

Ocalić dzieci i młodzież przed uzależnieniami

Halina Czerwińska

Wielu specjalistów i rodziców zastanawia się, co należy czynić w szkołach polskich, aby ocalić dzieci i młodzież przed uzależnieniami. Dlaczego warto zaufać profilaktyce? Jak stworzyć więź ze szkołą?

Powszechnie wiadomo, że profilaktyka stanowi podstawowy obszar wychowawczy w szkole, który stosowany w sposób profesjonalny może zapobiec wielu ryzykownym zachowaniom wśród dzieci i młodzieży. Może również wzmocnić czynnik chroniący, czyli więź osobową, ochraniając zdrowe relacje i wpływając na klimat oraz integrację środowiska szkolnego.

W profilaktyce sprawdza się model tzw. **profilaktyki zintegrowanej**, w której nacisk kładzie się na skuteczne zapobieganie szerokiemu spektrum zachowań ryzykownych wśród młodzieży (np. nikotyna, alkohol, narkotyki, przemoc, depresja, ciąża nastolatka, HIV/AIDS i inne) i korzysta się z metodyki dającej największą szansę na osiągnięcie dobrej proporcji nakładów do efektów (*cost effectiveness*)¹.

Podejście oparte na koncepcji profilaktyki zintegrowanej wykorzystuje fakt, że wiele czynników powiązanych jest jednocześnie z występowaniem różnych zachowań ryzykownych z różnych obszarów. Wzmacnianie czynników chroniących i osłabianie czynników ryzyka jednego problemu należy rozpatrywać w kontekście wpływu tego czynnika także na inne problemy. Wyniki trzyletnich badań Pracowni Profilaktyki Młodzieżowej „Pro-M” (Instytut Psychiatrii i Neurologii) pod kierunkiem K. Ostaszewskiego doprowadziły do jednoznacznego wniosku, że „poczucie więzi ze szkołą i nauczycielami, wskazujące na dobrą jakość klimatu szkoły, było bezpośrednim predyktorem mniejszego nasilenia syndromu zachowań ryzykownych wśród młodzieży. Im silniejsze poczucie więzi ze szkołą, tym mniejsze nasilenie syndromu zachowań ryzykownych u uczniów. Pozytywna więź ze szkołą i nauczycielami ma również wpływ pośredni na zachowania ryzykowne poprzez wzmacnianie udziału uczniów

w konstruktywnych zajęciach czasu wolnego, a także poprzez zmniejszanie ekspozycji na negatywne wpływy społeczne oraz ograniczanie skłonności do podejmowania ryzyka dla zabawy” (Ostaszewski, 2014; Czerwińska, 2015)².

Badania prowadzone w obszarze profilaktyki wskazały na istnienie najważniejszego czynnika chroniącego młodzież przed ryzykownymi zachowaniami, jakim jest **więź emocjonalna** z rodzicami lub dorosłym opiekunem (Ostaszewski, 2009).

Powiązanie profilaktyki z całym kontekstem wychowania może dokonywać się poprzez systemowe wdrażanie w szkołach spójnych programów profilaktyczno-wychowawczych. Aby osiągnąć spójność, należy równolegle odnieść się, niejako wesprzeć i zintegrować trzy podmioty szkolne: uczniów – rodziców – nauczycieli. Wspieranie dokonuje się w drodze pogłębiania świadomości na temat różnych aspektów wychowania dzieci, doskonalenia umiejętności interpersonalnych, a także konfron-

towania ze zjawiskami i czynnikami zewnętrznymi wpływającymi destrukcyjnie na rozwój dzieci i młodzieży.

W wyniku poszukiwań mających na celu odnalezienie czegoś, co wspiera, rozwija, wznosi i zbliża do siebie uczniów, nauczycieli i rodziców, stworzony został **pakiet programów profilaktyczno-wychowawczych**: Szkoła dla Rodziców i Wychowawców, Golden Five, Archipelag Skarbów, Mediacje Rówieśnicze – droga do pojednania oraz trening umiejętności społecznych „Porozmawiajmy ze sobą”.

Celem wdrażania pakietu programów profilaktyczno-wychowawczych w szkołach jest:

- troska o zintegrowany **rozwój** dzieci i młodzieży,
- wychowanie do odpowiedzialności za relacje osobowe,
- kompleksowe wsparcie dla dzieci i młodzieży,
- zmiana zachowań i postaw z szeregu obszarów problemowych jednocześnie.



Źródło: Ostoja ZPPP, Nowy Sącz (Prezentacja podczas ogólnopolskiej konferencji naukowej „Integracja środowiska szkolnego i rodzinnego w trosce o rozwój dziecka”, 2016)



Fot. E. Demczuk

Idea stworzenia „pakietu” programów powstała w 2011 roku. Instytucją odpowiedzialną za wdrażanie programów jest Zespół Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej „Ostoja” w Nowym Sączu. Nadzór merytoryczny prowadzi Instytut Profilaktyki Zintegrowanej oraz Ośrodek Rozwoju Edukacji w Warszawie.

Wielu dyrektorów szkół dostrzega wartość realizowanych programów. Oto wypowiedź jednego z dyrektorów szkół, gdzie był realizowany cały pakiet programów: „Rekomenduję i polecam wdrożyć wszystkie powyższe programy profilaktyczne w państwie szkołach. Są one znakomitym wsparciem i uzupełnieniem, prowadzonej przez wychowawców i nauczycieli, pracy kształtującej młode osobowości zgodnie z wymaganiami stawianymi przez współczesny świat”.

Poniżej przedstawiam krótki opis programów wchodzących w skład pakietu:



Program profilaktyki zintegrowanej **Archipelag Skarbów**® adresowany jest do młodzieży szkół podstawowych klas VII i VIII oraz młodzieży szkół średnich, klas I. Celem programu jest profilaktyka uzależnień, ryzykownych zachowań seksualnych, przemocy, a równocześnie inspirowanie do rozwijania pasji, zachęcanie do kierowania się pewny-

mi ustalonymi zasadami w relacjach rówieśniczych. Program został oceniony bardzo wysoko przez młodzież w regionie małopolskim (wyniki podczas realizacji projektu, w skali 1–6, ocena na poziomie 5,11). W opinii nauczycieli jest on bardzo żywy i dynamiczny. Łączy w sobie trzy najważniejsze cechy dobrej profilaktyki: wspiera rodziców i wychowawców w przekazywaniu młodzieży świata wartości, jest atrakcyjny dla młodzieży i należy do nielicznej grupy programów skutecznych. Archipelag Skarbów pokazuje uczniom ich ogromny pozytywny potencjał – zupełnie inaczej niż o młodzieży mówią masowe media³.



Program **Szkoła dla Rodziców i Wychowawców** – adresowany w szczególności do rodziców i wychowawców, jest programem spotkań dla każdego, kto szuka sposobu na nawiązanie głębszych i cieplejszych relacji z dziećmi lub wychowankami. Jego głównym celem jest doskonalenie umiejętności wychowawczych poprzez wspieranie rodziców i wychowawców w radzeniu sobie w codziennych kontaktach z dziećmi i młodzieżą, doskonalenie praktycznych umiejętności komunikacji. Poniżej zamieszczam fragmenty wypowiedzi uczestników kursu (ankiety, 2018, Ostoja ZPPP):

• „Takie zajęcia powinny być już

prowadzone na etapie edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej”.

- „Dowiedziałam się, jak postępować z dziećmi i jak radzić sobie z problemami”.
- „Uważam, że Szkoła dla Rodziców i Wychowawców powinna być obowiązkowa dla studentów pedagogiki i nauczycieli, którzy się z nią nie spotkali, i oczywiście dla rodziców”.



Program **Mediacje Rówieśnicze – droga do pojednania** – przeznaczony jest dla szkół podstawowych, klasy V–VIII. Celem programu jest rozpowszechnianie na terenie szkół pokojowych sposobów rozwiązywania sporów rówieśniczych, które polegają na prowadzeniu pertraktacji w przypadku konfliktów między dwoma lub więcej uczniami, którzy nie potrafią się ze sobą porozumieć. Mediatorzy organizują również na terenie szkoły różnego typu akcje mające na celu podniesienie bezpieczeństwa i przyjaznej atmosfery w szkole.

Głównym celem mediacji rówieśniczych jest wypracowanie takiego rozwiązania, w którym mamy do czynienia z dwoma zwycięzcami – brak przegranych. Z wypowiedzi uczestników kursu:

- „Teraz bardziej rozumiem ludzi i rzadziej wpadam w konflikty”.
- „Nauczyłam się, jak rozwiązywać konflikty”.

- „Dowiedziałam się, jak prowadzić mediacje, odzwierciedlać uczucia”.
- „Będę mogła pomagać innym w rozwiązywaniu konfliktów”.



Program **Golden Five** – skierowany do nauczycieli, docelowo również do uczniów. Celem programu jest wspomaganie osiągnięć szkolnych i rozwoju osobistego uczniów, zwłaszcza zagrożonych wykluczeniem społecznym oraz dostarczenie nauczycielom narzędzi/umiejętności radzenia sobie ze zróżnicowaniem w klasie, poprawą klimatu w klasie, poprawą relacji interpersonalnych a także umiejętne zarządzanie klasą.

Potwierdzeniem wartości realizacji tego programu w szkole jest wypowiedź nauczycielki, która ukończyła kurs: „Jak zmieniło się życie w mojej klasie? Dzieci zbudowały zgrany zespół klasowy. Udało się uwolnić uczniów od etykietek, choć nie jest to proces zakończony, ale jesteśmy na dobrej drodze. Ostatnio moi uczniowie spędzili ze sobą sobotnie popołudnie w kinie, co wywołało tak dużą radość rodziców, że sami mnie o tym poinformowali. Przestało też mieć znaczenie, jaki kto ma telefon, chętniej teraz uczniowie spędzają ze sobą przerwy i po lekcjach wspólnie przygotowują się do sprawdzianów...”⁴.



Trening umiejętności społecznych „**Porozmawiajmy ze sobą**” – to zajęcia przeznaczone dla dzieci, które przejawiają różnego rodzaju trudności w kontaktach społecznych. Celem jest:

- umiejętność nawiązywania relacji z rówieśnikami w grupie,
- podnoszenie poczucia wartości siebie,
- doskonalenie umiejętności asertywności,

- umiejętność radzenia sobie z trudny mi emocjami.
- Tematyka:
- Gry i zabawy interaktywne.
 - Jak radzić sobie z nieśmiałością?
 - Jak radzić sobie z agresją i złością?
 - Co może zrobić mi lęk?
 - Nauka nawiązywania dobrych relacji z otoczeniem.
 - Podnoszenie swojej samooceny.
 - Uczenie się współpracy z innymi.
 - Co zrobić, aby być asertywnym?
 - Empatia i nauka radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Zajęcia mają charakter spotkań grupowych. W przyjaznej i bezpiecznej atmosferze uczestnicy zajęć mają możliwość przyjrzenia się sobie, swoim reakcjom na różne sytuacje czy zachowania innych.

W podsumowaniu zajęć uczniowie odpowiadają na pytanie: Co podobało ci się podczas zajęć? Oto przykłady odpowiedzi: „Odkryłem w sobie spokój”; „Odkryłem wielką przyjaźń”; „Teraz wiem, że jestem lubiany”; „Zobaczyłem, że inni są radośni i zabawni”.

Należy pamiętać, że wdrażając w szkole całość pakietu profilaktyczno-wychowawczego, wzmacnia się jednocześnie kilka obszarów:

- profilaktykę przemocy,
- profilaktykę uzależnień,
- wychowanie do odpowiedzialności za relacje osobowe,
- promocję zdrowego stylu życia i zdrowia psychicznego.

Podsumowując, można stwierdzić, że te szkoły, którym uda się wypracować przyjazny klimat i stworzyć więź wychowawczą z uczniami, ocalą młodzież przed uzależnieniami.

Słowa kluczowe: profilaktyka, profilaktyka zintegrowana, programy profilaktyczno-wychowawcze, Archipelag Skarbów, Szkoła dla Rodziców i Wychowawców, Golden Five, Mediacje Rówieśnicze, trening umiejętności społecznych „Porozmawiajmy ze sobą”.

Przypisy:

¹ S. Grzelak, *Profilaktyka ryzykownych zachowań seksualnych młodzieży*, Kraków 2009, s. 328.

² S. Grzelak, *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży*, Warszawa 2015, s.

115, s. 138.

³ Wyniki ankiet z realizacji programu w Gimnazjum nr 3 w Nowym Sączu, w latach 2011–2015.

⁴ Z doświadczeń nauczyciela, realizatora programu Golden Five, wypowiedź zaprezentowana podczas międzynarodowej konferencji „Więź wychowawcza chroni przed patologią”, 2015.

Bibliografia:

- Czerwińska H.: *Profilaktyka i wychowanie w jednym pakiecie*. „Hejnał Oświatowy” nr 2/130/2014.
- Grzelak S.: *Profilaktyka ryzykownych zachowań seksualnych młodzieży*. Kraków: Rubikon, 2009.
- Grzelak S.: *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży*. Warszawa: ORE, 2015.
- Macander D.: *Profilaktyka uzależnień w szkole, e-poradnik*. Warszawa: ORE, 2013.
- *Mały słownik języka polskiego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 1997.
- Materiały źródłowe z konferencji „Więź wychowawcza chroni przed patologią”. Nowy Sącz, 2016.
- Raporty Fundacji Ostoją, lata 2012–2016.
- Szymańska J.: *Program Golden Five. Wspieranie szkół poprzez poradnie psychologiczno-pedagogiczne*. „TRENDY” nr 2/2014.
- Szymańska J.: *Programy profilaktyczne, podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki*. Warszawa: ORE, 2015.



Halina Czerwińska – pedagog, mediator, edukator i koordynator programu „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców”, trener programu „Archipelag Skarbów”, instruktor programu „Golden Five” i autorka programu „Mediacje Rówieśnicze – droga do pojednania”, specjalista w zakresie komunikacji interpersonalnej i edukacji emocjonalnej, autorka książki, poradnika wychowawczego *Szkoła dla Rodziców i Wychowawców w pigułce*. Autorka artykułów (2014–2020) na łamach czasopisma „Hejnał Oświatowy”, prezes Fundacji i Zespołu Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej „Ostoją”. Pracowała przez wiele lat w poradni psychologiczno-pedagogicznej, obecnie pracuje w Zespole Szkół Katolickich w Nowym Sączu.

Halina Czerwińska – pedagog, mediator, edukator i koordynator programu „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców”, trener programu „Archipelag Skarbów”, instruktor programu „Golden Five” i autorka programu „Mediacje Rówieśnicze – droga do pojednania”, specjalista w zakresie komunikacji interpersonalnej i edukacji emocjonalnej, autorka książki, poradnika wychowawczego *Szkoła dla Rodziców i Wychowawców w pigułce*. Autorka artykułów (2014–2020) na łamach czasopisma „Hejnał Oświatowy”, prezes Fundacji i Zespołu Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej „Ostoją”. Pracowała przez wiele lat w poradni psychologiczno-pedagogicznej, obecnie pracuje w Zespole Szkół Katolickich w Nowym Sączu.