

ABC WYCHOWANIA I PROFILAKTYKI W SZKOLE

1. Wstęp.

Wprowadzona przez Ministerstwo Edukacji Narodowej zmiana przepisów dotyczących działań wychowawczych i profilaktycznych w szkołach/placówkach polega na połączeniu dotychczas obowiązujących dwóch odrębnych programów: wychowawczego i profilaktyki szkolnej w jeden dokument, tj. program wychowawczo – profilaktyczny.

Zgodnie ze sformułowaniami ustawowymi ¹program obejmuje dwa obszary:

1. treści i działania o charakterze wychowawczym skierowane do uczniów
oraz
2. treści i działania o charakterze profilaktycznym dostosowane do potrzeb rozwojowych uczniów, przygotowane w oparciu o przeprowadzoną diagnozę potrzeb i problemów występujących w danej społeczności szkolnej, skierowane do uczniów, nauczycieli i rodziców.

Integracja obydwu programów uwzględnia całościowe i spójne podejście do wychowania i profilaktyki w szkole, zarówno w obszarze wzmocnienia czynników chroniących, jak i zapobiegania zachowaniom problemowym.

Zainicjowana reforma polskiej edukacji zakłada wzmocnienie wychowawczej funkcji szkoły poprzez ujęcie w podstawie programowej zadań wychowawczych, profilaktycznych, problematyki edukacji dla bezpieczeństwa i edukacji zdrowotnej oraz ustalenie zakresu treści wychowawczo – profilaktycznych realizowanych na poszczególnych przedmiotach i podczas godzin do dyspozycji wychowawcy klasy. Założenia reformy akcentują również ważne miejsce rodziców w szkole i ich angażowanie w życie szkoły oraz współpracę ze środowiskiem lokalnym. Nauczyciele, wychowawcy to najważniejszy element tej zmiany. Każdy nauczyciel jest wychowawcą. I każdy wychowawca jest nauczycielem, zatem ich zadaniem jest wspieranie uczniów w integralnym rozwoju i pomoc rodzicom w ich działaniach opiekuńczych wychowawczych, udzielanie wsparcia i pomocy w sytuacjach trudnych.

¹ Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo Oświatowe (Dz. U poz.59), art. 26. 1.

Tylko wtedy wychowanie jest skuteczne, kiedy wszystkie wymienione działania są spójne.

Każda szkoła świadoma skutecznego wychowania i skutecznej profilaktyki musi opracować własny i niepowtarzalny program wychowawczo - profilaktyczny wynikający ze:

- znajomości środowiska,
- identyfikacji sukcesów wychowawczych i profilaktycznych,
- identyfikacji porażek wychowawczych i profilaktycznych,
- diagnozy potrzeb i problemów wychowawczych,
- wiedzy na temat skutecznych i nieskutecznych oddziaływań wychowawczych i profilaktycznych,
- bilansu potencjałów i możliwości uczniów,
- diagnozy jakości funkcjonowania uczniów w środowisku szkolnym (wiedzy na temat zachowań problemowych oraz tego, co chroni uczniów w danej szkole),
- wiedzy na temat zasobów szkolnych,
- kontekstu lokalnej społeczności i środowiska,
- oczekiwań rodziców,
- potrzeb nauczycieli,
- z doświadczeń płynących ze współpracy z zewnętrznymi specjalistami wspomagającymi pracę szkoły, czyli tzw. źródeł wsparcia zewnętrznego.

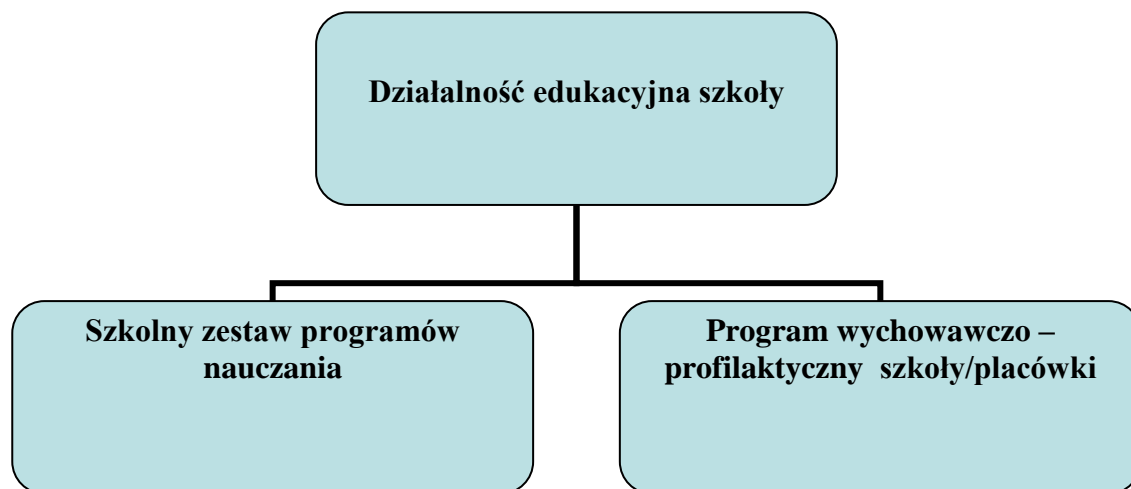
Proponowany model programu wychowawczo - profilaktycznego powstał w wyniku wieloletniej pracy nad budowaniem programów wychowawczych i profilaktycznych w szkołach na każdym poziomie edukacyjnym, prowadzonej przez nauczycieli – konsultantów Regionalnego Ośrodka Metodyczno - Edukacyjnego *Metis* w Katowicach. Nie należy jednak proponowanego modelu traktować jako jedyne słusznego. Przedstawione opracowanie to propozycja formuły programu wychowawczo - profilaktycznego. Warto na kanwie tego materiału tworzyć własny program, który zostanie poddany szerokiej dyskusji nauczycieli, rodziców i uczniów i poszerzony o te działania, które dotychczas były skuteczne. Ważne, aby pamiętać, że jego konstruowanie, to nie negowanie dotychczasowego dorobku, ale powrót do myślenia o wychowaniu i profilaktyce w szkole. Założone działania i procedura dają szkołom autonomię w tworzeniu własnego, niepowtarzalnego programu wychowawczo – profilaktycznego.

Tym samym chcemy zaprosić Państwa do prób konstruowania programów wychowawczo - profilaktycznych w Waszych szkołach zgodnie z tym modelem oraz wyrażania opinii na jego temat.

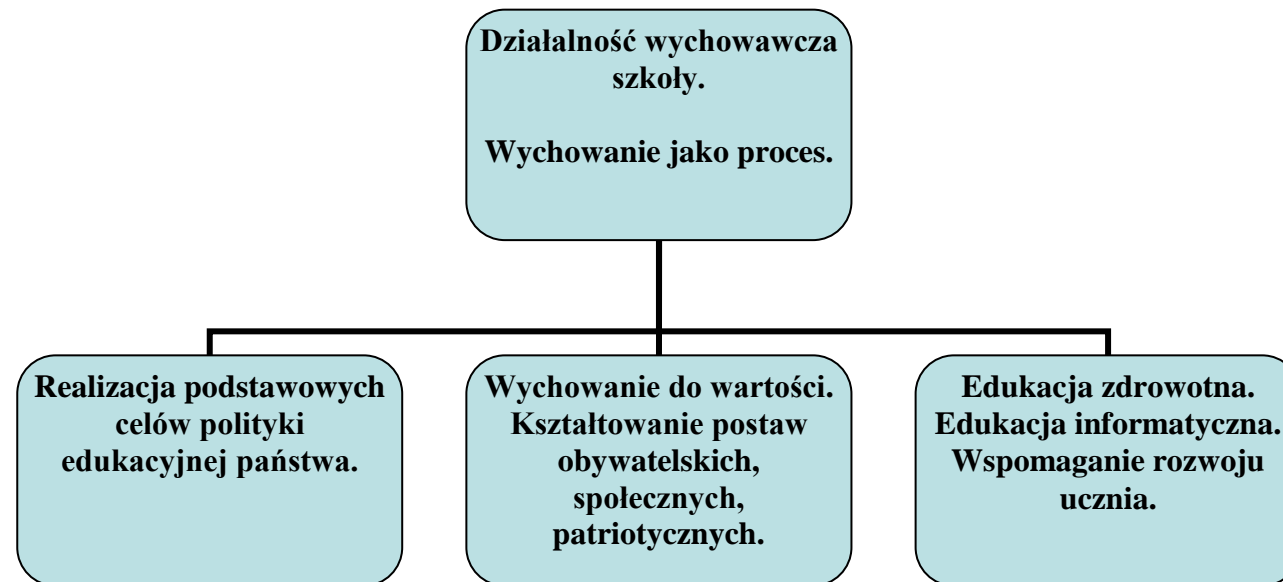
2. Podstawowe założenia

Podstawowymi założeniami prezentowanego niżej **modelu programu wychowawczo - profilaktycznego** jest budowanie pomostu między edukacją, wychowaniem i profilaktyką oraz podjęcie próby zintegrowania oddziaływań wychowawczych, profilaktycznych i z zakresu promocji zdrowia w spójną całość. Zgodnie z założeniami edukacja szkolna ma za zadanie harmonijnie oddziaływać zarówno w zakresie przekazywania wiedzy, jak i kształcenia umiejętności i postaw. Ważne jest, aby w polskich szkołach program wychowawczo - profilaktyczny nie był martwym dokumentem, lecz aby jego konstruowanie stało się początkiem do podejmowania spójnych oddziaływań wychowawczo – profilaktycznych w celu podniesienia jakości pracy szkoły.

Zgodnie z założeniami reformy podstawy programowej działalność edukacyjna szkoły jest określona przez:



Natomiast działalność wychowawcza poprzez:



Szkolny zestaw programów nauczania oraz program wychowawczo - profilaktyczny szkoły tworzą spójną całość i muszą uwzględniać wszystkie wymagania opisane w podstawie programowej. Ich przygotowanie i realizacja są zadaniem zarówno całej szkoły, jak i każdego nauczyciela.

W jaki sposób przejawia się owa spójność?

Już na poziomie wyznaczania celów ogólnych szkoła może wziąć pod uwagę cztery aspekty wychowania:

- **wspomaganie** naturalnego rozwoju (zaspokajanie potrzeb, rozwijanie potencjałów, budowanie wspierających relacji w środowisku szkolnym, promocje zdrowia),
- **kształtowanie właściwych postaw** uznawanych za pożądane, modelowanie właściwych postaw,
- **zapobieganie niewłaściwym zachowaniom, czyli profilaktykę** zachowań ryzykownych,
- **korygowanie deficytów, urazów** poprzez doświadczenia korygujące i wychowawcze.

Następnie szkoła, mając na uwadze wyznaczone cele ogólne oraz ustalone przez społeczność wartości, przeprowadza jedną całościową diagnozę i na tej podstawie podejmuje dalsze kroki.

3. Jak rozumiemy wychowanie w szkole? Podstawowe wiadomości.

W systemie oświaty wychowanie rozumiane jest jako wspieranie dziecka w rozwoju ku pełnej dojrzałości w sferze fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej, duchowej i społecznej, wzmacniane i uzupełniane przez działania z zakresu profilaktyki problemów dzieci i młodzieży².

Według prof. Z. B. Gasia³ wychowanie to proces wspomaganie wychowanka w rozwoju, ukierunkowany na osiągnięcie pełnej dojrzałości w pięciu podstawowych sferach:

Sfera fizyczna	Jest to dojrzewanie związane nie tylko z naturalnymi procesami rozwoju fizycznego, ale również z nabywaniem wiedzy i umiejętności umożliwiających prowadzenie zdrowego stylu życia (adekwatnego do wieku i możliwości fizjologicznych organizmu).
Sfera psychiczna	Dojrzewanie ukierunkowane na zbudowanie równowagi i harmonii psychicznej, które polega na kształtowaniu postaw sprzyjających wzmacnianiu zdrowia własnego i innych ludzi, kształtowaniu środowiska sprzyjającego rozwojowi zdrowia oraz osiągnięciu właściwego stosunku do świata, poczucia siły, chęci do życia i witalności.
Sfera intelektualna	Dojrzewanie ukierunkowane na zdobywanie wiedzy na temat świata.
Sfera społeczna	Polega na nabywaniu umiejętności prawidłowego wywiązywania się z pełnionych ról społecznych i systematycznego przygotowywania się do podejmowania nowych ról (związanych z cyklem życia), kształtowaniu postawy otwartości w życiu społecznym, opartej na umiejętności samodzielnej analizy wzorów, norm społecznych. Ważnym obszarem rozwoju społecznego jest wybór zawodu.
Sfera duchowa czyli aksjologiczna	Sfera aksjologiczna – obejmuje przede wszystkim nabywanie konstruktywnego i stabilnego systemu wartości oraz poczucia sensu istnienia oraz docenienie zdrowia.

Tabela: Pięć sfer rozwojowych.

Proces wspomaganie wychowanka w rozwoju składa się z czterech podstawowych elementów:

Wspomaganie - procesów umysłowych uczniów, ich naturalnego rozwoju, rozwijanie potencjałów i możliwości.

Kształtowanie - sposobu myślenia i postaw uznawanych za pożądane, budowanie tożsamości społecznej i indywidualnej.

² Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo Oświatowe (Dz. U poz. 59), art.1.

³Z.B. Gaś, W. Poleszak. Opracowujemy i ewaluujemy program wychowawczo – profilaktyczny w szkole. ORE, Warszawa 2017, s. 7 – 12.

Zapobiegania - niekorzystnym zjawiskom/zachowaniom dysfunkcyjnym, wspieranie w prawidłowym rozwoju i życiu, wzmacnianie czynników chroniących.

Korygowania deficytów – organizowanie pomocy psychologiczno – pedagogicznej, dostosowanie wymagań, działania rewalidacyjne, terapeutyczne, rehabilitacyjne. Ograniczanie czynników ryzyka.

Dlatego konstruując zadania wychowawczo - profilaktyczne szkoły, a następnie realizując różne przedsięwzięcia na terenie szkoły należy odpowiedzieć sobie na pytania:

Czego powinien doświadczyć uczeń, aby rozwijać się prawidłowo? **WSPOMAGANIE.**

Czego powinien doświadczyć uczeń, aby skorygowane zostały jego dysfunkcje? **KORYGOWANIE.**

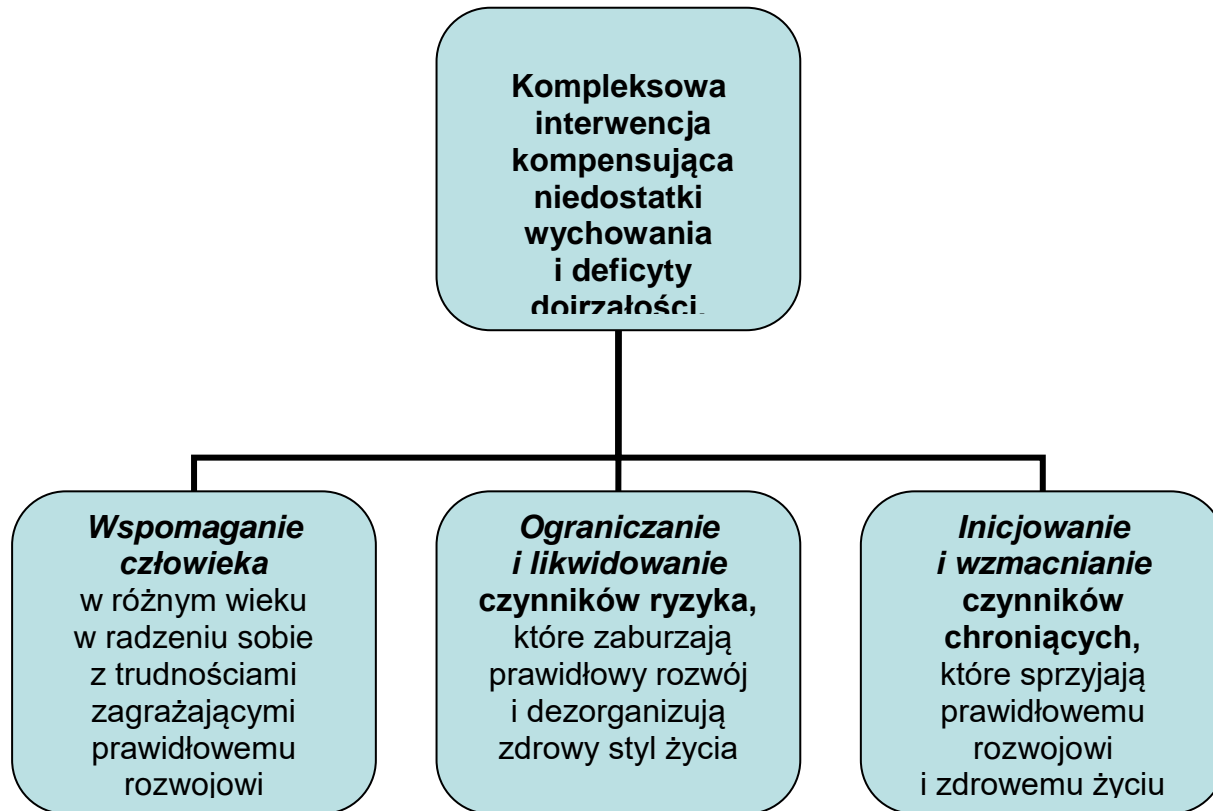
Czego powinien doświadczyć uczeń, aby przyjąć oczekiwane postawy i wartości za własne? **KSZTAŁTOWANIE.**

Jakie doświadczenia pozwolą zapobiec zakłóceniom w rozwoju w przyszłości? **ZAPOBIEGANIE/PROFILAKTYKA.**

W strategii wychowawczej można umieścić również wyciąg zapisów statutu szkoły, które odnoszą się do zagadnień wychowawczo - profilaktycznych.

4. Jak rozumiemy profilaktykę w szkole? Podstawowe wiadomości.

Według prof. Z.B. Gaś profilaktyka to⁴:



⁴ Z. B. Gaś. Szkolny Program Profilaktyki: istota, konstruowanie, ewaluacja, poradnik metodyczny. MENiS, Warszawa 2004, s. 19.

Można więc przyjąć, że profilaktyka to odpowiednie działanie ukierunkowane na:

- wspomaganie człowieka dziecka/ nastolatka w radzeniu sobie z trudnościami, które zagrażają prawidłowemu rozwojowi i zdrowemu stylowi życia,
- ograniczanie i likwidowanie czynników ryzyka, które zaburzają i dezorganizują zdrowy styl życia,
- inicjowanie i wzmacnianie czynników chroniących, które sprzyjają prawidłowemu procesowi rozwojowemu i zdrowemu stylowi życia.

Wymienione działania mają na celu zapobieganie pojawianiu się lub rozwojowi niekorzystnego zjawiska, w konkretnej społeczności, np. szkolnej. Mimo prawidłowych oddziaływań wychowawczych dzieci i młodzież jednak zachowują się ryzykownie. Dzieje się tak dlatego, gdyż nie mogą lub nie potrafią funkcjonować inaczej. Takie zachowania są wtedy ich **własnym sposobem przystosowania się** do istniejącej sytuacji.

Wylimitowanie jednego zachowania ryzykownego może powodować pojawienie się innych. W literaturze przedmiotu można zetknąć się z koncepcjami, według których to, jakie zachowanie ryzykowne podejmują uczniowie z różnych grup ryzyka, jest często kwestią przypadku, pojawienia się odpowiedniej okazji.

Teoria Zachowań Problemowych wg R. i S.L. Jessorów⁵ głosi, że różne zachowania ryzykowne pełnią podobną funkcję w życiu jednostki, co zachowania konwencjonalne. Służą zaspokajaniu tych samych potrzeb, np. miłości, akceptacji, przynależności lub pozwalają realizować takie same cele rozwojowe, np. uzyskanie niezależności od rodziców. Warto w gronie pedagogicznym poświęcić trochę czasu na zrozumienie uwarunkowań, motywów zachowań swoich wychowanków i zanim podejmiemy działania uzyskać przekonanie, że wiemy dlaczego wybieramy akurat taką, a nie inną formę aktywności.

Aby profilaktyka w szkole była skuteczna, musi spełniać niżej wymienione warunki:

- musi wynikać ze świadomości zagrożeń prawidłowego procesu wychowawczego i gotowości do współdziałania w zmianie istniejącej sytuacji wychowawczej,
- konfrontować człowieka - ucznia z niebezpieczeństwem, ryzykiem,
- musi przekonać odbiorcę, że niebezpieczeństwo, ryzyko dotyczy również jego, i równocześnie, że w jego mocy leży skuteczna ochrona siebie i innych.

W związku z tym zadaniem profilaktyki w szkole jest inicjowanie i uruchamianie takich działań, które wprowadzą pożądane zmiany w funkcjonowaniu młodego człowieka – ucznia.

W tym miejscu sędzę, że warto sprecyzować co oznacza wyrażenie **zachowanie ryzykowne**.

⁵ Z. B. Gaś. Szkolny Program Profilaktyki: istota, konstruowanie, ewaluacja, poradnik metodyczny. MENiS, Warszawa 2004, s. 60 – 66.

5. Teoria czynników ryzyka.

Czym są zachowania ryzykowne?⁶ Terminem tym określa się różne nieprawidłowe zachowania ucznia niebezpieczne zarówno dla zdrowia fizycznego i psychicznego, jak i dla jego otoczenia społecznego.

Różne czynniki sprawiają, że dziecko zachowuje się zgodnie z normami i oczekiwaniami społecznymi lub podejmuje zachowania ryzykowne. Wśród wielu prób wyjaśnienia przyczyny i następstw zachowań ryzykownych, na uwagę zasługuje m.in. **teoria czynników ryzyka i czynników chroniących**.

Termin **zagrożenie/ryzyko** często pojawia się w literaturze specjalistycznej, poświęconej edukacji, psychologii. Nauczyciele często używają tego terminu do opisu dzieci i młodzieży, którym grozi wypadnięcie z systemu edukacyjnego albo w odniesieniu do młodzieży, która nie przyswoiła sobie umiejętności poradzenia sobie w trudnych sytuacjach. Zakłada się, że u dzieci pochodzących z rodzin, gdzie panują ciepłe, pełne miłości i troski relacje z rodziną i przyjaciółmi, ryzyko wystąpienia problemów w przyszłości jest zdecydowanie mniejsze. Bez względu na to w jakich warunkach wychowuje się młody człowiek zdarza się, że będzie musiał zderzyć się z trudnymi sytuacjami, a poziom indywidualnej odporności jest uwarunkowany także wieloma bieżącymi doświadczeniami.

Pamiętając o tym, iż wychowanie, to proces wspomagania wychowanka w rozwoju, ukierunkowany na osiągnięcie pełnej dojrzałości w czterech podstawowych sferach: fizycznej, psychicznej, społecznej i duchowej, możemy określić, na jakie czynniki ryzyka narażeni są młodzi ludzie.

Zagrożenia dla dojrzewania fizycznego	
W sferze fizycznej – dojrzewanie związane nie tylko z naturalnymi procesami rozwoju fizycznego, ale również z nabywaniem wiedzy i umiejętności umożliwiających prowadzenie zdrowego stylu życia (adekwatnego do wieku i możliwości fizjologicznych organizmu)	Przeciążenie dzieci pracą intelektualną , co skutecznie ogranicza ruch i wysiłek fizyczny. Pasywne formy spędzania czasu wolnego (TV, Internet, gry komputerowe, kino domowe). Kult mięśni i siły fizycznej kult zgrabnej sylwetki (sterydy, diety). Kult farmakologii – przekonanie, że chemia jest lekarstwem na wszystko mniejszy wysiłek szybszy efekt. Używanie alkoholu i innych środków psychoaktywnych . Wczesna aktywność seksualna . Agresja, przemoc .
Zagrożenia dla procesu dojrzewania psychicznego	
W sferze psychicznej – dojrzewanie ukierunkowane na uczenie się odpowiedzialności za siebie i swój stosunek do świata oraz	Zacieranie granic w życiu i rozwoju młodzi częściej słyszą o prawach niż o obowiązkach i odpowiedzialności.

⁶ J. Szymańska. Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki. ORE, Warszawa 2012. s. 11 – 13.

<p>odpowiedzialności za swoje otoczenie.</p>	<p>Promowanie egocentryzmu <i>młody człowiek jest najważniejszy i cały świat powinien koncentrować się na jego potrzebach.</i> Akceptowanie egoizmu <i>wszystko, młodemu człowiekowi od życia się należy; cel uświęca środki.</i> Celem rozwoju nie jest dojrzałość, lecz samozadowolenie <i>życie powinno być przyjemne a nie odpowiedzialne.</i></p>
<p>Zagrożenia dla procesu dojrzewania intelektualnego</p>	
<p>Sfera rozwoju intelektualnego - opiera się na założeniu, że inteligencja jest rozwiniętą formą adaptacji biologicznej, w wyniku której dochodzi do strukturalizowania procesów poznawczych – percepcji, uwagi, pamięci, myślenia, języka, funkcji ekspresyjnych.</p> <p>Procesy poznawcze służą do tworzenia i modyfikowania wiedzy o otoczeniu, jaka kształtuje zachowanie (służą poznawaniu otoczenia). Można również stwierdzić, że są to procesy przetwarzania informacji, jakie zachodzą w układzie nerwowym i polegają na odbieraniu informacji z otoczenia, ich przechowywaniu i przekształcaniu, oraz wyprowadzaniu ich ponownie do otoczenia w postaci reakcji - zachowania.</p>	<p>Przeciążenie dzieci pracą intelektualną. Trudności z percepcją i koncentracją uwagi. Zaburzenia psychosomatyczne, które wpływają na myślenie i pamięć. Zaburzenia harmonijnego rozwoju intelektualnego. Nieumiejętność rozpoznawania indywidualnych potrzeb i możliwości dziecka. Oferta zajęć dodatkowych – niezadowolająca lub niedostosowana Nieumiejętność motywowania do pracy. Brak umiejętności uczenia się. Nieadekwatna ocena ucznia Zaniedbywanie obowiązków szkolnych Niechęć do nauki i odmowa uczęszczania do szkoły, wagary. Porzucanie nauki szkolnej.</p>
<p>Zagrożenia dla procesu dojrzewania społecznego</p>	
<p>Sfera dojrzewania społecznego polega na nabywaniu umiejętności prawidłowego wywiązywania się z pełnionych ról społecznych i systematycznego przygotowywania się do podejmowania nowych ról, związanych z cyklem życia.</p>	<p>Oslabienie roli rodziny w życiu dziecka <i>ograniczenie wpływu rodziców, rośnie znaczenie związków partnerskich</i> Odrywanie ról od wieku dziecka <i>dziecko podejmuje role wymagające odpowiedniej dojrzałości psychicznej, podnoszenie do świata dzieci zjawisk typowych dla młodzieży lub dorosłych (bale, konkursy piękności, festiwale).</i> Deformowanie szeregu ról społecznych, np. <i>stadionowy chuligan to kibic; oszust i naciągacz to biznesmen.</i> Podważanie podstawowych autorytetów społecznych, takich jak <i>rodzice, nauczyciele, duchowni, politycy, media poszukujące tylko sensacji.</i> Porzucanie nauki szkolnej. Ucieczki z domu.</p>

Zagrożenia dla procesu dojrzewania duchowego	
<p>Sfera dojrzewania duchowego obejmuje przede wszystkim nabywanie konstruktywnego i stabilnego systemu wartości oraz poczucia sensu istnienia.</p>	<p>Redefiniowanie wartości – na skutek <i>specyficznego interpretowania lub kontekstu sytuacyjnego dotychczasowe wartości nabierają nowego znaczenia, często wręcz sprzecznego z dotychczasowym (wolność – samowola, otwartość – bezkrytycyzm, tolerancja – akceptacja wszystkiego.</i></p> <p>Eliminowanie z wychowania i języka szeregu wartości, które stanowią istotny warunek kształtowania się poczucia tożsamości osobistej.</p>

Tabela: Zagrożenia dla rozwoju.

5. Resilience⁷ czyli pozytywne myślenie w profilaktyce

W obecnych czasach, w obliczu przemian społeczno – ekonomicznych, kiedy coraz więcej rodzin traci pracę, znajduje się w trudnej sytuacji materialnej odbija się to głęboko na prawidłowym dorastaniu młodych ludzi. O tym, czy ten fakt będzie miał długotrwałe, negatywne skutki decyduje wiele czynników, między innymi wiek dziecka, jego poziom dojrzałości, cechy osobiste, dostępne zasoby. Według teorii **resilience** /umiejętność odbicia się od dna, elastyczność, sprężystość, odporność, regeneracja sił/ dzieci z grupy ryzyka nie zawsze trzeba uznać, że są na pozycji przegranej. Koncepcja ta mówi, że są to dzieci, które posiadają *tajemnicze moce*, które pozwalają im przetrwać w ekstremalnie trudnych warunkach i mimo wszystko rozwijać się prawidłowo. Ta adaptacja zależy od wielu czynników, które nazywamy chroniącymi i wspierającymi rozwój zwane też *czynnikami dobrostanu*. Dzieci walczące z przeciwnościami życiowymi nie mogą osiągnąć odporności same. Potrzebują miłości, opieki i wsparcia ze strony dorosłych – rodziców, nauczycieli lub innych osób z otoczenia. Badania wskazują, że **kluczową rolę w budowaniu odporności odgrywają nauczyciele na każdym etapie kształcenia**. Adekwatne wymagania, dawanie pozytywnych informacji zwrotnych, bycie w roli powiernika, buduje motywację ucznia i daje mu poczucie bezpieczeństwa.

6. Teoria czynników chroniących.

Czynniki budujące odporność.

Do klasycznych czynników chroniących i budujących odporność zaliczamy:

- **Środowisko rodzinne** – to najważniejszy ze wszystkich czynników wpływających na prawidłowy rozwój psychospołeczny dziecka - zaangażowanie w życie dziecka.
- **Otoczenie społeczne, pozarodzinne** – dziecko czerpie wsparcie z otoczenia społecznego – szkoły, środowiska lokalnego lub osób, które są mu bliskie, np. rówieśników. Troska ze strony innych osób spoza rodziny zwiększa u dziecka odporność i niepodatność na sytuacje

⁷ Resilience. Red. Naukowa W. Junik. Parpamedia, Warszawa 2011.

zagrożające. Szczególnie jest tutaj ważna rola nauczyciela, który dla nastolatka może stać się drugą, co do ważności, osobą znaczącą. Jest oceniany jako bardziej obiektywny od rodziców, toteż jego opinie mają wielki wpływ na formującą się osobowość ucznia (samoocenę, emocje, obraz świata); Relacje nauczyciela z uczniem mogą decydować o pozycji socjometrycznej ucznia, mają wpływ na procesy i role grupowe w klasie. Wsparcie ze strony nauczyciela może rekompensować brak wsparcia ze strony rodziców i rówieśników.

- **Środowisko rówieśnicze** - kontakty z rówieśnikami akceptującymi normy społeczne, z aspiracjami edukacyjnymi, prospołecznymi to kolejne źródło wsparcia dla dziecka zagrożonego.
- **Cechy osobowości** – dzieci i młodzież cechujące się odpornością – *superdzieciaki*, które radzą sobie z wyzwaniami w sposób społecznie akceptowany. Ich pozytywne podejście do problemów życiowych i szukanie konstruktywnych rozwiązań pozwalają w optymalny sposób rozwiązać emocjonalnie ryzykowne doświadczenia.

Analizując czynniki dobrostanu możemy stwierdzić, że tak naprawdę nie są one czymś niezwykłym, ponieważ są to uwarunkowania, które towarzyszą prawidłowemu rozwojowi młodego człowieka i służą procesowi adaptacji w środowisku, w którym żyje on i dorasta. Trzeba pamiętać, że ich istnienie w jakimś wymiarze przynależy jest wszystkim dzieciom. Co z tego wynika? Naukowe rozważania o czynnikach chroniących i wspierających rozwój wskazują, że należy je traktować nie tylko w obszarach ochrony przed zagrożeniami, ale także w obszarach pozytywnego rozwoju dzieci i młodzieży. Takie podejście pozwala na integralne potraktowanie obszaru wychowania, profilaktyki i promocji zdrowia w szkole/placówce. Działań, które tradycyjnie funkcjonowały oddzielenie.

7. Poziomy działań profilaktycznych

Odpowiednio do stopnia ryzyka profilaktyka jest prowadzona na kilku poziomach⁸:

Profilaktyka uniwersalna

- Jest adresowana do wszystkich uczniów w określonym wieku, bez względu na stopień ryzyka wystąpienia zachowań problemowych lub zaburzeń psychicznych i dotyczy znanych, w znacznym stopniu rozpowszechnionych zagrożeń, np. przemocy, czy używania substancji psychoaktywnych. Na tym poziomie wykorzystywana jest ogólna wiedza na temat zachowań ryzykownych, czynników ryzyka i chroniących, danych epidemiologicznych (są to głównie wyniki badań naukowych, dotyczące między innymi palenia papierosów, picia alkoholu, informacje o wieku inicjacji).
- Celem ma być opóźnianie inicjacji, przeciwdziałanie pierwszym próbom podejmowania zachowań ryzykownych. W dużej mierze działania profilaktyczne skupiają się na tworzeniu wspierającego, przyjaznego klimatu szkoły, który pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne i poczucie wartości, motywując do osiągnięć uczniów i nauczycieli. Pozwalają także na czynny udział rodziców w życiu szkoły.

⁸ J. Szymańska. Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki. ORE, Warszawa 2012. S.36 – 38.

Profilaktyka selektywna

- Jest ukierunkowana na grupy zwiększonego ryzyka, wymaga dobrego rozpoznania w społeczności szkolnej grup uczniów zachowujących się ryzykownie lub znajdujących się w specyficznej sytuacji społecznej, rodzinnej. Informacje o uczniach szkoła gromadzi w toku codziennego procesu edukacji, szczególnie dotyczy to uczniów z deficytami poznawczymi, z rodzin dysfunkcyjnych itp. Dla dzieci i młodzieży znajdujących się w grupie podwyższonego ryzyka (np. z rodzin z problemem alkoholowym) organizowane są indywidualne lub grupowe działania profilaktyczne (terapia pedagogiczna, treningi umiejętności społecznych, socjoterapia).

Profilaktyka wskazująca

- profilaktyka na rzecz jednostki wysokiego ryzyka, to działania polegające na interwencji, terapii dzieci i młodzieży, przejawiających symptomy zaburzeń i wymagających specjalistycznego przygotowania do ich udzielania. Na tym poziomie, w profilaktykę częściej angażują się różne instytucje zewnętrzne, przygotowane do prowadzenia pomocy psychologicznej lub medycznej.

8. Strategie działań profilaktycznych

Na wszystkich poziomach profilaktyki stosuje się różne strategie⁹:

Strategie informacyjne

Celem jest dostarczenie adekwatnych informacji na temat skutków zachowań ryzykownych i tym samym umożliwienie dokonywania racjonalnego wyboru. 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 np. palenia tytoniu, ma spowodować zmianę postaw, a w końcu - nie podejmowanie zachowań ryzykownych.

Strategie edukacyjne

Mają pomóc w rozwijaniu ważnych umiejętności psychologicznych i społecznych (umiejętności nawiązywania kontaktów z ludźmi, radzenia sobie ze stresem, rozwiązywania konfliktów, opierania się naciskom ze strony otoczenia itp.).

U podstaw tych strategii leży przekonanie, że ludzie, nawet dysponujący odpowiednią wiedzą, podejmują zachowania ryzykowne z powodu braku wielu umiejętności niezbędnych w życiu społecznym. Te deficyty uniemożliwiają im budowanie głębszych, satysfakcjonujących związków z ludźmi, odnoszenie sukcesów, np. zawodowych. Szukają więc chemicznych, zastępczych sposobów radzenia sobie z trudnościami.

Strategie działań alternatywnych

Ich celem jest pomoc w zaspokojeniu ważnych potrzeb (np. sukcesu, przynależności) oraz osiągnięcie satysfakcji życiowej przez stwarzanie możliwości zaangażowania się

⁹ J. Szymańska. Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki. ORE, Warszawa 2012. s. 38 – 41.

w działalność pozytywną (artystyczną, społeczną, sportową itp.). U podstaw tych strategii leży założenie, że wielu ludzi nie ma możliwości zrealizowania swej potrzeby aktywności, podniesienia samooceny poprzez osiągnięcie sukcesów, czy też rozwoju zainteresowań. Dotyczy to zwłaszcza dzieci i młodzieży zaniedbanej wychowawczo.

Strategie interwencyjne

Celem tych działań jest pomoc osobom mającym trudności w identyfikowaniu i rozwiązywaniu ich problemów oraz wspieranie w sytuacjach kryzysowych. Interwencja obejmuje towarzyszenie ludziom w krytycznych momentach ich życia. Podstawowe techniki interwencji to poradnictwo, telefon zaufania, sesje interwencyjne, doradztwo. Strategie interwencyjne, jako działania głębsze i bardziej zindywidualizowane, w zasadzie zastrzeżone są dla poziomu drugiego i trzeciego.

Strategie zmniejszania szkód

Przewidziane są głównie dla potrzeb profilaktyki wskazującej. Adresatem tych działań są grupy najwyższego ryzyka.

Strategie zmian środowiskowych

Nakierowane są na identyfikację i zmienianie tych czynników środowiska społecznego i fizycznego, które sprzyjają zachowaniom problemowym. Mogą one obejmować: modyfikacje środowiska, miejsca przebywania osoby dysfunkcyjnej, zmianę postaw społecznych wobec osób dysfunkcyjnych.

Strategie zmian przepisów

Zazwyczaj kierowane są do całej lokalnej społeczności. Polegają na zmianie przepisów prawnych, rozporządzeń lokalnych, ograniczanie dostępu do środków odurzających i ich dystrybucji.

9. Wiodące i uzupełniające strategie profilaktyczne¹⁰

W programach wychowawczo – profilaktycznych wykorzystuje się również strategie profilaktyczne, których celem jest wzmocnienie czynników chroniących i osłabienie negatywnego wpływu czynników ryzyka.

Wyróżnia się wiodące i uzupełniające strategie profilaktyczne.

Wiodące strategie profilaktyczne to takie, których zastosowanie w programie przynosi pożądane i udokumentowane w badaniach zmiany w zachowaniu młodych ludzi. Należą do nich: rozwijanie umiejętności życiowych, edukacja normatywna, rozwijanie umiejętności rodziców, włączanie naturalnych mentorów, budowanie więzi ze szkołą.

Rozwijanie umiejętności życiowych

¹⁰ <http://programyrekomentowane.pl>

Strategia ta polega na **uczeniu młodych ludzi umiejętności, które umożliwią im konstruktywne zaspokojenie ważnych celów i potrzeb wieku dojrzewania**. Do takich umiejętności należą, np.: podejmowanie racjonalnych decyzji, rozwiązywanie konfliktów, samokontrola, radzenie sobie ze stresem itp.

Edukacja normatywna

Strategia ta polega na **kształtowaniu i wzmacnianiu norm przeciwnych używaniu substancji psychoaktywnych i stosowaniu przemocy**, poprzez m.in. korygowanie błędnych przekonań na temat rozpowszechnienia danego niepożądanego zachowania wśród młodzieży.

Rozwijanie umiejętności rodziców

Strategia ta polega na przekazywaniu rodzicom informacji na temat różnych aspektów psychospołecznego funkcjonowania ich dzieci, wzmacnianiu ich umiejętności wychowawczych oraz na zachęcaniu do aktywnego udziału w programie profilaktycznym, w którym bierze udział ich dziecko. Wszystko to zmierza do **wzmacniania więzi** dziecka z rodzicami.

Włączanie naturalnych mentorów

Strategia ta polega na zapewnieniu dziecku stałego kontaktu z osobą dorosłą spoza rodziny, która udziela wsparcia emocjonalnego, pomaga w rozwiązywaniu różnych problemów, doradza, czuwa nad rozwojem dziecka.

Budowanie więzi ze szkołą.

Strategia ta polega na organizowaniu rówieśniczej pomocy, tworzeniu w szkole klubów, dbałości o klimat społeczny w szkole, czyli o jakość relacji między wszystkimi członkami i grupami społeczności szkolnej.

Uzupełniające strategie profilaktyczne to takie, które same w sobie nie wpływają skutecznie na ograniczenie czy eliminację danego zachowania ryzykownego. Zastosowane razem ze strategiami wiodącymi wzmacniają ich pozytywne działanie. Do strategii uzupełniających należy: przekaz wiedzy, organizacja czasu wolnego, edukacja rówieśnicza, trening umiejętności odmawiania.

Przekaz wiedzy.

Przekaz wiedzy w profilaktyce zachowań ryzykownych powinien dotyczyć **rzetelnych, aktualnych informacji na temat przede wszystkim rozmiarów rozpowszechnienia danego zjawiska oraz bezpośrednich negatywnych następstw tych zachowań**. Skuteczne metody przekazu wiedzy powinny mieć charakter interaktywny i aktywizujący, np. dyskusje, debata, quiz.

Organizacja czasu wolnego.

Organizacja czasu wolnego to zapewnienie młodzieży atrakcyjnych form spędzania czasu wolnego jako **alternatywy dla zachowań ryzykownych**.

Edukacja rówieśnicza.

Edukacja rówieśnicza to włączanie **naturalnych i odpowiednio przygotowanych liderów** rówieśniczych w realizację określonych zadań prowadzonych w ramach programu profilaktycznego.

Trening umiejętności odmawiania.

Trening umiejętności odmawiania to ćwiczenie umiejętności **rozpoznawania i radzenia sobie z negatywnymi wpływami społecznymi**, w tym z presją rówieśniczą.