

# **Wracają „Profilaktyczne środy” - wspólna akcja Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i placówek wsparcia dziennego Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Radomsku.**

Kampania „Zachowaj Trzeźwy Umysł” na rok szkolny 2021/22 została przygotowana specjalnie z myślą o wsparciu dzieci i młodzieży w budowaniu kompetencji i umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami. Stąd hasło kampanii - „Nie czas na nudę!” - która ma wspierać młode pokolenie w ponownym odnajdywaniu się w realnym świecie i w powrocie do równowagi.

---

Kampania „Zachowaj Trzeźwy Umysł”, w którą od wielu lat włącza się Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Radomsku, która w mieście Radomsko stanowi jeden z elementów uzupełniających lokalny program profilaktyki uzależnień.

W tym roku kampania nosi tytuł „Nie czas na nudę!” i jest ściśle związana z obszarami szkód, jakie wyrządziła pandemia: m.in. nadszarpnięte umiejętności społeczne, trudności w obszarach komunikacji i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.

Zapewne wielu z nas doświadczyło w okresie pandemii zupełnie nowych emocji. Są one bezpośrednio związane z brakiem nauki stacjonarnej, izolacją, niekiedy chorobą lub nawet śmiercią bliskich. Najpoważniejsze konsekwencje tych wydarzeń ponoszą najmłodszy. Wychowawcy i rodzice posiadają jednak narzędzia, dzięki którym możliwe będzie przekucie ciężkich doświadczeń w coś pozytywnego.

Pozyskane przez Komisję materiały edukacyjne pozwolą dzieciom odpowiedzieć na pytania:

1. Jak wyposażyć dzieci i młodzież w umiejętność kreatywnego myślenia?
2. Jak śmiało i odważnie ponownie się komunikować – stawić czoła wyzwaniom?
3. Jak zdrowy tryb życia wpływa na nasze funkcjonowanie?
4. Jak z uwagą przyrzeć się własnym doświadczeniom i jak je umiejętnie wykorzystać?
5. Jak wzmocnić kondycję fizyczną i psychiczną?
6. Jak opanować lęk?
7. Jak rozwijać swoje umiejętności społeczne, które zostały zweryfikowane w okresie pandemii?

## **Cele kampanii**

1. Budowanie umiejętności i rozwijanie kompetencji radzenia sobie w sytuacjach trudnych, które powodują ryzyko pojawienia się zachowań agresywnych i autodestrukcyjnych np. sięgania po alkohol, dopalacze, papierosy.
2. Wyzwalanie pozytywnych emocji, czyli niwelowanie szkód psychicznych związanych z ograniczeniami nałożonymi w związku z pandemią.
3. Nabywanie umiejętności zagospodarowania wolnego czasu, promocja aktywnego trybu życia.
4. Ograniczenie podejmowania przez dzieci i młodzież zachowań ryzykownych (agresywnych i autodestrukcyjnych) będących wynikiem izolacji społecznej (rówieśniczej).
5. Wspieranie działalności wychowawczej szkół i placówek oświatowych.

Edukacja rodziców i wsparcie ich w zakresie umiejętności wychowawczych.