartego na danych z badań z danej szkoły ze wskazówkami dla młodzieży.
2. Przygotowanie i rozesłanie raportu elektronicznego opartego na danych z badań z danej szkoły z wnioskami i rekomendacjami dla rodziców.
3. Przygotowanie i przesłanie końcowego raportu elektronicznego opartego na danych z badań z danej szkoły dla nauczycieli/ wychowawców.

Etap VI

Przekazanie dodatkowych materiałów profilaktycznych rodzicom i wychowawcom oraz ewaluacja programu przez rodziców

1. Przesłanie wychowawcom kompletu 5 konspektów lekcji wychowawczych, które pogłębiają treści programu i utrwalają efekty pracy profilaktycznej (przygotowane dzięki wsparciu Funduszu Sprawiedliwości, którym kieruje Ministerstwo Sprawiedliwości).
2. Przesłanie rodzicom i wychowawcom linku do broszury edukacyjnej zawierającej pomocne informacje i wskazówki dotyczące wspierania młodzieży przez dorosłych (przygotowane przez IPZIN, dzięki wsparciu Fundacji KGHM).
3. Przesłanie rodzicom i wychowawcom linków do serii 3 filmów edukacyjnych „Nawigacja w kryzysie – czyli jak wychowywać nastolatka w roku 2020” zawierających wybrane wyniki badań oraz wskazówki dotyczące efektywnego pełnienia roli wychowawczej w trudnym czasie kryzysu związanego z epidemią COVID-19 (przygotowane przez IPZIN dzięki wsparciu Fundacji KGHM).
4. Przeprowadzenie ewaluacji online wśród rodziców uczniów uczestniczących w programie.

Etap VII

Realizacja konspektów dla wychowawców oraz przekazanie uczniom prezentów profilaktycznych

1. Realizacja przez wychowawców dodatkowych zajęć wychowawczych opartych o zestaw 5 konspektów lekcji.
2. Przekazanie każdemu uczniowi, który uczestniczył w programie, opasek profilaktycznych z nawiązującym do treści programu hasłem: „Steruj na marzenia”.

Informacje organizacyjne

Informacje dla rodziców i zgoda rodziców

Szkoła włączająca się do realizacji programu ma obowiązek przekazania rodzicom przygotowanej przez IPZIN **informacji o programie**. Tryb uzyskiwania zgody rodziców przez szkołę jest przeprowadzany w zgodzie z **zasadami obowiązującymi w danej szkole**. Zgoda obejmuje udział dziecka w anonimowym badaniu online oraz udział dziecka w spotkaniach profilaktycznych online.

Ochrona danych osobowych podczas spotkań online i badań online

Wychowawca klasy jest jednym z moderatorów zajęć i to on, jako jedyny, będzie miał dostęp do danych osobowych uczniów (adres e-mail, numer telefonu, nazwisko ucznia). Prowadzący program trenerzy na żadnym etapie realizacji zajęć nie mają dostępu do tych informacji. Dotyczy to również badania online, które jest anonimowe i dobrowolne. Nie zbieramy i nie przechowujemy żadnych danych osobowych uczestników.

Wyrażenie zgody na udział dziecka w zajęciach wiąże się również ze zgodą na wykorzystanie w pracy z dzieckiem platformy online, która zapewnia realizację zajęć na możliwie najlepszym poziomie. W wielu przypadkach będzie to ta sama platforma, z której szkoła korzysta na co dzień w pracy zdalnej.

Narzędzia internetowe

Działania programu są realizowane za pośrednictwem Internetu, przy wykorzystaniu narzędzi dopasowanych do platformy komunikacyjnej i oprogramowania do badań online rekomendowanych przez IPZIN. Chcemy w ten sposób zapewnić sprzyjające warunki dla uczestników wraz z szeroką możliwością prezentacji treści oraz moderowania spotkania przez prowadzących. Zapewniamy w tym zakresie niezbędne wsparcie techniczne dla wychowawców i uczniów.

Istnieje także możliwość przeniesienia działań programu na inną platformę wykorzystywaną przez szkołę, pod warunkiem, że nie ogranicza to w zasadniczy sposób realizacji zadania. Szczegóły techniczne są uzgadniane z każdą szkołą odrębnie, gdyż muszą uwzględniać jej potrzeby i możliwości.

Koszty realizacji programu

Koszty realizacji programu obejmują:

- koszt prowadzenia cyklu zajęć dla wychowawców i młodzieży,
- koszty przeprowadzenia i analizy badań wśród młodzieży, rodziców i nauczycieli,
- przygotowanie i opracowanie 3 raportów z badań i realizacji programu wraz z rekomendacjami – dla młodzieży, nauczycieli i rodziców,
- komplet konspektów i materiałów pomocniczych dla wychowawców, umożliwiających umacnianie efektów profilaktycznych programu,
- broszurę elektroniczną i serię 3 filmów dla rodziców,
- nagrody dla wszystkich uczniów za udział w programie (opaski profilaktyczne),
- koszty przeprowadzenia ewaluacji programu i archiwizacji danych,
- bezterminowe konsultacje internetowe dla młodzieży proszącej o pomoc po programie,
- prowadzenie strony na portalu społecznościowym Facebook, na której poruszane są tematy związane ze zdrowym stylem życia, zamieszczana jest twórczość młodzieży oraz przeprowadzane są konkursy z nagrodami dotyczące zagadnień profilaktycznych,

a także:

- przygotowanie merytoryczne i organizacyjne zespołu przed każdym programem,
- zapewnienie trenerom sprzętu do pracy online,
- supervizję wewnętrzną i zewnętrzną trenerów,
- ustawiczną aktualizację treści programu.

Na koszty jednej realizacji programu ma wpływ ilość klas uczestniczących w działaniu, jeśli uczniów w klasach jest niewielu, istnieje możliwość łączenia klas.

Koszt wersji podstawowej programu obejmuje realizację dla maksymalnie 4 klas w danej szkole. Realizacja dla jednej lub dwóch dodatkowych klas jest możliwa, jednak wiąże się z dodatkowym kosztem.

Szczegółowa oferta jest każdorazowo dostosowywana do indywidualnych potrzeb szkoły.