

## **Nasze Zabrze Czerwiec 2019 nr 6**



RUSZYŁA 18. EDYCJA KAMPANII PROFILAKTYCZNEJ „ZACHOWAJ TRZEŻWY UMYŚL”

# Rzucają wyzwanie wyuczonej bezradności

Prawie 50 placówek oświatowych włączyło się w tegoroczną edycję kampanii profilaktycznej „Zachowaj Trzeźwy Umysł”. Osiemnasta już edycja akcji została zainaugurowana 21 maja w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej.



► Jan Szulik, Janina Wysocka i Urszula Koszutska, czyli koordynatorzy kampanii Fot. UM Zabrze

– Bardzo się cieszę, że kampania trwa i się rozwija, bo istotne jest, by obejmowała ona jak największy obszar – zwraca uwagę Jan Szulik, przewodniczący Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. – Udaje nam się zaangażować nauczycieli, dzieci, ale i rodziców. Wiodącym kierunkiem jest profilaktyka. Akcja co roku ma inne hasło, ale ten sam wspólny cel – dodaje.

Tegorocznej edycji kampanii towarzyszą słowa „Chce mi się chcieć, czyli o przeciwdziałaniu wyuczonej bezradności”. Organizatorzy zamierzają wzbudzać w młodych ludziach motywację do działania i osiągania celów. Prowadzone zajęcia mają pomóc w odkrywaniu swoich talentów, zainteresowań i pasji, a w efekcie ograniczyć przypadki podejmowania przez dzieci i młodzież ryzykownych zachowań oraz sięgania po substancje psychoaktywne.

– „Zachowaj Trzeźwy Umysł” to kampania skierowana do bardzo szerokiego środowiska. Zapraszamy uczniów, rodziców, nauczycieli, ale także podmioty, które zajmują się szeroko rozumianą profilaktyką uza-

leźnień – mówi Urszula Koszutska, dyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Zabrzu. – Chcemy motywować do codziennej aktywności, wspierać w podejmowaniu trudnych wyzwań, pokazywać, jak wykorzystywać swoje pasje i energię do tego, by radzić sobie z codziennością – dodaje.

Tematy podejmowane w czasie tegorocznych spotkań z dziećmi, młodzieżą i ich rodzicami będą kształtować umiejętności dostrzegania własnych zalet, mocnych stron i ograniczeń. W ramach kampanii

zaplanowano także szereg konkursów. – Kierujemy je zarówno do dzieci w klasach I-III, jak i dorastającej młodzieży – zaznacza Urszula Koszutska. – Naszym głównym celem jest zapobieganie wyuczonej bezradności. Chcemy pokazać młodym ludziom, że mają siłę w sobie i tę siłę naprawdę mogą wykorzystywać, by nie poddawali się, kiedy pojawiają się pierwsze trudności – dodaje.

– Ważne jest, by młody człowiek myślał o sobie, o swoim rozwoju, o tym kim jest, kim chciałby być i w jaki sposób to osiągnąć. Tegoroczna kampania bardzo mocno zachęca do tego, by talentu poszukiwać w sobie, żeby zacząć motywować się wewnątrz. Dla młodego człowieka ważne jest bowiem poszukiwanie ścieżki życiowej. Uczestnictwo w proponowanych w ramach kampanii zajęciach daje większe możliwości w tym zakresie – mówi Janina Wysocka, koordynator kampanii.

Kampania „Zachowaj Trzeźwy Umysł” potrwa cały rok.

MM



► W akcji biorą udział setki uczniów Fot. UM Zabrze

