

- 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)

Profilaktyczne założenia jest:

1. Zagospodarowywanie czasu wolnego dzieciom i młodzieży
2. Szerzenie zdrowego stylu życia
3. Zapobieganie zagrożeniom poprzez ostrzeżenie, wskazywanie na niebezpieczeństwa i konsekwencje wyborów

1. Zagospodarowywanie czasu wolnego młodym ludziom ma na celu odciążenie ich przed telewizorów, komputerów, zapobieganie nudzie, frustracji i izolacji społecznej, zaproponowanie zdrowej alternatywy, jest pewnego rodzaju socjalizacją, nauką życia wśród ludzi, kieruje ku spontaniczności, twórczości, radości życia, ku rozwojowi..

..jednak nie każde z pozoru chlubne działanie w tym zakresie musi być profilaktyczne..

Uwaga! Badania naukowe wykazały, że uczestniczenie w zajęciach pozaszkolnych połączone jest często ze wzrostem używania papierosów, piwa, marihuany, środków wziewnych i pobudzających. Dlatego ważne jest dbanie o profilaktyczny wymiar zajęć pozalekcyjnych.

<u>rodzaj zajęć:</u>	<u>wymiar pozytywny:</u>	<u>wymiar negatywny:</u>
zajęcia sportowe	zdrowy styl życia, dbanie o ciało, o kondycję fizyczną, trening wytrzymałości, zabawa, obcowanie z innymi, z przyrodą	niezdrowa rywalizacja, wywyższanie się, potrzeba ciągłego nagradzania się, - redukowanie napięcia*
kółko filmowe	rozwiązywanie dylematów moralnych, pytania o sens życia, poszukiwanie siebie, pobudzenie do myślenia, empatia, rozwój wrażliwości,	wątki sensacyjne bezkrytycznie pokazujące agresję i brak logicznych konsekwencji działania kształtują niezdrowe wzorce, oglądanie jako ucieczka od rzeczywistości, - redukowanie napięcia*
zajęcia informatyczne	twórcze myślenie, rozwijanie wyobraźni, myślenia abstrakcyjnego	granie, granie, granie – jako ucieczka od rzeczywistości i - redukowanie napięcia*
taniec	przeżywanie radości, trening spontaniczności, doskonalenie kontaktu z ciałem, zwiększanie kondycji fizycznej	taniec dyskotekowy w odniesieniu do niezdrowej seksualności, - redukowanie napięcia*

* częste działanie w celu redukowania napięcia wewnętrznego (bez podejmowania sposobów rozwiązywania problemów) może być utrwalaniem chorych wzorców zachowania zmierzających do sięgania po substancje uzależniające.

2. Szerzenie zdrowego stylu życia może się odbywać poprzez modelowanie, edukowanie, naukę podejmowania decyzji i odpowiedzialności za nie.

Przykładem do naśladowania dla dzieci i młodzieży są wychowawcy, nauczyciele, dorośli (często głoszący tylko slogany i deklaracje, których sami nie wypełniają), np:

- *palący papierosy trener sportowy*
- *opiekun nadużywający alkoholu (także w czasie wolnym)*

Edukować w dziedzinie zdrowego stylu życia powinien ten, kto taki tryb życia prowadzi. Wówczas nie potrzebuje wiele mówić, a mimo to staje się pozytywnym wzorcem. Dobrze jak edukacja jest wpleciona w zajęcia, gdy nie jest męczącym obowiązkiem tylko integralnym elementem zajęć.

Można wykorzystać do tego (zabawę, konkurs, quiz)

Zdrowego decydowania dzieci uczą się od dorosłych.

- można wybrać wycieczkę do aqua parku zamiast wizyty w McDonald's
- można w nagrodę za konkurs zakupić owoce zamiast słodyczy
- można proponować aby dzieci na trening przynosiły wodę mineralną zamiast słodkich, gazowanych napojów

Obalajmy mit, że to co zdrowe jest nieprzyjemne, nudne, męczące...

Uczmy dzieci odraczania uzyskiwania przyjemności, chodźmy razem z nimi dłuższą drogą, nie na skróty...

3. Zapobieganie zagrożeniom (alkoholizm, narkomania, nikotynizm..) może nie być tylko straszaniem. Można w klimacie możliwości wyboru wskazywać na jego konsekwencje, można wskazać, ostrzec. Zakazy to za mało, zakaz często rodzi bunt.

Pomocne w tym są jasne zasady i realne logiczne konsekwencje ich nieprzestrzegania.

.. jeśli dziecko samo uczestniczy w tworzeniu zasad i ustala ich konsekwencje, to zwykle się na nie chętniej godzi..

Zdrowy tryb życia obejmuje różne sfery:

Sfera fizyczna – ciało

- sport
- odżywianie (ilość, jakość i sposób jedzenia)
- rytm życia (sen, wypoczynek, praca, zabawa)
- higiena

Sfera psychiczna – „ja” - myśli i uczucia

- przeżywanie uczuć
- radzenie sobie ze stresem
- procesy intelektualne
- zgodność z tym co myślę, chcę i robię

Sfera społeczna – „ja i inni” - kontakty z innymi

- współdziałanie
- bycie sobą bez szkody dla innych (asertywność, indywidualność)
- relacje w rodzinie
- relacje w grupie rówieśniczej
- sposoby komunikacji
- tożsamość społeczna

Sfera duchowa - „dusza”

- rozwój wewnętrzny
- twórczość
- poszukiwanie sensu życia
- dążenie do zamierzonego celu

PROGRAM PROFILAKTYCZNY:

powinien być ściśle połączony z programem placówki zgłą program oraz/lub z tematem i formą proponowanych w pro

w przypadku programów działań alternatywnych nie powin osobnym elementem prowadzonym przez osobę z zewnątrz być wpleciony w tematykę zajęć (w trakcie zajęć, w przerw formie konkursu, quizu, nagrody..) aby je urozmaić, wzb nadawać sens i treść podejmowanym działaniom

dotyczy propagowania zdrowego stylu życia

nie musi w ścisłym sensie zawierać treści dotyczących uzale

powinien być realny, sprawdzalny i realizowany

najlepiej jak sporządzony będzie przez realizatora programu (prowadzącego zajęcia sportowe, taneczne, opiekuńczo-wych lub w porozumieniu (we współpracy) z realizatorem

powinien być dostosowany do wieku, możliwości i ilości ucze

nie powinien być obciążeniem dla uczestników, może być form relaksu, zabawy

może dotyczyć zbioru zasad, jakie funkcjonują na zajęciach ora wspólnie określanych konsekwencji ich nieprzestrzegania

powinien być czytelnie i jasno opisany (opis przebiegu zajęć) or zawierać jasne metody sprawdzalności efektów programu (sprawozdanie wraz z opisem zrealizowanych zajęć + "dowody" osiągnięcia zamierzonych celów – ankieta wypełniona przez uczestników, prace konkursowe, zdjęcia, filmy)

postawione cele ogólne i szczegółowe (operacyjne), także metody formy pracy powinny być zgodne z rzeczywistym opisem planowa przebiegu zajęć

Ramowy plan sporządzania programów profilaktyki uzależnień:

Temat:

Tytuł lub nazwa proponowanych działań

Ogólne założenia programu:

Opis programu w odniesieniu do tematyki proponowanych zajęć, w odniesieniu do miejsca jego realizacji, sensu i charakteru profilaktycznego:

Cele ogólne programu:

To cele które są do osiągnięcia w wyniku całego zamierzonego programu, to cele, nadrzędne [np. przekonanie uczestników do życia wolnego od używek]

Realizator programu

Informacje dotyczące realizatora i autora. Wykształcenie, przygotowanie do zawodu, do prowadzenia zadań profilaktycznych.

Cele szczegółowe – operacyjne:

To cele odniesione do konkretnych zajęć lub konkretnych działań (operacji). W efekcie prowadzą do uzyskania celów ogólnych. [np. uświadomienie wpływu palenia papierosów na wyniki w sporcie]

- celami nie są czynności przez nas podejmowane, ale efekt tych czynności.

Opis grupy biorącej udział w zajęciach programu:

- wiek, płeć, ilość uczestników
- charakter grupy (np. wszyscy/niektórzy uczestnicy świetlicy środowiskowej, klubu sportowego..)

Opis naboru uczestników i okoliczności towarzyszących zachęcaniu uczestników do zajęć:

Czas trwania programu:

- od kiedy do kiedy (data); długość trwania jednego spotkania
- z jaką częstotliwością

- szczegółowy harmonogram zajęć

Miejsce realizacji zajęć:

- adres placówki, numer sali

Sposób realizacji programu:

Opis form i metod wykorzystywanych do zajęć profilaktycznych

Opis zajęć:

- najobszerniejsza część programu!
- dokładny opis zamierzonych tematów zajęć, ramowy opis przebiegu zajęć

Spodziewane efekty programu:

Sposób sprawdzenia efektów zamierzonych działań profilaktycznych:

Ważne!

(np. ankieta wstępna + ankieta końcowa, przykładowe prace dzieci na zadane tematy itp.)

Uwagi od realizatora programu:

...

Na koniec: sporządzenie sprawozdania i dołączenie "dowodów" na profilaktyczną efektywność programu.

"dowody" - ankiety, rysunki, wyniki konkursów, fotografie, filmy, prezentacje np. teatralne, taneczne, wystawy, artykuły...

