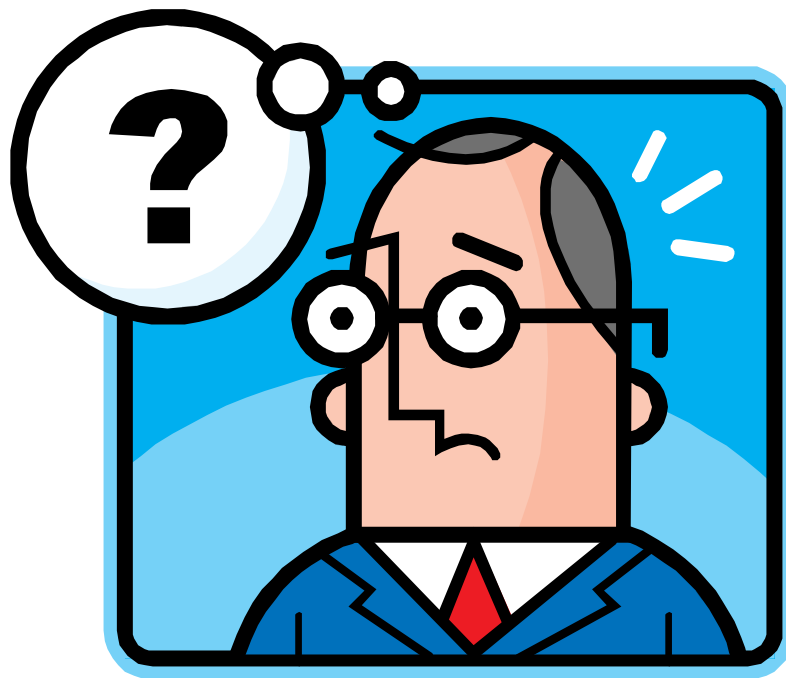


Tworzenie skutecznych programów profilaktycznych

Krzysztof Ostaszewski

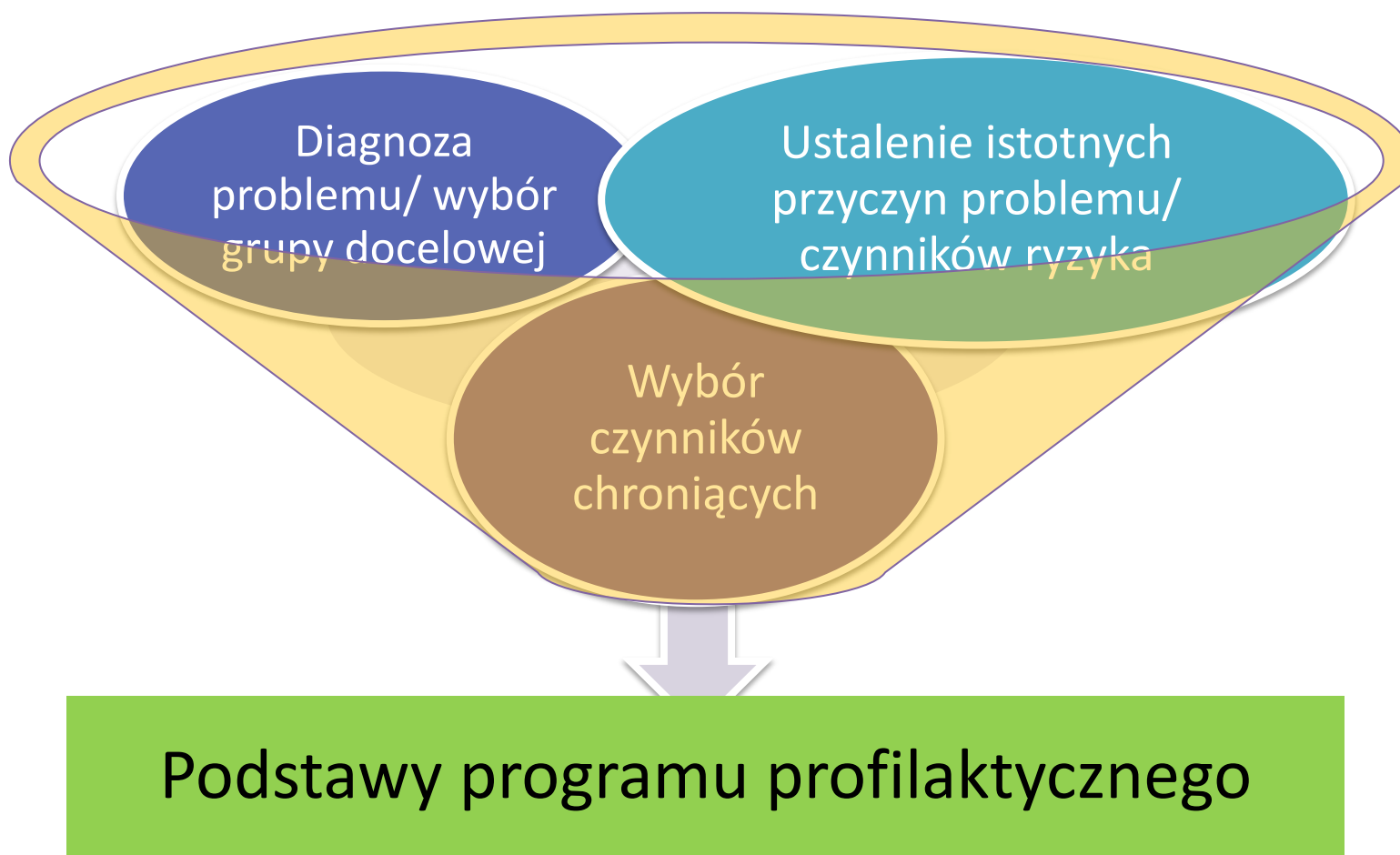
Instytut Psychiatrii i Neurologii w
Warszawie

Jak tworzyć skuteczny program?



Co należy przygotować?

Założenia do przetworzenia



Jaki problem? (diagnoza)

Na zapobieganiu
jakich problemów
chcemy się skoncentrować?
Co jest największym
zagrożeniem dla rozwoju
młodzieży?

Narkotyki/
dopalacze

Alkohol/
nikotyna

Wykroczenia i
przestępczość

Ryzykowne
zachowania
seksualne

Przemoc /
agresja

Internet /
uzależnienia
behavioralne

Jaki problem? Specyfika zachowań ryzykownych młodzieży

- Współwystępowanie zachowań problemowych
- Wspólne przyczyny (czynniki ryzyka i predyktory)
- Wspólne funkcje rozwojowe



Przykład problemu

- Problemy alkoholowe: nadużywanie alkoholu przez młodzież szkolną, niekorzystne wzory picia, upijanie się, akceptacja dla ekscesów alkoholowych

Skutki

- Urazy i wypadki
- Zachowania agresywne
- Konflikty z prawem
- Inne ryzykowne zachowania
- Problemy szkolne
- Konflikty z rodzicami
- Picie szkodliwe
- Uzależnienie

Przykład innego problemu

- **Nadużywanie komputera i sieci** przez znaczną grupę młodzieży, uzależnienie od Internetu/ nowych mediów

Skutki

- Izolacja społeczna
- Zaniedbywanie obowiązków szkolnych
- Problemy psychiczne
- Konflikty z rodzicami
- Nieprawidłowe odżywianie
- Problemy zdrowotne

Przykład problemu niepoprawnie sformułowanego

Problem

- alkoholizm
- narkomania
- siecioholizm

Skutki

- Uzależnienie
- Nieprzystosowanie
- Patologia

Czynniki ryzyka/ przyczyny

Kluczowe dla tworzenia skutecznych programów profilaktycznych



ustalenie związków pomiędzy problemem a jego przyczynami / czynnikami ryzyka

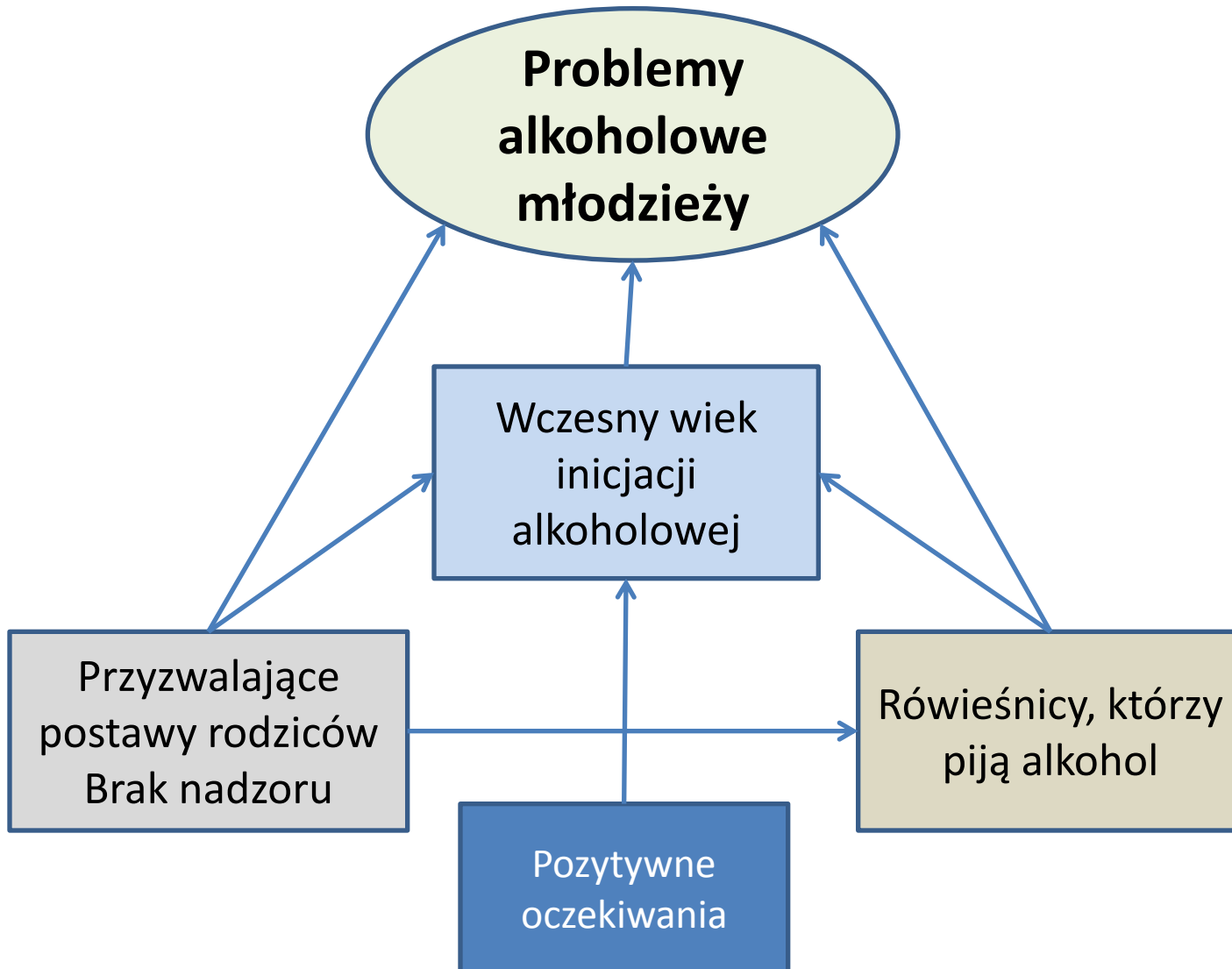
Określenie przyczyn problemów ułatwia skuteczniejsze przeciwdziałanie

Które czynniki ryzyka wybieramy? (epidemiologia)

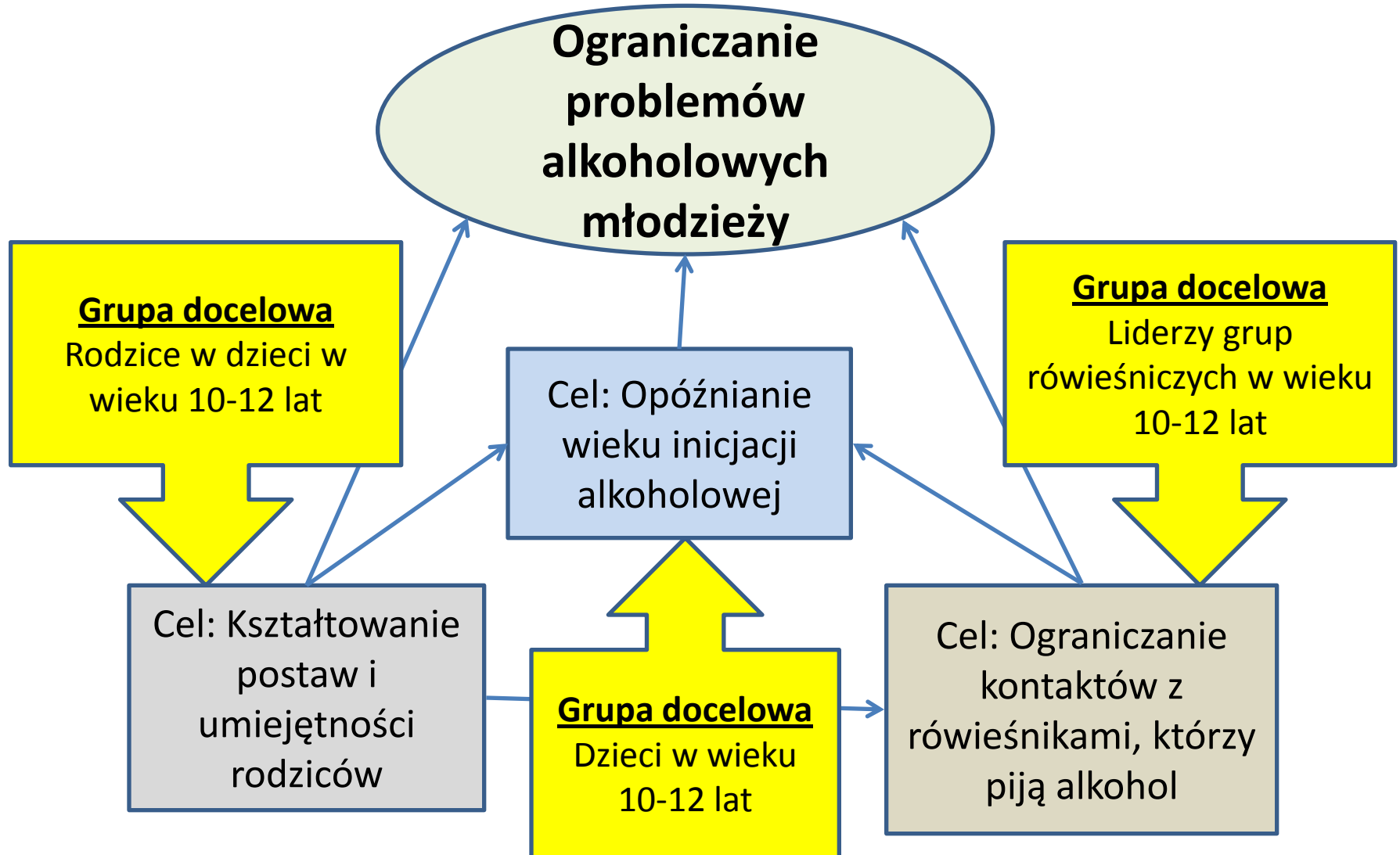
Czynniki związane:

- **z rodzicami i rodziną** (np. nieprawidłowe relacje w rodzinie)
- **ze szkołą i nauką w szkole** (np. wczesne niepowodzenia w nauce)
- **z rówieśnikami** (np. rówieśnicy, którzy piją, palą używają)
- **ze środowiskiem** (np. duża dostępność substancji psychoaktywnych)
- **z indywidualnym wyposażeniem - zachowania i cechy** (np. wczesny wiek inicjacji alkoholowej)

Przykład



Grupa docelowa i cele



Wybór celów do realizacji (prakseologia)

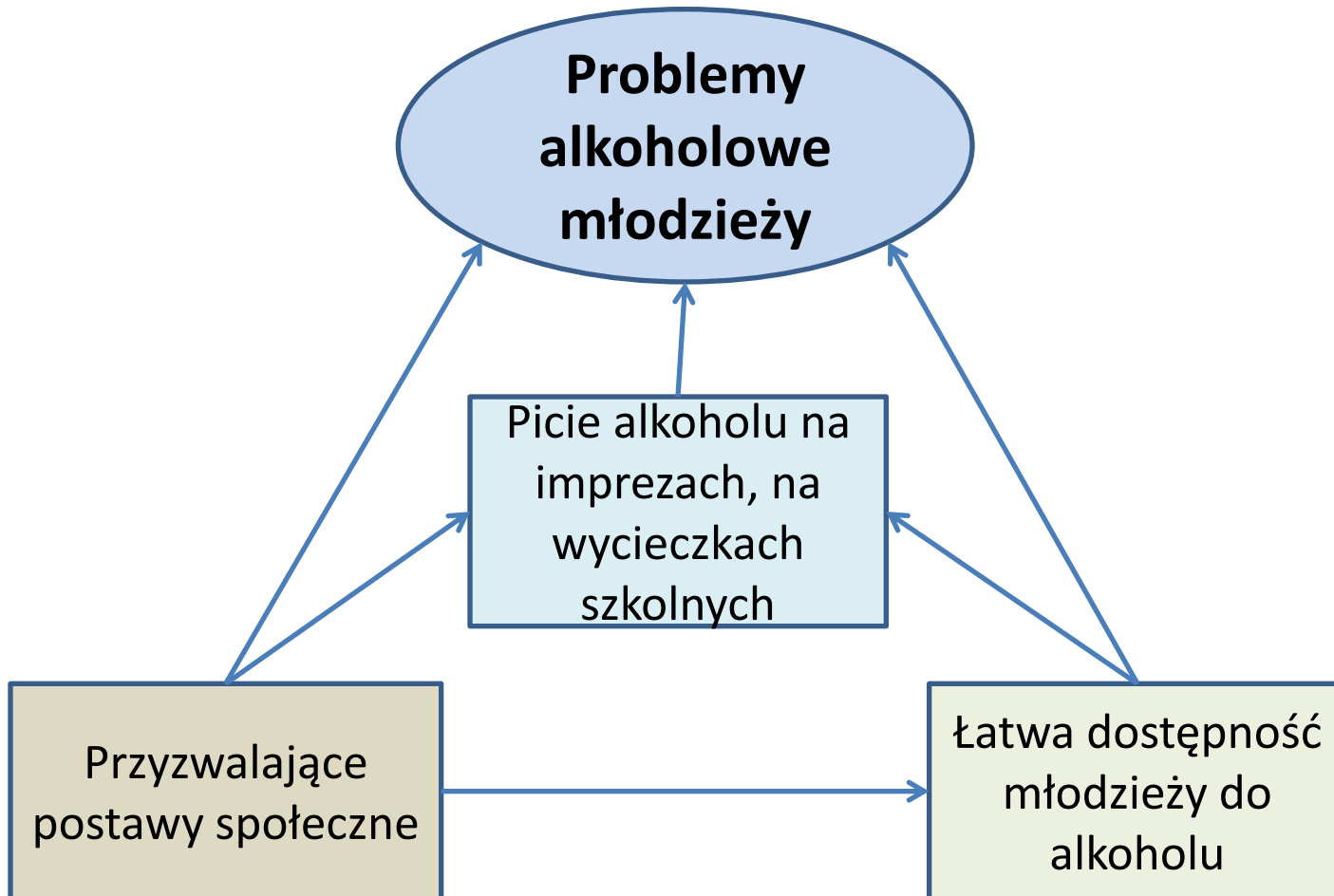
Cele SMART

- **S**pecyficzne (konkretne, jasno określają, co chcemy osiągnąć)
- **M**ierzalne (można sprawdzić czy zostały osiągnięte)
- **A**kceptowalne (zgodne z prawem, etyką i potrzebami odbiorców)
- **R**ealistyczne (możliwe do osiągnięcia przy wykorzystaniu dostępnych zasobów i posiadanych kompetencji)
- **T**erminowe (określone ramy czasowe na osiągnięcie celu)

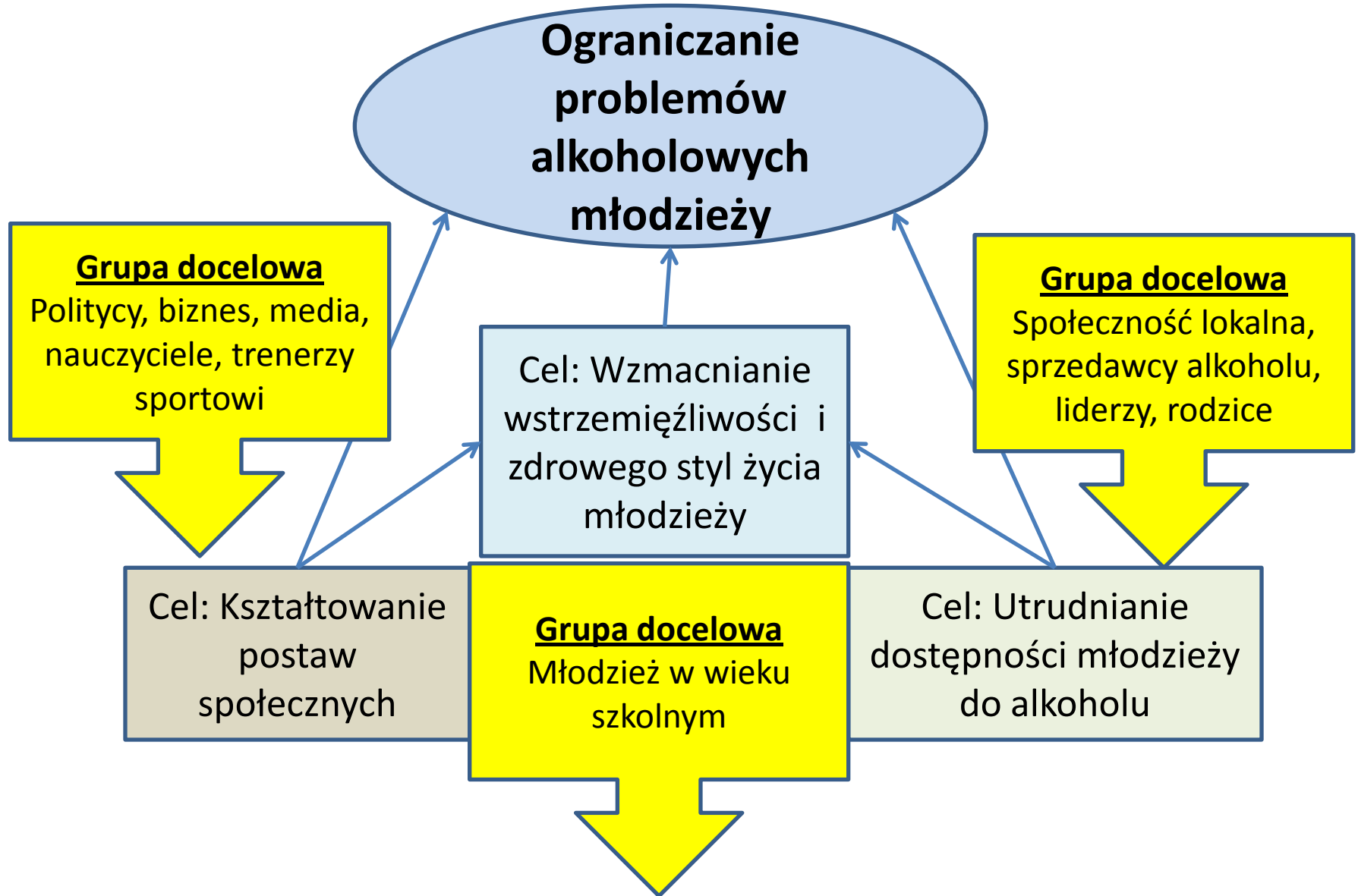
Kryteria skuteczności programów profilaktycznych

Rodzaje kryteriów	Wnioskowanie	Wskaźniki (przykłady)
Kryteria behawioralne „twarde”	Na podstawie zmian w zachowaniach	Częstość picia Częstość przemocy Wagary
Kryteria pośrednie	Na podstawie zmian w czynnikach związanych z zachowaniami	Intencja picia Postawy/ umiejętności rodziców
Inne kryteria „miękkie”	Na podstawie zmian w wiedzy, frekwencji itp., zaangażowanie	Wiedza o skutkach Liczba rodziców Liczba zadowolonych

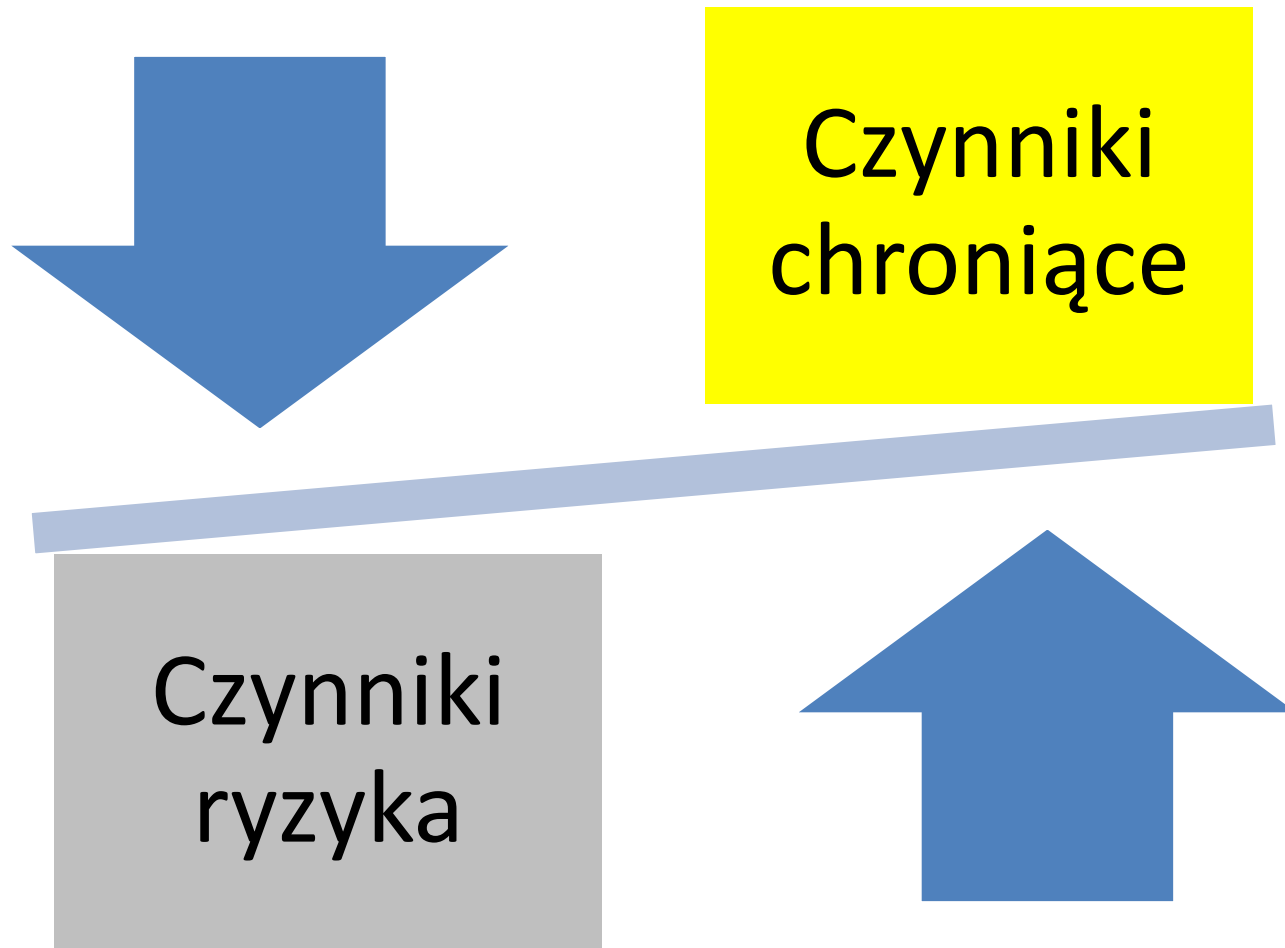
Przykład



Grupa docelowa i cele



Jakie czynniki?



Jakie prorozwojowe zasoby rozwijać? (ekologia rozwoju, Bronfenbrenner 1994)



Rodzina



Rówieśnicy



Szkoła



Miejsce
zamieszkania



Własności
indywidualne

Krótką lista czynników chroniących (resilience)

(Masten 2004, Ostaszewski 2014)

Wspierające relacje	<ul style="list-style-type: none">- monitorowanie zachowań nastolatków przez rodziców- dobre relacje z rodzicami i wsparcie rodziców- utrzymywanie dobrych relacji z innymi niż rodzice troskliwymi osobami dorosłymi np. dziadkami, nauczycielami, mentorami- utrzymywanie kontaktów z prospołecznymi rówieśnikami
Indywidualne cechy i zdolności	<ul style="list-style-type: none">- umiejętności wykonawcze np. podejmowania decyzji, planowania- umiejętności samokontroli nad impulsywnymi zachowaniami- pozytywny obraz siebie, poczucie własnej wartości, samoakceptacja- poczucie sensu życia i zaangażowania w codzienne aktywności
Jakość i klimat szkoły	<ul style="list-style-type: none">-pozytywny klimat szkoły, wsparcie nauczycieli, więź ze szkołą/nauczycielami
Zasoby środowiska i miejsca zamieszkania	<ul style="list-style-type: none">-kluby młodzieżowe, wspólnoty religijne, wolontariat, dostęp do zorganizowanych zajęć pozalekcyjnych lub/i pozaszkolnych-dostęp do ośrodków rekreacji, klubów, poradni, ośrodków interwencji kryzysowej

Dobór działań

Działania to określenie tego, co i jak zostanie zrobione aby osiągnąć cele programu



- Sprawdzone strategie
- Odpowiednia intensywność
- Metodyka dostosowana potrzeb grup docelowych

Jakie strategie? (wiedza z badań ewaluacyjnych)



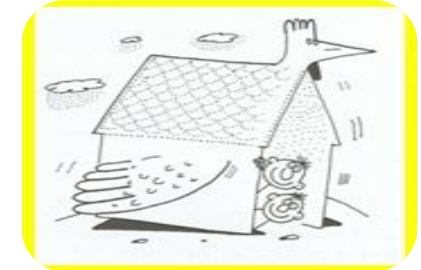
Informacyjna



Uczenie
umiejętności/
psychoprofilaktyka



Kształtowanie
norm



Budowanie
klimatu szkoły



Mentoring



Liderzy
młodzieżowi



Praca z rodziną



Konstruktywne
zajęcia

Rozwijanie umiejętności

Mechanizmy:

- Uczenie i wzmacnianie umiejętności, które służą realizacji zadań rozwojowych okresu dojrzewania
- Zmniejszanie deficytów istotnych umiejętności

Przykłady:

- Nasze Spotkania
- Spójrz inaczej
- Trening Zastępowania Agresji
- Program Fundacji Praesterno

Psychoprofilaktyka

Koncentracja na:

- **jakości i rodzaju kontaktu** pomiędzy osobą wspomagającą a wspomaganą
- **motywacji i kompetencjach** osoby pomagającej (motywacja pro-społeczna)
- **cechach i umiejętnościach** służących pomaganiu (np. empatii, otwartości itd.)

(Sęk 2001, Ostaszewski 2003)

Specyfika psychoprofilaktyki

Koncentracja głównie na wewnętrznych przyczynach zaburzeń i problemów z używaniem substancji psychoaktywnych

- kryzysach rozwojowych, stresie
- niskim poziomie umiejętności życiowych
- deficytach rozwoju emocjonalnego
- zapewnieniu wsparcia emocjonalnego

Specyfika psychoprofilaktyki

Psychoedukacja

Realizatorzy

- Rozwijanie form psychoedukacji (treningów, warsztatów) w celu rozwoju osobistego wykonawców działań profilaktycznych (np. nauczycieli) i doskonalenia ich umiejętności

Dzieci / Młodzież

- Wspomaganie dzieci/ młodzieży w prawidłowym rozwoju emocjonalnym, społecznym i duchowym
- Korygowanie deficytów rozwoju psychospołecznego

Praca z rodzicami

Mechanizmy:

- Wzmacnianie więzi z dzieckiem
- Wzmacnianie umiejętności wychowawczych
- Kompensowanie negatywnych wpływów grupy rówieśniczej

Przykłady:

- Domowi Detektywi / Fantastyczne Możliwości
- Szkoła dla Rodziców i Wychowawców
- Program Wzmacniania Rodziny

Mentoring

Mechanizmy:

- Dostarczanie pozytywnych wzorów postępowania (modelowanie)
- Kompensowanie negatywnych wpływów rodziny dysfunkcyjnej
- Udzielanie wsparcia emocjonalnego, wskazówek praktycznych itd..

Przykłady:

- Starszy Brat Starsza Siostra
- Śnieżna Kula

Liderzy młodzieżowi

Mechanizmy:

- Dostarczanie pozytywnych wzorów postępowania (modelowanie)
- Korygowanie błędnych przekonań na temat zachowań ryzykownych
- Udział znaczących rówieśników

Warunki:

- Długoterminowy charakter (min. 2 lata)
- Inwestowanie w ich rozwój osobisty
- Dokładne przygotowanie do roli jaką mają wypełniać
- Udzielanie wsparcia i monitorowanie ich pracy
- Nagradzanie i wzmacnianie

Edukacja normatywna

Mechanizmy:

- Korygowanie błędnych przekonań na temat zachowań ryzykownych
- Zmniejszanie subiektywnie odczuwanej presji do używania substancji

Przykłady:

- Program „Debata”
- Program „Korekta”

Konstrukttywne zajęcia

Mechanizmy:

- Uczenie umiejętności społecznych
- Kształtowanie poczucia sensu, zaangażowania, autonomii, niezależności
- „Filtrowanie” negatywnych wpływów rówieśniczych

Przykłady:

Kluby

Projekty społeczne

Zajęcia artystyczne

Wolontariat

Grupy wspólnotowe

Zorganizowany sport

Budowanie klimatu/ więzi ze szkołą (społecznością lokalną)

Mechanizmy:

- Budowanie pozytywnego klimatu szkoły (relacje interpersonalne)
- Zwiększanie udziału młodzieży w życiu szkoły/ społeczności lokalnej
- Tworzenie w szkole / społeczności lokalnej klubów i innych miejsc przyjaznych młodzieży

Przykłady:

- Program Szkół Promujących Zdrowie
- Golden Five

Przykład wyboru strategii

Cele	Strategie	Działania
Ograniczenie problemów alkoholowych wśród młodzieży szkolnej	Udział rodziców	Zachęcanie rodziców do stosowania prostych zasad dotyczących picia alkoholu i monitorowania
	Udział liderów	Przygotowanie liderów, którzy modelują wśród rówieśników pożądane zachowania
	Przekaz wiedzy	Wiedza na tematy dotyczące bezpośrednich konsekwencji picia alkoholu
	Uczenie umiejętności	Uczenie dzieci umiejętności radzenia sobie z presją rówieśniczą

Odpowiednia intensywność

- Program powinien składać się przynajmniej z ok. 10-15 godz. i kilku zajęć uzupełniających w kolejnych latach
- Szkoła ma niewiele miejsca (czasu) na realizację programów profilaktycznych.
- Kompromis między wymaganiami profilaktyki i możliwościami szkoły

Metodyka

Stosowanie metod, które uruchamiają proces aktywnego zdobywania przez uczestników wiedzy i umiejętności

Na przykład:

- metoda projektu
- drama
- zajęcia warsztatowe
- zadania do wykonania w domu

Warunki realizacji

- **Staranne przygotowanie** programu (pilotaż, ewaluacja formatywna)
- **Przygotowanie realizatorów** (szkolenie)
- **Przygotowanie materiałów** metodycznych do prowadzenia zajęć (podręczniki)

Podsumowanie

Kluczowe elementy	Co sprzyja skuteczności?	Co nie sprzyja skuteczności?
Podstawy	Wykorzystywanie wiedzy naukowej z kilku dziedzin	Opieranie programu na indywidualnych przekonaniach autorów/realizatorów
Cele/ problem	Realistyczne, konkretne cele	Cele niemierzalne
Sprawdzone strategie	Wykorzystanie sprawdzonych strategii	Przekaz wiedzy skoncentrowany na odroczonej skutkach np. na uzależnieniu
Odpowiednia intensywność	Odpowiednia intensywność oddziaływań	Krótkie i jednorazowe akcje

Podsumowanie

Kluczowe elementy	Co sprzyja skuteczności?	Co nie sprzyja skuteczności?
Metody interaktywne	Stosowanie metod interaktywnych	Pogadanki, wykłady, filmy. Bierny udział uczniów /uczestników
Staranne przygotowanie programu	Stosowanie procedur pilotażowego testowania programu	Brak pilotażu, brak diagnozy potrzeb. Nieadekwatne rozwojowo metody pracy
Przygotowanie realizatorów	Przeszkolenie i motywowanie realizatorów. Udzielanie wsparcia w trakcie realizacji	Brak szkolenia realizatorów. Nakazowy /administracyjny system rekrutacji realizatorów
Ewaluacja	Zaplanowanie i realizowanie procedur ewaluacji programu, w tym jakości jego realizacji	Brak ewaluacji

Piśmiennictwo

- Borucka A., Ostaszewski K. (2004): Wiodące szkolne strategie profilaktyki używania substancji psychoaktywnych. *Wychowanie na co dzień*, 10-11 (133-134): 3-7.
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. In: *International Encyclopedia of Education* 2(3) 2nd Ed. Oxford. Elsevier, 1643-1647.
- Masten A. (2004). Regulatory processes, risk, and *resilience* in adolescent development, *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021, 310-319.
- Okulicz-Kozaryn K. Pisarska A. (2007): Profilaktyka i wczesna interwencja, [w:] *Zapobieganie narkomanii w gminie*. Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej. Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii. Warszawa: 69-79.
- Ostaszewski K. (2003): *Skuteczność profilaktyki używania substancji psychoaktywnych. Podstawy opracowywania oraz ewaluacja programów dla dzieci i młodzieży*. Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.
- Ostaszewski K.(2010): Kompendium wiedzy o profilaktyce, [w:] *Przewodnik metodyczny po programach promocji zdrowia psychicznego i profilaktyki*. Fundacja ETOH, Warszawa: 73-95.
- Ostaszewski K. (2014). *Zachowania ryzykowne młodzieży w perspektywie mechanizmów resilience*. Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.