**REALnie obecni - Program profilaktyki uniwersalnej dot. uzależnień behawioralnych**

Cel główny: Zapobieganie e-uzależnieniom wśród dzieci i młodzieży poprzez dostarczenie wiedzy n temat zagrożeń związanych z uzależnieniami behawioralnymi.

1. Wzrost świadomości i poziomu wiedzy młodzieży na temat uzależnień behawioralnych i związanych z nimi zagrożeniami w tym problemowego używania sieci.
2. Wzmocnienie umiejętności obniżających ryzyko wystąpienia uzależnienia, takich jak nawiązywanie relacji z innymi, rozwiązywanie problemów, określanie celów, komunikacja, budowanie pozytywnego obrazu siebie.
3. Wyposażenie grupy nauczycieli w kompetencje umożliwiające wczesne rozpoznawanie symptomów nadużywania sieci i telefonów komórkowych u młodzieży.
4. Wyposażenie rodziców w wiedzę dot. uzależnień behawioralnych i możliwych form pomocy.

**Konspekt programu profilaktycznego dla uczniów:**

1. Zasady pracy w grupie oraz wstęp do zajęć:

ustalenie wspólnych zasad pracy, integracja grupy (co nas łączy, co nas dzieli w grupie – elementy tolerancji ), wstęp do programu, czym są uzależnienia behawioralne, mechanizm uzależnień, rola dopaminy w uzależnieniach (na przykładzie social mediów oraz gier komputerowych).

1. Co Internet mi daje, co mi zabiera? Moja aktywność w sieci – do czego wykorzystuję Internet. Mój czas w Internecie – ile czasu spędzam w sieci – co tracę będąc on-line – ZAGROŻENIA
2. Syndrom FOMO – rozmowa o emocjach. Jak sobie radzić w trudnych sytuacjach. gdzie szukać POMOCY
3. Wyrażanie emocji w świecie wirtualnym, a rzeczywistym; rola emotikon, błędy w interpretowaniu emocji w świecie wirtualnym; komunikacja werbalna i niewerbalna, jak się lepiej komunikować.
4. Co mogę, a czego nie mogę w Internecie: Jakie zachowania w sieci są zgodne z prawem, jak reagować, gdy łamane są moje prawa w sieci? ZASADY korzystania z Internetu i telefonu
5. Realnie obecni: Kształtowanie umiejętności ustalania celów (Realnych) oraz alternatywne spędzanie czasu wolnego (gdzie jestem obecny off-line)

**Konspekt programu szkoleniowego dla nauczycieli:**

1. Uzależnienia behawioralne – zagrożenia XXI w
2. Siecioholizm i fonoholizm – pojęcie, objawy, zagrożenia, profilaktyka i formy pomocy
3. Cyberseks, cyberprzemoc i inne zagrożenia
4. Metoda Dialogu Motywującego jako forma kontaktu z uczniem mającym problemy
z kompulsywnym używaniem komputera, Internetu i telefonu

Projekt prowadzi p. Aleksandra Krzak- doradca zawodowy, pedagog, trener, profilaktyk
( Stowarzyszenie Strategia w Opolu).