

## **Projekt prewencyjny „Nie tracę głowy na drodze”**

### **OPIS**

Projekt prewencyjny „Nie tracę głowy na drodze” ma na celu ochronę młodzieży licealnej przed wypadkami komunikacyjnymi na skutek rozproszenia i korzystania z urządzeń mobilnych w ruchu drogowym. Jego nadrzędnym celem jest zmniejszenie liczby wypadków z udziałem młodych kierowców oraz pieszych na skutek 1) zmiany przekonań i nawyków związanych z obsługą urządzeń mobilnych w ruchu drogowym, 2) przekazania młodzieży technik uważności (ang. mindfulness) utrwalających zmiany postaw i zachowań oraz 3) tworzenia trendu na odpowiedzialne i bezpieczne korzystanie z urządzeń mobilnych.

Projekt składa się z dwóch kluczowych modułów wzajemnie się uzupełniających:

1. Warsztat 90-minutowy mający na celu wprowadzenie do tematu, zainteresowanie młodzieży, uświadomienie jej problemu, zmotywowanie do zmiany postawy i zachowania oraz pokazanie, w jaki sposób można to osiągnąć - nie wystarczy na trwałą zmianę postawy ani tym bardziej zachowania. Aby projekt przyniósł efekt - trzeba codziennie ćwiczyć, powtarzać nową umiejętność;
2. Internetowy 6-tygodniowy trening mający na celu utrwalanie postawy i zachowania. 6 tygodni to minimalny czas, aby utrwalić oczekiwaną trwałą zmianę i znacząco podnieść poziom uważności (Alen i inni, 2012). Bez wstępnego warsztatu uczniowie nie będą mieć motywacji, żeby ćwiczyć i uczyć się. Potrzebują wcześniejszej bezpośredniej interakcji z trenerem, możliwości dyskusji i zadawania pytań.

### **Czas i miejsce realizacji:**

Promocja projektu: wrzesień 2019

Realizacja warsztatów: październik-listopad 2019

Miejsce realizacji projektu: warszawskie licea i technika

### Sposoby realizacji:

#### **1. Wprowadzające warsztaty 2x45' „Nie tracę głowy na drodze” dla młodzieży 17-19 lat:**

Atrakcyjne, interaktywne warsztaty dla klas licealnych odpowiadają na trzy zasadnicze problemy młodzieży:

- brak umiejętności samokontroli,
- małą świadomość siebie,
- brak umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami, w tym frustracją.

Przejawami tych problemów są m.in.:

- uzależnieniowe korzystanie z urządzeń mobilnych (FOMO, fonoholizm, między innymi na skutek potrzeby odwrócenia uwagi od niewygodnych stanów emocjonalnych, takich jak niepokój, samotność lub nuda),
- roztargnienie i ogólny brak uważności,
- nadmierne pobudzenie emocjonalne.

Dwa główne cele warsztatów prewencyjnych to:

- Edukacja: uświadomienie problemu i ryzyka w kontekście ruchu drogowego
- Rozwijanie umiejętności uważności

Zastosowane zostaną lekkie w formie i pełne humoru narzędzia, dostosowane do świata odbiorców: filmy, gry, krótkie ale zaskakujące ćwiczenia. Warsztaty poprowadzone zostaną przez pedagoga na co dzień pracującego z dziećmi i młodzieżą w zakresie redukcji stresu, komunikacji społecznej i uważności. Podczas warsztatów uczniom uświadomiony zostanie problem i nawiązane zostaną pozytywne relacje sprzyjające zmianie postaw i zachowania, która możliwa będzie dzięki kontynuacji warsztatów za pomocą treningu online.

*Przewidziany zasięg w 2019 roku: ok. 400 uczniów - 20 klas*

## 2. Responsywny 6-tygodniowy trening online „Nie tracę głowy na drodze” dla młodzieży:

Prewencyjny trening online odpowiada na te same zasadnicze problemy młodzieży:

- brak umiejętności samokontroli,
- małą świadomość siebie,
- brak umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami, w tym frustracją.

Dwa główne cele platformy prewencyjnej to:

- Edukacja: uświadomienie problemu i ryzyka w kontekście ruchu drogowego
- Rozwijanie i utrwalanie umiejętności uważności (zmiana zachowania)

Nowoczesna, interaktywna platforma edukacyjna dla uczniów, będąca kontynuacją warsztatów, mająca na celu utrwalenie przekonań i zachowań omówionych podczas warsztatów. Na codzienne lekcje będzie składał się:

- **element edukacyjny (zmiana przekonań i postawy):** filmy i ciekawostki dotyczące uważności, ryzyka związanego z korzystaniem z urządzeń mobilnych w ruchu drogowym oraz uzależnieniem od internetu. Będzie on przejrzysty, lekki w odbiorze i dostosowany do języku odbiorcy (video, animacja, ilustracje, gry online, etc.);
- **element rozwijający i utrwalający umiejętności – praktyka formalna i nieformalna uważności (zmiana postawy i zachowania):** uczestnicy codziennie zapraszani będą do wykonania prostego lecz zaskakującego ćwiczenia lub zadania. Za wykonane zadania, uczestnikom przyznawane będą punkty i tworzone rankingi uważności, zaś najbardziej zaangażowanym uczestnikom przyznawane będą nagrody. Zadania i ćwiczenia będą krótkie, angażujące i zróżnicowane. Badania nad praktyką uważności wykazują, że już po 6 tygodniach zauważalne są pierwsze pozytywne zmiany w mózgu i znacząco wzrasta poziom uważności.

Udział uczniów w programie będzie miał także wymiar badawczy - dzięki opracowaniu ewaluacyjnego badania on-line (przed i po ukończeniu kursu) oraz możliwości prześledzenia aktywności i postępów każdego użytkownika, przygotujemy analizę wyników badania.

### **3. Warsztaty informacyjno-edukacyjne dla rodziców 45' podczas wywiadówek:**

Podczas zebrań z rodzicami uczniów objętych programem przeprowadzimy 45-minutowe warsztaty informacyjno-edukacyjne, podczas których omówione zostaną problemy młodzieży oraz cele i założenia programu "Nie tracę głowy na drodze". Przeprowadzimy wprowadzenie do teorii i praktyki uważności oraz zrealizujemy kilka prostych ćwiczeń. Celem warsztatu będzie wzmocnienie relacji rodzic-dziecko, wsparcie rodziców w zrozumieniu emocji i problemów nastolatków, a co za tym idzie - wzmocnienie bezpiecznych postaw wśród młodzieży.

*Przewidziany zasięg w 2019 roku: ok. 400-800 rodziców*

### **4. Ogólnodostępna strona edukacyjna**

Prosta, atrakcyjna wizualnie strona informacyjno-edukacyjna, na której znajdą się m.in. statystyki, wybrane artykuły, wybrana gra edukacyjna oraz przykładowe ćwiczenie uważności dla młodzieży.

*Przewidziany zasięg w 2019 roku: ok. 24000 młodych internautów z Polski*

### **5. Kampania edukacyjna na Instagramie**

W celu zwiększenia zasięgu projektu zainicjujemy za pośrednictwem objętej programem młodzieży i wychowawców kampanię edukacyjną "Nie tracę głowy na drodze" na Instagramie. Wypromujemy dedykowany hashtag #nietracegłowy, którym oznaczona zostanie akcja edukacyjna. Spróbujemy także dotrzeć do zaangażowanych społecznie influencerów.

*Przewidywany zasięg w 2019 roku: 100000 młodych Instagramerów*

**Realizatorzy:****Magdalena Mazurkiewicz**

Psycholog, psychoterapeuta, coach (ICF), facylitator konfliktów (szkolenia w Deep Democracy Institute International, Max i Ellen Schuppbach); współzałożycielka The Mind Institute; prezes Polskiego Towarzystwa Mindfulness (2010-2011); trenerka uważności i współczucia.

Ukończyła szkolenia dla nauczycieli prowadzone przez Jona Kabata-Zinna i współpracowników: MBSR in Mind-Body Medicine oraz MBSR Practicum. Pracowała w szpitalu specjalistycznym MSW (oddział zaburzeń nerwicowych w Otwocku) prowadząc treningi uważności i warsztaty radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami dla pracowników policji i więzień różnego szczebla. Przeprowadziła wiele treningów uważności, warsztatów i wykładów, między innymi dla terapeutów DDA, pracowników Orange czy studentów Akademii Leona Koźmińskiego. Prowadzi treningi współczucia dla pacjentów onkologicznych. Tematyką uważności zajmuje się również od strony naukowej, badała m.in. wpływ uważności na strategię radzenia sobie ze stresem. Obecnie, w ramach swojego doktoratu na Uniwersytecie SWPS w Warszawie tworzy program rozwijający komunikację i inteligencję międzykulturową oraz redukujący uprzedzenia w oparciu o mindfulness i wdzięczność, jest członkiem PrejudiceLab na Goldsmiths University of London. W 2018 roku dołączyła do zespołu Fundacji ZenDriving jako trener i współtwórca programu.

**dr Anna Kwiecień**

Doktor nauk humanistycznych, psycholog, wykładowczyni akademicka z doświadczeniem w prowadzeniu aktywnych zajęć z psychologii ogólnej, emocji, motywacji, osobowości i stresu. Specjalizuje się w zakresie motywacji do zmiany nawykowego i impulsywnego zachowania, samokontroli zachowania. Autorka i realizatorka programu profilaktyki uzależnień od Internetu i innych mediów cyfrowych wśród dzieci i młodzieży (projekt finansowany przez Ministra Zdrowia, 2015); autorka i realizatorka wykładów edukacyjnych dla rodziców na temat uzależnień od Internetu i innych mediów cyfrowych wśród dzieci i młodzieży (projekt finansowany przez Ministra Zdrowia, 2015); koordynatorka merytoryczna oraz trenerka w Fundacji ZenDriving – współautorka i realizatorka programu prewencji

wypadków dla kierowców flotowych (projekty realizowane w ramach działalności statutowej i gospodarczej Fundacji ZenDriving, 2015 - teraz); koordynatorka merytoryczna Ogólnopolskiego Badania Kierowców w zakresie korzystania z urządzeń mobilnych (projekt we współpracy z Uniwersytetem Gdańskim oraz Fundacją Dbam o Mój Z@sięg, 2016-2017); autorka artykułów popularyzujących wiedzę z zakresu psychologii transportu na portalu [www.uwagakierowcy.pl](http://www.uwagakierowcy.pl).

### Eryk Ołtarzewski

Pedagog, socjoterapeuta, nauczyciel metod efektywnej nauki, trener grupowy. Prowadzi zajęcia socjoterapeutyczne i profilaktyczne, zajęcia redukujące stres oraz treningi uważności dla młodzieży według autorskich programów. Od 2013 r. kształci się w prowadzeniu treningu uważności w projekcie Mindfulness Association Polska. Współpracuje z Uniwersytetem SWPS w Warszawie w ramach studiów podyplomowych „Uważność i współczucie. Podstawy, badania i psychoterapia”, gdzie prowadzi zajęcia dotyczące uważności w pracy z dziećmi.

### Agata Sobiecka

Psycholog z neuropsychologiczną ścieżką specjalizacyjną oraz mgr filozofii w Zakładzie Epistemologii i Kognitywistyki UAM. Psychoterapeutka w nurcie ISTDP - Intensywnej Krótkoterminowej Psychoterapii Dynamicznej i trenerka umiejętności społecznych. Jej ulubionym tematem jest radzenie sobie ze stresem, lękiem i agresją za pomocą uważności. Absolwentka Mindful Schools, prowadzi treningi funkcji poznawczych, uwagi i pamięci, podczas których podkreśla znaczenie obniżania poziomu stresu w odślanianiu pełnego spektrum ludzkich możliwości umysłowych. Realizatorka zajęć z zakresu profilaktyki uzależnień i przemocy dla uczniów i rodziców (na zlecenie Centrum Rozwiązywania Problemów Społecznych, 2014-2015); współautorka i realizatorka programu prewencji wypadków dla kierowców flotowych w Fundacji ZenDriving (od 2015 do teraz); realizatorka zajęć dla młodzieży na temat metod radzenia sobie ze złością i agresją opartymi na uważności mindfulness (na zlecenie Międzynarodowe Liceum i Gimnazjum im. Monneta, 2015), realizatorka zajęć dla rodziców na temat metod radzenia sobie ze złością i agresją

opartymi na uważności mindfulness (na zlecenie Międzynarodowe Liceum i Gimnazjum im. Monneta, 2015); współautorka poradnika psychologicznego "Niezbędnik uważnego kierowcy" (2018); autorka koncepcji gier edukacyjnych zrealizowanych na potrzeby kampanii społecznej "Bądźmy Razem Bezpieczni" (<http://brb.waw.pl/>, 2015-2016).

#### Katarzyna Kozak-Piskorska

Prezes Zarządu Fundacji ZenDriving, z zawodu specjalistka Public Relations. Niegdyś współorganizatorka eventów szkoleniowych z zakresu doskonalenia techniki jazdy. Zdobyte na torach i płytach lotniskowych obserwacje i doświadczenia, własna praktyka mindfulness oraz wizja bezpiecznych dróg natchnęły ją do zgłębiania psychologii kierowcy i działania na rzecz bezpieczeństwa ruchu drogowego. Współautorka poradnika psychologicznego "Niezbędnik uważnego kierowcy" (2018). Koordynatorka działań Fundacji ZenDriving (od 2013).