

**- Przewodnik -**  
**po tworzeniu programów profilaktycznych**

(dla instytucji pozarządowych startujących w konkursie  
w ramach realizacji zadania publicznego dla Miasta Karpacza)

**mgr Ewelina Sikora**

## Skąd się bierze potrzeba profilaktyki wśród dzieci i młodzieży?

Jest wiele przyczyn sprawiających zagrożenie dla dzieci i młodzieży, wśród nich wymienić należy m. in.:

### 1. deprywację potrzeb:

- bezpieczeństwa
- przynależności,
- zależności
- wolności (możliwości samodecydowania)
- tożsamości (bycia zauważonym, zidentyfikowanym),
- ważności,
- siły-sprawstwa,

### 2. czynniki środowiskowe:

- negatywny wpływ rówieśników [w wieku 11-16 lat najsilniejszy] – manipulacje, negatywne wzorce, presja grupy, konieczność wykazywania się, rywalizacja, przemoc,
- negatywny wpływ dorosłych – nieszanowanie granic swoich i dziecka, przemoc, wykorzystanie, zaniedbywanie, nadopiekuńczość, przedmiotowe traktowanie, używanie dziecka jako obiektu odreagowania,
- negatywny wpływ mediów – TV, gry komputerowe, internet, prasa młodzieżowa i dla dorosłych,

### 3. czynniki rozwojowe:

- rozwój moralny dokonuje się wraz z wiekiem.
- normalną rozwojowo rzeczą jest egoizm w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym
- burza hormonów w czasie dojrzewania
- od około 11/12 lat główną grupą odniesienia stają się rówieśnicy.

**Profilaktyka uzależnień to proces, który wspiera zdrowie** przez umożliwianie ludziom uzyskania pomocy potrzebnej im do konfrontacji ze złożonymi stresującymi warunkami życia oraz przez umożliwienie jednostkom osiągnięcia subiektywnie satysfakcjonującego, społecznie akceptowanego, bogatego życia. (E. T. Duffy)

Działania zapobiegawcze, wg tej koncepcji, powinny uwzględniać dwa nurty profilaktyki:

1. Celowy i konstruktywny proces nakierowany na promowanie rozwoju jednostek w celu realizowania ich potencjalnych możliwości,
2. Przeciwdziałanie szkodliwym wpływom (np. przemocy, izolacji społecznej, niewłaściwym warunkom mieszkaniowym, trudnościom finansowym...)

Wszelkie działania profilaktyczne niezależnie od swojej specyfiki mają wspólne cele:

- rozpowszechnianie prawdziwych i rzetelnych informacji o zjawisku, którego profilaktyka dotyczy (wiedza na temat uzależnień),
- kształtowanie zdrowego stylu życia (rytm dnia, wypoczynek, żywienie, higiena, sen),
- kształtowanie umiejętności interpersonalnych (empatii, współpracy, komunikowania się, umiejętności rozwiązywania konfliktów),
- kształtowanie umiejętności intrapersonalnych (zwiększanie samoświadomości, samooceny, samodyscypliny),
- rozwijanie umiejętności podejmowania decyzji oraz rozwiązywania problemów (zdolność do przybierania pozytywnych, a nie negatywnych postaw, zdrowych, a nie niezdrowych kierunków działań),
- rozwijanie związków z grupą społeczną i poczucia odpowiedzialności za grupę,
- rozwijanie odpowiedzialności za własne decyzje jako właściwego wzorca ról do naśladowania przez innych (styl życia, postawy wobec używania środków odurzających),
- rozwijanie środowiska rodzinnego, społecznego, środowiska pracy, które podnosiłyby jakość życia wszystkich jego członków,
- kształtowanie reguł prawnych i publicznych w taki sposób, aby były zgodne z ludzkimi potrzebami i wspierały pozytywne style życia,
- umożliwianie wczesnego rozpoznawania, diagnozowania zagrożeń oraz rozwijania strategii ich przeciwdziałania.

## Rodzaje programów profilaktycznych:

### 1. Programy informacyjno-edukacyjne

- wybór uczestników ze względu na kryterium wieku uczestników
- wybór uczestników ze względu na kryterium treści
- działania zintegrowane z programem nauczania

### 2. Programy wczesnej interwencji

- programy profesjonalne  
(bazujące na pracy profesjonalistów, funkcjonujące w ramach działań resortowych lub przy organizacjach i instytucjach społecznych – np. świetlica socjoterapeutyczna)
- programy rówieśnicze  
(wykorzystujące pozytywne wpływy rówieśnicze, mobilizujące młodych do pozytywnych zmian i pomagania sobie i innym przez konstruktywne współdziałanie)

### 3. Programy działań alternatywnych\*

Idea działań alternatywnych wyrasta z założenia, że zaspokajanie potrzeb młodego człowieka w sposób akceptowany społecznie i satysfakcjonujący dla niego samego sprawi, iż nie będzie on podejmował działań destrukcyjnych, wykorzystywanych pierwotnie do zaspokajania tych samych potrzeb.

Konieczne jest różnicowanie działań alternatywnych i dostosowywanie ich do specyfiki potrzeb młodych ludzi. Powszechnie przyjmuje się, że działania alternatywne mogą:

- umożliwiać młodym ludziom podejmowanie nowej, dotychczas nie praktykowanej aktywności (a jednocześnie społecznie akceptowanej i sprzyjającej rozwojowi),
- być nakierowane na harmonizowanie potrzeb, jakie mają młodzi ludzie, z działaniami zaspokajającymi te potrzeby,
- wzmacniać już istniejące uczestnictwo w działaniach alternatywnych,
- wspierać formalne i nieformalne grupy młodzieżowe w inicjowaniu prospołecznych i rozwojowych działań.

\* szczegóły dotyczące programów działań alternatywnych w odniesieniu do kategorii doświadczeń i związanych z nimi rodzajów gratyfikacji można znaleźć w: Zbigniew B. Gaś, *Profilaktyka uzależnień*, WSiP, Warszawa 1993, s. 102-117.

## Typy konkursów skierowanych do organizacji pozarządowych:

1. Upowszechnianie kultury fizycznej w mieście
  - organizacja pozalekcyjnych zajęć sportowych
  - szkolenie sportowe dzieci i młodzieży
  - organizacje zawodów i imprez sportowych
  - organizacja obozów rekreacyjno-sportowych

(programy działań alternatywnych)

2. Konkurs z zakresu nauki i edukacji
  - edukacja dzieci i młodzieży mająca na celu poprawę ich bezpieczeństwa
  - edukacja dzieci, młodzieży i dorosłych z zakresu profilaktyki uzależnień
  - edukacja dzieci, młodzieży i dorosłych w zakresie promowania zdrowego stylu życia
  - zagospodarowania wolnego czasu dla dzieci, młodzieży i dorosłych

(programy informacyjno-edukacyjne: działania zintegrowane z programem nauczania, programy profesjonalne, programy rówieśnicze, programy działań alternatywnych)

3. Prowadzenie świetlic, klubów środowiskowych dla dzieci, młodzieży, osób starszych oraz osób niepełnosprawnych

(programy profesjonalne, programy informacyjno-edukacyjne, programy rówieśnicze, programy działań alternatywnych)

