

## **PROGRAM PROFILAKTYCZNY REGIONALNEGO TOWARZYSTWA OŚWIATY ZDROWOTNEJ REALIZOWANY W RAMACH PROGRAMU „TRATWA”**

### **I. Założenia teoretyczne**

Istnieje wiele zagrożeń zdrowia zarówno fizycznego jak i psychicznego. Powinniśmy mieć świadomość, konkretną wiedzę oraz znajomość sposobów ich unikania. Dlatego też dla prawidłowo przebiegającego procesu wychowania podejmuje się nauczanie sposobów dbania o zdrowie i unikania zagrożeń wynikających z następujących czynników:

- stanu fizycznego organizmu
- wpływu warunków środowiskowych
- utrzymania wewnętrznej równowagi
- umiejętności życia w harmonii z naturą i społeczeństwem

Uwzględniając charakterystyczne cechy rozwojowe dzieci i młodzieży należy wiedzieć, że nie zawsze udaje się uniknąć czynników destrukcyjnych warunkujących stan fizyczny człowieka. O tyle właśnie bardziej świadomie powinniśmy wpływać na zdrowie psychiczne i życie społeczne zaspokajając potrzeby:

- fizjologiczne
- bezpieczeństwa
- prestiżu i uznania
- przynależności i miłości oraz przezwyciężania osamotnienia, obcości i izolacji
- rozwoju potencjału swoich możliwości oraz zaspokajania potrzeb poznawczych i estetycznych

Mówiąc o zagrożeniach zdrowia psychicznego, fizycznego jak również społecznego jednostki- dziecka, młodego człowieka nie wolno nam zapomnieć, iż podejmujemy działania profilaktyczne na podatnym na oddziaływanie żywym człowieku. Konieczne jest zatem zastosowanie ogromnej ostrożności, daleko posuniętej delikatności i taktu oraz zachowanie się w myśl dobrze znanej i stosowanej w medycynie zasady Hipokratesa "Po pierwsze- nie szkodzić!" Nie wolno dopuścić do tego by w praktyce profilaktyka zajęła miejsce normalnego wychowania, by zastępowała bezradność wychowawców i pedagogów wobec destruktywnych zachowań uczniów. Nie należy się również spodziewać, że stanie się ona antidotum na całe zło i problemy wychowawcze szkoły.

Mimo tych zagrożeń we wdrażaniu działań profilaktycznych są także szanse na obniżenie wielości i różnorodności niepożądanych zachowań młodych ludzi. Stanie się tak również gdy wdrożymy i włączymy do realizacji programu całą społeczność, ale również rodziców . Gdy zbudujemy i będziemy podtrzymywać głębokie relacje z dziećmi profilaktyka będzie po prostu częścią wychowania. Zajmijmy się zatem definicją samej profilaktyki. Jest to bowiem nie tylko działanie mające na celu zapobieganie pojawieniu się i rozwojowi danego zjawiska w konkretnej społeczności,

ale również promowanie alternatywnych zjawisk w stosunku do tych, które usiłuje się wyeliminować. Żeby zatem podejmować trafne działania prewencyjne należy przypomnieć sobie co to są zachowania ryzykowne i jakie są ich przyczyny. Terminem "zachowania ryzykowne" określa się różne działania niosące ryzyko negatywnych konsekwencji zarówno dla zdrowia fizycznego i psychicznego jednostki, jak i dla jej otoczenia społecznego"

Najpoważniejszymi zachowaniami ryzykownymi są :

- palenie tytoniu
- picie alkoholu
- używanie narkotyków, środków wziewnych, leków
- zachowania agresywne i przestępcze

Zachowania ryzykowne najczęściej współwystępują ze sobą jak również mogą się wzajemnie zastępować. Inicjacja jednego z zachowań ryzykownych zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia innych takich działań.

### **Zachowania ryzykowne**

Ludziom dorosłym często wydaje się, że młodzież podejmuje działania ryzykowne gdyż sprawia im to przyjemność - jednak żadne z przeprowadzonych badań naukowych nie potwierdza tej tezy. Najczęstszymi rzeczywistymi motywami podejmowania takich zachowań jest:

- nuda (jednocześnie brak możliwości ciekawego spędzania wolnego czasu)
- ciekawość,
- chęć odprężenia się
- obniżenia lęku
- bunt
- ucieczka przed problemami (np. w domu)
- uleganie namowom kolegów
- zwrócenie na siebie uwagi rodziców czy nauczycieli
- prowokowanie dorosłych (przekora)
- chęć przeżycia czegoś niezwykłego

Zachowania ryzykowne podejmowane przez młodzież są także sposobem na rozwiązywanie spraw życiowych, których dzieci nie potrafią lub nie mogą inaczej rozwiązać. W ten sposób młodzi zaspokajają swoje potrzeby psychologiczne (miłości, akceptacji, uznania czy przynależności), realizują swoją drogę rozwoju (odnajdują własną tożsamość), radzą sobie z trudnościami (redukują lęk czy frustrację).

Dzieci dorastają w świecie stworzonym przez dorosłych, uczą się obowiązujących w nim norm, odbijają to co otrzymują i obserwują. Musimy więc pamiętać, że trzeba kochać osobę dziecka co nie oznacza jednak, że trzeba akceptować jego zachowania.

Mówiąc o zachowaniach ryzykownych zaczniemy od uzależnień. Zgodnie z definicją Światowej organizacji Zdrowia wydaną w 1969 roku uzależnienie jest to "psychiczny,

i fizyczny stan wynikający z interakcji między żywym organizmem a substancją chemiczną (alkohol, nikotyna, leki, narkotyki), charakteryzujący się zmianami zachowania i innymi reakcjami, do których należy konieczność przyjmowania substancji w sposób ciągły lub okresowy, w celu doświadczenia jej wpływu na psychikę lub by uniknąć przykrych objawów towarzyszących brakowi substancji." Do najistotniejszych cech jak również objawów uzależnień zaliczyć możemy:

- niezwykle silna potrzeba używania danego środka
- utrata samokontroli w używaniu określonej substancji
- przyjmowanie środka w obawie przed wystąpieniem objawów abstynencyjnych
- wystąpienie zespołu abstynencyjnego po zaprzestaniu brania danego środka
- wzrost tolerancji ( konieczność przyjmowania większych dawek dla uzyskania jednakowego efektu)
- zaniedbywanie zainteresowań i innych przyjemności na rzecz tegoż środka uzależniającego
- zażywanie substancji pomimo wyraźnych szkód fizycznych, psychicznych jak również społecznych związanych z ich zażywaniem

Te same cechy dotyczyć będą także uzależnień od pewnych czynności - np. hazardu, oglądania telewizji czy gier komputerowych. Uzależnienie jest chorobą niezwykle trudną do leczenia dotyka bowiem wszystkich sfer życia człowieka - psychiki, życia społecznego jak również sfery fizycznej.

### **Nikotyna**

Jest to krótkotrwały stymulator ośrodkowego układu nerwowego - często jest odbierana subiektywnie jako stan odprężenia. Powoduje zależność psychiczną, fizyczną oraz wzrost tolerancji. W Polsce palenie tytoniu stało się modne w latach 70-tych XX wieku. Dlaczego papierosy są szkodliwe dla zdrowia? Dym papierosowy zawiera szereg składników takich jak:

- nikotyna
- substancje drażniące
- substancje rakotwórcze
- tlenek węgla

Poza czynnym paleniem bardzo niebezpieczne jest także palenie bierne polegające na wdychaniu dymu papierosowego poprzez przebywanie w zadymionym pomieszczeniu.

## **2. Alkohol**

Według statystyk większość polskich nastolatków posiada doświadczenia związane z alkoholem. Młodzież najpierw sięga po piwo a dopiero w dalszej kolejności po inne trunki.

Najczęstszymi przyczynami, dla których dziecko sięga po alkohol jest chęć bycia dorosłym, dopasowanie się do środowiska, pokazanie swojego buntu czy wreszcie chęć bycia "na luzie". Należy pamiętać, że jeśli dziecko sięga po alkohol należy mu udzielić wszelkiej pomocy, a nie krzyżeć czy moralizować. Według Państwowej

Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych kolejną przyczyną przyspieszającą pierwszy kontakt młodego człowieka z alkoholem jest mocna reklama napojów alkoholowych jak również często zgoda rodziców wyznających błędne przekonanie, że lepiej żeby dziecko piło niż brało narkotyki. Kolejnym problemem jest też fakt lekceważenia przez sprzedawców zakazu sprzedaży alkoholu dzieciom i młodzieży. Niestety dziś często słyszymy o bardzo małych dzieciach pijących alkohol. Dramatycznie obniżyła się średnia wieku inicjacji alkoholowej - dziś to ok 9-11 lat. Z picia alkoholu wynikają kolejne problemy np bójkę, kłótnie, problemy z rodzicami i rówieśnikami, wypadki a ok 15 r.ż. także niechciane kontakty seksualne.

### 3. Narkotyki

Młodzież sięga po narkotyki głównie z powodu ciekawości, chęci przeżycia przygody a także dlatego, że grupa rówieśnicza ich używa. Według Jagi Soboń ze Stowarzyszenia Psychoprofilaktyki Szkolnej "Spójrz Inaczej" wyróżnia następujące fazy uzależnienia od narkotyków:

- faza eksperymentu - poznawanie działania środka
- poszukiwanie - stan odurzenia przyjemnością
- odurzenie - stan odurzenia jest nadrzędnym celem
- ciąg - stan odurzenia jest normą

Pierwszymi objawami, które można zauważyć zwłaszcza jeśli ma się więź z dzieckiem są m.in. częste zmiany nastroju i aktywności - zmieniające się żywienie bądź apatia, spadek zainteresowania ulubionymi zajęciami, izolowanie się od innych, pozytywny stosunek do narkotyków, spadek ciężaru ciała, zwężone lub poszerzone źrenice, zaburzenia pamięci oraz toku myślenia.

### 4. Agresja i przemoc

Agresja jest to "świadome i celowe zachowanie fizyczne lub werbalne, skierowane przeciwko komuś lub czemuś, zmierzające do wyrządzenia krzywdy lub szkody". Istotne jest także to, że w przypadku zachowań agresywnych mamy do czynienia z równowagą w sile psychicznej bądź fizycznej między osobami. Jeśli zaś mówimy o przemocy to choć zachowania będą takie same i również mogą być fizyczne lub werbalne to jednak nie ma mowy o równowadze sił - osoba posiadająca większą siłę używa jej przeciwko osobie słabszej.

Mówiąc o zachowaniach agresywnych możemy wskazać na trzy formy przemocy:

- fizyczne - bicie, kopanie, plucie, wymuszanie pieniędzy
- słowne - wyzywanie, wyśmiewanie, obrażanie, grożenie

niewerbalne - grożenie pięścią jak również pokazywanie obraźliwych min lub gestów

## II. Diagnoza:

Program Profilaktyczno – Terapeutyczny „Tratwa” obejmuje grupy dzieci i młodzieży oraz ich rodziców pochodzących ze środowisk zagrożonych

uzależnieniem. Dzieci i młodzież są zgłaszane przez pedagogów szkolnych, którzy mają dokładne informacje na temat stanu rodziny. W Szkole dla Rodziców i Wychowawców uczestniczyć mogą również rodzice, którzy chcą zapobiec wejściu swoich dzieci w zachowania ryzykowne. Kandydaci na zajęcia rekrutowani są głównie ze zgłoszeń pracowników Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej oraz Sądu (kuratorzy sądowi). Nasze dotychczasowe obserwacje wskazują również na duże zapotrzebowanie na zachowania alternatywne.

### **III. Cele programu**

Każde ludzkie działanie ma swój cel. Również niniejszy program ma zrealizować pewne założenia.

#### **GŁÓWNE CELE PROGRAMU**

1. Ochrona dzieci i młodzieży przed podejmowaniem zachowań ryzykownych, które hamują i niszczą jego rozwój
2. Promocja zdrowego stylu życia i alternatywnych sposobów spędzania wolnego czasu
3. Stworzenie stałego systemu wsparcia dla dzieci i młodzieży umożliwiającego profilaktykę środowiskową ze szczególnym naciskiem na zaangażowanie młodzieży

Cele szczegółowe:

- Uczestnicy znają różne sposoby w jakie można dbać o zdrowie
- Uczestnicy nabywają nowych umiejętności społecznych i komunikacyjnych – stosowanie komunikatów asertywnych
- Dzieci potrafią wymienić kilka podstawowych zasad zdrowego żywienia
- Uczestnicy potrafią wymienić konsekwencje niewłaściwej diety i niezdrowego stylu życia
- Uczestnicy wiedzą jak mogą aktywnie i z pożytkiem dla własnego zdrowia spędzać wolny czas.
- Uczestnicy potrafią wymienić kilka powodów skłaniających ludzi do sięgania po używki
- Uczestnicy potrafią wskazać negatywne konsekwencje działania różnych używek.
- Uczestnicy poznają zasady konstruktywnego wychowania

### **IV. Strategie**

Mówiąc o strategiach profilaktyki przyjrzyjmy się raz jeszcze temu co ona w sobie zawiera. Możemy bowiem wskazać na trzy poziomy profilaktyki. W zależności od poziomu zmieniają się bowiem osoby prowadzące działania,



oraz koszty z tym związane.

Wyróżniamy następujące poziomy profilaktyki:

1. profilaktyka pierwszorzędowa - jest ona adresowana do grupy niskiego ryzyka. Głównym terenem jej oddziaływań jest szkoła. Prowadzona jest ona przez nauczycieli wspieranych przez psychologów.
2. profilaktyka drugorzędowa - adresatem jest grupa podwyższonego ryzyka. Jej celem jest ograniczenie zachowań, które już wystąpiły- chodzi o wycofanie się z podjętych zachowań ryzykownych. Działania realizowane są głównie przez psychologów w świetlicach socjoterapeutycznych czy klubach.
3. profilaktyka trzeciorzędowa - skierowana do grupy wysokiego ryzyka ma zapobiegać pogłębianiu się procesu chorobowego i degradacji społecznej - to głównie leczenie, rehabilitacja i resocjalizacja. To obszar działań lekarzy specjalistów, dotyczy szpitali, zakładów karnych, placówek wychowawczych jak również resocjalizacyjnych

Strategie przedstawione mogą być stosowane na wszystkich poziomach profilaktyki:

1. Strategie informacyjne - mają na celu dostarczenie wiadomości na temat konsekwencji zachowań ryzykownych.
2. Strategie edukacyjne - mają na celu rozwój umiejętności psychologicznych i społecznych (komunikacja interpersonalna, radzenie sobie ze stresem)
3. Strategie alternatyw - pomagają one zaspokajać potrzeby (np. przynależności czy sukcesu) oraz osiągać życiową satysfakcję
4. Strategie interwencyjne - pomoc ludziom w sytuacjach kryzysowych- dotyczy głównie drugiego i trzeciego stopnia profilaktyki
5. Strategie zmniejszania szkód - dotyczy profilaktyki trzeciorzędowej

W programie wykorzystane będą strategie informacyjne i edukacyjne.

Celem **strategii informacyjnej** jest dostarczenie adekwatnych informacji na temat skutków zachowań ryzykownych i umożliwienie dokonywania racjonalnych wyborów. U podstaw tej strategii leży przekonanie, że ludzie, zwłaszcza młodzi, zachowują się ryzykownie, ponieważ zbyt mało wiedzą o mechanizmach i następstwach takich zachowań. W związku z tym dostarczenie informacji o skutkach odurzania się narkotykami ma spowodować zmianę postaw i w konsekwencji niepodejmowanie zachowań ryzykownych.

**Strategia edukacyjna** ma pomóc w rozwijaniu ważnych umiejętności psychologicznych i społecznych (umiejętności nawiązywania kontaktów z ludźmi, radzenia sobie ze stresem, rozwiązywania konfliktów, konstruktywne wychowanie, opierania się naciskom ze strony otoczenia itp.). U podstaw tej strategii leży przekonanie, że ludzie, nawet dysponujący odpowiednią wiedzą, podejmują zachowania ryzykowne z powodu braku umiejętności niezbędnych w życiu społecznym. Te deficyty uniemożliwiają budowanie głębszych, satysfakcjonujących związków z ludźmi, uniemożliwiają odnoszenie sukcesów (także zawodowych). Zachowania ryzykowne stanowią w tej sytuacji zastępcze, chemiczne sposoby radzenia sobie z trudnościami.

**Strategia alternatyw:** (pokazanie alternatywy dla zachowań ryzykownych):

- pokazywanie dróg pożytecznego i bezpiecznego spędzania czasu wolnego, np. poprzez uprawianie sportu, tańca
- angażowanie uczestników w pozytywną działalność prospołeczną.

**Realizatorami programu profilaktycznego będą psychologowie lub pedagodzy.**

## **V. Metody realizacji strategii i procedur osiągnięcia celów**

Warunkiem skuteczności oddziaływań profilaktycznych jest modyfikowanie tradycyjnych metod nauczania i reagowania oraz właściwe postrzeganie swojej roli przez wychowawcę.

Do najczęściej stosowanych metod realizacji zaliczmy:

- warsztaty profilaktyczne
- projekcja filmów video o stosownej tematyce
- organizacja konkursów zarówno wiedzy jak i plastycznych o danej tematyce
- udział uczniów w przedstawieniach profilaktycznych
- wykonywanie przez uczestników pomocy dydaktycznych związanych ze zdrowiem
- propagowanie czasopism o szeroko pojętej tematyce zdrowotnej
- udział w akcjach zewnętrznych
- organizacja wycieczek i wyjazdów edukacyjnych związanych z podejmowaną tematyką
- przeprowadzanie dyskusji, burzy mózgów czy debaty na warsztatach
- edukacyjne i profilaktyczne rozmowy z rodzicami

## **VI. Procedura ewaluacji**

Ewaluacja programów ma krótką tradycję ale jest niezwykle przydatna dla określenia

skuteczności danego programu. Wyniki badań ewaluacyjnych pozwalają na eliminację

elementów zbędnych, mało efektywnych lub wręcz szkodliwych jak również na

wprowadzanie nowych a o za tym idzie skuteczniejszych elementów programu. Dlatego

też kolejne edycje programów mogą znacznie różnić się od początkowego stanu.

Ewaluacja programu będzie dotyczyć trzech aspektów:



Rybnik. Miasto z ikrą.

- 1.zastosowanie strategii - czy podjęte działania doprowadziły do założonych celów
- 2.wyników bezpośrednich - zmiany obserwowalne bezpośrednio po zakończeniu działań
- 3.wyników odroczonech - czyli zmian obserwowanych po upływie najmniej jednego roku

W procesie ewaluacji stosowane będą ankiety i sprawozdania.