

Rekomendowane programy profilaktyki uzależnień

PROFNET
WSPARCIE ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH
REALIZUJĄCYCH PROFILAKTYKĘ UZALEŻNIEŃ



Rekomendowane programy profilaktyki uzależnień

Fundacja Praesterno

Nadzór merytoryczny:
Tomasz Kowalewicz

Redakcja językowa i korekta:
Aneta Zdunek

Projekt typograficzny, okładki i skład:
Ewa Jarosiewicz – Exact
studio@exact.waw.pl; www.exact.waw.pl

© by Fundacja Praesterno
Warszawa 2016

ISBN 978-83-940806-2-4

Egzemplarz bezpłatny

Wydawca:
Fundacja Praesterno
ul. Widok 22 lokal 30, 00-023 Warszawa
tel. (22) 621 27 98, (22) 621 28 98; faks (22) 621 21 99
e-mail: biuro@praesterno.pl; www.praesterno.pl

Druk:
Ergo BTL spółka z o. o., sp. k.
ul. Szkoły Orłąt 4, 03-984 Warszawa

Spis treści

System rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego <i>Anna Radomska</i>	5
--	---

Promocja zdrowia i profilaktyka uniwersalna

1. Program Domowych Detektywów „Jaś i Małgosia na tropie” <i>Agnieszka Pisarska</i>	8
2. Fantastyczne możliwości <i>Agnieszka Pisarska</i>	14
3. Laboratorium Wiedzy Pozytywnej <i>Marcin J. Sochocki</i>	20
4. Spójrz Inaczej <i>Andrzej Kołodziejczyk</i>	26
5. Archipelag Skarbów <i>Szymon Grzelak</i>	35
6. Szkoła dla Rodziców i Wychowawców <i>Dorota Macander</i>	44
7. Przyjaciele Zippiego <i>Elżbieta Nerwińska</i>	51
8. Program Profilaktyczno-Wychowawczy Epsilon <i>Tomasz Kowalewicz</i>	56
9. Unplugged <i>Anna Borkowska</i>	63

Profilaktyka selektywna i wskazująca

1. Szkolna interwencja profilaktyczna <i>Anna Borucka</i>	70
--	----

2. Program Przeciwdziałania Młodzieżowej Patologii Społecznej <i>Tomasz Kowalewicz</i>	78
3. Środowiskowa profilaktyka uzależnień <i>Ireneusz Siudem</i>	86
4. Program Wzmacniania Rodziny 10-14 lat <i>Grażyna Piotrkowska</i>	92
5. Fred goes net <i>Anna Radomska</i>	99
6. Wspomaganie rozwoju psychospołecznego dzieci nieśmiałych <i>Małgorzata Zabłocka</i>	104
7. Program wspomaganie rozwoju psychospołecznego dzieci nie lubianych przez rówieśników z powodu zachowań antyspołecznych <i>Marta Herzberg</i>	110

Anna Radomska

System rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego

System rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego to:

- promowanie standardów jakości,
- ocena programów,
- przyznawanie rekomendacji programom,
- baza rekomendowanych programów.

System ten działa na poziomie krajowym od 2010 roku. Jest to zadanie realizowane we współpracy czterech instytucji – Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Ośrodka Rozwoju Edukacji oraz Instytutu Psychiatrii i Neurologii. W ramach systemu dokonywana jest ocena programów z obszarów promocji zdrowia psychicznego, profilaktyki uzależnień (profilaktyki narkomanii, profilaktyki problemów alkoholowych) oraz programów profilaktyki innych zachowań problemowych (ryzykownych) dzieci i młodzieży.

Programy są badane pod kątem spełnienia standardów, czyli szczegółowych wymagań odnoszących się do jakości programu jako całości, a także poszczególnych etapów jego realizacji, tj. etapu diagnozy i oceny potrzeb, wyboru grupy docelowej, planowania celów i sposobów ich realizacji, zapewnienia jakości realizacji oraz monitorowania i oceny efektów programu w trakcie ewaluacji.

Programy ocenione pozytywnie, w zależności od stopnia spełnienia standardów, mogą być zakwalifikowane na jeden z trzech poziomów jakości:

- *program obiecujący* – to program dysponujący wynikami ewaluacji procesu, uprawniającymi do wnioskowania o możliwości uzyskania oczekiwanych rezultatów w efekcie jego realizacji,
- *dobra praktyka* – to program o potwierdzonej w badaniach ewaluacyjnych skuteczności w zakresie wpływu na czynniki pośredniczące w osiągnięciu zmian w zachowaniu,

- *program modelowy* – to program o potwierdzonej w badaniach ewaluacyjnych skuteczności w zakresie wpływu na zachowania problemowe.

Program, spełniający wymagania, zostaje wpisany na listę programów dobrej jakości i umieszczony w bazie programów rekomendowanych pod adresem **www.programyrekomendowane.pl**¹.

Podmioty zainteresowane oceną własnego programu i uzyskaniem dla niego rekomendacji, powinny przesłać wniosek pocztą do Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii lub e-mailem na adres kbpn@kbpn.gov.pl.

Kwestionariusz aplikacyjny oraz szczegółowe wskazówki (standardy) dotyczące sposobu opisu programu są zamieszczone na stronie Krajowego Biura www.kbpn.gov.pl w dziale *Profilaktyka > Standardy i system rekomendacji* oraz w publikacji *System rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego*, którą można pobrać z działu *Publikacje > Publikacje on-line*.

Niniejsza publikacja zawiera opisy programów rekomendowanych, które przynależą do różnych rodzajów profilaktyki.

Programy **promocji zdrowia psychicznego** prezentują programy adresowane do dzieci, mające na celu polepszenie ich dobrostanu psychicznego i wzmocnienie umiejętności życiowych, pomocnych w funkcjonowaniu społecznym.

Programy należące do **profilaktyki uniwersalnej**, są skierowane do wybranej populacji, bez uwzględniania różnic w poziomie ryzyka zachowań problemowych w obrębie tej grupy. Są to programy adresowane do dzieci i młodzieży szkolnej i/lub rodziców nastolatków. Celem programów profilaktyki uniwersalnej jest przeciwdziałanie podejmowaniu niepożądanych zachowań lub opóźnienie wieku wchodzenia w te zachowania.

Programy profilaktyki selektywnej to programy adresowane do podgrup wybranej populacji, charakteryzujących się obecnością czynników ryzyka, np. dzieci i młodzieży zagrożonych demoralizacją czy okazjonalnie używających narkotyków. **Profilaktyka selektywna** ma na celu zapobieganie, ograniczenie lub zaprzestanie podejmowania przez jednostkę zachowań ryzykownych, takich jak np. picie alkoholu czy używanie narkotyków.

Część prezentowanych programów należy także do **profilaktyki wskazującej**, skierowanej do osób, u których rozwinęły się już symptomy zaburzeń; obejmuje ona działania interwencyjne i terapeutyczne, mające na celu zablo-

¹ Strona www.programyrekomendowane.pl jest obecnie przebudowywana przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii. W czasie przygotowywania niniejszej publikacji ww. baza programów zamieszczona była pod tym adresem na podstronie Krajowego Biura.

kowanie pogłębiania się zaburzeń i zachowań destrukcyjnych oraz umożliwienie powrotu do prawidłowego funkcjonowania społecznego.

Polecane publikacje:

System rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, 2011.

Europejskie standardy jakości w profilaktyce uzależnień od narkotyków. Podręcznik dla specjalistów profilaktyki uzależnień, EMCDDA, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, 2011.

Promocja zdrowia i profilaktyka uniwersalna

Program Domowych Detektywów „Jaś i Małgosia na tropie”



Grupa docelowa

Uczniowie klas IV lub V szkół podstawowych oraz ich rodzice.

Cel programu

Opóźnienie inicjacji alkoholowej wśród dzieci oraz ograniczanie problemów związanych z piciem alkoholu poprzez wzmacnianie rodzinnych, indywidualnych i rówieśniczych czynników chroniących.

Założenia

Program Domowych Detektywów (PDD) jest adaptacją amerykańskiego programu *Slick Tracy Home Team Program*, opracowanego na Uniwersytecie Minnesota w ramach Projektu Northland. Wraz z programem *Fantastyczne możliwości (FM)* tworzy dwuletni program uniwersalnej profilaktyki alkoholowej. Podstawą do stworzenia projektu stały się uznane teorie wyjaśniające przyczyny sięgania przez dzieci i młodzież po alkohol i inne substancje psychoaktywne oraz wiedza na temat czynników ryzyka i czynników chroniących związanych z indywidualnymi cechami nastolatka, jego rodziną, grupą rówieśniczą, szkołą oraz środowiskiem lokalnym. Autorzy programu odwołują się do teorii społecznego uczenia się Alfreda Bandury (1986), teorii uzasadnionego działania Ickka Ajzena i Martina Fishbeina (1980), teorii zachowań problemowych Richarda Jessora (1987) oraz badań Denise Kandell (1992). Według założeń teorii społecznego

uczenia się używanie substancji psychoaktywnych jest społecznie wyuczonym zachowaniem, które kształtuje się i umacnia na skutek obserwacji oraz naśladowania zachowania innych osób. Naśladowanie atrakcyjnych modeli, jakimi w dzieciństwie są przede wszystkim rodzice, znaczący rówieśnicy, a także osoby z życia publicznego, jest dla dziecka, a później nastolatka źródłem pozytywnych wzmocnień. Tak więc to, w jaki sposób zachowują się osoby ważne dla młodego człowieka, może stać się zarówno czynnikiem ryzyka, jak i czynnikiem chroniącym go przed podejmowaniem niepożądanych zachowań. W związku z tym w programie zastosowano strategię profilaktyczną, polegającą na rozwijaniu umiejętności wychowawczych rodziców. W trakcie programu rodzice są zachęceni m.in. do przemyślenia własnych zachowań związanych z piciem oraz podejmowania ze swoimi dziećmi rozmów na temat problemów z alkoholem. Ze względu na znaczący wpływ, jaki na dorastających mają ich koledzy i koleżanki, w *Programie Domowych Detektywów* zastosowano także strategię edukacji rówieśniczej. Odpowiednio przygotowani uczniowie z klas, w których program jest realizowany, pełnią rolę liderów rówieśniczych. Ich zadaniem jest pomoc nauczycielowi w realizacji zajęć w klasie, także modelowanie pożądanego zachowań wśród uczniów. Działania w tym programie oparte są także na edukacji normatywnej, strategii profilaktycznej opracowanej na podstawie teorii uzasadnionego działania. Autorzy tej teorii wskazali na znaczenie przekonań dotyczących rozpowszechnienia oraz stopnia społecznej akceptacji określonych zachowań. Pogląd, iż używanie substancji psychoaktywnych jest powszechne i aprobowane, stanowi istotny czynnik ryzyka sięgania po te środki. Dlatego też, podczas realizacji programu, nauczyciele oraz rodzice są mobilizowani do wyrażania zdecydowanego sprzeciwu wobec sięgania po alkohol przez młodzież oraz własne dzieci. Rodzice są zachęceni również do ustalenia zasad dotyczących picia alkoholu i konsekwentnego ich egzekwowania. Zgodnie z teorią zachowań problemowych, takie zachowania jak używanie substancji psychoaktywnych, mimo że są ryzykowne dla zdrowia i prawidłowego rozwoju, pozwalają niekiedy zaspokajać ważne potrzeby oraz osiągać przez nastolatków ich cele rozwojowe. Niedostateczna umiejętność radzenia sobie z wyzwaniem okresu dorastania jest czynnikiem ryzyka podejmowania zachowań problemowych. Wobec tego w programie zastosowano strategię rozwoju umiejętności życiowych, która polega na wyposażaniu młodych ludzi w umiejętności pozwalające zaspokajać ich potrzeby w bezpieczny i konstruktywny sposób.

Podczas realizacji programu poruszana jest kwestia umiejętności rozpoznawania i odpierania presji otoczenia skłaniającej do picia. Ponadto uczniom jest przekazywana wiedza o bezpośrednich psychospołecznych konsekwencjach picia alkoholu. Głównym celem programu jest opóźnienie inicjacji alkoholowej. Osiągnięcie tego celu może przynieść większe i trwalsze efekty profilaktyczne. Badania wskazują, że im wcześniej dochodzi do inicjacji w pi-

ciu alkoholu, tym większe jest ryzyko rozwoju problemów z nim związanych w przyszłości. Ponadto alkohol ułatwia wchodzenie w inne ryzykowne zachowania okresu dojrzewania, takie jak: palenie papierosów, używanie narkotyków, przedwczesny seks, wagarowanie czy konflikty z prawem (Kandel, 1992).

Program Domowych Detektywów ma rzetelne podstawy teoretyczne i empiryczne dotyczące psychospołecznych i behawioralnych czynników, które sprzyjają sięganiu przez młodzież po alkohol. Został także oparty na wiedzy z zakresu psychologii rozwojowej i zasad prowadzenia badań ewaluacyjnych (Perry i wsp., 1996; Williams i Perry, 2003). To, czy nastolatek sięgnie po alkohol, czy też nie, zależy od wielu czynników. Przeciwdziałanie tak zróżnicowanym i często niekorzystnym wpływom wymaga wszechstronnych działań, w związku z tym w programie realizowane są zajęcia w klasie, a do współpracy i udziału w nich zapraszani są rodzice i liderzy rówieśniczy.

Bibliografia:

Ajzen I., Fishbein M., *Understanding attitudes and predicting social behavior*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall 1980.

Bandura A., *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall 1986.

Jessor R., *Problem-Behavior Theory, Psychosocial Development, and Adolescent Problem Drinking*, „British Journal of Addiction”, 82, 1987, s. 331-342.

Kandel D., Yamaguchi K., Chen K., *Stages of progression in drug involvement from adolescence to adulthood: Further evidence for the Gateway Theory*, „Journal of Studies on Alcohol”, 53, 1992, s. 447-457.

Perry C., Williams C., Veblen-Mortenson S., Toomey T., Komro K., Anstine P., McGovern P., Finnegan J., Forster J., Wagenaar A., Wolfson M., *Outcomes of a community-wide alcohol use prevention program during early adolescence: Project Northland*, „American Journal of Public Health”, 86(7), 1996, s. 956-965.

Williams C., Perry C., *Doświadczenia i wnioski z Projektu Northland (w:) Alkohol i młodzież*, seria Alkohol a zdrowie nr 29, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 2003.

Opis programu

Program Domowych Detektywów składa się z dwóch części: szkolnej oraz domowej i jest utrzymany w konwencji nauki poprzez zabawę. Materiałem wykorzystywanym do pracy dziecka w szkole oraz w domu są cztery zeszyty komiksowe. W ramach zajęć w domu dzieci wraz ze swoimi rodzicami tworzą tzw. domowe drużyny. Zadaniem drużyn jest wspólna praca z wykorzystaniem wspomnianych zeszytów. Każdy z nich zawiera jedną zabawną historyjkę ko-

miksową, trzy zadania dla „domowych drużyn” oraz krótkie porady przeznaczone dla rodziców. Bohaterami komiksów są młodzi detektywi Jaś i Małgosia, którzy modelują wśród uczniów pożądane zachowania i postawy. W komiksach poruszane są takie tematy, jak: fakty i mity na temat alkoholu; wpływ środków masowego przekazu na kształtowanie się przekonań na temat alkoholu; rodzaje presji rówieśniczej i sposoby radzenia sobie z nią; powody, dla których młodzi ludzie piją alkohol oraz konsekwencje picia alkoholu przez dzieci i młodzież. Domowe drużyny współpracują przez pięć tygodni. Celem tej współpracy jest ułatwienie rodzicom (bądź też pomoc w zapoczątkowaniu) rozmów z dziećmi na tematy związane z piciem alkoholu przez nastolatków oraz opracowanie rodzinnych zasad dotyczących alkoholu. W części przeznaczony dla rodziców znajdują się informacje dotyczące problemów związanych z piciem alkoholu przez młodzież oraz konkretne wskazówki, jak rozmawiać z dzieckiem na temat zagrożeń związanych z sięganiem po alkohol. Rodzice są zachęceni do przyjęcia jednoznacznej postawy przeciwnej picia przez ich nastoletnie dzieci oraz konsekwentnego egzekwowania ustalonych zasad.

Szkolna część programu realizowana jest przez nauczyciela-wychowawcę przy aktywnym udziale, wybranych przez całą klasę, liderów rówieśniczych. Nauczyciel inicjuje pracę „domowych drużyn” na zajęciach w klasie. W trakcie tych zajęć uczniowie zapoznają się z tematami zeszytów oraz omawiają wrażenia i doświadczenia z pracy z rodzicami. Do zadań liderów należy prezentowanie całej klasie wybranych treści komiksów oraz prowadzenie w małych grupach krótkich zajęć nawiązujących do ich treści. Nauczyciele i liderzy młodzieży otrzymują szczegółowe podręczniki do prowadzenia zajęć w klasie.

Program Domowych Detektywów kończy się Wieczorem Jasia i Małgosi, południowym spotkaniem wszystkich uczestników – uczniów, ich rodziców, nauczycieli i zaproszonych gości. W trakcie tego spotkania uczniowie prezentują gościom prace (plakaty, quizy, scenki) wykonane pod kierunkiem nauczyciela i nawiązujące do treści programu. Głównym celem wieczoru jest spotkanie się wszystkich uczestników i podsumowanie całego programu, ale również – dobra zabawa. Realizacja całego programu trwa około 10–12 tygodni.

Standardy realizacji

Realizatorami programu są nauczyciele oraz pedagodzy szkolni, którzy ukończyli 8-godzinne szkolenie warsztatowe. Przedmiotem warsztatów jest zaprezentowanie uczestnikom założeń i przebiegu programu. Nie jest wymagany nadzór nad jego realizacją, niemniej jednak pedagodzy szkolni, którzy nie realizują programu w klasach, są zachęceni do jego koordynacji na terenie szkoły oraz wspierania nauczycieli w ich zadaniach.

Dowody jakości programu

Proces adaptacji *Programu Domowych Detektywów* do polskich warunków kulturowych był ściśle związany z ewaluacją formatywną. W ramach tej ewaluacji przeprowadzono wiele badań jakościowych i ilościowych, takich jak: wywiady grupowe z realizatorami programu, obserwacje przebiegu zajęć w klasach oraz badania ankietowe uczniów. Uzyskane wyniki umożliwiły zidentyfikowanie tych aspektów programu, które wymagały zmian oraz podjęcie szczegółowych decyzji dotyczących koniecznych modyfikacji.

Skuteczność programu oceniono w kilkuetapowym, longitudinalnym projekcie badawczym, w którym analizowano łączny wpływ *Programu Domowych Detektywów* oraz *Fantastycznych możliwości*. Głównym celem tego projektu była ocena trwałości w czasie efektów dwuletniego programu profilaktycznego. Badania prowadzono na podstawie quasi-eksperymentalnego schematu badawczego, przeprowadzonego w warunkach naturalnych. Przedmiotem badań były rutynowe realizacje programu, prowadzone przez nauczycieli ze szkół z warszawskiej dzielnicy Ursynów. W grupie eksperymentalnej znalazło się 18 klas IV i V, a w grupie porównawczej – 16 klas IV i V. W obu tych grupach czterokrotnie przeprowadzono audytoryjne, anonimowe badania ankietowe wśród uczniów. Kontrolowano ponadto jakość realizacji programu (wywiady grupowe z nauczycielami, wywiady telefoniczne z rodzicami, dane z dokumentacji programu).

Uzyskane wyniki wykazały korzystne, utrzymujące się przez rok od zakończenia oddziaływań profilaktycznych, efekty programu dotyczące czynników warunkujących picie alkoholu przez młodzież. Szczególnie istotne okazały się zmiany dotyczące takich czynników, jak: proalkoholowe postawy uczestników programu, wiedza na temat konsekwencji picia alkoholu oraz przekonanie o możliwości odmowy picia w sytuacji presji rówieśniczej. Przede wszystkim stwierdzono wpływ programu na zmienne behawioralne: ograniczenie przypadków upijania się i opóźnienie pierwszych prób picia alkoholu w towarzystwie rówieśników.

Więcej informacji na temat programu

Więcej informacji na temat *Programu Domowych Detektywów* można znaleźć w publikacjach:

Bobrowski K., Kocoń K., Pisarska A., *Efekty dwuletniego programu profilaktyki alkoholowej*, „Alkoholizm i Narkomania”, 18, 3, 2005.

Bobrowski K., *Zajęcie dla hobbystów – badanie odroczonego efektów programów profilaktycznych* (w:) Deptuła M. (red.), *Diagnostyka, profilaktyka i socjoterapia w teorii*

i praktyce pedagogicznej, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2006.

Pisarska A., Bobrowski K., Borucka A., Okulicz-Kozaryn K., Ostaszewski K., *Program Domowych Detektywów i program Fantastyczne Możliwości – dwuletni program profilaktyki alkoholowej dla szkół podstawowych* (w:) Deptuła M. (red.), *Diagnostyka – profilaktyka – socjoterapia w teorii i praktyce pedagogicznej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2005.

Pisarska A., Borucka A., Okulicz-Kozaryn K., *Wybrane problemy związane z adaptacją kulturową programu profilaktycznego*, „Medycyna Wieku Rozwojowego”, VII (1) 2, 2003.

Bobrowski K., Pisarska A., Ostaszewski K., Borucka A., *Skuteczność programu profilaktyki alkoholowej dla dzieci na progu dojrzewania*, „Psychiatria Polska”, 48 (3), 2014.

Ostaszewski K., Bobrowski K., Borucka A., Okulicz-Kozaryn K., Pisarska A., *Ocena skuteczności programu wczesnej profilaktyki alkoholowej*, „Program Domowych Detektywów”, „Alkoholizm i Narkomania”, 13 (1), 2000.

Informacje na temat programu oraz lista osób upoważnionych do prowadzenia szkoleń są dostępne na stronie internetowej Instytutu Psychiatrii i Neurologii, w zakładce Zakład Zdrowia Publicznego: <http://old.ipin.edu.pl/wordpress/kliniki/zoocz/zaklad-psychologii>.

Metryczka organizacji

Pracownia Profilaktyki Młodzieżowej „Pro-M”

Zakład Zdrowia Publicznego, Instytut Psychiatrii i Neurologii

ul. Sobieskiego 9, 02-957 Warszawa

tel. (22) 45 82 630, e-mail: agapisar@ipin.edu.pl

Fantastyczne możliwości



Grupa docelowa

Uczniowie klas V lub VI szkół podstawowych oraz ich rodzice.

Cel programu

Opóźnienie inicjacji alkoholowej wśród dzieci oraz ograniczanie problemów związanych z piciem alkoholu poprzez wzmacnianie rodzinnych, indywidualnych i rówieśniczych czynników chroniących.

Założenia

Program *Fantastyczne możliwości* (FM) jest adaptacją amerykańskiego programu *Amazing Alternatives*, opracowanego na Uniwersytecie Minnesota w ramach Projektu Northland. Wraz z *Programem Domowych Detektywów* (PDD) tworzy dwuletni program uniwersalnej profilaktyki alkoholowej. Podstawą do stworzenia projektu stały się uznane teorie wyjaśniające przyczyny sięgania przez dzieci i młodzież po alkohol i inne substancje psychoaktywne oraz wiedza na temat czynników ryzyka i czynników chroniących związanych z indywidualnymi cechami nastolatka, jego rodziną, grupą rówieśniczą, szkołą oraz środowiskiem lokalnym. Autorzy programu odwołują się do teorii społecznego uczenia się Alfreda Bandury (1986), teorii uzasadnionego działania Icka Ajzena i Martina Fishbeina (1980), teorii zachowań problemowych Richarda Jessora (1987) oraz badań Denise Kandell (1992). Według założeń teorii społecznego uczenia się używanie substancji psychoaktywnych jest społecznie wyuczonym zachowaniem, które kształtuje się i umacnia na skutek obserwacji i naśladowania zachowania innych osób. Naśladowanie atrakcyjnych modeli, jakimi w dzieciństwie są przede wszystkim rodzice, znaczący rówieśnicy, a także osoby z życia publicznego, jest dla dziecka, a później nastolatka źródłem pozytywnych wzmocnień. Tak więc to, w jaki sposób zachowują się osoby ważne dla młodego człowieka może stać się zarówno czynnikiem

ryzyka, jak i czynnikiem chroniącym przed podejmowaniem niepożądanych zachowań. W związku z tym w programie zastosowano strategię profilaktyczną, polegającą na rozwijaniu umiejętności wychowawczych rodziców. Działania podejmowane w trakcie realizacji programu *Fantastyczne możliwości* oparte są na edukacji normatywnej, strategii profilaktycznej opracowanej na podstawie teorii uzasadnionego działania. Autorzy tej teorii wskazali na znaczenie przekonań dotyczących rozpowszechnienia oraz stopnia społecznej akceptacji określonych zachowań. Pogląd, iż używanie substancji psychoaktywnych jest powszechne i aprobowane, stanowi istotny czynnik ryzyka sięgania po te środki. Dlatego też podczas realizacji programu nauczyciele oraz rodzice są mobilizowani do wyrażania zdecydowanego sprzeciwu wobec sięgania po alkohol przez młodzież oraz własne dzieci. Rodzice są też zachęceni do ustalenia (lub zweryfikowania ustalonych podczas realizacji *Programu Domowych Detektywów*) zasad dotyczących picia alkoholu i konsekwentnego ich egzekwowania. Zgodnie z teorią zachowań problemowych, takie zachowania jak używanie substancji psychoaktywnych, mimo że są ryzykowne dla zdrowia i prawidłowego rozwoju, pozwalają niekiedy zaspokajać ważne potrzeby oraz osiągać przez nastolatków ich cele rozwojowe. Niedostateczna umiejętność radzenia sobie z wyzwaniami okresu dorastania jest czynnikiem ryzyka podejmowania zachowań problemowych. Wobec tego w programie *Fantastyczne możliwości* zastosowano strategię rozwoju umiejętności życiowych, która polega na wyposażaniu młodych ludzi w umiejętności pozwalające zaspokajać ich potrzeby w bezpieczny i konstruktywny sposób.

Podczas programu dzieci ćwiczą, poprzez odgrywanie scenek, umiejętność odpierania presji otoczenia skłaniającej do picia. Ponadto uczniom jest przekazywana wiedza o bezpośrednich psychospołecznych konsekwencjach picia alkoholu. Głównym celem programu jest opóźnienie inicjacji alkoholowej. Osiągnięcie tego celu może przynieść większe i trwalsze efekty profilaktyczne. Badania wskazują, że im wcześniej dochodzi do inicjacji w picie alkoholu, tym większe jest ryzyko rozwoju problemów z nim związanych w przyszłości. Ponadto alkohol ułatwia wchodzenie w inne ryzykowne zachowania okresu dojrzewania, takie jak: palenie papierosów, używanie narkotyków, przedwczesny seks, wagarowanie czy konflikty z prawem (Kandel, 1992).

Program *Fantastyczne możliwości* ma rzetelne podstawy teoretyczne i empiryczne dotyczące psychospołecznych i behawioralnych czynników, które sprzyjają sięganiu przez młodzież po alkohol. Został także oparty na wiedzy z zakresu psychologii rozwojowej i zasad prowadzenia badań ewaluacyjnych (Perry i wsp., 1996, Williams i Perry, 2003). To, czy nastolatek sięgnie po alkohol, czy też nie, zależy od wielu czynników. Przeciwdziałanie tak zróżnicowanym i często niekorzystnym wpływom wymaga wszechstronnych działań,

w związku z tym w programie prowadzone są zajęcia w klasie, a do współpracy i udziału w nich zapraszani są rodzice i liderzy rówieśniczy. Ponadto realizatorzy są zachęceni do organizowania atrakcyjnych zajęć pozalekcyjnych oraz innych pozaszkolnych działań o charakterze profilaktycznym, przygotowywanych przy udziale osób ze społeczności lokalnej.

Bibliografia:

Ajzen I., Fishbein M., *Understanding attitudes and predicting social behavior*, Englewood-Cliffs, NJ: Prentice-Hall 1980.

Bandura A., *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall 1986.

Jessor R., *Problem-Behavior Theory, Psychosocial Development, and Adolescent Problem Drinking*, „British Journal of Addiction”, 82, 1987, s. 331-342.

Kandel D., Yamaguchi K., Chen K., *Stages of progression in drug involvement from adolescence to adulthood: Further evidence for the Gateway Theory*, „Journal of Studies on Alcohol”, 53, 1992, s. 447-457.

Perry C., Williams C., Veblen-Mortenson S., Toomey T., Komro K., Anstine P., McGovern P., Finnegan J., Forster J., Wagenaar A., Wolfson M., *Outcomes of a community-wide alcohol use prevention program during early adolescence: Project Northland*, „American Journal of Public Health”, 86(7), 1996, s. 956-965.

Williams C., Perry C., *Doświadczenia i wnioski z Projektu Northland (w:) Alkohol i młodzież, seria Alkohol a zdrowie nr 29, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 2003, s. 57-79.*

Opis programu

Podobnie jak *Program Domowych Detektywów*, program *Fantastyczne możliwości* składa się z części szkolnej i domowej. Realizacja programu rozpoczyna się Wieczorem fantastycznych pomysłów – spotkaniem uczniów, rodziców i nauczycieli, którego celem jest zainicjowanie programu oraz zachęcenie rodziców do aktywnego udziału w proponowanych aktywnościach. Cykl zajęć w klasie, prowadzonych przez nauczyciela i liderów młodzieżowych, składa się z 5 spotkań. Dotyczą one takich tematów, jak: bezpośrednie konsekwencje picia alkoholu przez młodzież, powody sięgania po alkohol, rozpoznawanie i odpieranie nacisków społecznych związanych z piciem alkoholu, ćwiczenie różnych sposobów odmawiania oraz propagowanie alternatywnych wobec picia alkoholu sposobów spędzania wolnego czasu. Punktem wyjścia do dyskusji w klasie jest materiał dźwiękowy, który zawiera opowiadania nastolatków uczących się w gimnazjum: 2 chłopców i 2 dziewczynek. Bohaterowie dzielą się ze słuchaczami refleksjami na temat ważnych dla nich wydarzeń. Zadania liderów w programie *Fantastyczne możliwości*, w porównaniu z *Programem Domowych Detekty-*

wów, są znacznie bardziej rozbudowane i złożone. Liderzy kierują pracą małych grup i wykonują zadania polegające m.in. na zbieraniu i notowaniu wyników dyskusji w małych grupach, prowadzeniu gier bądź odgrywaniu scenek.

Domowa część programu realizowana jest równoległe z zajęciami w klasie. Podstawę tej części stanowią cztery broszury, adresowane przede wszystkim do rodziców. W broszurach przedstawione są takie zagadnienia, jak: sytuacje związane z piciem alkoholu, z którymi mogą stykać się dzieci; konsekwencje wczesnego sięgania po alkohol; informacje o alkoholu w środkach masowego przekazu (głównie w telewizji); rodzinne zasady dotyczące picia alkoholu, sposoby zapewnienia dzieciom atrakcyjnych form spędzania czasu z przyjaciółmi oraz ograniczenie dostępności alkoholu dla nastolatków w społeczności lokalnej. Zadania rodziców nie ograniczają się tylko do zapoznania z treścią kolejnych zeszytów, polegają również na rozwiązywaniu wraz z dziećmi zadań domowych. Celem zamieszczonych w tych zeszytach zadań jest stworzenie okazji do rozmowy na tematy związane z alkoholem.

Program *Fantastyczne możliwości* kończy się wspólnym spotkaniem wszystkich uczestników – czyli Wieczorem dobrej zabawy. Realizacja programu *Fantastyczne możliwości* zajmuje około 12-14 tygodni.

Standardy realizacji

Realizatorami programu są nauczyciele oraz pedagodzy szkolni, którzy ukończyli 8-godzinne szkolenie warsztatowe. Przedmiotem warsztatów jest zaprezentowanie uczestnikom założeń i przebiegu programu *Fantastyczne możliwości*. Nadzór nad realizacją programu nie jest wymagany, niemniej jednak pedagodzy szkolni, którzy nie realizują programu w klasach, są zachęceni do jego koordynacji na terenie szkoły oraz wspierania nauczycieli w ich zadaniach.

Dowody jakości programu

Proces adaptacji programu do polskich warunków kulturowych był ściśle związany z ewaluacją formatywną. W ramach tej ewaluacji przeprowadzono wiele badań jakościowych i ilościowych, takich jak: wywiady grupowe z uczniami, liderami i realizatorami programu, obserwacje przebiegu zajęć w klasach, wywiady indywidualne z rodzicami, badania ankietowe uczniów i rodziców. Uzyskane wyniki umożliwiły zidentyfikowanie aspektów programu, które wymagały zmian oraz podjęcie szczegółowych decyzji dotyczących koniecznych modyfikacji.

Skuteczność programu oceniono w kilkietapowym, longitudinalnym projekcie badawczym, w którym analizowano łączny wpływ *Programu Domowych Detektywów* oraz *Fantastyczne możliwości*. Głównym celem tego projektu była ocena trwałości w czasie efektów dwuletniego programu profilaktycznego. Badania prowadzono na podstawie quasi-eksperymentalnego schematu badawczego, przeprowadzonego w warunkach naturalnych. Przedmiotem badań były rutynowe realizacje programu, prowadzone przez nauczycieli ze szkół z warszawskiej dzielnicy Ursynów. W grupie eksperymentalnej znalazło się 18 klas IV i V, a w grupie porównawczej – 16 klas IV i V. W obu tych grupach czterokrotnie przeprowadzono audytoryjne, anonimowe badania ankietowe wśród uczniów. Kontrolowano ponadto jakość realizacji programu (wywiady grupowe z nauczycielami, wywiady telefoniczne z rodzicami, dane z dokumentacji programu).

Uzyskane wyniki wykazały korzystne, utrzymujące się przez rok od zakończenia oddziaływań profilaktycznych, efekty programu dotyczące czynników warunkujących picie alkoholu przez młodzież. Szczególnie istotne okazały się zmiany dotyczące takich czynników, jak: proalkoholowe postawy uczestników programu, wiedza na temat konsekwencji picia alkoholu oraz przekonanie o możliwości odmowy picia w sytuacji presji rówieśniczej. Przede wszystkim stwierdzono wpływ programu na zmienne behawioralne: ograniczenie przypadków upijania się i opóźnienie pierwszych prób picia alkoholu w towarzystwie rówieśników.

Więcej informacji na temat programu

Więcej informacji na temat programu *Fantastyczne możliwości* można znaleźć w publikacjach:

Bobrowski K., Kocoń K., Pisarska A., *Efekty dwuletniego programu profilaktyki alkoholowej*, „Alkoholizm i Narkomania”, 18, 3, 2005, s. 25-41.

Bobrowski K.J., Pisarska A., Ostaszewski K., Borucka A., *Skuteczność programu profilaktyki alkoholowej dla dzieci na progu dojrzewania*, „Psychiatria Polska”, 48 (3), 2014, s. 527-539.

Bobrowski K., *Zajęcie dla hobbystów – badanie odroczonego efektów programów profilaktycznych* (w:) Deptuła M. (red.), *Diagnostyka, profilaktyka i socjoterapia w teorii i praktyce pedagogicznej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2006.

Pisarska A., Bobrowski K., Borucka A., Okulicz-Kozaryn K., Ostaszewski K., *Program Domowych Detektywów i program Fantastyczne Możliwości – dwuletni program profilaktyki alkoholowej dla szkół podstawowych* (w:) Deptuła M. (red.), *Diagnostyka – profilaktyka – socjoterapia w teorii i praktyce pedagogicznej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2005.

Pisarska A., Borucka A., Okulicz-Kozaryn K., *Wybrane problemy związane z adaptacją kulturową programu profilaktycznego*, „Medycyna Wieku Rozwojowego”, VII (1) 2, 2003.

Pisarska A., *Fantastyczne możliwości*, „Remedium”, 11-12, 2005.

Pisarska A., Ostaszewski K., Borucka A., Bobrowski K., Okulicz-Kozaryn K., *Adaptacja amerykańskiego programu profilaktyki alkoholowej Fantastyczne Możliwości – znaczenie ewaluacji procesu i badań jakościowych*, „Alkoholizm i Narkomania”, 18, 3, 2005.

Informacje na temat programu oraz lista osób upoważnionych do prowadzenia szkoleń są dostępne na stronie internetowej Instytutu Psychiatrii i Neurologii, w zakładce Zakład Zdrowia Publicznego: <http://old.ipin.edu.pl/wordpress/kliniki/zoocz/zaklad-psychologii>

Metryczka organizacji

Pracownia Profilaktyki Młodzieżowej „Pro-M”

Zakład Zdrowia Publicznego, Instytut Psychiatrii i Neurologii

ul. Sobieskiego 9, 02-957 Warszawa,

tel. (22) 45 82 630, e-mail: agapisar@ipin.edu.pl

Laboratorium Wiedzy Pozytywnej



Grupa docelowa

Uczniowie w wieku 13–14 lat, ich rodzice i nauczyciele.

Cele programu

Moduł dla gimnazjalistów

Głównym celem programu jest ukształtowanie postaw uczestników aprobujących abstynencję od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych w wymiarach emocjonalnym (pozytywny stosunek do abstynencji), poznawczym (dysponowanie wiedzą na temat zagrożeń związanych z używaniem substancji psychoaktywnych) i behawioralnym (nieużywanie substancji psychoaktywnych).

Moduł dla rodziców

Głównym celem jest wzmacnianie takich postaw rodziców wobec kwestii (potencjalnego) używania przez ich dzieci alkoholu i innych substancji psychoaktywnych, które będą wspierać abstynencję. W szczególności dotyczy to: określania i wdrożenia norm związanych z nieaprobowaniem używania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych przez nastolatków (abstynencja jako norma). Ponadto program ma się przyczyniać do poprawy klimatu społecznego szkoły.

Moduł dla nauczycieli

Główne cele to:

- poprawa klimatu społecznego szkoły w trzech głównych wymiarach – aksjonormatywnym, interpersonalnym i emocjonalnym, dotycząca relacji nauczyciele–uczniowie oraz pomiędzy uczniami,
- wzrost wiedzy o prawidłowościach okresu dorastania – perspektywa psychologiczna,

- wzrost wiedzy i umiejętności w zakresie pomagania osobom używającym substancji psychoaktywnych.

Założenia

Program odwołuje się do bio-psycho-społecznego paradygmatu zdrowia i choroby, zgodnie z którym jednym z decydujących czynników odpowiedzialnych za stan zdrowia jest styl życia. Przyjmujemy, że kluczowe z perspektywy zdrowia zachowania i decyzje w istotnym stopniu mogą podlegać kontroli jednostki, innymi słowy nie są wyłącznie determinowane kulturowo i mogą być modyfikowane. Podstawowym celem programu jest podtrzymywanie (w wybranych obszarach) korzystnych, z perspektywy profilaktyki, wartości regulujących style życia oraz ich zmiana wówczas, gdy nie sprzyjają zdrowiu.

Moduł dla gimnazjalistów

Laboratorium Wiedzy Pozytywnej opiera się na zintegrowanej koncepcji profilaktyki. W części dla gimnazjalistów program odwołuje się do dwóch głównych strategii: kształtowania umiejętności życiowych oraz edukacji normatywnej. Przyjmujemy, że w okresie adolescencji grupa rówieśnicza ma istotne znaczenie w kształtowaniu postaw ważnych dla zdrowia: prozdrowotnych lub nie. Podejmowaniu zachowań ryzykownych sprzyja przekonanie jednostki, że są one akceptowane przez grupę rówieśników. Podobnie zachowania konwencjonalne wspiera przeświadczenie, że są one aprobowane przez grupę odniesienia.

Zakładamy, że jednym z efektów realizacji wyżej wymienionych strategii będzie poprawa pozytywnego klimatu społecznego w klasach uczestniczących w projekcie. Zmiana ta będzie dotyczyć relacji interpersonalnych między uczestnikami zajęć, norm regulujących zachowania uczniów w szkole oraz ich nastawienia do placówki.

Moduł dla rodziców

Program zakłada wykorzystanie głównej strategii profilaktycznej, która polega na zaangażowaniu rodziców w działania profilaktyczne adresowane do ich dzieci. W module tym program odwołuje się głównie do teorii społecznego uczenia się. Zgodnie z tą perspektywą rodzice traktowani są jako osoby znaczące dla młodzieży, które mogą mieć wpływ na modelowanie jej zachowań. W tej części projektu można także znaleźć odniesienia do teorii uzasadnionego działania i strategii edukacji normatywnej. Przyjmujemy, że jednym z istotnych elementów wpływających na kształtowanie postaw, norm, intencji i okoliczności sięgania po alkohol i inne substancje psychoaktywne przez adolescentów jest aprobata lub dezaprobata picia alkoholu, palenia papierosów i używania narkotyków okazywana przez rodziców.

Moduł dla nauczycieli

W tej części projektu kładzie się nacisk na budowanie pozytywnego klimatu społecznego placówki oraz edukację normatywną (abstynencja uczniów jako norma).

Opis programu

Moduł dla gimnazjalistów – 12 sesji (każda po 2 godziny dydaktyczne)

Laboratorium Wiedzy Pozytywnej koncentruje się na budowaniu i wzmacnianiu umiejętności życiowych. Przyjmujemy bowiem, że braki w tym zakresie sprzyjają używaniu substancji psychoaktywnych i podejmowaniu innych zachowań ryzykownych. Program obejmuje naukę: budowania pozytywnej samooceny, definiowania celów, konstruktywnego rozwiązywania konfliktów (intra- i interpersonalnych), w tym sposobów radzenia sobie ze stresem, krytycznego myślenia i podejmowania decyzji oraz asertywności.

Kolejnym obszarem oddziaływania programu jest sfera aksjonormatywna. Istotny jej element to rozpoznanie i zbudowanie hierarchii wartości istotnych z perspektywy odbiorców w kontekście promocji zdrowia. Zadaniem realizatorów jest wspieranie młodzieży w poznawaniu samych siebie i swoich zachowań. Program nakierowany jest na zmianę wiedzy, przekonań i motywów działania w odniesieniu do wartości i celów, którymi kieruje się młodzież, czego zakładanym efektem będzie ograniczenie lub zaniechanie podejmowania zachowań ryzykownych (np. sięganie po napoje alkoholowe) i podtrzymanie zachowań ocenianych jako pozytywne (np. abstynencja).

Moduł dla rodziców – 2 sesje (każda po 2 godziny dydaktyczne)

Program ma na celu wspieranie rodziców w przyjmowaniu postaw wychowawczych sprzyjających ich zdrowiu i zdrowiu ich dzieci. Założeniem udziału rodziców w programie jest uświadomienie im, jakie znaczenie mają przyjmowane przez nich zasady dotyczące spożywania alkoholu przez dzieci, a także rola stosowania tych norm w codziennym życiu. Ponadto celem programu jest edukowanie rodziców w zakresie podstawowych zasad kształtowania relacji interpersonalnych z dziećmi, zwiększających skuteczność perswazyjną (dotyczącą nie tylko wspomnianych norm).

Moduł dla nauczycieli – 2 sesje (każda po 2 godziny dydaktyczne)

Część adresowana do nauczycieli koncentruje się na tworzeniu pozytywnego klimatu społecznego placówki poprzez pomoc pedagogom w budowaniu z uczniami wspierających relacji, opartych na podmiotowym stosunku do

podopiecznych. Zajęcia, zgodnie z przyjętą strategią edukacji normatywnej, mają służyć także propagowaniu (wzmacnianiu) postaw sprzyjających zdrowiu – abstynencji uczniów jako normy.

Standardy realizacji

Osoba realizująca program powinna posiadać:

- umiejętności systematycznej i celowej pracy wychowawczej,
- merytoryczną wiedzę na temat pracy z grupą i odpowiednie umiejętności w tym zakresie,
- doświadczenie w pracy z młodzieżą (profilaktyka, a także wskazane jest doświadczenie w pracy z osobami uzależnionymi),
- wiedzę na temat strategii motywacyjnych,
- ogólną znajomość prawa dotyczącego młodzieży,
- wiedzę na temat lokalnego systemu pomocy (dotyczącego zdrowia psychicznego),
- umiejętność dobrej komunikacji,
- dyspozycyjność,
- umiejętność organizacji pracy własnej.

Rekomenduje się, aby zajęcia z gimnazjalistami realizowało dwóch prowadzących. Dla zwiększenia skuteczności oddziaływań profilaktycznych, jeśli istnieje taka możliwość, osoby prowadzące sesje powinny uczestniczyć w superwizji grupowej.

Każdy realizator powinien mieć certyfikat uprawniający do prowadzenia zajęć *Laboratorium*. Certyfikacją realizatorów zajmuje się OSB Stowarzyszenia MONAR. Na stronie internetowej Stowarzyszenia MONAR oraz stronie programu zamieszczone są listy certyfikowanych realizatorów.

Dowody jakości programu

Na etapie opracowywania programu prowadzono jakościowe i ilościowe badania z zakresu ewaluacji formatywnej. Uzyskane wyniki posłużyły do stworzenia najlepszej ostatecznej wersji programu.

Ewaluacja jest stałym elementem zajęć. Celem badań jest ocena sposobu realizacji zajęć dokonywana przez uczestników. Ewaluacja obejmuje takie aspekty wdrażania programu, jak: kompetencje i przygotowanie trenerów prowadzących sesje, stopień realizacji oczekiwań, organizacja zajęć, ewentualne propozycje modyfikacji programu.

Ewaluacja prowadzona jest za pośrednictwem audytoryjnych pomiarów ankietowych *ex post* we wszystkich grupach odbiorców. Poniżej prezentujemy wyniki uzyskane w 2014 roku, badania przeprowadziła instytucja zewnętrzna – Instytut Socjologii Uniwersytetu Warszawskiego, próba: nauczyciele – 128 osób, rodzice – 68, uczniowie – 111. Respondenci posługiwali się następującymi rodzajami skal:

- od 1 – „bardzo źle” do 5 – „bardzo dobrze” (nauczyciele i rodzice),
- 0 – „w ogóle”, 1 – „w bardzo małym stopniu”, 2 – „w małym stopniu”, 3 – „w średnim stopniu”, 4 – „w dużym stopniu”, 5 – „w bardzo dużym stopniu”, 6 – „całkowicie” (nauczyciele, rodzice i uczniowie),
- oceny od 1 do 6 (tylko uczniowie).

Nauczyciele

Średnie ocen: komunikatywność osób prowadzących zajęcia – 4,8; ich profesjonalne przygotowanie – 4,7; przydatność zajęć ze względu na poszerzenie lub utrwalenie wiedzy – 4,3; przydatność zajęć ze względu na poszerzenie lub utrwalenie umiejętności – 4,2; ogólna atrakcyjność zajęć – 4,3.

74% badanych zadeklarowało, że ich oczekiwania związane z udziałem w zajęciach zostały spełnione w co najmniej dużym stopniu.

Rodzice

Średnie ocen: komunikatywność osób prowadzących zajęcia – 4,5; ich profesjonalne przygotowanie – 4,5; przydatność zajęć ze względu na poszerzenie lub utrwalenie wiedzy – 4,3; przydatność zajęć ze względu na poszerzenie lub utrwalenie umiejętności – 4,3; ogólna atrakcyjność zajęć – 4,3.

70% badanych zadeklarowało, że ich oczekiwania związane z udziałem w zajęciach zostały spełnione w co najmniej dużym stopniu.

Uczniowie

66% badanych zadeklarowało, że ich oczekiwania związane z udziałem w zajęciach zostały spełnione w co najmniej dużym stopniu.

83% badanych zadeklarowało ocenę wartości *Laboratorium* na poziomie 4 i większym.

Więcej informacji na temat programu

Informacje na temat *Laboratorium Wiedzy Pozytywnej* i wybranych wyników ewaluacji można znaleźć w artykułach Marcina J. Sochockiego:

Nauczyciele i rodzice o profilaktyce w gimnazjach, „Remedium” nr 2 (240), 2013, dostępne na http://www.remedium-psychologia.pl/2013_02_5.html [dostęp: 30.01.2016].

Szkolny projekt profilaktyczny Stowarzyszenia MONAR, „Remedium” nr 3 (241), 2013, dostępne na: http://www.remedium-psychologia.pl/2013_03_15.html [dostęp: 30.01.2016].

Prezentacja wybranych rezultatów ewaluacji pilotażowej edycji „Laboratorium Wiedzy Pozytywnej”, „Remedium” nr 10 (248), 2013.

Laboratorium Wiedzy Pozytywnej, „Remedium” nr 7–8 (257), 2014.

Profilaktyka w „Laboratorium”, „Serwis Informacyjny Narkomania” nr 4 (72), 2015, dostępne na: http://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res_id=5092901 [dostęp: 30.01.2016].

Strona internetowa programu: www.pozytywnelaboratorium.pl

Lista certyfikowanych realizatorów znajduje się na stronie: <http://www.monar.org/robimy/laboratorium-wiedzy-pozytywnej-lista-realizatorow>

Metryczka organizacji

Stowarzyszenie MONAR Ośrodek Szkoleniowo-Badawczy

ul. Nowolipki 9b, 00-151 Warszawa

tel. (22) 530 62 80, faks (22) 530 62 81

e-mail: osb@monar.org

Spójrz Inaczej



Grupa docelowa

Grupą docelową programu są dzieci w wieku 7-10 lat, objęte programem nauczania początkowego.

Cel ogólny programu

Zapobieganie uzależnieniom i innym destrukcyjnym zachowaniom oraz nieprawidłowej adaptacji społecznej dzieci w wieku wczesnoszkolnym poprzez wspieranie prawidłowego rozwoju i rozwijanie umiejętności psychospołecznych kluczowych dla tego okresu rozwojowego.

Cele szczegółowe

- rozwijanie umiejętności psychospołecznych uczniów, w tym umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć, radzenia sobie z negatywnymi emocjami, kształtowania pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie,
- zapobieganie destrukcyjnym zachowaniom w klasie/grupie rówieśniczej i odrzuceniu rówieśniczemu poprzez tworzenie warunków do rozwoju, empatii i zdolności przyjmowania perspektywy drugiego człowieka, które służą wspieraniu rozwoju umiejętności współpracy i wspólnej zabawy w grupie, umiejętności rozwiązywania problemów/konfliktów oraz podejmowania samodzielnych decyzji,
- zachęcanie do zdrowego stylu życia poprzez zwiększenie wiedzy o własnym ciele, zachowaniach prozdrowotnych, zasadach bezpieczeństwa i niektórych zagrożeniach dla zdrowia, w tym związanych z używaniem szkodliwych substancji chemicznych.

Założenia

Program *Spójrz Inaczej* dla klas I-III opiera się na założeniach psychologii prewencji, znanej w Polsce pod nazwą „psychoprofilaktyka” (Sęk, 1991; Osta-

szewski, 2003). Koncepcja zakłada, że u źródeł zaburzeń psychicznych i problemów, takich jak uzależnienia, leżą przede wszystkim deficyty umiejętności psychospołecznych, nierozwiązane kryzysy rozwojowe, niskie poczucie własnej wartości, trudne doświadczenia (np. odrzucenie rówieśnicze). Dlatego główne kierunki działań edukacyjnych programu *Spójrz Inaczej* są nastawione na wspieranie prawidłowego rozwoju psychospołecznego, rozwijanie umiejętności, które pomagają dzieciom w nawiązywaniu zdrowych relacji z rówieśnikami oraz w radzeniu sobie z trudnymi emocjami i sytuacjami życiowymi. Przyjęcie takiego głównego założenia miało swoje konsekwencje dla wyboru i sposobu przygotowania realizatorów programu.

Program został ukierunkowany na wspieranie dzieci w środowisku szkolnym, które w tym okresie rozwojowym staje się naturalnym miejscem rozwijania umiejętności psychospołecznych. Ponadto przy tworzeniu programu skupiono się na nauczycielach wczesnej edukacji jako głównych realizatorach programu. Dlatego drugim filarem programu stała się psychoedukacja nauczycieli, wspieranie rozwoju ich podstawowych umiejętności wychowawczych, uwrażliwianie na potrzeby dzieci, odpowiedni sposób kontaktowania się z dzieckiem.

Trzecim filarem, na którym opiera się program, jest wiedza z psychologii rozwojowej dotycząca prawidłowości rozwojowych dzieci w młodszym wieku szkolnym. Wiedza ta dostarcza argumentów wskazujących, że okres wczesnoszkolny (7-10 lat) jest bardzo istotny w rozwoju podstaw samooceny, poczucia skuteczności w działaniu, umiejętności współdziałania z innymi (Erikson, 1959; Hurlock, 1985; Brzezińska (red.), 2005). Zaniedbania na tym etapie rozwoju negatywnie rzutują na przyszłe funkcjonowanie społeczne nastolatków w okresie adolescencji i wczesnej młodości. W związku z tym sprzyjają używaniu substancji psychoaktywnych i innym ryzykownym zachowaniom dzieci i młodzieży.

Czynniki ryzyka

Zajęcia programu *Spójrz Inaczej* są ukierunkowane na kompensowanie deficytów umiejętności psychospołecznych (np. współpracy z innymi dziećmi, wspólnej zabawy, braku umiejętności kierowania swoimi emocjami, rozpoznawania emocji innych ludzi, rozwiązywania konfliktów), a także na zapobieganie niskiemu poczuciu własnej wartości, niskiej pozycji w grupie rówieśniczej, odrzuceniu rówieśniczemu, niepowodzeniom wczesnoszkolnym, zachowaniom agresywnym lub destrukcyjnym w klasie, niedostatecznej wiedzy o zagrożeniach dla zdrowia

Czynniki chroniące

Program jest nastawiony na wspieranie kluczowych w tym okresie rozwojowym umiejętności psychospołecznych (radzenia sobie z trudnymi emocjami, konstruktywnego porozumiewania się, rozwiązywania konfliktów, budowania pozytywnego obrazu siebie itd.), wzmocnienie zdrowych reguł funkcjonowania w klasie/grupie rówieśniczej, rozwijanie umiejętności wychowawczych nauczycieli wczesnej edukacji (np. umiejętności kierowania klasą, umiejętności rozpoznawania potrzeb dzieci, wspierania w trudnych sytuacjach itd.) i tworzenie pozytywnego klimatu klasy szkolnej i całej szkoły.

Opis programu

Metody pracy

- Zajęcia w programie *Spójrz Inaczej* prowadzone są metodami aktywnymi, tzn. w taki sposób, aby umożliwić uczniom kreatywne doświadczanie i przeżywanie tego, co jest tematem zajęć, a następnie podsumowanie i opracowanie zdobytych umiejętności. W związku z tym warto zachęcić uczestników do brania aktywnego udziału w ćwiczeniach, samodzielnego myślenia, opierania się na własnej wiedzy i doświadczeniach. Podczas realizacji programu można wprowadzać różne techniki, dostosowując je do stopnia zainteresowania tematem, umiejętności radzenia sobie z przedstawionymi problemami i poziomem aktywności uczniów. Dzieci w młodszym wieku szkolnym nie zawsze potrafią mówić o swoich uczuciach, stąd też wykorzystujemy inne sposoby wyrażania emocji, takie jak: zabawa, malowanie i rysowanie, lepienie z modeliny i plasteliny, śpiewanie piosenek, scenki teatralne, przedstawienia kukiełkowe.
- Dziecko, obserwując reakcję innych dzieci oraz nauczyciela, może także znaleźć sposób na złagodzenie swoich napięć i zrozumienie samego siebie. Sam fakt, że takie działania są akceptowane, a nawet pożądane, wystarczy, aby zredukować napięcie i problemy lub przynajmniej sprowadzić je do takiego poziomu, kiedy to dziecko samo daje sobie radę. W trakcie zajęć prowadzący mogą swoimi uwagami i komentarzami (szczególnie, jeśli potrafią wczuć się w emocje dzieci) doskonalić rozumienie i pomagać dzieciom rozwijać umiejętności wglądu w siebie. W ten sposób dzieci poszerzają krąg własnych doświadczeń i uczą się o wiele więcej niż przez upominanie i udzielanie wskazówek przez dorosłych.
- Podręcznik do programu zawiera przykłady różnych technik i spośród nich prowadzący może wybrać takie, które najlepiej odpowiadają jego przygotowaniu i celom konkretnego ćwiczenia.

Treści programowe

- Postrzeganie siebie i rozumienie swoich uczuć:
 - rozpoznawanie, nazywanie i akceptacja uczuć własnych oraz innych osób,
 - rozumienie i wyrażanie uczuć pojawiających się w sytuacjach trudnych,
 - uczenie się sposobów pozytywnego wpływania na swój nastrój oraz nastrój innych.
- Poczucie własnej wartości:
 - akceptowanie i docenianie siebie,
 - świadomość swoich sukcesów i mocnych stron,
 - dostrzeganie i akceptowanie różnic w wyglądzie, zachowaniu i upodobaniach,
 - dostrzeganie i docenianie wyjątkowości i niepowtarzalności każdego człowieka.
- Dziecko jako członek rodziny:
 - rozumienie roli rodziny i swojej w niej roli,
 - wzajemna pomoc w rodzinie.
- Dziecko jako członek grupy rówieśniczej:
 - klasa szkolna (wzajemny wpływ, pomaganie i otrzymywanie pomocy, przyjaźń i koleżeństwo),
 - normy, reguły i zasady we wzajemnych kontaktach,
 - współdziałanie i współpraca,
 - wpływ grupy na jednostkę – namawianie i odmawianie.
- Sytuacje trudne w kontaktach z innymi:
 - radzenie sobie ze złością, odrzuceniem, wstydem, dokuczaniem, skarżeniem,
 - agresja i przemoc w szkole – sposoby zapobiegania i radzenia sobie z dokuczaniem.
- Rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji:
 - strategie rozwiązywania problemów,
 - umiejętności rozwiązywania problemów klasowych,
 - umiejętności i strategie podejmowania samodzielnych decyzji.
- Dbanie o zdrowie:
 - podejmowanie właściwych decyzji zdrowotnych,
 - rozwijanie świadomości swojego ciała,
 - odróżnianie produktów jadalnych, niejadalnych i szkodliwych dla zdrowia,
 - zasady używania i przyjmowania leków,
 - sposoby dbania o zdrowie.

Czas trwania i harmonogram

Program *Spójrz Inaczej* realizowany jest w sposób ciągły przez 3 lata: w I SP – 22 zajęcia 45-minutowe, w II klasie – 21 zajęć, w III klasie – 25 zajęć. Przed wdrożeniem programu w szkole realizatorzy przeprowadzają spotkanie informacyjne z rodzicami, dotyczące samego programu. Podobne spotkanie odbywa się w trakcie roku szkolnego i na zakończenie cyklu zajęć, jest ono poświęcone efektom realizacji.

Materiały

Wszystkie materiały do realizacji programu zawarte są w podręcznikach dla realizatorów. Podręcznik zawiera:

- opis programu – cele oraz treści,
- opis metod pracy z uczniami,
- przewodnik dla realizatora,
- scenariusze poszczególnych zajęć wraz z pomocami do prowadzenia zajęć – ilustracje, arkusze pracy oraz wskazówkami metodycznymi i materiałami merytorycznymi dla realizatora.

Standardy realizacji

Osobami uprawnionymi do realizacji programu są wyłącznie osoby, które uczestniczyły w warsztatach przygotowujących do prowadzenia zajęć *Spójrz Inaczej*, prowadzonych przez trenera rekomendowanego przez Stowarzyszenie Psychoprofilaktyki „Spójrz Inaczej” w Starachowicach, i posiadają zaświadczenie o ich ukończeniu, wydane przez Stowarzyszenie (lub – przed rokiem 1997 – przez inną instytucję, jeśli szkolenie prowadził trener rekomendowany przez Stowarzyszenie).

Szkolenie trwa 35 godzin dydaktycznych. Jego treścią są ćwiczenia umiejętności potrzebnych do prowadzenia zajęć oraz praktyczne poznawanie programu poprzez symulację zajęć w grupie oraz prowadzenie zajęć z uczniami pod okiem superwizora.

Realizatorzy powinni posiadać duże umiejętności interpersonalne, rozumieć proces grupowy, charakteryzować się uważnością, otwartością i rozumieniem potrzeb dzieci. Podczas zajęć powinni czuwać nad przestrzeganiem przyjętych norm i zasad pracy, doceniać uczniów i dostrzegać ich mocne strony.

W trakcie realizacji programu zalecana jest superwizja prowadzona przez trenerów Stowarzyszenia. Ma ona służyć zwróceniu uwagi na trudne sytuacje powstające podczas prowadzenia zajęć oraz ich wyjaśnieniu i wzmacnianiu prowadzących tak, żeby realizacja programu przynosiła pozytywne efekty i zadowolenie.

Nadzór nad realizacją programu

Długofalowy charakter programu wymaga ciągłej realizacji zajęć w danej klasie. Dla zapewnienia jednolitych oddziaływań wychowawczych korzystne jest objęcie programem jak największej liczby klas w szkole. Z tego względu istotna jest współpraca i zaangażowanie dyrektora szkoły oraz pedagoga szkolnego, który może wspierać i integrować realizację programu. Przeprowadzenie programu *Spójrz Inaczej* w szkole wymaga oficjalnego zgłoszenia dyrekcji oraz ujęcia tych działań w planie pracy wychowawczej nauczyciela.

Warunki lokalowe, sprzętowe, pomoce

Zajęcia dla klas I-III mogą być prowadzone w klasach szkolnych, świetlicach itp. Podstawową „figurą” zajęć jest krąg, stąd potrzebne jest odpowiednie pomieszczenie. Do prowadzenia zajęć wykorzystywane są kserowane ilustracje pochodzące z podręcznika. Inne materiały to: bloki rysunkowe, kredki, arkusze szarego papieru, taśma klejąca, klej, gazety.

Dowody jakości programu

Ewaluacja procesu

W latach 1993–2015 na podstawie informacji zebranych w ramach ewaluacji procesu dokonano 5 aktualizacji programu *Spójrz Inaczej*. Były to m.in.: wprowadzenie bardziej atrakcyjnych i zrozumiałych dla dzieci form i metod prowadzenia zajęć oraz nowych ilustracji i rysunków, zmiana kolejności zajęć oraz bloków programowych, dodanie lub wymiana niektórych scenariuszy, udoskonalenie podręcznika (nowe ilustracje i rysunki, wskazówki metodyczne i materiały merytoryczne dla realizatorów), a także zmiany w przebiegu szkolenia – początkowo zmiany organizacyjne, które umożliwiły bardziej praktyczny charakter szkolenia, a ostatnio skrócenie szkolenia o 5 godzin.

Ewaluacja wyników

M. Deptuła (1997)

Schemat badań: quasi-eksperymentalny z pięcioma pomiarami: 1) pomiar w I klasie przed rozpoczęciem oddziaływań, 2) pod koniec klasy II, 3) pod koniec klasy III po zrealizowaniu programu, 4) w IV klasie w rok po zakończeniu programu, 5) w V klasie dwa lata po zakończeniu programu.

Techniki i narzędzia badawcze: technika „Plebiscyt życzliwości i niechęci” w wersji zakładającej ustosunkowanie się dzieci do wszystkich uczniów w danej klasie na pięciostopniowej skali. Analizowano zmiany w zakresie stosunku emocjonalnego rówieśników do dziecka (popularność w grupie) oraz stosunku

emocjonalnego dziecka do rówieśników. Badano także opinie dzieci oraz opinie rodziców i nauczycieli realizujących zajęcia o programie za pomocą pytania otwartego.

Wyniki ewaluacji wskazują, że w trzech klasach, które brały udział w zajęciach *Spójrz Inaczej* między pierwszą i trzecią klasą, istotnie zmniejszył się odsetek dzieci odrzucanych przez rówieśników i izolowanych. W 2 klasach (spośród 3) nastąpiło istotne polepszenie stosunku emocjonalnego dzieci do swoich kolegów i koleżanek w klasie. Dzieci stały się bardziej tolerancyjne dla innych uczniów, ponieważ pozycja na skali popularności w klasie po 3 latach realizacji programu nie wiązała się z wynikami w nauce.

K. Ostaszewski (2003)

Schemat badań: quasi-eksperymentalny z dwoma pomiarami: 1) pomiar w I klasie, 2) drugi pomiar w III klasie po zakończeniu programu.

Wielkość grupy badanej: 10 klas w grupie eksperymentalnej (szkoły w Starachowicach, w których realizowano program), 10 klas w grupie porównawczej (szkoły w Skarżysku-Kamiennej). W analizach podłużnych uwzględniono 313 uczniów (128 z grupy eksperymentalnej i 185 z porównawczej).

Techniki i narzędzia badawcze: 1) obserwacja zachowań uczniów prowadzona przez nauczycieli (karta obserwacji zachowań ucznia), 2) socjometria oparta na pozytywnych wyborach, pytanie: „z kim chciałbyś siedzieć w jednej ławce?”, 3) technika projekcyjna „narysuj i napisz”.

Obserwacje nauczycieli-realizatorów wykazały lepsze przystosowanie dzieci uczestniczących w programie do wymagań szkolnych, większą otwartość uczniów i gotowość do współpracy z kolegami/koleżankami oraz korzystną tendencję (zmniejszanie się) częstości zachowań problemowych w klasie (bójki, skarżenie itp.), jednak te zmiany nie przekroczyły progu istotności statystycznej. Na podstawie techniki socjometrii nie stwierdzono znaczących różnic w zakresie popularności dzieci w grupie.

Na podstawie wyników techniki projekcyjnej „narysuj i napisz” u uczestników programu stwierdzono korzystne zmiany w wiedzy dotyczącej zachowań służących zdrowiu. W „obrazie zdrowia” spostrzeganego przez dzieci-uczestników programu więcej było elementów zgodnych ze wskazaniem współczesnej promocji zdrowia, np. związanych z odżywianiem się, aktywnością ruchową i sportową, a mniej przyjmowania leków i opieki lekarskiej, która tradycyjnie wiąże się z utratą lub pogorszeniem zdrowia. Program wpłynął również na poszerzenie wiedzy o substancjach chemicznych mogących stanowić zagrożenie dla zdrowia.

Misiuk (2015)

Schemat badań: quasi-eksperymentalny. Porównywano zmiany zachodzące w 4 grupach dzieci: 1. grupa uczestniczyła w zajęciach według programu *Spójrz Inaczej* i jednocześnie w zajęciach prowadzonych metodą projektów badawczych *Badam, poznaję, doświadczam* (MPSI), 2. grupa uczestniczyła w zajęciach według programu *Spójrz Inaczej* (SI), 3. grupa uczestniczyła tylko w zajęciach metodą projektów badawczych (MP), 4. nie miała żadnych dodatkowych wspólnych dla klasy zajęć (BDZ). Wykonano dwa pomiary. Pierwszy na początku klasy I, przed rozpoczęciem oddziaływań, i drugi – pod koniec klasy II po zakończeniu oddziaływań.

Techniki i narzędzia badawcze: „Plebiscyt życzliwości i niechęci” w wersji dla małych dzieci badający stosunek emocjonalny dziecka do wszystkich koleżanek i kolegów w klasie.

Wyniki uzyskanych badań wskazują, że dzieci uczestniczące w zajęciach prowadzonych na podstawie programu *Spójrz Inaczej* zajmują bardziej korzystną pozycję w klasie szkolnej mierzoną „Plebiscytem życzliwości i niechęci”. Dzieci postrzegają siebie wzajemnie bardziej przychylnie, są do siebie bardziej przyjaźnie nastawione, co stwarza im lepsze możliwości rozwoju i trenowania własnych kompetencji.

Więcej informacji na temat programu

Deptuła M., *Co daje dzieciom udział w programie „Spójrz Inaczej” w klasach I-III?* (w:) *Podręcznik do programu Spójrz Inaczej*, 1997.

Deptuła M., *Program zajęć wychowawczo-profilaktycznych „Spójrz Inaczej”* (w:) Deptuła M., *Odrzucenie rówieśnicze. Profilaktyka i terapia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013.

Deptuła M., *Psychologia humanistyczna a rozwój umiejętności życiowych*, „Remedium” nr 3, 2003.

Misiuk A., *Diagnoza następstw wybranych praktyk edukacyjnych dla rozwoju kompetencji społecznych uczniów w klasach I-II szkoły podstawowej*, rozprawa doktorska dotycząca wpływu realizacji programu *Spójrz Inaczej* na rozwój kompetencji społecznych dzieci.

Misiuk A., *Zmiana pozycji jednostek w nieformalnej strukturze klasy szkolnej w różnych kontekstach edukacyjnych*, „Zeszyty Naukowe Forum Młodych Pedagogów przy Komitecie Nauk Pedagogicznych Polskiej Akademii Nauk”, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2012.

Ostaszewski K., *Skuteczność profilaktyki używania substancji psychoaktywnych*, Wydawnictwo Scholar, Warszawa 2003 (rozdział na temat skuteczności programu *Spójrz Inaczej* na s. 137-145, 164-171).

Podręczniki *Spójrz Inaczej. Program zajęć wychowawczo-profilaktycznych dla klas 1-3 szkół podstawowych* – wydania z roku: 1993, 1997, 2007.

Rekomendacje i opinie na temat programu *Spójrz Inaczej* dostępne w Stowarzyszeniu „Spójrz Inaczej”.

Metryczka organizacji

Stowarzyszenie Psychoprofilaktyki „Spójrz Inaczej”

ul. Radomska 72, 27-200 Starachowice,

tel. (41) 274 18 00,

e-mail: biuro@spojrz-inaczej.com, www.spojrzinaczej.pl

Archipelag Skarbów®



Grupa docelowa

Uczniowie klas II-III gimnazjum i I-II szkół ponadgimnazjalnych (duże grupy: 60-200 os.), ich rodzice oraz wychowawcy i nauczyciele.

Cele programu

Zgodnie z założeniami modelu profilaktyki zintegrowanej program *Archipelag Skarbów*® został tak opracowany, aby skutecznie zmieniać zachowania i postawy z wielu obszarów problemowych jednocześnie. Cele programu w zakresie:

- profilaktyka w obszarze korzystania z substancji psychoaktywnych:
 - ograniczenie korzystania z alkoholu, narkotyków, dopalaczy,
- profilaktyka przemocy:
 - ograniczenie natężenia przemocy rówieśniczej w formie fizycznej, słownej, a także przemocy o podtekście seksualnym,
- profilaktyka depresji i prób samobójczych:
 - umocnienie młodzieży zmagającej się ze stanami depresyjnymi poprzez wzmacnianie poczucia własnej wartości, refleksję nad celem i sensem życia oraz zachęcenie do szukania pomocy w sytuacjach kryzysowych,
- profilaktyka ciąży nastolatków i profilaktyka zakażeń przenoszonych drogą płciową:
 - zmotywowanie młodzieży do wstrzemięźliwości seksualnej (utrzymanie tej postawy przez młodzież przed inicjacją seksualną lub powrót do niej w przypadku młodzieży po inicjacji),

- poszerzenie wiedzy młodzieży na temat seksualności, pobudzenia seksualnego, zakażeń przenoszonych drogą płciową i skutecznych metod zapobiegania im,
- profilaktyka seksualizacji:
 - ograniczenie korzystania z pornografii,
 - przeciwdziałanie skutkom seksualizacji dziewcząt, w tym zjawisku „samo-uprzedmiotowienia” (patrz: Zurbriggen i in., 2007),
- wychowanie ku miłości i odpowiedzialności za swoją seksualność:
 - wzbudzenie motywacji do pracy nad własnym rozwojem w sferze budowania dojrzałych więzi oraz wiernej i trwałej miłości,
 - podważenie silnie szkodliwych mitów na temat miłości i seksualności obecnych w popkulturze,
- cele ogólnoprofilaktyczne:
 - ukazanie znaczenia asertywności i trening zachowań asertywnych,
 - wzmacnianie więzi z rodzicami, nauczycielami oraz identyfikacji z własnym systemem wartości – religijnym lub świeckim.

Założenia

Program *Archipelag Skarbów*[®] opiera się w całości na modelu profilaktyki zintegrowanej (Grzelak, 2009), którego założenia zostały potwierdzone w badaniach opisanych w *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży* (Grzelak i in., 2015), wydanym przez ORE. Liczne badania dowodzą, że występowanie zachowań ryzykownych i różnego typu problemów są silnie ze sobą powiązane, a zachowania problemowe z rozmaitych obszarów zagrożeń mają wiele wspólnych czynników ryzyka.

Program *Archipelag Skarbów*[®] odwołuje się do marzeń i pragnień młodych ludzi związanych ze szczęściem w życiu osobistym i w miłości oraz realizacją życiowych pasji. Jest nastawiony przede wszystkim na wzmacnianie czynników chroniących i niwelowanie czynników ryzyka, które w świetle badań są powiązane z podejmowaniem różnych zachowań problemowych jednocześnie (Grzelak i in., 2015).

Jeśli chodzi o czynniki chroniące, są to m.in. więzi z rodzicami, nauczycielami i innymi pozytywnymi dorosłymi oraz identyfikacja z własnym systemem wartości (religijnym lub świeckim), a jeśli chodzi o czynniki ryzyka – kontakt z osobami sięgającymi po alkohol i narkotyki oraz seksualizacja.

Metodyka programu świadomie i systemowo korzysta z następujących strategii profilaktycznych (Hansen, 1992; Kirby, 2002):

- modyfikowanie przekonań normatywnych [na podstawie badań własnych kadry IPZIN nad młodzieżą prowadzonych systematycznie od roku 2001; w samym roku szk. 2014/15 wzięło w nich udział N=5800 uczniów];
- zwiększanie osobistego zaangażowania na rzecz zdrowego stylu życia [minidecyzje profilaktyczne, udział w Festiwalu Twórczości Archipelagu Skarbów®],
- ukazywanie sprzeczności między wyznawanymi wartościami a podejmowaniem zachowań problemowych,
- ukazywanie konsekwencji zachowań ryzykownych,
- uczenie umiejętności poznawczych i społecznych oraz dostarczanie wiedzy.

Najważniejszym fundamentem skuteczności programu jest to, że cała jego konstrukcja oraz każdy element zostały starannie przemyślane i przygotowane od strony celu, treści i metodyki, z uwzględnieniem wiedzy naukowej, jak i doświadczeń praktycznych. Program przeprowadza młodzież przez zaplanowany proces refleksji nad tym, co w życiu ważne i nad stylem życia. Proces ten obejmuje m.in.: nawiązanie dobrego kontaktu trenerów z młodzieżą, świadome wykorzystanie wiedzy o dynamice pracy z dużą grupą młodzieży, wyprowadzanie młodzieży z negatywnych ról, które często są im przypisywane (np. „trudna młodzież”), konsekwentne motywowanie młodzieży do przyjęcia zdrowych postaw, pokazanie bardzo konkretnych wytycznych postępowania, a także wzmacnianie pewności, że są w stanie je zastosować.

Program jest skonstruowany z najwyższą dbałością o bezpieczeństwo psychologiczne uczestników, wśród których mogą być osoby o bardzo ciężkich zranieniach i trudnych doświadczeniach. Trenerzy mają obowiązek zebrania szczegółowego wywiadu dotyczącego młodzieży z danej szkoły przed rozpoczęciem zajęć.

Wielkość grupy uczestników programu jest dostosowywana do warunków technicznych i lokalowych oraz do charakteru grupy.

Od swojego powstania w 2006 roku program jest nieustannie modyfikowany, udoskonalany i dostosowywany do zmieniającej się wrażliwości młodzieży. Każda edycja programu podlega monitoringowi jakości realizacji (forma ewaluacji procesu), a wyniki ewaluacji są archiwizowane w bazach danych IPZIN. Przebieg każdej realizacji wewnętrznej jest omawiany na superwizji wewnętrznej, a trudniejsze sytuacje także na superwizjach zewnętrznych.

Bibliografia:

- Erikson E.H., *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2000.
Grzelak S., *Profilaktyka ryzykownych zachowań seksualnych młodzieży. Aktualny stan badań*

na świecie i w Polsce, Wydawnictwo Rubikon, Kraków 2009.

Grzelak S. i in., *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży. Przewodnik dla samorządowców i praktyków oparty na wynikach badań naukowych*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2015.

Hansen W., *School-Based Substance Abuse Prevention: A Review of the State of art in curriculum, 1980-1990*, „Health Education Research” 7(3), 1992, s. 403-430.

Hawkins D.J., Catalano R.F., Miller J.Y., *Risk and Protective Factors for Alcohol and Other Drug Problems in Adolescence and Early Adulthood: Implications for Substance Abuse Prevention*. „Psychological Bulletin”, 112(1), 1992, s. 64-105.

Jessor R., *Problem-Behavior Theory, Psychological Development, and Adolescent Problem Drinking*. „British Journal of Addiction”, 82, 1987, s. 331-342.

Kirby D., *Effective Approaches to Reducing Adolescent unprotected Sex, Pregnancy and Child bearing*. „The Journal of Sex Research” 39(1), 2002, s. 51-57.

Myers D.G., *Social Psychology*. McGraw-Hill, USA 1993.

Rosenstock I.M., Strecher V.J., Becker, M.H., *Social Learning Theory and the Health Belief Model*. „Health Education Quarterly”, 15(2), 1988, s.175-183.

Schinke, S.P. i in., *Primary Prevention of Adolescent Pregnancy*. „Social Work with Groups” 4(1-2), 1981, 121-135

Wilde G.J.S., *Target Risk: Dealing with the Danger of Death, Disease and Damage in Everyday Decisions*. PDE Publications, Toronto 1994.

Zurbriggen E. i in, *Report of the APA Task Force on the Sexualization of Girls*. American Psychological Association, Washington 2007.

Opis programu

Program dla młodzieży obejmuje około 8 godzin lekcyjnych w układzie dwóch mityngów, z których każdy trwa około 3,5 godziny zegarowej i składa się z trzech części rozdzielonych przerwami. Metody aktywizujące wykorzystane w programie dostosowane są do dynamiki pracy z dużą grupą. W trakcie programu w różne ćwiczenia włącza się od 30 do 60 uczestników, dla których przewidziane są specjalnie przygotowane prezenty i gadżety. W programie wykorzystane są prezentacje multimedialne, krótkie filmiki, wybrane informacje z badań nad młodzieżą ukazujące jej pozytywny potencjał, przeprowadzone dla celów programu nagrania z przesłaniem znanych ludzi żyjących w zgodzie z przekazywanymi zasadami. Ponadto w programie nieustannie przeplatają się ćwiczenia aktywizujące, przekaz wiedzy, dialog z młodzieżą, elementy humorystyczne i momenty poważnej, głębokiej refleksji. Najważniejsze treści programu ilustrowane są świadectwami zdrowego stylu życia trenerów.

W trakcie pierwszego mityngu młodzież jest zachęcana do refleksji nad własną „podróżą życia” – celami, marzeniami, fundamentami szczęśliwego,

spełnionego życia. Przekazywana jest wiedza, która ma na celu pomóc nastolatkom zrozumieć samych siebie, własne emocje i pragnienia, a także relacje z innymi w kontekście zadań rozwojowych wieku dojrzewania. Ponadto młodzież uczy się, w jaki sposób budować związki oparte na szacunku, zastanawia się nad pozytywnymi aspektami budzących się impulsów seksualnych oraz emocjonalno-uczuciowych związanych z zakochaniem, a także ze złością i gniewem. Trenerzy przedstawiają także groźne aspekty żywiołów seksualności, uczuciowości i złości, wskazując konkretne sposoby nauki osvajania tych sił i kierowania nimi. Podkreślają także, że włączenie do swego życia w wieku nastoletnim alkoholu, narkotyków lub dopalaczy powoduje zahamowanie rozwoju umiejętności radzenia sobie z emocjami oraz nabywania umiejętności społecznych.

W trakcie drugiego mityngu omawiane są zagadnienia związane ze sferą seksualności. Z jednej strony wyraźnie ukazane jest piękno i delikatność seksualnej bliskości, a z drugiej wiążący się z nimi wachlarz konsekwencji wczesnych kontaktów seksualnych – od konsekwencji emocjonalnych aż po zdrowotne. Młodzież jest zachęcana do wstrzeźliwości seksualnej aż do pełnej dorosłości i traktowania bliskości seksualnej jako ważnego i pięknego aspektu trwałego związku opartego na szacunku i wierności. Osobną troską objęte są osoby, które w wyniku presji lub też własnych decyzji, podjęły już kontakty seksualne.

W trakcie trwania programu młodzież edukowana jest na temat niekorzystnego wpływu środków psychoaktywnych na zawieranie znajomości i budowanie relacji. Ukazana jest siła presji rówieśniczej i sposoby asertywnego radzenia sobie z nią. Podejmuje się także problem zachowań agresywnych i uprzedmiotawiających – szczególnie w relacjach między chłopcami i dziewczętami. Na zakończenie programu odbywa się Festiwal Archipelagu Skarbów®, który podsumowuje i utrwala treści całego programu. Festiwal jest elementem, w którym sama młodzież formułuje przekaz profilaktyczny skierowany do rówieśników. Wspólne, żywiołowe odśpiewanie specjalnie ułożonej szanty podsumowuje najważniejsze treści programu i wzmacnia identyfikację młodzieży z przekazem profilaktycznym.

Spotkanie dla rodziców trwa 1-1,5 godziny zegarowej. W trakcie spotkania omawiane są cele i treści programu *Archipelag Skarbów®* oraz wybrane wyniki badań nad młodzieżą, które pokazują znaczenie rodziców i innych pozytywnych dorosłych jako życiowych przewodników. Prowadzący udziela wielu wskazówek co do sposobów włączania skutecznego przekazu profilaktycznego do codziennej pracy wychowawczej w rodzinie. Szczególny akcent położony jest na umiejętności dobrej komunikacji. Spotkanie ma formę wykładu urozmaiconego prezentacją multimedialną oraz dialogiem z uczest-

nikami. Uczestnicy otrzymują ulotki profilaktyczne zawierające wskazówki dotyczące wychowania.

Szkolenie dla rady pedagogicznej trwa około 1,5 godziny zegarowej. W trakcie szkolenia prezentowane są cele i treści programu *Archipelag Skarbów*[®], a także przedstawiane są wyniki badań IPZIN nad młodzieżą, wybrane aspekty wiedzy na temat skutecznych strategii w profilaktyce młodzieżowej oraz wskazówki dotyczące szkolnej pracy wychowawczej i profilaktycznej.

Dla wszystkich uczestników spotkania przewidziane są materiały profilaktyczne wzmacniające wybrane treści, a wychowawcy klas biorących udział w programie otrzymują zestaw scenariuszy zajęć do realizacji *Archipelagu Skarbów*[®].

Diagnoza problemów i pozytywnego potencjału młodzieży to dodatkowy moduł, który szkoła lub gmina może zamówić wraz z realizacją programu *Archipelag Skarbów*[®]. Badania zawierają wskaźniki bardzo szerokiego spektrum postaw i zachowań młodzieży z różnych obszarów profilaktyki. Diagnozy mają formę badań ankietowych w klasach, które są przeprowadzane na kilka dni przed realizacją programu przez przeszkolonych ankietowników. Każda szkoła otrzymuje oddzielny raport, w którym uzyskane wyniki pokazane są na szerokim tle wyników dla wielu innych szkół z próby badanej IPZIN (obecnie próba skumulowana liczy N=20 000). Wartość diagnoz podnosi fakt, że można je interpretować z wykorzystaniem opracowanej przez IPZIN i wydanej przez ORE publikacji pt. *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży. Poradnik dla samorządowców i praktyków oparty na wynikach badań naukowych* (Grzelak i in., 2015).

Standardy realizacji

Program prowadzony jest przez 3–4-osobowy zespół certyfikowanych trenerów posiadających uprawnienia wydane przez Instytut Profilaktyki Zintegrowanej. Trenerami mogą być osoby, które same żyją w zgodzie z przesłaniem programu i mogą z autentyzmem i zaangażowaniem przekazywać jego treści.

Przygotowanie trenerów programu to 200-250 godzin szkolenia obejmującego wiedzę teoretyczną oraz intensywną praktykę pod nadzorem superwizora. Szkolenie kończy się egzaminem teoretycznym i praktycznym. Proces dalszego szkolenia trenerów jest realizowany w systemie ciągłym, polegającym na doskonaleniu warsztatu i wdrażaniu modyfikacji opracowanych przez Instytut.

Podstawową umiejętnością wymaganą od trenerów jest biegła znajomość i stosowanie w praktyce zasad dobrej komunikacji. Ponadto trener programu musi mieć wiedzę z zakresu profilaktyki problemów młodzieży i rozumieć założenia modelu profilaktyki zintegrowanej.

Każdy trener ma obowiązek uczestniczyć w superwizjach wewnętrznych po każdej realizacji programu, okresowych superwizjach zewnętrznych oraz w corocznym Ogólnopolskim Zjeździe Archipelagu Skarbów® (3 dni).

Trenerzy są zobowiązani do przestrzegania procedur opracowanych przez IPZIN w celu zapewnienia odpowiedniej jakości każdej realizacji programu *Archipelag Skarbów®*. Kadra Instytutu jest w stałym kontakcie z trenerami i regionalnymi liderami ekip. W trudniejszych sytuacjach trenerzy mogą liczyć na pomoc i wsparcie Instytutu, którego zadaniem jest interweniowanie w sytuacji braku respektowania standardów programu. Jeśli spełnienie standardów jest niemożliwe z uwagi na sztywne wymogi narzucone przez szkołę lub gminę, trenerzy mają obowiązek zrezygnować z realizacji programu w danym miejscu.

Do realizacji programu po stronie szkoły niezbędne są: odpowiednio zaciemniona sala/aula wyposażona w: 2 mikrofony bezprzewodowe, nagłośnienie, rzutnik multimedialny, duży ekran oraz krzeselka dla młodzieży.

Dowody jakości programu

Pierwsza, rozbudowana ewaluacja procesu odbyła się w okresie tworzenia programu (jesień 2006) i obejmowała m.in. wizytacje ekspertów zakończone recenzjami oraz analizę ankiet przeprowadzonych wśród nauczycieli, pedagogów i młodzieży (N=2500).

Od czasu powstania programu do chwili obecnej każda realizacja programu *Archipelag Skarbów®* jest poddawana ewaluacji procesu, która składa się z trzech głównych elementów:

- zestawu dwóch krótkich ankiet wypełnianych przez młodzież – jedna stanowi ocenę pierwszego mityngu, druga zaś całego programu (ocena ogólna, przydatność, zmotywowanie do zdrowego stylu życia w różnych obszarach),
- ankiety wypełnianej przez pedagoga szkolnego, w której ocenia on wszystkie moduły (program dla młodzieży, spotkanie dla rodziców, szkolenie dla nauczycieli),
- omówienia przebiegu realizacji w ekipie trenerów po każdym mityngu (okazjonalnie z udziałem superwizora zewnętrznego).

Wszystkie wyniki ankiet młodzieży i pedagogów z poszczególnych realizacji programu *Archipelag Skarbów®* są archiwizowane w bazie danych IPZIN oraz podlegają stałemu monitoringowi. W przypadku realizacji słabiej ocenionych przez młodzież lub pedagoga podejmowane są działania wyjaśniające (rozmowy, dodatkowe ankiety dla młodzieży i wychowawców z pytaniami otwartymi) i superwizyjne.

W ciągu 4 lat szkolnych (od września 2011 roku do czerwca 2015 roku) odbyło się 630 realizacji programu, w których uczestniczyło ok. 75 600 uczniów. W roku 2014/15 programem objęto ok. 30 tys. młodzieży z 253 szkół. Średnia ocena programu (w skali 1-6) przez młodzież to 4,8, a przez pedagogów 5,5.

Ewaluacja wyników

Trzyetapowe badania ewaluacyjne nad skutecznością programu *Archipelag Skarbów*[®], przeprowadzone w latach 2007–2008 (Grzelak, 2009) na grupie N=1306 gimnazjalistów, wykazały jednoznacznie pozytywny, silny i w wielu obszarach trwały (badanie po pół roku) wpływ programu na młodzież. W badaniu rygorystycznie przestrzegano ścisłych procedur metodologii ilościowych badań ewaluacyjnych (grupa kontrolna, losowy dobór, procedura *double blind*, trzy etapy badań: pretest, badanie efektów bezpośrednich 1 miesiąc po zakończeniu programu, badanie trwałości efektów 6 miesięcy po zakończeniu programu). Oto najważniejsze efekty programu, które okazały się istotne statystycznie dla młodzieży gimnazjalnej:

- ograniczenie korzystania z alkoholu (efekt istotny miesiąc po programie i nadal obecny po pół roku),
- mniej przypadków upijania się (tendencja),
- mniej osób sięgających po narkotyki (efekt istotny i trwały),
- wzrost liczby zachowań asertywnych w sytuacjach namawiania do picia alkoholu,
- wzrost liczby zachowań asertywnych w sytuacjach namawiania do brania narkotyków,
- zmniejszenie odsetka młodzieży współżyjącej seksualnie w ostatnim miesiącu (istotny efekt po miesiącu, który zanika po pół roku),
- spadek korzystania z pornografii przez chłopców,
- spadek odsetka myśli samobójczych wśród dziewcząt (efekt trwały),
- poprawa atmosfery w klasie (efekt trwały),
- prorozwojowe zmiany w zakresie 9 innych zmiennych dotyczących intencji, postaw, przekonań i wiedzy odnoszącej się do spraw miłości i seksualności (w tym silny i trwały efekt dla skali seksualizacji).

Taki obraz efektów czyni obecnie *Archipelag Skarbów*[®] najbardziej wszechstronnym spośród skutecznych programów profilaktycznych skierowanych do młodzieży gimnazjalnej.

Badania ewaluacyjne przeprowadzone w latach 2007–2008 wśród młodzieży ze szkół zawodowych nie dały tak pozytywnego obrazu efektów, co wpłynęło na wprowadzenie w programie wielu zmian. W liceach ogólnokształcących jak dotąd nie przeprowadzono badań, natomiast ewaluacja procesu pokazała bardzo pozytywny odbiór programu zwłaszcza przez młodzież z klas pierwszych.

Oficjalna rekomendacja programu dotyczy wersji programu dla gimnazjum. Obecna, zmodyfikowana wersja programu dla szkół ponadgimnazjalnych jest z powodzeniem realizowana w zainteresowanych szkołach.

Więcej informacji na temat programu

Informacje na temat programu można znaleźć na stronach:

www.ipzin.org

www.program.archipelagskarbow.eu

www.swiatproblemow.pl/2012_06_2.html

oraz w publikacji:

Grzelak S., *Profilaktyka ryzykownych zachowań seksualnych młodzieży. Aktualny stan badań na świecie i w Polsce*, Wydawnictwo Rubikon, Kraków 2009.

Metryczka organizacji

Fundacja Instytut Profilaktyki Zintegrowanej

ul. Ogrodowa 8, 05-230 Kobyłka k. W-wy

Osoba do kontaktu: Matteo Sala, tel. 501 085 538 (w dni robocze, w godzinach pracy), e-mail: matteo.sala@ipzin.org

Szkoła dla Rodziców i Wychowawców



Grupa docelowa

Program *Szkoła dla Rodziców i Wychowawców* jest kierowany do rodziców i wychowawców oraz profesjonalistów, którzy pracują z rodzicami i chcą przeciwdziałać zachowaniom problemowym dzieci i młodzieży.

Cel programu

Program ma na celu zwiększenie umiejętności wychowawczych beneficjentów oraz zmianę postaw wychowawczych rodziców/wychowawców na takie, które by zapobiegały lub minimalizowały wystąpienie zachowań problemowych/ryzykownych u dzieci i młodzieży.

Założenia

Program *Szkoła dla Rodziców i Wychowawców* opiera się na teorii systemowego ujęcia rodziny i podstawach psychologii komunikacji interpersonalnej. System rodzinny charakteryzuje się między innymi ważną cechą – cyklicznością, która oznacza, że relacje międzyludzkie nigdy nie są jednostronne, a zachowanie jednej osoby ma wpływ na cały układ rodzinny. W konsekwencji rodzina jest strukturą niesprowadzalną do sumy poszczególnych części, tj. członków rodziny, lecz stanowi dynamiczny system kształtowany przez wzajemne interakcje (de Barbaro, 1999). Sposób pełnienia przez rodzinę funkcji wychowawczych oraz wynikające z tego skutki oddziaływań na dziecko zależą w znacznej mierze od postaw ojca i matki w stosunku do dziecka (Rembowski, 1972). Program kładzie nacisk na poznanie dynamiki relacji międzyludzkich i świadomości intencji, kształtowanie umiejętności komunikowania się i dialogowego traktowania dziecka, kształtowanie postaw rodzicielskich opartych na miłości i akceptacji, szacunku dla siebie, poszanowania innych oraz stawianie jasnych wymagań i granic – rodzicielstwa

dojrzałego, odpowiedzialnego i satysfakcjonującego wszystkich członków rodziny. *Szkoła dla Rodziców i Wychowawców* wykorzystuje również podstawy teorii pedagogicznej „wychowania bez porażek” Thomasa Gordona (Gordon, 2002), promując ideę wychowania opartego na tworzeniu prawidłowych relacji rodziców z dziećmi, a narzędziem do ich budowania jest „sposób bycia w kontakcie z inną osobą”.

Program wzmacnia podstawowy czynnik chroniący dzieci przed zachowaniami ryzykownymi/problemowymi (np. agresją i przemocą, przedwczesną inicjacją seksualną, zażywaniem substancji psychoaktywnych), jakim jest silna więź emocjonalna z rodzicami (Hawkins, 1992). Zakłada on także niwelowanie czynnika ryzyka – nieprawidłowych postaw wychowawczych rodziców (zwłaszcza nieumiejętność okazania dziecku miłości i stawiania mu odpowiednich wymagań). Mottem programu jest: „Wychowywać to kochać i wymagać”.

Bibliografia:

De Barbaro B. (red.), *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1999.

Gordon T., *Wychowanie bez porażek*, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 2002.

Hawkins J., Catalano R., Miller J., *Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention*, „Psychological Bulletin” 1992, 112, 1 s. 64–105.

Rembowski J., *Z problematyki postaw rodzicielskich*, „Psychologia Wychowawcza” nr 3, 1972.

Opis programu

Program *Szkoła dla Rodziców i Wychowawców* jest realizowany w formie 10 warsztatów psychologicznych (40 godzin dydaktycznych). Liczebność grupy wynosi 10-15 osób. Zajęcia zawierają krótkie omówienia tematów, a przede wszystkim ćwiczenia (np. dramy), debaty, odwołania do doświadczeń z własnego dzieciństwa. Cennym elementem edukującym jest również wymiana doświadczeń rodzicielskich między uczestnikami oraz tzw. praca domowa, czyli praktyczne zastosowanie w domu, w relacji z dzieckiem, nabytych w trakcie zajęć umiejętności.

Program składa się z trzech części tematycznych.

- **Część I** dotyczy relacji dorosły–dziecko.

Tematyka zajęć obejmuje: naukę umiejętności rozpoznawania i rozmawiania o uczuciach, stawiania jasnych granic i wymagań, zachęcania

dzieci do współpracy, wspierania samodzielności dzieci czy rozwiązywania problemów i konfliktów. Kolejne tematy pozwalają poznać sposoby uczenia dzieci samodyscypliny, uwalnianie od grania ról i niekorzystnego etykietowania oraz wzmacnianie ich poczucia własnej wartości. W tym podstawowym module uczestnicy poszerzają świadomość własnych celów wychowywania.

Część I jest modułem bazowym, podstawowym. Ukończenie tej części jest warunkiem uczestniczenia w części II lub III.

- **Część II** uczy budowania relacji między dziećmi (rodzeństwem).

Tematyka zajęć obejmuje: naukę radzenia sobie z trudnymi uczuciami dzieci (np. zazdrością między rodzeństwem) i sposobów interwencji w sytuacjach kłótni i konfliktów między dziećmi. Rodzice doskonalią umiejętności wzbudzania ducha współpracy zamiast rywalizacji, unikania porównywania rodzeństwa.

- **Część III** jest skierowana do rodziców i wychowawców nastolatków.

Zajęcia poszerzają wiedzę rodziców w zakresie etapów rozwoju emocjonalno-społecznego nastolatka oraz potrzeb i problemów wieku dorastania (m.in. potrzeba akceptacji i decydowania o sobie). Rodzice dowiadują się, jak towarzyszyć nastolatkowi w kryzysie adolescencyjnym, jak zapobiegać zachowaniom ryzykownym młodzieży.

Uczestnicząc w programie, rodzice/wychowawcy dowiadują się i uczą, jak wykorzystywać w rodzicielskiej/wychowawczej praktyce własne możliwości, których wcześniej nie dostrzegali. Proces ten często wymaga od uczestników warsztatów wewnętrznego przeżycia treści zajęć oraz otwarcia się na inne osoby w grupie. Program zawiera materiały edukacyjne dla realizatorów:

- *Szkoła dla rodziców i wychowawców, część I, materiały dla prowadzących zajęcia, J. Sakowska, CMPPP, Warszawa 2008.*
- *Szkoła dla rodziców i wychowawców, część II, materiały dla prowadzących zajęcia, J. Sakowska, E. Puchała, CMPPP, Warszawa 2008.*
- *Szkoła dla rodziców i wychowawców, część III, materiały dla prowadzących zajęcia, J. Sakowska; skrypt.*
- Zeszyty metodyczne nr 1-12.

Dla rodziców/wychowawców uczestniczących w zajęciach zalecane są publikacje A. Faber, E. Mazlish, m.in. *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły, Media Rodzina, Poznań 2006.*

Standardy realizacji

Program *Szkoła dla Rodziców i Wychowawców* jest wdrażany kaskadowo: uprawnieni edukatorzy programu (osoby, które ukończyły kurs kwalifikacyjny dla edukatorów – 300 godz. + 80 godzin praktyki pod superwizją) szkolą specjalistów – realizatorów, prowadząc dla nich 40-godzinne warsztaty, dla każdej części programu oddzielnie. Tematy i sposób prowadzenia szkoleń dla realizatorów są zbliżone do sposobu pracy z grupami rodziców/wychowawców. Wszystkie aktywności są omawiane z metapoziomu (analiza znaczenia poszczególnych elementów dla całego procesu realizacji działań i celów programu). Omawiana jest specyfika pracy z grupą i sytuacje trudne, jakie mogą wystąpić podczas zajęć z dorosłymi oraz sposoby rozwiązywania takich problemów. Realizatorami mogą zostać psychologowie i pedagodzy, z dużym doświadczeniem w prowadzeniu zajęć psychoedukacyjnych z grupą dorosłych, mający przynajmniej minimum przygotowania terapeutycznego (ukończyli np. socjoterapię). Edukatorzy prowadzą również superwizje dla realizatorów.

Realizatorami są wyłącznie osoby, które ukończyły szkolenie pt. *Szkoła dla Rodziców i Wychowawców* (do 2010 roku organizowane przez Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej, a w latach 2010–2013 przez Ośrodek Rozwoju Edukacji lub rekomendowanych edukatorów).

Realizatorzy prowadzą warsztaty dla rodziców/wychowawców, rozpoczynając od części I – podstawowej. Każdy moduł warsztatów (trzy części programu) trwa 40 godzin dydaktycznych dla jednej grupy.

Kontakt z realizatorem można uzyskać, korzystając z danych zawartych w bazie realizatorów rekomendowanych przez ORE: www.ore.edu.pl/programy-i-projekty-98419/szkoa-dla-rodzicow-i-wychowawcow/realizatorzy.

Program *Szkoła dla Rodziców i Wychowawców* jest koordynowany i monitorowany przez koordynatora krajowego w Ośrodku Rozwoju Edukacji. O jakość programu dbają również koordynatorzy regionalni, wyłonieni spośród edukatorów. Koordynatorzy są uprawnieni do szkolenia realizatorów i prowadzenia konsultacji, ewaluacji zewnętrznej oraz grup wsparcia dla realizatorów.

Do zadań koordynatorów należy:

- animowanie i wspieranie działań z obszaru problematyki wychowawczej (promocja programu),
- ścisła współpraca z realizatorami na terenie swojego rejonu i monitoring realizacji programu,
- współpraca z ORE (sprawozdawczość, udział w seminariach).

Wymagania lokalowe: sala szkoleniowa dla grupy 10-15 osób, dostępna raz w tygodniu przez 3 godziny zegarowe (łącznie 10 tygodni), krzesła, tablica flipchart, papier i pisaki.

Dowody jakości programu

Program *Szkoła dla Rodziców i Wychowawców* jest realizowany od 1999 roku i od tego czasu jest prowadzona systematyczna ewaluacja procesu, która dotyczy: liczby uczestników, ich satysfakcji z udziału w zajęciach oraz kompetencji realizatorów. Dane są zbierane za pośrednictwem:

- ankiety audytoryjnej wypełnianej przez uczestników na zakończenie warsztatów,
- arkuszy realizacji zajęć wypełnianych przez realizatorów,
- sprawozdań koordynatorów z przeprowadzonych szkoleń (dla grup rodziców i nauczycieli, grup profesjonalistów, prowadzonych superwizji oraz grup wsparcia dla realizatorów, a także ewaluacji zewnętrznych).

Ankiety od uczestników zajęć zbierają realizatorzy programu, którzy następnie przesyłają je wraz z wypełnionymi przez siebie arkuszami do koordynatorów regionalnych. Analiza wszystkich danych liczbowych prowadzona jest w Ośrodku Rozwoju Edukacji, na jej podstawie koordynator krajowy przygotowuje sprawozdanie roczne, zamieszczane na stronie internetowej programu w ORE.

Dwukrotnie została przeprowadzona ewaluacja formatywna:

- 2002 rok – celem badań ewaluacyjnych było poznanie opinii uczestników zajęć na temat wpływu warsztatów na ich postawy wychowawcze; kompetencje interpersonalne; relacje z dziećmi i innymi osobami bliskimi oraz ich oceny sposobu prowadzenia warsztatów. Ewaluacja miała charakter jakościowy – wywiad grupowy z udziałem 10 kobiet uczestniczących w organizowanych w Warszawie zajęciach *Szkoły* w 2001 roku.
- 2007 rok – celem badań ewaluacyjnych było poznanie opinii uczestników na temat przydatności zajęć oraz oceny ich realizacji. Informacje były zbierane metodą ankiety audytoryjnej na zakończenie zajęć (1824 respondentów) oraz wywiadów telefonicznych, z losową próbą absolutną *Szkoły* (571 respondentów).

W latach 2007–2008 została przeprowadzona ewaluacja wyników według schematu: pretest – posttest 1 (bezpośrednio po zakończeniu zajęć) – posttest 2 (rok po zakończeniu zajęć). Wyniki tej ewaluacji wskazują, że udział w zajęciach wiązał się ze zmianą w deklarowanych przez respondentów postawach wychowawczych, a zmiana ta była zgodna z przesłaniem *Szkoły* i do-

tyczyła takich obszarów, jak: stosowanie kar cielesnych, budowanie podmiotowej relacji z dzieckiem (respektowanie autonomii), budowanie autorytetu, odpowiedzialność za dziecko, akceptowanie uczuć dziecka oraz stosowanie pochwał.

Więcej informacji na temat programu

Program *Szkoła dla Rodziców i Wychowawców*, autorstwa Joanny Sakowskiej, koordynuje na poziomie ogólnopolskim Ośrodek Rozwoju Edukacji (ORE) z Warszawy.

Informacje o programie *Szkoła dla Rodziców i Wychowawców* można znaleźć na stronie internetowej Ośrodka Rozwoju Edukacji: www.ore.edu.pl/programy-i-projekty-98419/szkola-dla-rodzicow-i-wychowawcow/o-programie.

Dostępne są również liczne publikacje:

Sakowska J., *Szkoła dla rodziców i wychowawców*, część I, materiały dla prowadzących zajęcia, CMPPP, Warszawa 2008.

Sakowska J., Puchała A., *Szkoła dla rodziców i wychowawców*, część II, materiały dla prowadzących zajęcia, CMPPP, Warszawa 2008.

Sakowska J., Rękawek A., *Zeszyty metodyczne nr 1. Krótki przegląd historii wychowania*, CMPPP, Warszawa 2006.

Styrnik A. (red.) *Zeszyty metodyczne nr 2. Materiały z ogólnopolskiej konferencji „Wychowywać to kochać i wymagać – Szkoła dla Rodziców i Wychowawców jako nauka dialogu z dzieckiem i nie tylko...”*, CMPPP, Warszawa 2006.

Sochocki M.J. (red.) *Zeszyty metodyczne nr 3. Liderzy – realizatorzy – beneficjenci. Prezentacja wyników badań ewaluacyjnych Szkoły dla Rodziców i Wychowawców*, CMPPP, Warszawa 2008.

Górecka M., Hanusz J., Kucharska-Zygmunt A., Zygmunt A., *Zeszyty metodyczne nr 4. Wyjątkowe rodzicielstwo. Scenariusze zajęć warsztatowych dla rodziców dzieci niepełnosprawnych*, CMPPP, Warszawa 2008.

Ciżmowska J., *Zeszyty metodyczne nr 5. Szkoła dla rodziców adopcyjnych. Program Psychoedukacyjny, który może być pomocny w pracy z osobami planującymi przysposobienie dziecka (dzieci)*, CMPPP, Warszawa 2008.

Zajic A. (oprac.), *Zeszyty metodyczne nr 6. Zeszyt do ćwiczeń dla uczestników warsztatów Szkoła dla Rodziców i Wychowawców*, CMPPP, Warszawa 2008.

Zajic A., Jakubik L. (oprac.), *Zeszyty metodyczne nr 7. Szkoła dla Rodziców i Wychowawców. Niezbędnik dla uczestników warsztatów*, CMPPP, Warszawa 2008.

Kozdrowicz E., Walczak B., *Zeszyty metodyczne nr 8. Szkoła wobec mobilności zawodowej rodziców i opiekunów. Niezbędnik dla nauczycieli*, CMPPP, Warszawa 2008.

Sochocki M.J., Zeszyty metodyczne nr 9. *Prezentacja rezultatów drugiego etapu badań ewaluacyjnych Szkoły dla Rodziców i Wychowawców (edycja wrzesień–grudzień 2007) oraz zogniskowanych wywiadów grupowych z absolwentami „Rodzeństwa bez rywalizacji”,* CMPPP, Warszawa 2009.

Basistowa J., Zajic A., Zawadzka K., Zeszyty metodyczne nr 10. *Szkoła dla Rodziców i Wychowawców, cz. II Rodzeństwo bez rywalizacji, czyli Jak pomóc własnym dzieciom żyć w zgodzie, by samemu żyć z godnością. Niezbędnik dla uczestników warsztatów,* CMPPP, Warszawa 2009.

Sochocki M.J., *Szkoła dla rodziców i wychowawców w badaniach ewaluacyjnych,* „Remedium”, nr 4 (182), 2008; cz. II „Remedium”, nr 3 (193), 2009.

Sochocki M.J., *Szkoła dla rodziców,* „Remedium”, nr 11-12 (153-154), 2005.

Metryczka organizacji

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Al. Ujazdowskie 28, 00-478 Warszawa

tel. (22) 570 83 15

Koordynator krajowy w ORE: Maria Talar.

Przyjaciele Zippiego



Grupa docelowa

Program jest skierowany do dzieci w wieku 5-9 lat. Jest realizowany w przedszkolach i w szkołach podstawowych.

Cele programu

Program *Przyjaciele Zippiego* został opracowany w celu wyposażenia małych dzieci w podstawowe kompetencje społeczno-emocjonalne, które pomagają radzić sobie w sytuacjach trudnych, a w przyszłości pozwolą im dobrze funkcjonować w relacjach z innymi i unikać zachowań ryzykownych.

Celem programu jest troska o zdrowie, dobre samopoczucie i dobre funkcjonowanie małych dzieci, a także zapobieganie problemom w przyszłości poprzez wyposażenie ich w podstawowe umiejętności życiowe, społeczne i emocjonalne, radzenia sobie z trudnościami, ze zmianą i stratą oraz rozwiązywania konfliktów.

Założenia

W wielu społeczeństwach ignoruje się potrzeby emocjonalne dzieci, bardziej zwracając uwagę na osiągnięcia w nauce. Jednak badania naukowe wskazują, że umiejętności akademickie mają niewielki wpływ na zdolność dziecka do konstruktywnego radzenia sobie z frustracjami i wyzwaniem szybko zmieniającego się otoczenia, czy do tworzenia trwałych związków oraz prowadzenia szczęśliwego, satysfakcjonującego życia.

Program *Przyjaciele Zippiego* jest oparty na założeniu, że dzieci cały czas wchodzi w interakcje z innymi osobami – rodziną, nauczycielami, przyjaciół-

mi w różnych sytuacjach i okolicznościach. To, jak dobre mają stosunki z innymi oraz jak dają sobie radę z trudnościami, jest kluczowe dla ich myślenia o sobie i o innych. Innymi słowy, radzenie sobie, czyli postępowanie w różnych sytuacjach, korzystanie z pomocy i wsparcia ze strony innych – jest istotą myślenia przez dziecko o własnym powodzeniu i źródłem jego samopoczucia.

Program koncentruje się na uczeniu takich sposobów radzenia sobie z trudnościami, które zachęcają dzieci do pomagania innym. Wzajemna pomoc, szacunek, wyobrażanie sobie, co czują inni (empatia) oraz współpraca, są kluczowe dla filozofii programu.

Zakłada się, że najważniejsze **czynniki chroniące w tym programie** to rozwój kompetencji psychologicznych i społecznych, budowanie pozytywnej samooceny, poczucia własnej wartości, sprawczości i kompetencji („ja umiem, ja potrafię”). Istotnym czynnikiem chroniącym jest również wspierające, bezpieczne środowisko szkolne, wysokie kompetencje wychowawcze i umiejętności psychologiczne nauczycieli, a także dobra współpraca z rodzicami.

Wśród **czynników ryzyka** należy wymienić: stres, niepowodzenia szkolne, brak pozytywnych więzi rodzinnych i społecznych, brak umiejętności rozwiązywania problemów i radzenia sobie z trudnościami. Czynnikiem zagrażającym może być klimat społeczny szkoły, zachowania agresywne i przemoc w relacjach rówieśniczych. Istotnym czynnikiem ryzyka jest także brak wsparcia ze strony rodziców i poczucie osamotnienia w związku z ich zaangażowaniem w pracę zawodową oraz rozpad więzi rodzinnych.

Opis programu

Zajęcia są prowadzone przez nauczyciela-wychowawcę w przedszkolach i szkołach podstawowych, na podstawie bardzo szczegółowo opracowanych scenariuszy. W czasie roku szkolnego nauczyciel prowadzi 24 spotkania z dziećmi (zazwyczaj jedna godzina lekcyjna tygodniowo).

Na program składa się 6 części tematycznych (po 4 spotkania w każdej części):

- uczucia,
- komunikacja,
- przyjaźń,
- rozwiązywanie konfliktów,
- przeżywanie zmiany i straty,
- radzenie sobie z trudnościami.

Kanwą każdej części jest czytane przez nauczyciela i wzbogacone ilustracjami opowiadanie, do którego odwołujemy się w trakcie ćwiczeń i zabaw

podczas 4 spotkań. Bohaterowie opowiadań to grupa przyjaciół, przeżywająca różne przygody, które mogą się przytrafić każdemu dziecku. Na przykładzie tych sytuacji nauczyciel rozmawia z dziećmi, omawiając różne zachowania i możliwości działania. W trakcie spotkań dzieci wykonują ćwiczenia, rysują, odtwarzają scenki i wymyślają różne sposoby poradzenia sobie z trudnościami, jakie je spotykają.

Spotkania mają jednolitą strukturę – rozpoczynają się od omówienia i przypomnienia zasad, jakie obowiązują w czasie zajęć. Dzieci po wysłuchaniu opowiadania wykonują ćwiczenia, które mają im pomóc zrozumieć i przyswoić treści omawiane przy poszczególnych tematach. Każde spotkanie kończy się podsumowaniem, podczas którego każdemu dziecku jest zadawane pytanie, czy spotkanie mu się podobało i jak się czuło w trakcie zajęć.

Istotą zajęć w programie *Przyjaciele Zippiego* jest podmiotowe traktowanie dzieci. Dajemy im prawo do milczenia, kiedy nie chcą rozmawiać na jakiś temat, i pytamy o ich zdanie, opinie i pomysły. Ważnym zadaniem nauczyciela jest stworzenie klimatu zaufania i szacunku, tworzenie bezpiecznych sytuacji, aby dzieci mogły wypowiadać się na istotne dla nich tematy.

Poprzez słuchanie opowiadań o przygodach bohaterów programu, rozmowy, ćwiczenia, gry i zabawy – dzieci uczą się, jak:

- rozpoznawać i nazywać uczucia swoje i innych,
- wypowiadać się i uważnie słuchać,
- prosić o pomoc, nawiązywać i utrzymywać przyjaźń,
- radzić sobie z samotnością i odrzuceniem,
- mówić „przepraszam” i rozwiązywać konflikty,
- radzić sobie ze zmianą i stratą, m.in. ze śmiercią,
- odnaleźć się w nowej sytuacji i radzić sobie z trudnościami.

Pakiet materiałów do realizacji programu dostępny jest tylko razem ze szkoleniem dla nauczyciela i obejmuje:

- zestaw materiałów dla nauczyciela: scenariusze zajęć, arkusze ćwiczeń, zeszyt metodyczny (na podstawie których prowadzi się zajęcia),
- 30 kompletów materiałów dla dzieci (które zużywają się i w kolejnych latach należy dokupić je dla nowej grupy dzieci),
- poradnik dla rodziców i zestaw ćwiczeń do wykonania w domu,
- komplet 3 plakatów,
- materiały dodatkowe w wersji elektronicznej.

Nauczyciele przed przystąpieniem do realizacji programu wykonują figurkę patyczaka – Zippiego, który towarzyszy spotkaniom przez cały rok.

Standardy realizacji

Program jest realizowany przez nauczycieli pracujących z dziećmi w wieku 5-9 lat. Nauczyciele, przed przystąpieniem do realizacji zajęć z dziećmi, uczestniczą w szkoleniu (12 godz. dydaktycznych), w trakcie którego są zapoznawani z filozofią i założeniami programu, tematyką i metodami prowadzenia zajęć. Poznają również wyniki badań ewaluacyjnych, spójność z podstawą programową wychowania przedszkolnego i edukacji wczesnoszkolnej, międzynarodowy zasięg programu oraz zasady obowiązującej umowy licencyjnej.

Przede wszystkim jednak nauczyciele poznają zawartość programu, cele poszczególnych części, zasady obowiązujące przy realizacji zajęć i metodykę prowadzenia spotkań z dziećmi. W trakcie szkolenia są przygotowywani na pojawienie się trudnych sytuacji w trakcie realizacji zajęć. Jednym z elementów szkolenia dla nauczycieli jest przeprowadzenie przykładowego warsztatu oraz szczegółowe zapoznanie uczestników z materiałami, na podstawie których realizowany jest program.

Szkolenie prowadzone jest przez trenera programu *Przyjaciele Zippiego*, reprezentującego Centrum Pozytywnej Edukacji lub placówkę doskonalenia nauczycieli, na podstawie umowy o współpracy z CPE. Podczas realizacji programu zalecane jest przeprowadzenie co najmniej jednego spotkania superwizyjnego, które ma na celu wymianę doświadczeń, omówienie pojawiających się problemów, sukcesów i wyjaśnienie ewentualnych wątpliwości.

W celu zapewnienia jakości programu – Centrum Pozytywnej Edukacji organizuje raz w roku seminarium dla trenerów, w czasie którego omawiane są wszelkie nowości, aktualne sprawy związane z realizacją oraz warsztaty doskonalenia zawodowego dla trenerów.

Podstawowym wymogiem prowadzenia programu jest udział nauczyciela w szkoleniu i zakup materiałów do realizacji zajęć z dziećmi. Spotkania są realizowane w klasie lub w sali przedszkolnej i nie wymagają żadnego dodatkowego wyposażenia.

Dowody jakości programu

Program *Przyjaciele Zippiego* był kilkakrotnie poddawany wszechstronnej ewaluacji. Badania prowadzone na Litwie, w Danii i Irlandii jednoznacznie potwierdziły pozytywne oddziaływanie programu w postaci wzrostu kompetencji zaradczych, społecznych i komunikacyjnych dzieci uczestniczących w zajęciach. Najnowsze badania potwierdzają również wpływ programu na osiągnięcia szkolne uczniów.

Program jest realizowany w Polsce od 10 lat, a najlepszym potwierdzeniem jego jakości jest fakt, że wielu nauczycieli realizuje program co roku z nowymi grupami dzieci i deklaruje, że już nie wyobraża sobie pracy z dziećmi w tej grupie wiekowej bez programu *Przyjaciele Zippiego*.

Więcej informacji na temat programu

Przyjaciele Zippiego to międzynarodowy program realizowany na świecie przez fundację Partnership for Children. W Polsce program jest oferowany na podstawie licencji przez Centrum Pozytywnej Edukacji – niepubliczną, ogólnopolską placówkę doskonalenia nauczycieli z siedzibą w Warszawie. Program jest dostępny w całym kraju, dzięki współpracy z trenerami i regionalnymi placówkami doskonalenia nauczycieli.

www.pozytywnaedukacja.pl

www.partnershipforchildren.org.uk

Strony internetowe placówek doskonalenia nauczycieli realizujących program na podstawie porozumienia z CPE, ulotki i materiały informacyjne.

Metryczka organizacji

Centrum Pozytywnej Edukacji

ul. Sochaczewska 31b, 01-327 Warszawa

tel. 608 370 777

e-mail: info@pozytywnaedukacja.pl

Krajowy koordynator programu: Elżbieta Nerwińska – tel. 608 370 777

Placówki doskonalenia nauczycieli i reprezentujący je trenerzy na terenie całego kraju – na podstawie umów zawieranych z CPE (lista adresowa znajduje się na stronie internetowej [www.pozytywnaedukacja.pl/lista trenerow](http://www.pozytywnaedukacja.pl/lista_trenerow)).

Program Profilaktyczno-Wychowawczy Epsilon

Grupa docelowa

Dzieci w wieku 7-9 lat, a także wychowawcy klas biorących udział w programie oraz rodzice uczniów.

Cel programu

Program jest ukierunkowany na rozwijanie umiejętności osobistych i społecznych dzieci oraz poprawę ich psychospołecznego funkcjonowania. Celem ogólnym programu jest zapewnienie trwałego zwiększenia poczucia dobrostanu dzieci oraz redukcja zagrożenia patologiami i wykluczeniem społecznym poprzez podniesienie ich umiejętności życiowych – wyposażenie dzieci w zasoby osobiste, które pozwolą im w sposób efektywny konfrontować się z wydarzeniami życiowymi, pod postacią elementów inteligencji emocjonalnej¹ i poczucia koherencji², jako globalnej orientacji życiowej.

Założenia

Wczesna interwencja (rozpoczęta około 6.-10. roku życia) skierowana do dzieci i młodzieży szkolnej może przynieść pożądany efekt w zakresie profilaktyki zachowań problemowych, w tym uzależnień, przemocy, zaburzeń zachowania. Działania profilaktyczne w tym okresie rozwoju dziecka są bardziej efektywne niż prowadzone wobec młodzieży starszej, ponieważ presja grupy rówieśniczej odgrywa wówczas mniejszą rolę w porównaniu z okresem adolescencji.

¹ Według Daniela Golemana inteligencja emocjonalna obejmuje zdolność rozumienia siebie i własnych emocji, kierowania i kontrolowania ich, zdolność samomotywacji, empatię oraz umiejętności o charakterze społecznym.

² Poczucie koherencji składa się ze zdolności zrozumienia wydarzeń (ang. *comprehensibility*), poczucia zaradności (ang. *manageability*) i poczucia sensowności (ang. *meaningfulness*) podejmowania zaangażowania i kreowania własnego życia.

W literaturze przedmiotu wymieniane są następujące warunki zwiększające skuteczność programu profilaktycznego, realizowanego na terenie szkoły: multidyscyplinarność programu, interaktywna forma przekazu, praca z małą grupą, wzmacnianie samoświadomości i samokontroli, wzmacnianie umiejętności życiowych³.

Program Profilaktyczno-Wychowawczy Epsilon jest oparty na metodach aktywnego uczestnictwa dzieci w proponowanych zadaniach (*active participation*), w szczególności na dramie edukacyjnej oraz na rozwijanej w zespole realizatora autorskiej technice współprowadzenia warsztatu profilaktycznego we współdziałaniu profesjonalnego trenera z wychowawcą klasy. Program zakłada aktywną pracę warsztatową z małą grupą, jaką jest klasa szkolna. Za poszczególne elementy tego zadania odpowiadają trenerzy zewnątrzni i wychowawcy, którzy pełnią kluczową rolę w realizacji projektu. Program nawiązuje także do zmian, jakie dokonały się w metodyce pracy z uczniem, opartej obecnie na wielostronnej komunikacji i zdobywaniu wiedzy w procesie współpracy.

Działania podejmowane w ramach programu w celu zapobiegania występowaniu zachowań problemowych odnoszą się zarówno do czynników chroniących (wzmocnienie wpływu), jak i czynników ryzyka (osłabienie wpływu), głównie w zakresie indywidualnym, ale pośrednio także środowiskowym⁴.

Zdaniem autorów programu, dzięki wsparciu osób znaczących, jakimi mogą i powinni być wychowawcy, dziecko może przekształcać nowe sytuacje stresowe w zadania, które może zrealizować, natomiast szkoła powinna być środowiskiem, gdzie w jak najwyższym stopniu zaspokajane są potrzeby bezpieczeństwa, akceptacji i przynależności do grupy.

Najważniejszymi strategiami, na których realizatorzy programu bazują są: strategia rozwijania umiejętności życiowych, strategia społecznego uczenia się, strategia edukacji normatywnej. Strategiami uzupełniającymi są natomiast: zwiększanie osobistego zaangażowania, wzmacnianie umiejętności wychowawczych nauczycieli i rodziców, wzmacnianie więzi uczniów ze szkołą. Natomiast angażowanie w trakcie realizacji programu rodziców i wychowawców pozwala na wzmacnianie ich roli jako osób znaczących dla dziecka. Zaangażowanie w program rodziców powoduje pozytywne modyfikowanie ich relacji nie tylko z dzieckiem, ale i ze szkołą, praca z wychowawcą przyczynia się do kształtowania środowiska szkolnego jako przyjaznej przestrzeni, w której dzieci mogą zaspokajać własne potrzeby psychiczne.

³ Botvin G., *Preventing Drug Abuse In Schools: Social and Competence Enhancement Approaches Targeting Individual-Level Etiologic Factors*, „Addictive Behaviors” 2000, Vol. 25, No. 6.

⁴ Okulicz-Kozaryn K., Bobrowski K., *Czynniki ryzyka, czynniki chroniące i indeksy tych czynników w badaniach nad zachowaniami problemowymi nastolatków*, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2671849/ dostęp: 8.02.2016 r.

Opis programu

Realizacja programu obejmuje 60 godzin podzielonych na trzy moduły: praca z uczniami w wymiarze 24 godzin, praca z wychowawcą w wymiarze 30 godzin, praca z rodzicem w wymiarze 6 godzin. Program jest prowadzony przez zewnętrznych realizatorów przy współudziale nauczyciela. Ma on formę zajęć w klasie szkolnej z wykorzystaniem technik dramy edukacyjnej, dyskusji sterowanej, treningu umiejętności, wprowadzenia „rytuałów klasowych”, wprowadzenia i realizacji umowy klasowej dotyczącej wzorów zachowania w sytuacjach konfliktowych. Pomędzy modułami programu wychowawca/nauczyciel utrwała wprowadzone treści programu podczas lekcji wychowawczych i spotkań z rodzicami. Wszystkie zajęcia są realizowane na podstawie scenariuszy zajęć zawartych w podręczniku. W ramach programu nauczyciele uczestniczą w konsultacjach oraz szkoleniu poświęconym tematom: drama w pracy z grupą, rytuały w pracy z klasą, praca z rodzicami.

Działania podejmowane w ramach realizacji programu mają na celu:

- zwiększenie udziału konstruktywnych wzorców komunikacyjnych w kontaktach podejmowanych przez dzieci (modelowanie i ćwiczenie prawidłowej komunikacji, odwoływanie się do doświadczeń klasy oraz doświadczeń indywidualnych, wypracowywanie właściwych standardów komunikacyjnych, praca nad problemem barier komunikacyjnych, zwiększanie niezależności wobec presji rówieśniczej, wypracowanie norm komunikacyjnych w grupie, werbalizacja potrzeb, wrażliwości, frustracji),
- zwiększenie umiejętności rozwiązywania konfliktów i radzenia sobie w sytuacjach trudnych zgodnie z normami współżycia społecznego, zwiększenie liczby zachowań o charakterze pomocy rówieśniczej (wsparcie wychowawcy w pracy z grupą „w oparciu o kontrakt”, „w oparciu o zasady”, „w oparciu o wartości”, intelektualizacja indywidualnych i grupowych doświadczeń uzyskanych przez uczestników w trakcie pracy dramą, w szczególności doświadczenia empatii),
- zwiększenie poczucia własnej wartości i sprawstwa (poszukiwanie i wzmacnianie indywidualnych i grupowych pozytywnych zasobów, wzmacnianie uczniów odrzucanych w trakcie działań grupowych, budowanie „góry wiary w siebie”),
- rozwinięcie umiejętności nazywania emocji i radzenia sobie z „trudnymi emocjami” (modelowanie sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami, rozmowa o trudnych emocjach dzieci, pisanie listów do bohaterki dramy o własnych trudnych emocjach, otrzymanie odpowiedzi zawierającej sposoby przezwyciężenia trudności [trener w roli]),

- zwiększenie poczucia więzi ze szkołą i poczucia przynależności do silnego zespołu klasowego, zintegrowanego wokół pozytywnych postaw i wartości (zawieranie umowy klasowej dotyczącej wzorów zachowania w sytuacjach konfliktowych, realizacja umowy klasowej, wzmacnianie pozytywne, utrwalanie właściwych zachowań poprzez konsekwentne odwoływanie się do umowy, działania integrujące i budujące poczucie bezpieczeństwa w grupie, wprowadzenie konstruktywnych rytuałów w grupie),
- zwiększenie roli wychowawcy jako kluczowego realizatora profilaktyki w szkole (współdział wychowawcy w poszczególnych modułach projektu, współprowadzenie zajęć w roli kotrenera, większy wgląd w strukturę klasy, wzrost umiejętności wychowawczych, budowanie pozytywnego, osobistego kontaktu z dziećmi, praca nad relacjami i komunikacją w trójkącie dziecko-rodzic-wychowawca, wspólna diagnoza problemów klasy i uczniów, omówienie sposobów pracy z uczniem trudnym i wymagającym, przekazanie wiedzy pomocnej w podejmowaniu świadomych działań służących profilaktyce pierwszorzędowej na terenie szkoły. Wychowawcy otrzymują materiały szkoleniowe ułatwiające dalszą pracę z grupą opartą na wartościach i kontrakcie. W trakcie szkolenia wychowawcy nabywają kompetencje w zakresie tworzenia scenariuszy i pracy z wykorzystaniem struktur dramowych oraz ich dostosowywania do bieżących problemów obserwowanych w grupie).

Standardy realizacji

Wszyscy realizatorzy programu posiadają wyższe wykształcenie psychologiczne lub pedagogiczne oraz minimum 4-letnie (min. 3200 godz.) doświadczenie w pracy z grupami dzieci i młodzieży technikami aktywnymi, w szczególności dramowymi. Natomiast współrealizatorami programu są każdorazowo przeszkoleni w trakcie trwania programu wychowawcy.

Realizatorzy – trenerzy zewnątrzni – przechodzą szkolenie wstępne (64 godz.) umożliwiające poznanie celów oraz treści programu, rozwój kompetencji z zakresu komunikacji z dzieckiem, pracy z grupą, diagnozy grupy i procesów grupowych oraz pracy opartej na ustalonych zasadach i kontrakcie. W trakcie szkolenia realizatorzy mogą również zapoznać się z zasadami budowania właściwych relacji i współprowadzenia zajęć z wychowawcą. Drugim etapem jest szkolenie doskonalące (32 godz.) kompetencje w zakresie pracy technikami dramowymi oraz innymi technikami aktywizującymi. System doskonalenia dla realizatorów obejmuje również superwizję pracy każdego trenera.

Realizatorzy – wychowawcy klas – biorą udział w 30-godzinnyim szkoleniu stanowiącym element programu. Ponadto uczestniczą w spotkaniu informacyjnym (3 godz.) umożliwiającym poznanie przed realizacją każdego modułu programu, jego celów i przebiegu realizacji, a także w spotkaniu konsultacyjnym (3 godz.), które służy omówieniu bieżących problemów, zaobserwowanych przez trenerów zewnętrznych podczas pracy z klasą (w kontekście wsparcia wychowawcy w codziennej pracy profilaktycznej ze swoją grupą), ustaleniu metod i strategii postępowania z grupą, udzieleniu wsparcia wychowawcy jako współrealizatorowi elementów programu. Wychowawcy biorą udział także w trzech szkoleniach doskonalących (24 godz.), w trakcie których nabywają umiejętności wykorzystania dramy w pracy wychowawczej, doskonalą ich umiejętności w zakresie pracy opartej na ustalonych zasadach i kontrakcie oraz stosowanie rytuałów w pracy z grupą. Wychowawcy doskonalą się również w zakresie budowania dobrych relacji z rodzicami.

Dowody jakości programu

W trakcie realizacji program jest dwukrotnie poddawany ewaluacji procesu. Oceniana jest adekwatność działań służących osiągnięciu celów w kontekście uwarunkowań pojawiających się w poszczególnych miastach i szkołach. Ewaluacja dotyczy liczby uczestników, frekwencji na zajęciach, problemów zauważanych przez realizatorów w trakcie prowadzenia programu (ewaluacja mid-term), a po zakończeniu działań – satysfakcji uczestników (uczniów i wychowawców) z udziału w programie, oceny realizatorów, oceny trudności w realizacji. Gromadzeniu danych formalnych służą: arkusz ewaluacji procesu (wypełniany przez osoby zajmujące się obsługą administracyjną programu), ankiety audytoryjne dla uczniów, kwestionariusze dla wychowawców i pedagogów.

Ewaluacja programu pokazała, że jest on efektywny. 82% uczniów uczestniczyło w co najmniej 75% aktywności związanych z programem, z czego zadowolenie z uczestnictwa deklarowało 94% uczniów. Wynik ten udało się osiągnąć m.in. dzięki atrakcyjnej formie zajęć, dużemu zaangażowaniu prowadzących – ich zainteresowaniu problemami uczestników, co, jak wynika z relacji wychowawców, dzieci bardzo doceniały. We wszystkich klasach sekwencja zajęć została wykonana zgodnie z planem, z uwzględnieniem aktywności wychowawców, co świadczy o wysokiej dyscyplinie realizatorów i pozwala na wysoką ocenę efektywności współpracy zespołu realizatorów z wychowawcami. Najśłabszy wynik osiągnięto w zakresie zaangażowania rodziców. Jak wynika z relacji wychowawców – rodzice nie zawsze wywiązywali się z terminowej realizacji zadań wykonywanych wspólnie z dziećmi. Dlatego

też w kolejnych edycjach planowane jest wprowadzenie dodatkowych procedur wzmacniających poziom kontroli działań skierowanych do rodziców.

Ewaluacja wyników zrealizowana w roku szkolnym 2011/2012 została przeprowadzona według schematu quazi-eksperymentalnego, z grupą eksperymentalną i kontrolną. Etap pretestowy wykonano przed rozpoczęciem realizacji programu, etap posttestowy miesiąc po zakończeniu realizacji programu. Badano uczniów klas II i III szkoły podstawowej $N=638$ (320 – grupa eksperymentalna, 318 – grupa kontrolna), rodziców uczniów $N=138$ (78 – grupa eksperymentalna, 60 – grupa kontrolna) oraz wychowawców $N=39$ (19 – grupa eksperymentalna, 20 – grupa kontrolna). Wykorzystano pakiet narzędzi badawczych: TEIQue-csf, test rysunkowy „Moja klasa”, „Kwestionariusz badania postaw rodzicielskich” M. Ziemskiej, autorski kwestionariusz „Moja klasa”, scenariusz wywiadu grupowego. Ewaluacja została przeprowadzona przez eksperta zewnętrznego (wyniki wykorzystano w pracy akademickiej).

Wśród uczniów, którzy uczestniczyli w programie, stwierdzono istotny wzrost ($p<0,05$) poziomu umiejętności życiowych (przy porównywalnym ich poziomie wyjściowym w grupie eksperymentalnej i kontrolnej). Grupa kontrolna i eksperymentalna nie różniły się w sposób istotny w zakresie stylów wychowawczych dominujących w domach rodzinnych uczestników badania. Uzyskane wyniki wskazują na wzmocnienie pełnej gamy czynników chroniących, pozytywnie korelujących z poczuciem koherencji oraz poziomem inteligencji emocjonalnej, zrównoważeniem, poczuciem własnej wartości, adaptacyjnością sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych, umiejętnościami społecznymi. Oprócz pozytywnych efektów w zakresie funkcjonowania emocjonalnego zidentyfikowano także wzrost refleksyjności i mniejszą podatność na negatywne presje grupowe. Wśród dzieci, które systematycznie brały udział w programie wzrosła liczba (przeciętnie o 25%) takich, które miały wgląd we własne emocje, przejawiały wytrwałość w dążeniu do celu, motywację osiągnięć, zaufanie. Zmniejszyła się natomiast liczba (o 43%) dzieci przejawiających zachowania gwałtowne. Badania jakościowe przeprowadzone wśród uczniów ujawniły większą empatię oraz większą zdolność rozumienia złożonych sytuacji społecznych wśród uczniów, którzy uczestniczyli w programie. Zastosowane metody rysunkowe ujawniły wzrost poczucia przynależności do grupy, wzrost jej integracji, orientacji wokół wspólnych wartości. Dzieci stały się bardziej uważnymi obserwatorami otoczenia społecznego, gotowymi do rozpoznawania problemów innych i skłonnymi do interweniowania.

Powyższe wyniki potwierdzają badania przeprowadzone wśród wychowawców – w przypadku uczniów uczestniczących w programie istotnie częściej pojawiały się aktywności prospołeczne, rzadziej natomiast – zachowania przemocowe, co wskazuje na silne oddziaływanie programu także na pozio-

mie behawioralnym. Wychowawcy z klas objętych programem wykazywali się wyższym poziomem wiedzy i świadomości z zakresu profilaktyki środowiskowej, a także byli świadomi znaczenia własnej roli w profilaktyce problemów społecznych i animowaniu aktywności lokalnej społeczności. Jako pozytywny rezultat programu wychowawcy podkreślali również wzrost ilości konstruktywnych kontaktów pomiędzy szkołą a rodzicami.

Więcej informacji na temat programu

Więcej informacji na temat *Programu Profilaktyczno-Wychowawczego Epsilon* można znaleźć na stronach: www.centrum-edukacji.eu/dla-was/32-epsilon; www.kbpn.gov.pl/portal?id=207575&printProviewAction=show_details&doc=58459, a także w publikacji:

Piekus Izabela, *Ewaluacja przedsięwzięć społecznych na przykładzie programu profilaktyczno-wychowawczego Epsilon*, praca magisterska na kierunku socjologia Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2012.

Metryczka organizacji

Stowarzyszenie Epsilon

ul. Łukasińskiego 45, 43-300 Bielsko-Biała

Osoba upoważniona do udzielenia informacji:

Grzegorz Pytel, tel. (33) 814 46 28, faks: (33) 486 54 38

e-mail: epsilon@epsilon.org.pl, www.epsilon.org.pl.

Opracowanie na podstawie:

1. Opisu programu profilaktyki/promocji zdrowia psychicznego w kwestionariuszu aplikacyjnym.
2. Prezentacji programu na stronie internetowej KBPN.

Program przeciwdziałania przyjmowaniu substancji uzależniających przez uczniów **Unplugged**



Grupa docelowa

Program *Unplugged* jest adresowany do uczniów w wieku 12-14 lat (VI klasa szkoły podstawowej i gimnazjum) oraz ich rodziców.

Cel programu

Celem programu jest ograniczanie używania substancji psychoaktywnych (alkohol, tytoń, narkotyki) przez młodzież, a także opóźnienie przejścia od fazy eksperymentalnego ich używania do fazy używania problemowego.

Założenia

Założenia teoretyczne programu

Unplugged jest programem profilaktycznym, który oparty jest na strategii wszechstronnego wpływu społecznego (CSI).

Podstawy teoretyczne programu wywodzą się z teorii zmiany postaw McGuire'a, teorii uzasadnionego działania Ickea Ajzena i Martina Fishbeina (*theory of reasoned action*) oraz teorii społecznego uczenia się Alberta Bandury. Teorie te opierają się na założeniu, że zachowanie człowieka jest determinowane przez wpływ takich czynników, jak: postawy, normy społeczne, modelowanie, presja grupy. W myśl tych teorii ludzie, decydując się na określone zachowania, kierują się subiektywnymi przekonaniem na temat tego, co myślą i w jaki sposób się zachowują inni członkowie grupy.

Zjawisko to ma znaczące konsekwencje dla promocji zdrowia i profilaktyki, bowiem zgodnie z wyżej wymienionymi teoriami to, czy zostaną podjęte przez jednostkę zachowania prozdrowotne lub ryzykowne, w dużej mierze zależy od tego, które z tych zachowań postrzegane są jako powszechne i akceptowane społecznie. Postrzeganie zachowań ryzykownych takich, jak np.

używanie substancji psychoaktywnych, jako dominujących i akceptowanych społecznie sprzyja nasilaniu się tego rodzaju zachowań problemowych. Natomiast przekonanie o małym rozpowszechnieniu zachowań prozdrowotnych zniechęca jednostki do angażowania się w zachowania korzystne dla ich zdrowia. Niestety, subiektywne przekonania o postawach innych ludzi często nie odzwierciedlają stanu faktycznego, przybierając postać tzw. błędnych przekonań normatywnych, przez co mogą prowadzić do podejmowania błędnych decyzji (np. szkodliwych dla zdrowia).

Zależności te zostały potwierdzone w licznych badaniach dotyczących zachowań ryzykownych wśród dzieci i młodzieży i ujawniły wzrost używania zarówno legalnych, jak i nielegalnych substancji psychoaktywnych pod wpływem nacisku grupowego w środowisku rówieśniczym. W okresie dojrzewania wpływ grupy rówieśniczej ma potężną siłę oddziaływania. Młodzi ludzie, dokonując wyborów w zakresie własnych zachowań, mogą kierować się błędnymi przekonaniem o tym, jakiego rodzaju normy panują w grupie i jakie zachowania są popularne wśród ich kolegów. Badania z zakresu promocji zdrowia i profilaktyki wskazują, iż wśród młodzieży panuje powszechne przeświadczenie, że duża liczba osób w ich wieku podejmuje różne zachowania ryzykowne, w tym eksperymentowanie z substancjami psychoaktywnymi, a używanie tego rodzaju środków jest coraz powszechniejszym zachowaniem w tej grupie wiekowej. Jednocześnie badania epidemiologiczne wskazują, iż większość młodych ludzi nie sięga po narkotyki, a grupa młodzieży używająca nielegalnych substancji psychoaktywnych stanowi kilka-kilkanaście procent populacji. Kształtowanie się tego rodzaju błędnych przekonań normatywnych wśród młodzieży oraz ich wpływ na angażowanie się w ryzykowne zachowania tłumaczy teoria uzasadnionego działania Ajzena i Fishbeina. Autorzy teorii wskazują, iż ludzie, niezależnie od wieku, mają tendencję do podejmowania zachowań, o których sądzą, że są powszechne i akceptowane przez ważne dla nich osoby. Zachowania problemowe są na ogół bardziej widoczne i łatwiej zapamiętywane niż zachowania zgodne z obowiązującymi normami. W związku z tym może to powodować wśród młodzieży powstanie błędnego przekonania, że zachowania niekorzystne dla zdrowia (np. używanie narkotyków lub palenie papierosów) są bardziej powszechne w ich grupie wiekowej, niż jest to w rzeczywistości oraz że wśród ich rówieśników istnieje przyzwolenie na tego rodzaju zachowania. Przekaz ten jest następnie rozpowszechniany przez członków grupy, którzy funkcjonują jak „nositelce fałszywych przekonań”. Ukształtowane w ten sposób nieprawdziwe przekonania o znacznym rozpowszechnieniu i akceptacji używania substancji psychoaktywnych przez nastolatków oraz wpływy społeczne (np. przekazy medialne, wypowiedzi celebrytów itp.), zachęcające młodych ludzi do używania tych substancji, odgrywają istotną rolę w inicjowa-

niu picia alkoholu, palenia papierosów czy eksperymentowania z narkotykami i sprzyjają sięganiu po te substancje.

Czynniki ryzyka i czynniki chroniące

Program *Unplugged* jest ukierunkowany na eliminowanie **czynników ryzyka**, zwiększających prawdopodobieństwo sięgania przez młodych ludzi po środki psychoaktywne, takie jak: wczesna inicjacja picia alkoholu, przebywanie w towarzystwie kolegów, którzy piją alkohol lub używają innych substancji psychoaktywnych, obecność błędnych przekonań normatywnych na temat szkodliwości używania substancji psychoaktywnych, pozytywne oczekiwania wobec działania substancji psychoaktywnych, niski poziom umiejętności życiowych (m.in. brak umiejętności radzenia sobie z presją rówieśniczą, brak asertywności, krytycznego myślenia, nieumiejętność radzenia sobie w sytuacjach stresowych).

Program zakłada również oddziaływanie na **czynniki ryzyka związane z funkcjonowaniem środowiska rodzinnego**, m.in.: brak określonych, wyraźnych i adekwatnych oczekiwań rodziców w stosunku do zachowań dzieci, tolerancja rodziców wobec używania substancji psychoaktywnych przez dzieci, brak określonych granic, postawa nadmiernie chroniąca, brak kontroli i dyscypliny lub nadmierna kontrola i dyscyplina.

Program ma na celu zarówno wzmacnianie **czynników chroniących młodzież**, takich jak: umiejętność rozpoznawania i radzenia sobie z presją rówieśniczą, krytyczne myślenie, posiadanie zainteresowań, akceptacja dla ogólnie przyjętych norm i wartości społecznych, umiejętność podejmowania decyzji, radzenia sobie ze stresem, umiejętność komunikowania się, posiadanie wiedzy na temat konsekwencji używania substancji psychoaktywnych, jak i **rodzinnych czynników chroniących**, jak: określanie wyraźnych, adekwatnych oczekiwań, określenie jasnych zasad panujących w domu, silne więzi w rodzinie, asertywna postawa rodzica, wspieranie dziecka, kontrola rodzicielska adekwatna do potrzeb rozwojowych i wieku dziecka.

Strategie profilaktyczne stosowane w programie

Wykorzystywane w *Unplugged* strategie działań profilaktycznych obejmują:

- rozwijanie umiejętności życiowych uczniów,
- korygowanie błędnych przekonań normatywnych (edukacja normatywna),
- kształtowanie odporności na negatywne wpływy społeczne,
- przekazywanie wiedzy o konsekwencjach używania substancji psychoaktywnych,
- praca z rodzicami.

Autorzy programu zakładają, zgodnie z aktualną wiedzą z zakresu profilaktyki, że wpływy społeczne sprzyjające angażowaniu się w zachowania ryzykowne (używanie substancji psychoaktywnych), można skutecznie osłabiać, wyposażając młodych ludzi w konkretne umiejętności, takie jak: krytyczne myślenie, umiejętność odmawiania, podejmowania decyzji, radzenie sobie ze stresem, umiejętność komunikowania się (tzw. umiejętności życiowe) oraz korygując błędne przekonania normatywne. Dodatkowym czynnikiem chroniącym jest dostarczanie młodzieży wiedzy o zdrowotnych i psychospołecznych konsekwencjach używania substancji psychoaktywnych.

Opis programu

Program obejmuje zajęcia dla uczniów oraz spotkania dla rodziców uczniów biorących udział w programie.

Zajęcia dla uczniów

Zajęcia dla uczniów składają się z 12 lekcji i trwają jeden semestr. Realizowane są przez nauczyciela w klasie szkolnej i obejmują jedno spotkanie w tygodniu.

Tematyka poszczególnych lekcji dotyczy problemów, takich jak:

- konformizm,
- przejawy nacisku grupowego i sposoby radzenia sobie z nim,
- wiedza o czynnikach ryzyka i czynnikach chroniących przed piciem alkoholu, zróżnicowanie podatności na alkohol w zależności od płci,
- przekonania normatywne na temat rozpowszechnienia zjawiska używania substancji psychoaktywnych wśród młodych ludzi,
- wiedza o przyczynach i następstwach palenia papierosów,
- umiejętności intra- i interpersonalne (krytyczne myślenie, umiejętność asertywnej obrony swoich racji, umiejętność radzenia sobie z problemami i stresem, podejmowanie decyzji, umiejętność komunikowania się i komunikowania swoich emocji),
- wiedza o narkotykach.

Zajęcia dla rodziców

Zajęcia dla rodziców obejmują 3 spotkania (2-3 godziny każde), które prowadzone są w formie wykładowo-warsztatowej. Tematyka warsztatów dla rodziców obejmuje:

- wiedzę o potrzebach rozwojowych nastolatków i zmianach, jakie zachodzą w tym okresie w rodzinie,

- budowanie dobrych relacji z dzieckiem,
- umiejętność wprowadzania zasad i wyznaczania granic,
- informacje na temat zjawiska używania substancji psychoaktywnych wśród młodzieży.

Metody realizacji zajęć: prezentacje, praca w grupach, zadania domowe, scenki sytuacyjne, dyskusje, gry edukacyjne, informacje zwrotne.

Materiały:

- podręcznik dla realizatora programu zawierający scenariusze zajęć dla uczniów,
- scenariusze spotkań z rodzicami *Unplugged – warsztaty dla rodziców*,
- *Przewodnik do efektywnego wprowadzania programu w szkołach*, zawierający wskazówki dotyczące wdrażania programu w lokalnej społeczności,
- *Zeszyt ćwiczeń dla ucznia*.

Standardy realizacji

Bezpośrednimi realizatorami programu w szkołach są nauczyciele pedagodzy lub psychologowie szkolni, którzy ukończą 2,5-dniowe szkolenie przygotowujące do prowadzenia zajęć z uczniami.

System szkoleń

Szkolenia dla nauczycieli i pedagogów prowadzą trenerzy przygotowani przez pracowników Ośrodka Rozwoju Edukacji i Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii. Trenerami mogą zostać osoby posiadające wiedzę z zakresu profilaktyki używania substancji psychoaktywnych, umiejętność pracy z grupą metodami aktywnymi, doświadczenie w doskonaleniu osób dorosłych oraz znajomość specyfiki realizacji profilaktyki w szkole.

Aktualnie do prowadzenia szkoleń dla nauczycieli przygotowanych zostało 35 trenerów. Lista trenerów wraz z danymi do kontaktu jest dostępna na stronach internetowych www.kbpn.gov.pl i www.ore.edu.pl. Zainteresowane szkoły mogą zamawiać szkolenia bezpośrednio u trenerów.

Szkolenie dla bezpośrednich realizatorów programu adresowane jest do nauczycieli i pedagogów lub psychologów szkolnych. Prowadzone jest w formie warsztatowej i trwa 18 godz. dydaktycznych. Moduły szkolenia obejmują: prezentację celów, założeń oraz podstaw teoretycznych programu, podstawowe wiadomości na temat epidemiologii używania substancji psychoaktywnych przez młodzież, zapoznanie uczestników z elementami wybranych lekcji. Szkolenie obejmuje także część praktyczną, podczas której uczestnicy mają okazję przeprowadzić kilka przykładowych zajęć dla uczniów i rodziców.

Uczestnicy szkolenia otrzymują bezpłatny komplet materiałów do realizacji programu.

Wymogi lokalowe

Program może być realizowany w sali lekcyjnej. Zaleca się aranżację pomieszczenia tak, aby możliwa była praca w grupach, odgrywanie scenek, realizacja ćwiczeń aktywizujących.

Materiały do realizacji zajęć:

- flipchart, duże arkusze papieru, mazaki,
- zeszyt ćwiczeń dla każdego ucznia,
- komplet kart do gry edukacyjnej.

Dowody jakości programu

Ewaluacja programu wskazuje, iż:

- program jest skuteczny w ograniczaniu używania marihuany i haszyszu,
- udział w programie zmniejsza ryzyko picia wódki i upijania się,
- program ogranicza pozytywne oczekiwania i postawy uczestniczącej w nim młodzieży wobec używania tytoniu, alkoholu, marihuany i haszyszu,
- udział w programie zwiększa umiejętności chronienia siebie przed uzależnieniem od środków uzależniających,
- program jest bardziej skuteczny w zapobieganiu używaniu substancji psychoaktywnych niż zaprzestania używania, np. dla uczniów palących codziennie okazał się nieskuteczny.

Więcej informacji na temat programu

Program jest również upowszechniany przez Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, Katedrę i Zakład Toksykologii.

Strona internetowa projektu EU-DAP www.eudap.net.

Strona Europejskiego Centrum Monitorowania Narkotyków i Narkomanii EMCDDA – baza programów dobrej jakości EDDRA – www.emcdda.europa.eu.

Strony internetowe Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii www.kbpn.gov.pl i Ośrodka Rozwoju Edukacji www.ore.edu.pl (Zakładka: Wydział Wychowania i Profilaktyki).

Borkowska A., *Program przeciwdziałania przyjmowaniu substancji uzależniających przez uczniów „Unplugged”*, „Serwis Informacyjny Narkomania”, nr 3/2011,

www.narkomania.org.pl/czytelnia/program-przeciwdzialania-przyjmowaniu-substancji-uzalezniajacych-przez-uczniow-unplugged

Metryczka organizacji

Ośrodek Rozwoju Edukacji (Aleje Ujazdowskie 28; 00-478 Warszawa, tel. (22) 345 37 00) – publiczna placówka doskonalenia nauczycieli o zasięgu ogólnokrajowym, prowadzona przez ministra edukacji narodowej. Celem Ośrodka jest podejmowanie działań na rzecz podnoszenia jakości edukacji poprzez wspieranie placówek doskonalenia nauczycieli, poradni psychologiczno-pedagogicznych, wspomaganie szkół i placówek w realizacji ich zadań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych, a także wspieranie zmian wprowadzanych w systemie oświaty w zakresie doskonalenia zawodowego nauczycieli.

Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii (ul. Dereniowa 52/54; 02-776 Warszawa, tel. (22) 641 15 01, 855 54 58) – centralna agenda prowadzona przez ministra zdrowia. Celem działania KBPN jest wdrażanie i koordynowanie krajowej polityki przeciwdziałania narkomanii, ukierunkowanej na ograniczanie używania środków odurzających i substancji psychotropowych.

Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, Katedra i Zakład Toksykologii.

Profilaktyka selektywna i wskazująca

Szkolna interwencja profilaktyczna

Grupa docelowa

Uczniowie ze wszystkich poziomów szkół, którzy sięgają po substancje psychoaktywne.

Cel programu

Celem ogólnym programu jest ograniczenie używania substancji psychoaktywnych przez uczniów oraz poprawa ich funkcjonowania w szkole.

Cele szczegółowe

Zwiększenie umiejętności nauczycieli w zakresie podejmowania interwencji ukierunkowanej na udzielenie uczniowi oraz jego rodzicom wsparcia i pomocy w rozwiązaniu problemu, jakim jest używanie substancji psychoaktywnych przez nastolatka, zapobieganie problemom związanym z używaniem substancji psychoaktywnych przez uczniów w szkole.

Założenia

Metoda szkolnej interwencji profilaktycznej w swoich założeniach nawiązuje do krótkiej interwencji stosowanej przez lekarzy pierwszego kontaktu wobec osób dorosłych nadużywających alkoholu oraz zasad interwencji kryzysowej.

Adresowana jest do rodziców i ich dzieci, którzy znaleźli się w sytuacji kryzysu związanego z używaniem przez dziecko narkotyków. Rola szkoły polega

przede wszystkim na udzieleniu wsparcia rodzicom i uczniom w poradzeniu sobie z problemem poprzez dostarczenie odpowiednich informacji i zaproponowanie konkretnego sposobu rozwiązania problemu. Jednocześnie wyrażany jest brak akceptacji dla łamania przez ucznia zasady szkolnej, która zobowiązuje do nieużywania substancji psychoaktywnych.

Interwencję trzeba podejmować jak najwcześniej, aby zapobiegać poważnym szkodom, jakie mogą wynikać z sięgania po środki psychoaktywne.

Używanie przez nastolatka zarówno legalnych (alkohol, papierosy), jak i nielegalnych substancji psychoaktywnych (narkotyki) jest zawsze zachowaniem ryzykownym, bez względu na swoją częstotliwość. Nawet okazjonalne sięganie po substancje psychoaktywne może prowadzić do negatywnych konsekwencji, takich jak: upojenie alkoholowe, zachowania impulsywne, wypadki, urazy, zatrucia związane z zażyciem zanieczyszczonego narkotyku, zaburzenia pracy układu oddechowego i/lub układu nerwowego. Osoby odurzone częściej stają się też ofiarami przestępstw: kradzieży, gwałtów, pobic.

Wczesna interwencja w przypadku sięgania przez młodzież po substancje psychoaktywne ma ogromne znaczenie dla zmiany zachowania nastolatków. Może zapobiegać poważnym problemom zdrowotnym i społecznym. Dlatego ważne jest, aby nauczyciele nie ignorowali żadnych sygnałów mogących wskazywać na kontakty ucznia ze środkami odurzającymi i od razu podejmowali działania interwencyjne.

Ze względu na trudną sytuację psychologiczną ucznia i jego rodziców, interwencja musi być nastawiona na udzielenie im pomocy i wsparcia.

Uczeń przyłapany w szkole na picu alkoholu lub braniu narkotyków jest w bardzo trudnej psychologicznie i społecznie sytuacji. Wie, że przekroczył obowiązujące zasady zachowania, że złamał pewne reguły. Istnieje wszakże prawdopodobieństwo, że przypadek ujawniony w szkole jest wierzchołkiem góry lodowej i branie narkotyków czy picie alkoholu wymknęło się już spod kontroli ucznia. Samodzielne rozwiązanie zaistniałej sytuacji przekracza możliwości nastolatka i w związku z tym potrzebuje on wsparcia i pomocy. Rodzice, którzy dowiadują się, że ich dziecko ma doświadczenia związane z używaniem środków psychoaktywnych, lub jest o to podejrzewane, również znajdują się pod wpływem silnego stresu. Doświadczają emocji typowych dla takiego stanu: lęku, obniżonego nastroju, rozdrażnienia, wstydu, zdenerwowania, złości lub poczucia winy. W takiej sytuacji mogą reagować obronnie – zamykać się w sobie i unikać kontaktów z innymi ludźmi. Mogą też czuć się bezradni i niekompetentni. Trudno im wtedy podejmować racjonalne decyzje i konsekwentne działania. Aby pomóc własnemu dziecku, sami muszą otrzymać pomoc i wsparcie.

Wyraźne określenie obowiązujących w szkole zasad i konsekwencji ich łamania sprzyja przestrzeganiu tych zasad.

W regulaminie szkoły są zapisane zasady dotyczące zakazu picia alkoholu, palenia papierosów i używania narkotyków. Aby pełniły swoją funkcję, uczniowie, rodzice i nauczyciele muszą je znać, a także rozumieć ich ochronne znaczenie. Szkolne zasady, tak samo jak przepisy prawne, tracą swoje znaczenie, jeśli nie są egzekwowane. Dlatego ważne jest ustalenie trybu postępowania wobec ucznia sięgającego po środki psychoaktywne oraz zapoznanie całej społeczności szkolnej z tą procedurą, zanim pojawi się konkretny problem. Ustalona procedura powinna oczywiście być ujednoczona (w ogólnym zarysie) i stosowana konsekwentnie we wszystkich sytuacjach związanych z łamaniem szkolnych zasad. Uprzedzenie wszystkich uczniów i rodziców co się stanie w przypadku, gdy konkretny uczeń będzie podejrzewany o używanie substancji psychoaktywnych jest skutecznym rozwiązaniem ponieważ:

- wskazuje, że szkoła poważnie traktuje obowiązujący zakaz używania tego typu substancji,
- dowodzi, że personel nie będzie zupełnie bezradny wobec przypadków łamania szkolnych zasad,
- może zapobiegać naruszeniu przyjętych zasad przez uczniów.

Opis programu

Schemat metody interwencji profilaktycznej

Rozmowa z uczniem, w trakcie której osoba prowadząca:

- wyjaśnia powody zaproszenia ucznia na rozmowę (nazywa problem),
- dokonuje (na podstawie zebranych informacji) próby oceny skali problemu ucznia związanego z używaniem przez niego substancji psychoaktywnych,
- udziela informacji zwrotnej na temat zmian, jakie zaszły w funkcjonowaniu ucznia, bezpośrednich zagrożeń zdrowia i bezpieczeństwa związanych z używaniem danego środka psychoaktywnego oraz dalszych kroków, jakie będą podejmowane (w tym nawiązania kontaktu z rodzicami).

Rozmowa z rodzicami, w trakcie której osoba prowadząca:

- informuje o powodach zainteresowania się ich dzieckiem,
- wymienia się informacjami o sytuacji dziecka,
- udziela informacji o zagrożeniach dla zdrowia i bezpieczeństwa dziecka związanych z dalszym używaniem danego środka psychoaktywnego,
- proponuje podjęcie kolejnych działań, których efektem będzie wspólne sformułowanie propozycji kontraktu dla dziecka.

Kontrakt zawiera następujące elementy: zobowiązanie do nieużywania substancji psychoaktywnych oraz przestrzegania zasad zachowania ustalonych przez rodziców i przedstawiciela szkoły, konsekwencje – czyli utracone przywileje domowe i szkolne w związku z łamaniem zasad oraz warunki odzyskiwania tych przywilejów. Kontrakt może również zawierać zobowiązania rodziców i szkoły, które służą wspieraniu dziecka w jego przestrzeganiu.

Wspólne spotkanie z uczniem i jego rodzicami

Spotkanie to służy przedstawieniu uczniowi wspólnego stanowiska szkoły i rodziców oraz zapoznaniu go z kontraktem. Uczeń, przed podpisaniem kontraktu, ma prawo negocjowania zawartych tam warunków i dołączenia własnych propozycji.

Standardy realizacji

Program w szkole może realizować każdy pracownik szkoły, który brał udział w dwóch szkoleniach:

- rady pedagogicznej lub grupy nauczycieli i pedagogów szkolnych.

Realizatorzy programu powinni posiadać:

- wiedzę o: substancjach psychoaktywnych ze szczególnym uwzględnieniem bezpośrednich zagrożeń dla zdrowia i życia oraz sygnałów ostrzegawczych związanych z ich przyjmowaniem, fazach używania tych substancji przez uczniów, aktualnych przepisach prawnych,
- umiejętności: nawiązywania i utrzymania kontaktu w sytuacjach konfliktowych, prowadzenia rozmowy interwencyjnej z uczniem i rodzicami oraz zawierania i przestrzegania zasad kontraktu.

Wprowadzenie zmian systemowych

Włączenie metody szkolnej interwencji do systemu działań profilaktycznych szkoły wymaga:

- nawiązania współpracy z dyrektorami szkół, którzy powinni zachęcać nauczycieli do podejmowania interwencji profilaktycznych, wspierać ich przy realizacji i koordynować działania,
- przeszkolenia rady pedagogicznej – proponujemy 4-godzinne spotkanie, którego celem jest zainicjowanie procesu wprowadzania metody interwencji do szkół, przekazanie wiedzy na temat: założeń, etapów oraz przebiegu szkolnej interwencji profilaktycznej, działania substan-

cji psychoaktywnych, a także sygnałów wskazujących na ich używanie przez uczniów,

- szkolenia grupy nauczycieli i pedagogów szkolnych chętnych do prowadzenia działań interwencyjnych w szkole – jest to 12-godzinne szkolenie, którego celem jest przygotowanie uczestników do prowadzenia rozmów interwencyjnych z uczniami i ich rodzicami oraz sporządzania kontraktu,
- monitorowanie procesu wprowadzania metody interwencji w szkole (superwizje) – pierwsze próby stosowania metody interwencji, podobnie jak każda nowa forma działania, są związane z poczuciem niepewności i wątpliwościami co do słuszności swojego postępowania. Nauczyciele mają potrzebę omówienia sytuacji ucznia, z którym pracują i upewnienia się, czy podjęte przez nich kroki są właściwe. Dlatego ważne jest zapewnienie im możliwości kontaktu z osobami, mającymi podobne lub większe niż oni sami doświadczenie w radzeniu sobie z tego typu problemami. Warto rozważyć następujące możliwości:
 - grupa wsparcia na terenie szkoły złożona z nauczycieli, którzy odbyli szkolenie z zakresu metody interwencji,
 - cykliczne (np. raz na kwartał) spotkania nauczycieli z różnych szkół prowadzone przez osobę, która szkoliła daną grupę nauczycieli,
 - superwizje w szkołach prowadzone przez osobę, która szkoliła daną grupę nauczycieli.

Monitorowanie ma służyć przede wszystkim rozwojowi umiejętności i zwiększaniu poczucia pewności nauczycieli, że podejmują właściwe kroki w obliczu problemów związanych z używaniem substancji psychoaktywnych przez uczniów. Systematyczna analiza prowadzonych działań sprzyja również dostrzeganiu pozytywnych efektów wdrażanych rozwiązań oraz wprowadzaniu modyfikacji do kolejnych działań.

Do realizacji szkoleń potrzebna jest sala, która daje możliwość prowadzenia zajęć metodami warsztatowymi. Potrzebny sprzęt to: laptop, rzutnik, flip-chart, kartki A-4, flamastry.

Dowody jakości programu

W badaniach ewaluacyjnych uczestniczyło 11 szkół (2 podstawowe, 6 gimnazjów, 3 szkoły średnie) z 3 różnych miejscowości.

W pierwszym etapie realizacji projektu przeprowadzono diagnozę sytuacji w każdej szkole. Była ona oparta na indywidualnych wywiadach prowadzonych z przedstawicielami dyrekcji, nauczycieli i rodziców oraz z pedagogiem

szkolnym. Na tej podstawie opracowywano i przeprowadzono zajęcia warsztatowe dla poszczególnych rad pedagogicznych oraz dla chętnych nauczycieli i pedagogów szkolnych.

W drugim etapie, który nastąpił po około roku od rozpoczęcia działań, przeprowadzono ewaluację procesu realizacji i wyników projektu. Była ona oparta na zogniskowanych wywiadach grupowych prowadzonych osobno z przedstawicielami każdej z jedenastu szkół. Do udziału w wywiadach starano się zaprosić te osoby, które były najbardziej aktywne i zaangażowane w działania związane z projektem.

Oceny przydatności metody interwencji profilaktycznej w warunkach szkolnych dokonano na podstawie analizy jakościowej i ilościowej danych zebranych w trakcie wywiadów grupowych.

W wyniku szczegółowych analiz wyodrębniono łącznie 34 interwencje przeprowadzone w 11 szkołach, przy czym w szkołach podstawowych było ich 4, w gimnazjach 17, a w liceach 13. Nie było takiej szkoły, w której nie prowadzono działań interwencyjnych, a ich liczba wahała się od jednej do sześciu. Większość z nich była prowadzona zgodnie z przyjętymi założeniami i schematem. Pozytywne efekty (czyli trwała pozytywna zmiana zachowania ucznia lub niestwierdzenie ponownego łamania szkolnych zasad) według oceny nauczycieli otrzymano w przypadku 15 interwencji. W 12 interwencjach uzyskano efekty, które trudno było nauczycielom jednoznacznie ocenić, np. przyniosły pożądane skutki tylko w przypadku niektórych osób lub działania były jeszcze w toku albo brakowało jednoznacznych danych na temat rezultatów. W 7 przypadkach działania zakończyły się niepowodzeniem. Nauczyciele przyjmowali różne kryteria porażki – od stwierdzenia braku pozytywnych zmian w zachowaniu, poprzez widoczne, ale krótkotrwałe pozytywne zmiany lub zmiany częściowe, np. uczniów przestał pić alkohol w szkole, ale pije go poza placówką.

Przeprowadzone analizy statystyczne wskazują, że im więcej elementów metody zostało wykorzystanych przez nauczycieli w kontakcie z uczniem, tym wyższe było prawdopodobieństwo odniesienia sukcesu.

Podsumowanie procesu zmian systemowych w szkołach objętych badaniami dowodzi, że w 6 z 11 szkół wprowadzono przynajmniej część z proponowanych zmian systemowych (np. przedstawiciele dyrekcji, nauczyciele, rodzice brali udział w szkoleniach i w pracach nad modyfikacją zapisów statutowych; wprowadzono do statutów zapisy określające cele oraz zasady interwencji; przekazano informacje rodzicom i uczniom itd.). Kluczową rolę odgrywało nastawienie nauczycieli do nawiązania współpracy z rodzicami. Ich obawy i nadzieje z tym związane miały znaczący wpływ już w początkowych

etapach wprowadzania interwencji do szkół. Dobra współpraca i komunikacja między szkołą a rodzicami sprzyjała efektywności podejmowanych działań oraz była źródłem satysfakcji dla wszystkich zaangażowanych osób. Okazało się, że we wszystkich szkołach prowadzono działania interwencyjne, mimo że nie w każdej szkole wprowadzono zmiany o charakterze systemowym.

Metoda interwencji była wykorzystywana w szkołach do rozwiązywania wielu różnych sytuacji konfliktowych, nie zawsze związanych z używaniem substancji psychoaktywnych, np. wagarowanie, udział w bójkach, przemoc fizyczna i psychiczna oraz nabrzmiałe od lat konflikty klasowe.

Więcej informacji na temat programu

Borucka A., *Szanse i trudności pomocy psychologicznej w szkole*, „Remedium”, nr 1 (155), 2006.

Borucka A., *Szkolna interwencja profilaktyczna jako forma pomocy psychologicznej*, „Świat Problemów”, nr 2-3, 2007.

Borucka A., Kocoń K., *Interwencja w szkole*, „Remedium”, nr 7-8 (125-126), 2003.

Borucka A., Okulicz-Kozaryn K., Pisarska A., *Interwencja profilaktyczna wobec uczniów sięgających po substancje psychoaktywne. Etapy opracowywania programu* (w:) Deptuła M. (red.), *Diagnostyka, profilaktyka, socjoterapia w teorii i praktyce pedagogicznej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2005.

Borucka A., Pisarska A., Okulicz-Kozaryn K., *Ocena przydatności i funkcjonowania metody interwencji profilaktycznej w szkole*, „Medycyna Wieku Rozwojowego” nr 1, cz. I styczeń-marzec, t. VII 2, 2003.

Borucka A., Pisarska A., Okulicz-Kozaryn K., *Szkolna interwencja profilaktyczna* (w:) Kamińska-Buśko B., Szymańska J. (red.), *Profilaktyka w szkole: poradnik dla nauczycieli*, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej, Warszawa 2006.

Okulicz-Kozaryn K., Borucka A., Pisarska A., *Wprowadzenie do szkół metody interwencji wobec ucznia sięgającego po środki psychoaktywne – bariery we współpracy z rodzicami i ich pokonywanie*, „Medycyna Wieku Rozwojowego” nr 1, cz. I styczeń-marzec, t. VII 3, 2003.

Pisarska A., Jakubowska L., *Uczniowie wobec procedur interwencyjnych*, „Remedium” 5 (135), 2004.

Okulicz-Kozaryn K., Sierosławski J., Kocoń K., Borucka A., *Testy umożliwiające rozpoznawanie problemowego używania przetworów konopi i innych narkotyków przez nastolatków*, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2008.

Informacje o programie *Szkolna interwencja profilaktyczna* zamieszczone są na stronie Ośrodka Rozwoju Edukacji (www.ore.edu.pl), Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii (www.kbpn.gov.pl) oraz Instytutu Psychiatrii i Neurologii (old.ipin.edu.pl/wordpress/wp-content/uploads/.../ulotka_interwencja.doc).

Metryczka organizacji

Pracownia Profilaktyki Młodzieżowej „Pro-M” Instytut Psychiatrii i Neurologii

ul. Sobieskiego 9, 02-957 Warszawa

Osoba do kontaktu: Agnieszka Pisarska, tel. (22) 45 82 630

e-mail: agapisar@ipin.edu.pl

Program Przeciwdziałania Młodzieżowej Patologii Społecznej



Cel programu

Głównym celem programu jest zwiększenie wśród młodzieży zagrożonej nieprzystosowaniem społecznym umiejętności zaspokajania potrzeb psychoemocjonalnych w sposób akceptowany społecznie i dzięki temu zmniejszenie poziomu zagrożenia patologią i wykluczeniem społecznym oraz zablokowanie intensywności doświadczeń ze środkami psychoaktywnymi.

Grupa docelowa

Program adresowany jest do młodzieży w wieku 13-19 lat, zagrożonej w sposób szczególny obecnością czynników ryzyka (jednostkowych, rodzinnych, środowiskowych), związanych z używaniem narkotyków i/lub podejmowaniem innych zachowań ryzykownych. Do programu kwalifikowane są osoby, które spełniają co najmniej jedno spośród następujących kryteriów rekrutacyjnych, diagnozowanych podczas wstępnego wywiadu klinicznego: zachowania antisocjalne, orzeczony nadzór kuratorski, eksperymentowanie z narkotykami/dopalaczami/lekami w celach odurzania się, nadużywanie alkoholu, przynależność do patologicznej grupy rówieśniczej, ucieczki z domu, zachowania agresywne lub autodestrukcyjne, myśli lub próby samobójcze, dyskryminacja przez rówieśników lub outsiderstwo w grupie rówieśniczej, podleganie przemocy w rodzinie, patogeniczne doświadczenia seksualne.

Pośrednią grupę docelową stanowią członkowie rodzin młodzieży zagrożonej.

Kryteria wykluczenia: do programu nie są przyjmowane osoby z nasilonymi problemami emocjonalnymi typu depresyjnego lub stabilnymi tendencjami samobójczymi (są kierowane do specjalistycznych placówek psycho terapeutycznych lub psychiatrycznych) oraz osoby uzależnione od środków psychoaktywnych (są kierowane do placówek terapii uzależnień).

Założenia

Modelem wyjaśniającym dysfunkcjonalność części młodzieży jest koncepcja kryzysu tożsamości w wieku dojrzewania oparta na koncepcji rozwoju psychospołecznego Erika Eriksona (2004), natomiast punktem wyjścia idei powołania młodzieżowych grup profilaktycznych znaczenie pozytywnych doświadczeń socjalizacyjnych w dokonywaniu adaptacyjnych wyborów życiowych w tym okresie. W pracy psychokorekcyjnej wykorzystywane są m.in. strategie kształtowania umiejętności życiowych oraz alternatyw oparte na teorii zachowań problemowych (Jessor, 1987), strategia edukacji normatywnej, wywodząca się z teorii uzasadnionego działania (Ajzen, Fishbein, 1980), teoria przywiązania (Bowlby, 1973), strategie edukacji rówieśniczej i przekazu informacji, oparte na teorii społecznego uczenia się (Bandura, 2007).

Praca z rodzinami podopiecznych prowadzona jest równoległe do pracy z młodzieżą. Koncentruje się ona na inicjowaniu zmian w relacjach wewnątrzrodzinnych z uwzględnieniem potrzeb dziecka. Tematem pracy jest rozwiązywanie problemu aktualnie prezentowanego przez rodzinę. Takie ujęcie zbliża koncepcję pracy z rodziną, wspomagającą proces profilaktyczny, do założeń strategicznej terapii rodzin (Watzlawick, Bavelas, Jackson, 1967). Wykorzystywana jest także strategia rozwoju umiejętności wychowawczych oparta na teorii społecznego uczenia się (Bandura, 2007).

Okres dojrzewania to kryzysowy moment w życiu jednostki. Adolescencja jest czasem intensywnych i gwałtownych zmian zachodzących na co najmniej trzech podstawowych dla człowieka płaszczyznach.

Pierwsza z nich – biologiczna – w obrębie której ujawnia się nowa jakość natury fizjologicznej, prowadząca do dojrzałości płciowej. Ów stan fizjologiczny powoduje konieczność podjęcia wyznaczonej przez naturę roli mężczyzny/kobiety, samookreślenia się w obrębie własnej płci.

Druga płaszczyzna – rodzinna – to konflikt między bronionym przez jednostkę statusem dziecka a dynamicznie zmieniającymi się oczekiwaniami bliskiego otoczenia społecznego, pragnącego widzieć w jednostce coraz samodzielniej radzącego sobie „prawie dorosłego” lub odwrotnie – parcie jednostki do samodzielności blokowane przez otoczenie społeczne, które pragnie zachować *status quo*. Ponadto w okresie dorastania występuje wyraźna tendencja zmniejszania się roli rodziny jako głównego źródła oparcia na rzecz rosnącego znaczenia grupy rówieśniczej.

Trzecia płaszczyzna – społeczna – to konieczność nowego samookreślenia się w szerszym kontekście społecznym. Wejście na poziom szkoły ponadgim-

nazjalnej zmusza do zaadaptowania się w rzeczywistości nowej szkoły, także – najczęściej po raz pierwszy w życiu – do myślenia o sobie w perspektywie podjęcia zdefiniowanej roli zawodowej w gwałtownie przybliżającej się dorosłości.

Konsekwencją zmian zachodzących w opisanych wyżej obszarach jest nieuchronny dla okresu adolescencji kryzys tożsamości, konieczność odpowiedzi sobie na pytania skryptowe: „kim jestem?“, „kim są inni ludzie?“, „czym jest świat, który mnie otacza?“ (Berne, 2007).

Odpowiedzią jednostki na utratę podstawowych wyznaczników konstytuujących jej dotychczasową egzystencję jest jeden z dwóch typów reakcji:

1. mobilizacja, umożliwiająca podjęcie działań mających na celu przezwycięzenie stanu kryzysu,
2. destabilizacja emocjonalna, często dezintegracja i pojawienie się zaburzeń funkcjonowania.

W pierwszym przypadku dorastający traktuje kryzys jak wyzwanie – zadanie do wykonania, w drugim – rozpoznaje kryzys jako zagrożenie. Zagrożenie związane jest głównie z przeżywaniem napięcia i poczuciem nieradzenia sobie z rzeczywistością.

To, jak konkretna jednostka zareaguje na zmianę jej sytuacji w okresie dorastania i na ile poradzi sobie z kryzysem, zależy od jej „wyposażenia socjalizacyjnego”. Kłopoty w osiągnięciu zdrowej adaptacji do nowych wymagań i przyjęcie postawy „bycia w zagrożeniu” są konsekwencją deficytu socjalizacyjnego.

W kontekście powyższego wywodu przeciwdziałanie efektom kryzysu dojrzewania powinno polegać na:

- pomocy w rozwiązywaniu problemów psychoemocjonalnych, uniemożliwiających efektywne przezwycięzenie kryzysu wieku dojrzewania,
- dostarczaniu wsparcia emocjonalnego (akceptacji i możliwości odreagowania), budowaniu wiary w siebie,
- pomocy w nabywaniu umiejętności koniecznych do radzenia sobie z nową rzeczywistością,
- pomocy w zaistnieniu w – tak ważnej w tym wieku – grupie rówieśniczej i wspomaganiu procesu integracji jednostki z grupą,
- reorientacji aksjologicznej – pracy nad przyjęciem przez jednostkę adaptacyjnego systemu wartości.

Te działania realizowane są w trakcie spotkań grupowych. Uczestnictwo w procesie grupy psychokorekcyjnej prowadzi do zmian dających się zaklasyfikować do pięciu podstawowych obszarów:

- grupa odniesienia – grupa psychokorekcyjna zaczyna pełnić funkcję ważnego środowiska społecznego dla jej uczestników. Uczestnicy programu to outsiderzy naturalnych grup rówieśniczych, nie potrafiący w nich zaspokoić ważnych rozwojowo potrzeb: satysfakcjonującej przynależności, bycia akceptowanym, wpływania na rówieśniczą rzeczywistość społeczną. Te potrzeby zaczynają być spełniane w grupie psychokorekcyjnej,
- wartości – wstępna faza rozwoju grupy psychokorekcyjnej wprowadza w jej kulturę normy i wartości, których przestrzegania pilnuje początkowo prowadzący, i które z czasem są przejmowane przez grupę jako własne. Do tych norm należą m.in.: rozwój i samorealizacja, szacunek dla siebie i innych, prawo do zaspokajania własnych potrzeb, uwzględnianie potrzeb innych, otwartość i szczerłość w relacjach społecznych, bycie sobą, emocjonalność, samowyróżnianie się. W szczególności kształtowane są adekwatne przekonania normatywne dotyczące narkotyków i promowane są postawy prozdrowotne,
- umiejętności – w grupie kładziony jest nacisk m.in. na: uczenie się siebie (poszerzanie samoświadomości), rozumienie innych, efektywne funkcjonowanie społeczne (umiejętność nawiązywania i utrzymywania satysfakcjonujących kontaktów interpersonalnych), konstruowania, operacjonalizacji i osiągania celów i zamierzeń, rozwiązywanie konfliktów i negocjowanie,
- tożsamość – doświadczanie siebie w nowych relacjach społecznych możliwych dzięki uczestnictwu w grupie wsparcia, zwiększanie się wglądu i rozumienia siebie i innych, klaryfikacja wartości, w konsekwencji udzielenie sobie nowej odpowiedzi na pytania o sens życia, własne dążenia i cele; spostrzeganie siebie jako osoby efektywniejszej dzięki nowym umiejętnościom, prowadzi do konstytuowania się nowej tożsamości uczestników grupy, do nowego zdefiniowania siebie, swojego miejsca w świecie, określenia relacji z innymi ludźmi,
- zachowania – zmiany zachodzące w powyższych obszarach prowadzą do zmian na poziomie zachowań – uczestnicy programu zaczynają realizować adaptacyjne sekwencje zachowań prowadzące do uzyskiwania założonych celów w sposób akceptowany społecznie. Zmiany psychoemocjonalne umożliwiają ponadto rezygnację z zachowań nieprzystosowawczych i szkodliwych, takich np. jak doświadczenia ze środkami psychoaktywnymi, które – ze względu na nabytą umiejętność zaspokajania potrzeb psychospołecznych – przestają pełnić funkcję zastępczą i/lub rozładowującą napięcie emocjonalne.

W konsekwencji zainicjowany w grupie proces zmiany prowadzi do modyfikacji i intensyfikacji rozwojowej adaptacji społecznej uczestników programu. Rozwojowa adaptacja społeczna jest rozumiana jako nabywanie umiejętności zaspokajania ważnych potrzeb psychoemocjonalnych w sposób akceptowany społecznie. Taka umiejętność jest atrybutem (przez niektórych uważanym za definicyjny) zdrowia psychicznego (Jourard, 1978).

Bibliografia

Ajzen I., Fishbein M., *Understanding Attitudes and Predicting Social Behaviour*, Prentice Hall, Engelwood-Cliffs, 1980.

Bandura A., *Teoria społecznego uczenia się*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.

Berne E., *W co grają ludzie. Psychologia stosunków międzyludzkich*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.

Bowlby J., *Attachment and Loss*, Vol. 2. Separation, Basic Books, 1973.

Erikson E., *Tożsamość a cykl życia*, Zysk i S-ka, Warszawa 2004.

Jessor R., *Problem-behavior theory, psychosocial development and adolescent problem drinking*, „British Journal of Addiction” 82, 1987.

Jourard S.M., *Wybrane definicje zdrowej osobowości* (w:) Jankowski K. (red.), *Przełom w psychologii*, Czytelnik, Warszawa 1978.

Watzlawick P., Bavelas J.B., Jackson D.D., *Pragmatics of Human Communication*, W.W. Norton & Co., 1967.

Opis programu

Program Przeciwdziałania Młodzieżowej Patologii Społecznej jest realizowany w 8 Ośrodkach Profilaktyki Środowiskowej Fundacji Praesterno w Gdańsku, Bydgoszczy, Łodzi, Wrocławiu, Bielsku-Białej, Krakowie, Lublinie i Puławach. Program realizowany jest w cyklu roku szkolnego.

Zgodnie z założeniami działania są prowadzone w psychokorekcyjnych grupach wsparcia, umożliwiających zainicjowanie i rozwój procesu zmian w zakresie sposobu funkcjonowania w grupie odniesienia, przyjmowanych wartości, kształtowania się tożsamości, co w konsekwencji prowadzi do lepszej adaptacji społecznej. Grupa psychokorekcyjna spełnia także funkcje istotnego środowiska społecznego, w którym młodzi ludzie uczą się zaspokajając potrzeby ważne z punktu widzenia prawidłowego rozwoju – bycia akceptowanym, przynależności, wpływania na rzeczywistość społeczną (rówieśniczą). Zmiana w zakresie przyjmowanych wartości polega na stopniowej internalizacji wspieranych norm (których przestrzegania w początkowym stadium pilnuje prowadzący) – rozwoju i samorealizacji, szacunku dla siebie i innych,

prawa do zaspokajania własnych potrzeb, uwzględniania potrzeb innych, otwartości i szczerości w relacjach społecznych, bycia sobą, emocjonalności i ekspresji siebie. W grupie następuje także nabywanie nowych umiejętności umożliwiających bardziej efektywne funkcjonowanie społeczne, takich jak m.in. nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów interpersonalnych, definiowanie, operacjonalizacja i osiągnięcie celów, sztuka negocjacji i umiejętność przyjmowania oraz proponowania rozwiązań kompromisowych. W wyniku relacji społecznych w grupie, opartych na nowych umiejętnościach i interpretowanych zgodnie z nowym systemem wartości, następuje ukształtowanie nowej, dojrzszej tożsamości uczestników programu.

Fazy, przez które przechodzi grupa psychokorekcyjna – integracyjna, pracy właściwej i rozstaniowa – są typowe dla grup psychoterapeutycznych. Faza pracy właściwej pozwala uczestnikom na ujawnienie i zmodyfikowanie relacji panujących w grupie oraz pracę nad indywidualnie zgłaszanymi problemami. Trzecia faza koncentruje się na pracy nad transferem do naturalnego środowiska podopiecznych umiejętności nabytych w trakcie zajęć.

Pozostałe formy pracy obejmują działania skierowane zarówno do podopiecznych, jak i do ich rodzin – są to sesje indywidualne, zajęcia klubowe oraz poradnictwo rodzinne.

Grupy psychokorekcyjne rozpoczynają pracę we wrześniu/październiku i są prowadzone do czerwca – końca roku szkolnego. Część absolwentów programu bierze udział w letnim obozie psychoedukacyjnym, umożliwiającym m.in. integrację młodzieży z różnych ośrodków Fundacji.

Standardy realizacji

Współpracownicy Fundacji prowadzący program to osoby z wykształceniem psychologicznym lub pedagogicznym, absolwenci 210-godzinnego, rocznego szkolenia w ramach realizowanego przez Fundację Studium Przeciwdziałania Młodzieżowej Patologii Społecznej. Elementami studium są trening interpersonalny, blok warsztatowy i blok wykładowy. Samodzielne prowadzenie grupy poprzedza uczestnictwo w co najmniej jednej grupie w roli kotrenera.

Zespoły realizatorów programu w poszczególnych ośrodkach uczestniczą w superwizji. Nadzór nad realizacją programu jest prowadzony przez zespół pracowników biura centralnego Fundacji.

Dowody jakości programu

Ewaluacja PPMPS jest prowadzona systematycznie w schemacie pretest – posttest, z wykorzystaniem kwestionariuszy – „Nieprzystosowanie społeczne” i „Doświadczenia”.

Wyniki wskazują, że oferta ośrodków Fundacji jest na ogół trafnie adresowana, a program jest skuteczny. Do programu trafiają osoby z wysokimi wskaźnikami nieprzystosowania. Na zakończenie obserwujemy u młodzieży istotną poprawę w zakresie funkcjonowania psychospołecznego. Dane z badań wskazują, że zapoczątkowany został proces korzystnych zmian w takich zakresach, jak: zdolność i umiejętność precyzowania dążeń i celów życiowych, poczucie własnej wartości, sprawczość, zmniejszenie konfliktów w rodzinie, samokontrola, zmniejszenie poziomu depresyjności oraz poczucia wyobcowania społecznego i rówieśniczego. Intensywność zmian na powyższych skalach treściowych różni się w poszczególnych edycjach programu, generalnie uzyskiwane są systematycznie lepsze rezultaty w badaniach posttestowych, choć nie zawsze różnica osiąga poziom istotności statystycznej.

W przypadku substancji psychoaktywnych obserwowane zmiany polegają na zmniejszeniu intensywności używania ich w porównaniu z grupą kontrolną – wzrost picia piwa wśród absolwentów programu jest mniejszy niż w grupie kontrolnej. W odniesieniu do papierosów, wina i wódki różnica między posttestem a pretestem jest nieistotna statystycznie. W poszczególnych edycjach programu rejestrowane jest na ogół zmniejszenie się odsetka osób mających kontakt z narkotykami.

Więcej informacji na temat programu

Program Przeciwdziałania Młodzieżowej Patologii Społecznej (PPMPS) został opracowany przez Agencję Doradztwa Zawodowego „AD”; aktualnie jest realizowany przez Fundację Praesterno. Program został zakwalifikowany do bazy EDDRA (*Exchange on Drug Demand Reduction Action*), która jest systemem informacyjnym i narzędziem gromadzenia danych na temat realizowanych w krajach Unii Europejskiej programów ograniczania popytu na narkotyki, spełniających standardy dobrej jakości.

Strona internetowa Fundacji: www.praesterno.pl

Prezentacja programu w bazie EDDRA: www.emcdda.europa.eu/html.cfm/index52035EN.html?project_id=PL0208&tab=overview

Prezentacja programu na stronie internetowej KBPN: www.kbpn.gov.pl/portal?id=207575&printPreviewAction=show_details&doc=30578

Górecka A., *Program Przeciwdziałania Młodzieżowej Patologii Społecznej Fundacji Praesterno*, „Remedium” nr 3, 2012; 4, 2012.

Kinczel K., *Funkcje założone i rzeczywiste Ośrodka Profilaktyki Środowiskowej w Bydgoszczy*, praca magisterska, Zakład Socjologii Wychowania i Resocjalizacji, Wydział Pedagogiki i Psychologii, Instytut Pedagogiki, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2006.

Kowalewicz T., *Klasa jako grupa a oddziaływania wychowawcze*, narkomania.org.pl/czytelnia/klasa-jako-grupa-oddziaływania-wychowawcze (dostęp 01.02.2016 r.).

Kowalewicz T., *Kryzys wieku dojrzewania a profilaktyka*, narkomania.org.pl/czytelnia/kryzys-wieku-dojrzewania-profilaktyka (dostęp 01.02.2016 r.).

Kowalewicz T., *Program przeciwdziałania młodzieżowej patologii społecznej realizowanej przez Ośrodki Profilaktyki Środowiskowej Agencji AD*, narkomania.org.pl/czytelnia/program-przeciwdziałania-młodzieżowej-patologii-społecznej-realizowanej-przez-osrodki, (dostęp 1.02.2016)

Kowalewicz T., *Więzi rówieśnicze a zmiana psychokorekcyjna*, referat konferencja „Więzi – więzy. Edukacja i profilaktyka”, Katowice 2006.

Kozarska D., *Trudności w odnajdywaniu sensu życia*, „Remedium” nr 9, 1993.

Maj Z., Kowalewicz T., *Młodzież wobec narkotyków*, „Serwis Informacyjny Narkomania” nr 3, 2009.

Ryss A., *System wartości w oddziaływaniach profilaktycznych wobec młodzieży*, narkomania.org.pl/czytelnia/system-wartosci-oddziaływaniach-profilaktycznych-wobec-młodzieży (dostęp 01.02.2016 r.).

Solecka J., *Dziecko może mieć problemy z adaptacją społeczną*, „Remedium” nr 9, 1993.

Szczygieł-Ryss A., *Zwyczajna specyfika*, „Remedium” nr 9, 1993.

Metryczka organizacji

Fundacja Praesterno

tel. (22) 621 27 98, (22) 621 28 98; faks (22) 621 21 99
www.praesterno.pl; e-mail: biuro@praesterno.pl

Dane Ośrodków Profilaktyki Środowiskowej Fundacji Praesterno znajdują się na stronie www.praesterno.pl/ops, kontakty z kierownikami ośrodków – na stronie www.praesterno.pl/oddzialy-terenowe.

Środowiskowa profilaktyka uzależnień



Grupa docelowa

Grupą adresatów są osoby w wieku 10-18 lat, które pochodzą z rodzin niewydolnych wychowawczo. Często są to rodziny ze środowisk przestępczych, w których nadużywa się alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych, rodziny rozbite, ubogie lub dobrze sytuowane, lecz cechujące się nieprawidłowymi postawami wychowawczymi. Jest to zatem młodzież, która w wyniku przebywania w niekorzystnych środowiskach wychowawczych jest bardziej niż inna narażona na uzależnienia, występowanie aspołecznych zachowań oraz innych zaburzeń rozwoju.

Cel programu

Podstawowym celem programu jest ograniczenie u dzieci i młodzieży rozwoju patologicznych postaw i zachowań aspołecznych, ze szczególnym uwzględnieniem używania środków psychoaktywnych. Jednocześnie stworzenie tym osobom możliwie sprzyjających warunków do prawidłowego rozwoju psychospołecznego w ich środowisku lokalnym. Program z jednej strony skupia się na bezpośredniej pomocy dzieciom i młodzieży zagrożonym patologią społeczną, z drugiej zaś nastawiony jest także na oddziaływanie na środowisko lokalne (władze, mieszkańców, instytucje, rodziców), które inspirować do podejmowania inicjatyw zwiększających szanse na prawidłowy rozwój dzieci i młodzieży w tym środowisku.

Cele szczegółowe programu

- Zmiana wadliwych postaw społecznych i zachowań dzieci i młodzieży, w tym ograniczenie ryzyka związanego z używaniem środków psychoaktywnych,

ograniczenie ilości zachowań przemocowych, destrukcyjnych i autodestrukcyjnych.

- Stymulacja prawidłowego rozwoju – działania wychowawczo-rozwojowe, stymulacja w kierunku prawidłowego rozwoju emocjonalno-społecznego, intelektualnego i fizycznego podopiecznych objętych oddziaływaniem w konkretnym środowisku oraz innych młodych osób niebędących podopiecznymi Towarzystwa, jednak zamieszkujących w środowisku realizacji programu.
- Oddziaływanie na środowisko lokalne (władze i innych przedstawicieli) w celu zwiększenia zaangażowania przedstawicieli tegoż środowiska w aktywności przeciwdziałające patologiom społecznym; stworzenie w danym środowisku spójnego programu współpracy między instytucjami i mieszkańcami, mającego na celu zwiększenie skuteczności pomocy osobom jej potrzebującym.

Założenia

Program opiera się głównie na koncepcji zachowań ryzykownych (problemowych) młodzieży, a konkretnie na procesie odkrywania funkcji, jaką pełnią one w procesie nieprawidłowego przystosowania społecznego oraz na wynikach badań mechanizmów psychospołecznych zwiększających zagrożenia patologiami społecznymi i używanie środków psychoaktywnych w konkretnym środowisku lokalnym.

Badania autorów interakcyjnego modelu zachowań ryzykownych Richarda i Shirley Jessorów wskazują, że skuteczne oddziaływania profilaktyczne wymagają kompleksowego oddziaływania na różne czynniki odpowiedzialne za rozwój młodego człowieka, pozostające ze sobą w interakcji. Dotyczy to czynników związanych z powstawaniem patologii, problemami rozwoju indywidualnego oraz niekorzystnymi wpływami otaczającego środowiska. Jessorowie wymieniali trzy rodzaje zmiennych: „zmienne wyjściowe i podstawowe”, „zmienne społeczno-psychologiczne” i „zmienne społeczne”.

Skuteczność programu wynika z trójpoziomowego, jednoczesnego oddziaływania korygującego zachowania patologiczne, stymulującego prawidłowy rozwój oraz stwarzającego optymalne warunki do rozwoju. Na pierwszym poziomie główną metodą oddziaływania jest socjoterapia, na drugim poziomie stosuje się strategię alternatyw, promocję zdrowia, stymulację rozwoju zainteresowań, na trzecim poziomie prowadzona jest praca środowiskowa (interwencje, animacja, debaty).

Dodatkowe badania, na podstawie których określa się specyfikę oddziaływań programu, to badania epidemiologiczne, przeprowadzane według procedury ESPAD, uzupełniane badaniami jakościowymi środowisk lokalnych.

Opis programu

W ramach programu prowadzone są długofalowe zajęcia realizowane w klubach środowiskowych, pojedynczych lub zorganizowanych w zespoły placówek oraz bezpośrednio w środowisku. Program realizowany jest w rocznych lub dwuletnich cyklach, jednak największą skuteczność uzyskuje się po minimum trzech latach pracy (chodzi o trwałe efekty w środowisku lokalnym).

Realizacja działań w ramach programu sprowadza się do trzech zakresów wyznaczanych przez cele szczegółowe:

- 1. Zmiana wadliwych postaw społecznych i zachowań dzieci i młodzieży.**
 - **Działania socjoterapeutyczne** i psychokorekcyjne adresowane do podopiecznych wymagających interwencji ze względu na stwierdzone zaburzenia w rozwoju psychospołecznym
 - **Poradnictwo rodzinne** (ewentualnie terapia rodziny) dla rodziców podopiecznych i opiekunów (o ile jest możliwa, sprzyja pozytywnym zmianom w funkcjonowaniu podopiecznych).
 - **Interwencje kryzysowe** dotyczące nagłych nieprzewidzianych sytuacji życiowych podopiecznych, często przeprowadzane w miejscu zamieszkania.
 - **Działania środowiskowe** mające na celu kontakt z młodzieżą niebędącą pod opieką instytucji – służą również naborowi podopiecznych do pracy w klubie środowiskowym. Nabór podopiecznych prowadzony jest również dzięki programowi współpracy z instytucjami, m.in. ze szkołą, pomocą społeczną, policją.
- 2. Stymulowanie prawidłowego rozwoju.**
 - **Zajęcia edukacyjno-informacyjne** – działania wychowawczo-rozwojowe, zajęcia promujące zdrowie, rozwijające zainteresowania, umożliwiające kreatywne i akceptowane społecznie spędzanie czasu wolnego przez młodzież. Kluby Towarzystwa w konkretnych środowiskach pełnią funkcję kulturotwórczą i integracyjną, oferując różnorodne formy edukacji i psychoedukacji zarówno dla młodzieży, jak i dla dorosłych.
- 3. Zwiększenie zaangażowania przedstawicieli środowiska lokalnego w przeciwdziałanie patologiom społecznym.**
 - Cykliczne spotkania o charakterze **edukacyjno-informacyjnym** prowadzące do zwiększenia liczby inicjatyw, adekwatnych do potrzeb środowiska, m.in. w zakresie promocji zdrowia, pomocy osobom zagrożonym, usprawniania pracy instytucji. Istotnym elementem tego oddziaływania jest doprowadzenie do zwiększenia odpowiedzialności dorosłych za prawidłowy rozwój i bezpieczeństwo dzieci i młodzieży. Ważne jest również podejmo-

wanie działań kulturotwórczych, prawidłowa organizacja i animacja czasu wolnego. W perspektywie chodzi o zapewnienie młodzieży, wychowującej się w konkretnym środowisku, optymalnych warunków do rozwoju.

Istotne jest również prowadzenie punktów informacyjno-konsultacyjnych oraz programów wspierających i wzbogacających te działania, jak: pomoc rodzinom podopiecznych (poradnictwo), akcje reklamowe, szkolenie władz lokalnych, konferencje itp.

Standardy realizacji

Program może być realizowany przez osoby posiadające doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą, a szczególnie z osobami mającymi trudności w przystosowaniu społecznym. Zwykle są to psychologowie, pedagodzy, którzy ukończyli dodatkowo szkolenia z socjoterapii. Przed rozpoczęciem realizacji wymagane jest pięćdziesięciogodzinne szkolenie dotyczące koncepcji profilaktyki środowiskowej, zakresu, struktury, form realizacji i ewaluacji programu. Szkolenie takie prowadzi kadra Towarzystwa Nowa Kuźnia. Szkoleniowcy oferują pomoc podczas wdrażania programu, a następnie nadzór superwizyjny nad jego realizacją.

Program wymaga przeznaczania lokalu, w którym powstanie „Środowiskowy klub profilaktyczny”, będący podstawą wszystkich działań w konkretnym środowisku lokalnym. Może to być budynek wolno stojący lub jego część; dopuszcza się pomieszczenia w szkołach lub innych placówkach oświatowych, pod warunkiem przeznaczania ich wyłącznie na działalność profilaktyczną.

Dowody jakości programu

W celu wykonania ewaluacji prowadzone są badania podopiecznych objętych opieką oraz analiza działań podjętych w środowisku lokalnym. Narzędziami stosowanymi do oceny zmian w funkcjonowaniu uczestników programu są testy psychologiczne, arkusze obserwacyjne, wywiady bezpośrednie, badanie opinii publicznej. Dodatkowymi źródłami danych są dane zbierane przez policję, pomoc społeczną, szkoły.

Dotychczasowa ewaluacja programu pozwoliła na stwierdzenie jego wysokiej skuteczności. Badanie efektów dwuletniego oddziaływania wykazało m.in. że wszyscy podopieczni wykazali się zwiększeniem zrozumienia własnej sytuacji życiowej, u 95% odnotowano poprawę w zakresie samooceny i radzenia sobie z napięciem. 80% badanych ograniczyło używanie substancji psychoaktywnych, z czego 15% przestało używać alkoholu, a 45% eksperymentować

z narkotykami. Ponad 72% podopiecznych poprawiło kontakt z dorosłymi, funkcjonowanie w grupie, samodzielność, umiejętność współpracy, zdolności organizacyjne i kontrolę emocji. 94% dzieci i młodzieży w momencie rozpoczęcia programu przejawiało zachowania antisocjalne. Po dwóch latach oddziaływań zachowania takie występowały u 33% badanych. Należy podkreślić, że liczba wszystkich zachowań antisocjalnych u dzieci i młodzieży w opisywanym okresie zmniejszyła się o ok. 71%.

69% podopiecznych podjęło samodzielne funkcje (role społeczne) w klubie. Poziom otwartości i zaufania – mierzony m.in. liczbą oraz jakością (wagą) problemów zgłaszanych opiekunom grupowym – wzrósł w ciągu roku o ponad 70%.

Wyniki w nauce poprawiło 32% podopiecznych, a 40% utrzymało na dotychczasowym poziomie (w związku z tym, że ocena dotyczyła często młodych osób z problemami w nauce, utrzymanie wyników można uznać za pozytywny efekt oddziaływania).

W przypadku rodzin, 100% z nich wykazało poprawę funkcjonowania w zakresie kontaktu z terapeutą i otwartości, 91% w zakresie zrozumienia własnej sytuacji, 79% zaczęło poprawnie podejmować decyzje życiowe wynikające z podjętej terapii, ponad 71% zaczęło lepiej radzić sobie z napięciem, podniosło samoocenę oraz usprawniło swoje życie rodzinne i komunikację z innymi.

Poczucie bezpieczeństwa wśród mieszkańców środowisk objętych oddziaływaniem wzrosło o 12% w skali roku. Dotyczyło to szczególnie społecznej oceny działalności nieformalnych grup młodzieżowych (zmniejszenie używania środków psychoaktywnych, mniejsza liczba dewastacji oraz obserwowanej przemocy).

We wszystkich środowiskach oddziaływania powstały zespoły realizujące działania przeciwdziałające patologiom społecznym. Opracowano strategie przeciwdziałania patologiom przyjęte do realizacji przez władze.

Więcej informacji na temat programu

Siudem I., *Środowiskowa profilaktyka uzależnień*, materiały pokonferencyjne, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 1994.

Siudem I., *Praca profilaktyczna z młodzieżą – koncepcja środowiskowa*, materiały pokonferencyjne Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Szklarska Poręba 1994.

Siudem I., *Tworzenie młodzieżowych grup środowiskowych*, materiały pokonferencyjne Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Szklarska Poręba 1994.

Siudem I., *Zintegrowane systemy profilaktyki uzależnień w Strategii Rozwoju Województwa Lubelskiego*, „Problemy Narkomanii” nr 1, 2001.

Siudem I., *Szkolne Programy Profilaktyczne. Koncepcja środowiskowa*, materiał edukacyjny, Stowarzyszenie Producentów i Dziennikarzy Radiowych, Poznań 2003.

Siudem I., *Lokalne systemy współpracy w zakresie zapobiegania narkomanii*, biuletyn wojewódzki, „Problemy Społeczne”, Wyd. ROPS, Lublin 2005.

Metryczka organizacji

Towarzystwo Nowa Kuźnia

ul. Samsonowicza 25, 20-485 Lublin

tel. (81) 443 43 13, 602 79 63 68

e-mail: poczta@towarzystwo-kuznia.lublin.pl

www.towarzystwo-kuznia.lublin.pl

Program Wzmacniania Rodziny 10-14 lat



Grupa docelowa

W programie mogą wziąć udział rodziny, w których nie występują trudności w komunikacji, relacji rodzic–dziecko–rodzina czy zachowania ryzykowne dzieci. Wówczas to uczestnictwo w programie pozwala na pogłębienie umiejętności wychowawczych rodziców, umiejętności życiowych u dzieci, a przede wszystkim więzi w rodzinie (profilaktyka uniwersalna). Z drugiej strony program stanowi doskonałą ofertę na poziomie profilaktyki selektywnej dla tych rodzin, w których zaistniałe zdarzenia, zaburzone relacje i negatywne zachowania nastolatków rzutują na funkcjonowanie całej rodziny, stwarzając duże ryzyko podejmowania przez dzieci zachowań ryzykownych i problemowych, zwłaszcza w obszarze sięgania po środki zmieniające świadomość. W programie mogą wziąć udział dzieci w wieku 10-14 lat i ich rodzice.

Cel programu

Głównym celem jest ograniczenie używania środków psychoaktywnych oraz innych zachowań problemowych w okresie dojrzewania.

Cele szczegółowe programu

- rozwijanie umiejętności wychowawczych rodziców/opiekunów i sprawowania przez nich kontroli nad dziećmi,
- rozwijanie umiejętności interpersonalnych i prospołecznych u dzieci i młodzieży,
- wzmacnianie więzi w rodzinie.

Założenia

Program Wzmacniania Rodziny (PWR) jest oparty na strategii edukacyjnej skierowanej do dzieci i ich rodziców, w ramach której każda z grup nabywa umiejętności życiowych i społecznych, a dorośli dodatkowo umiejętności wy-

chowańców, które w konsekwencji mają prowadzić do ograniczenia zachowań problemowych podejmowanych przez dzieci i młodzież. Pewne elementy programu to także przykład wczesnej interwencji, która wskazuje rodzicom sposoby reakcji i zachowania się w sytuacjach, gdy ich dzieci już podjęły zachowania problemowe.

Koncepcje teoretyczne programu:

1. **Teoria psychologii indywidualnej Alfreda Adlera**, według której działania ukierunkowane są m.in. na:
 - kształtowanie osobowości człowieka poprzez konfrontowanie indywidualnych potrzeb z wymogami środowiska (społecznymi i etycznymi),
 - zminimalizowanie poczucia niskiej wartości, które jest kompensowane dążeniem do zachowań destrukcyjnych,
 - wspieranie dzieci i młodzieży w harmonijnym rozwoju: w poczuciu uważności i równorzędności w systemie rodziny,
 - umiejętne okazywanie miłości z wykluczeniem bezsensownego rozpieszczania.

Adler stawia na zmianę postaw i wzrostu niektórych umiejętności, dzięki zastosowaniu takich narzędzi, jak: komunikat *Ja*, rozpoznawanie uczuć, stosowanie naturalnych i logicznych konsekwencji. Wszystkie te elementy zawarte są w PWR.

2. **Teoria społecznego uczenia się Alberta Bandury** wskazuje na zachowania, które kształtują się i utrwalają poprzez modelowanie, czyli obserwację i naśladowanie osób ważnych i atrakcyjnych, przede wszystkim rodziców, rówieśników, postaci kultury masowej. Wiele elementów tej teorii ma także zastosowanie w PWR, m.in. nauka ustalania zasad rodzinnych, stosowanie tabeli punktowej, wyciąganie bezpośrednich konsekwencji, kształtowanie pozytywnej orientacji na przyszłość, umiejętność odpierania presji rówieśniczej i poszukiwanie pozytywnych wzorców rówieśniczych.

Program pozwala na ograniczenie poniższych **czynników ryzyka**:

– w odniesieniu do rodziców:

- wymagające i odrzucające zachowania rodziców,
- słaba kontrola dziecka,
- zbyt surowa i nieadekwatna dyscyplina,
- brak dyscypliny i konsekwencji w zachowaniu rodziców,
- słaby przekaz na temat zasad rodzinnych,

– w odniesieniu do dzieci:

- brak pozytywnych celów,

- zła relacja z rodzicami/opiekunami,
- agresywne zachowania,
- negatywne wpływy rówieśnicze,
- brak umiejętności radzenia sobie ze stresem,
- słabe wyniki w nauce,

a także na wzmacnianie **czynników chroniących**:

– **w odniesieniu do rodziców:**

- kształtowanie pozytywnych uczuć wobec dziecka,
- odpowiedni nadzór nad dzieckiem,
- umiejętność stawiania granic,
- kształtowanie postawy konsekwentnej,
- czytelne precyzowanie zasad domowych,
- oczekiwania odpowiednie do wieku i możliwości dziecka,
- wspierające zaangażowanie rodziny w rozwój dziecka,
- wyrażanie jasnych oczekiwań dotyczących używania substancji psychoaktywnych,

– **w odniesieniu do dzieci:**

- kształtowanie pozytywnej orientacji na przyszłość,
- umiejętność odpierania presji rówieśniczej,
- umiejętność radzenia sobie z emocjami,
- kształtowanie empatii wobec rodziców,
- związek z pozytywną grupą młodzieży.

Opis programu

Program jest realizowany w dwóch zasadniczych cyklach – sesje podstawowe i przypominające.

Warsztaty w zakresie sesji podstawowych odbywają się w okresie 7 tygodni z częstotliwością spotkań jeden raz w tygodniu po 2 godziny. Cykl zajęć przypominających trwa 4 tygodnie i może odbyć się w okresie 3-12 miesięcy od zakończenia części podstawowej.

Program jest prowadzony metodą warsztatową w formie sesji dla rodziców, dla młodzieży i rodzinnych. Sesje dla rodziców i młodzieży odbywają się równolegle w tym samym czasie. Po ich zakończeniu rodziny wspólnie uczestniczą w sesji rodzinnej. Materiał dydaktyczny do zajęć warsztatowych to podręcznik z goto-

wymi scenariuszami wraz z edukacyjnym materiałem filmowym, który pozwala krok po kroku na kolejnych sesjach z rodzicami i ich dziećmi poznać mechanizmy, metody i formy rozwiązywania problemów na przykładach typowych sytuacji rodzinnych, towarzyskich, które mają miejsce w życiu codziennym zarówno na poziomie rodziny, szkoły, jak i środowiska rówieśniczego. Nieocenionym i najważniejszym elementem programu jest wspólna praca rodziców i dzieci poprzez gry i zabawy oraz kierowaną dyskusję. Wszyscy uczestnicy zajęć otrzymują materiały edukacyjne, nad którymi pracują w domu, doskonaląc nabyte umiejętności. W warsztatach może jednocześnie uczestniczyć maksymalnie 12 rodzin.

Tematyka zajęć:

I. Sesje dla rodziców:

1. Miłość i granice.
2. Ustalanie zasad domowych.
3. Promowanie dobrego zachowania.
4. Wyciąganie konsekwencji.
5. Budowanie mostów.
6. Ochrona przed używaniem substancji psychoaktywnych.
7. Zapewnienie pomocy rodzinie w wyjątkowych sytuacjach.

II. Sesje dla młodzieży:

1. Cele i marzenia.
2. Docenić rodziców.
3. Radzenie sobie ze stresem.
4. Przestrzeganie zasad.
5. Radzenie sobie z presją rówieśniczą.
6. Presja rówieśnicza i prawdziwi przyjaciele.
7. Prosząc innych o pomoc.

III. Sesje rodzinne:

1. Wspieranie celów i marzeń.
2. Docenić członków rodziny.
3. Narady rodzinne.
4. Zrozumieć wartości rodzinne.
5. Rozwijanie komunikacji wewnątrz rodziny.
6. Rodzina a presja rówieśnicza.
7. Podsumowanie.

Standardy realizacji

Szkolenie realizuje Ośrodek Szkoleniowy MARATON przy Fundacji Na Rzecz Zapobiegania Narkomanii MARATON na podstawie uprawnienia – Zaświadczenia Nr 26/K/12 wydanego przez Urząd m.st. Warszawy na podstawie art. 82 ust. 3 i 3a Ustawy z dnia 7 września 1991 roku o systemie oświaty (Dz.U. z 2004 r. Nr 256, poz. 2572 ze zm.) oraz na podstawie upoważnienia Prezydenta m.st. Warszawy nr GP-0052/1413/2011 o wpisie do ewidencji szkół i placówek niepublicznych. Szkolenie prowadzą certyfikowani trenerzy *Programu Wzmacniania Rodziny*.

Realizatorem programu może być osoba posiadająca wykształcenie pełne wyższe humanistyczne, pedagogiczne, psychologiczne. Z uwagi na metodykę prowadzenia zajęć w szkoleniu mogą wziąć udział tylko zespoły trzyosobowe. Szkolenie przebiega w formie warsztatowej i składa się z części teoretycznej, trwającej 2 dni, oraz praktycznej – czyli przeprowadzenia jednego cyklu zajęć z rodzinami w ramach sesji podstawowych.

Szkolenie nadaje uprawnienia edukatora rodzinnego w zakresie *Programu Wzmacniania Rodziny*, które są potwierdzone stosownym zaświadczeniem. Superwizja nie stanowi obowiązkowego elementu realizacji programu, jednak każdy realizator może skorzystać z konsultacji trenerów programu. Każdy zespół prowadzący program jest objęty obowiązkiem sprawozdawczym.

Do realizacji warsztatów z rodzinami niezbędne są dwie sale, w których jednocześnie będą prowadzone zajęcia z rodzicami i osobno z dziećmi. W każdej z sal powinien być telewizor i odtwarzacz DVD lub komputer umożliwiający odtworzenie materiału filmowego. Dodatkowe materiały to podstawowe artykuły biurowe i papiernicze.

Dowody jakości programu

Program Wzmacniania Rodziny jest adaptacją amerykańskiego *Strengthening Families Program*. Dziesięcioletnie badania ewaluacyjne przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych udowodniły wysoką skuteczność programu: zdecydowanie mniejszą liczbę młodzieży sięgającej po środki zmieniające świadomość, mniej problemów z zachowaniem w szkole oraz znacząco mniej problemów ze zdrowiem psychicznym w życiu dorosłym osób, które w wieku 12 lat uczestniczyły w programie (depresji, fobii, zaburzeń osobowości). Natomiast uczestnictwo w warsztatach rodziców podniosło poziom umiejętności wychowawczych: umiejętność stawiania granic, określanie zasad i konsekwentne ich przestrzeganie, a także budowanie pozytywnych relacji z dzieckiem.

Tak wysoka skuteczność spowodowała szybką ekspansję programu w Europie, w tym także w Polsce. Pierwsze badania ewaluacyjne (2008–2009) przebiegały w formie grup focusowych, a następnie realizacji programu w sesjach pilotażowych. Bardzo pozytywny odbiór oferty wśród rodziców i dzieci (120 osób) uczestniczących w warsztatach oraz pierwszych realizatorów rozpoczęły starania o rozpowszechnienie oferty na terenie całego kraju i uruchomienie ogólnopolskich dwuletnich badań ewaluacyjnych w celu uzyskania rekomendacji dla Programu Wzmacniania Rodziny.

W badaniach wykorzystano skale i pytania dotyczące: relacji rodzic–dziecko (bliskość, złość i agresja, spójność i wsparcie), praktyk wychowawczych rodziców (monitorowanie dziecka, wprowadzanie zasad) oraz występowania zachowań problemowych u ich dziecka. Ewaluacja programu po roku od chwili jego realizacji w grupach eksperymentalnych (521 osób) pokazała szereg pozytywnych rezultatów:

- w zakresie relacji rodzinnych: wzrost częstości wspólnego spędzania czasu, poprawa jakości życia rodzinnego, w tym spójności, wzajemnego wsparcia, ograniczenia złości i agresji,
- w zakresie praktyk wychowawczych rodziców: wzrost poziomu egzekwowania zasad przez matki i ojców,
- w zakresie zachowań problemowych dzieci: zaprzestanie używania różnych substancji psychoaktywnych (papierosów, alkoholu, marihuany).

Dodatkowo uczestnicy warsztatów mogli dokonać subiektywnej oceny programu:

- 86% rodziców i 76% dzieci było zadowolonych i bardzo zadowolonych z udziału w zajęciach,
- 86% rodziców i 65% dzieci poleciłoby ten program innym,
- 73% rodziców i 51% dzieci chciałoby jeszcze raz wziąć udział w podobnych zajęciach.

Program umożliwia także dokonanie bieżącej oceny realizacji procesu i jego wyników wśród uczestników warsztatów dzięki zawartym w podręczniku ankietom ewaluacyjnym.

Więcej informacji na temat programu

Program, jego skuteczność oraz refleksje realizatorów i uczestników zajęć zostały opisane w poniższych artykułach:

Kocoń K., Okulicz-Kozaryn K., *Ewaluacja Programu Wzmacniania Rodziny*, „Serwis Informacyjny Narkomania” nr 3, 2011.

Okulicz-Kozaryn K., Dorożko L., *Adaptacja programu profilaktyki alkoholowej dla nastolatków w wieku 10-14 lat i ich rodziców (w:) Promocja zdrowia psychicznego – badania i działania w Polsce*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2008.

Piotrkowska G., *Program Wzmacniania Rodziny*, „Meritum nr 2, 2011.

Piotrkowska G., *Program Wzmacniania Rodziny*, „Terapia Uzależnienia i Współzależnienia” nr 5, 2011.

Piotrkowska G., *Program Wzmacniania Rodziny*, „Remedium” nr 10, 2015.

Rustecka-Krawczyk A., *Program Wzmacniania Rodziny*, „Remedium” nr 12, 2009.

Metryczka organizacji

Fundacja Na Rzecz Zapobiegania Narkomanii MARATON

ul. Elektoralna 26, 00-892 Warszawa

tel. (22) 620 64 35

e-mail: biuro@fundacja-maraton.pl, www.fundacja-maraton.pl

Fred goes net



Grupa docelowa

Program jest adresowany do osób młodych w wieku 14-21 lat, które używają alkoholu lub środków odurzających, substancji psychotropowych, środków zastępczych lub nowych substancji psychoaktywnych w sposób okazjonalny bądź szkodliwy. Program nie jest przeznaczony dla osób używających heroiny lub osób uzależnionych.

Z monitoringu programu wiadomo, iż większość uczestników programu to nastolatki, którzy używają przetworów konopi lub alkoholu, przeważnie „przyłapani” na używaniu lub na popełnieniu czynu karalnego, tj. posiadanie niewielkich ilości substancji na własny użytek.

Cel programu

Celem programu jest przeciwdziałanie rozwojowi uzależnienia od narkotyków i alkoholu. Cel ten jest osiągany poprzez pogłębienie wiedzy uczestników programu na temat zdrowotnych, społecznych i prawnych konsekwencji używania substancji psychoaktywnych (alkoholu i narkotyków) oraz wiedzy na temat miejsc pomocy, a także poprzez zmianę postaw wobec używania ww. substancji.

Założenia

Adresatami programu *Fred* są osoby młode używające narkotyków w sposób okazjonalny, często „przyłapani” na używaniu lub posiadaniu substancji, uprzednio niekorzystające z żadnej formy pomocy. Zazwyczaj są to osoby, które kwestii używania substancji nie spostrzegają jako problemu lub mają niską świadomość w tym zakresie bądź ich podejście do używania narkotyków lub alkoholu cechuje ambiwalencja. Zgodnie z transteoretycznym modelem zmiany (Prochaska i DiClemente) skuteczna interwencja jest możliwa na bardzo wczesnym etapie zmiany zachowania, w którym użytkownik nie jest jeszcze zainteresowany pomocą lub terapią. Strategia wczesnej interwencji *Fred*

jest ukierunkowana na udzielanie młodym ludziom wsparcia, identyfikowanie motywacji używania narkotyków oraz wzmacnianie umiejętności oceny ryzyka. Program jest prowadzony z wykorzystaniem metod i „ducha” dialogu motywującego Millera i Rollnicka, który stanowi „formę terapii dyrektywnej skupionej na kliencie, której celem jest rozwiązanie kwestii często ambiwalentnej postawy wobec zmiany zachowania”. Rozmowy motywujące przeprowadzane są w taki sposób, by użytkownicy narkotyków pozbywali się oporu, zgłębiali kwestię problemowego zachowania i zwiększali motywację do zmiany. Główne zasady pracy motywującej to empatyczne reagowanie, podążanie za oporem, unikanie sporów, rozwijanie sprzeczności oraz wzmacnianie poczucia sprawczości. W programie są wykorzystywane ponadto założenia teorii salutogenezy (Antonowsky), interakcji tematycznej (Cohn), psychoedukacji oraz wiedza na temat procesu grupowego (Antons, Vopel, Schaffer, Galinsky).

Opis programu

Program jest prowadzony we współpracy z lokalnie działającymi instytucjami i organizacjami (partnerami) – szkołą, policją, podmiotami leczniczymi. Zaleca się uzgodnienie szczegółowych zasad współpracy i zadań poszczególnych partnerów. Uzgodnienie to może mieć formę pisemnego porozumienia. Głównym zadaniem partnerów jest docieranie z informacją o programie do grupy docelowej.

Program składa się z rozmowy wstępnej, zajęć warsztatowych i rozmowy końcowej.

Rozmowa wstępna to krótkie spotkanie, mające na celu wstępne poznanie problemu młodego użytkownika narkotyków lub alkoholu oraz zmotywowanie go do udziału w programie. Rozmowa, prowadzona w duchu dialogu motywującego, ma na celu przekazanie najważniejszych informacji na temat programu; umożliwi ona także zmianę poczucia „bycia pod presją” i dostrzeżenie osobistych korzyści w efekcie uczestnictwa w zajęciach.

Właściwe zajęcia to 2, 3 lub 4 spotkania, które trwają łącznie 8 godzin. Zajęcia odbywają się w małych grupach (6 do 12 osób). Prowadzone są metodami warsztatowymi, tj. praca indywidualna, praca w parach, dyskusja plenarna, quiz, test, odgrywanie scenek, ćwiczenia energetyzujące, informacje zwrotne. Tematyka zajęć części I programu obejmuje poznanie się członków grupy i stworzenie atmosfery zaufania, aspekty prawne związane z używaniem narkotyków oraz dostarczenie informacji na temat narkotyków, ze szczególnym uwzględnieniem substancji najczęściej używanej przez członków danej grupy. Część druga jest poświęcona pogłębieniu wiedzy na temat substan-

cji, uzależnienia oraz analizie własnego wzoru używania narkotyków. Kolejne spotkania służą zidentyfikowaniu osobistych czynników ryzyka i czynników chroniących oraz zwiększeniu motywacji do ograniczenia używania substancji lub całkowitej abstynencji.

Po zakończeniu programu uczestnicy wypełniają anonimową ankietę ewaluacyjną i otrzymują świadectwo udziału w programie.

Program powinien być prowadzony zgodnie z zaleceniami, scenariuszami i metodami ewaluacji zamieszczonymi w podręczniku *Fred goes net – wczesna interwencja dla młodych osób używających narkotyków*, wydanym przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii.

Standardy realizacji

Program może być prowadzony w pozaszkolnych placówkach (publicznych i niepublicznych) oferujących pomoc profilaktyczną lub profilaktyczno-leczniczą osobom używającym narkotyków. Placówki te powinny spełniać następujące warunki: dysponowanie pomieszczeniami odpowiednimi do prowadzenia zajęć w małych grupach, utrzymywanie współpracy z lokalnie działającymi służbami i instytucjami, takimi jak szkoły, policja, sąd rodzinny, podmioty lecznicze.

Realizatorem programu może być osoba, która posiada wiedzę na temat zagadnień narkomanii, doświadczenie w pracy z młodzieżą w obszarze profilaktyki lub terapii uzależnień oraz umiejętności pracy z grupą metodami warsztatowymi. Warunkiem uzyskania certyfikatu realizatora programu jest ukończenie kilkudniowego szkolenia organizowanego przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii.

Szkolenie obejmuje następujące zagadnienia: informacje o programie, zasady implementacji, standardy realizacji programu, metody dialogu motywującego, wstępna rozmowa motywująca, realizacja zajęć grupowych, ewaluacja programu. Szkolenie jest prowadzone metodami wykładowo-warsztatowymi.

Krajowe Biuro organizuje ponadto spotkania superwizyjne dla realizatorów, umożliwiające doskonalenie metod pracy, wykorzystując dialog motywujący oraz omówienie trudności w realizacji programu.

Lista realizatorów programu jest dostępna na stronie Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii www.programfred.pl

Dowody jakości programu

Program *Fred* był poddany ewaluacji w okresie od października 2008 roku do stycznia 2010 roku w ramach międzynarodowego projektu. Badanie dotyczyło ewaluacji projektu jako całości oraz oceny implementacji i efektów wdrożenia programu w krajach pilotażowych, w tym w Polsce.

Większość uczestników programu zadeklarowała, że dzięki udziałowi w programie znacznie zwiększyła się ich wiedza na temat ryzyka związanego z używaniem alkoholu (88% uczestników) i narkotyków (93% uczestników), a także możliwości uzyskania pomocy. 70,5% uczestników zadeklarowało, że dzięki programowi uległy zmianie ich przekonania na temat używania narkotyków, natomiast 69,6% zadeklarowało taką zmianę w zakresie picia alkoholu. Intencję ograniczenia używania alkoholu wyraziło 73,9% osób, a narkotyków 82,6% osób. Większość zamierzała całkowicie zaprzestać używania narkotyków, natomiast w przypadku używania alkoholu taką intencję wyraziło ok. 28,6% osób. Udział w programie wpłynął ponadto na zwiększenie umiejętności rozwiązywania problemów związanych z piciem alkoholu (deklaracje 92,2% uczestników) i narkotyków (95,5%). Program został dobrze oceniony przez grupę docelową – prawie 85% uczestników poleciłoby go swoim rówieśnikom.

Program znajduje się w międzynarodowej bazie programów dobrej jakości EDDRA <http://www.emcdda.europa.eu/best-practice> oraz w polskim systemie rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego.

Więcej informacji na temat programu

Program *Fred goes net* jest upowszechniany i koordynowany przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, agendę ministra zdrowia. W Polsce program został wdrożony po raz pierwszy przez Krajowe Biuro w ramach międzynarodowego projektu, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej, w którym uczestniczyło kilkanaście krajów europejskich.

www.programfred.pl

www.programyrekomentowane.pl

www.lwl.org/FreD

Rejniak R., *Podstawy teoretyczne programu „Fred goes net”*, „Serwis Informacyjny Narkomania” nr 1(45), 2009.

Rejniak R., *Realizacja zajęć z młodzieżą w ramach programu „Fred goes net”, „Serwis Informacyjny Narkomania” nr 2(46), 2009.*

Chojecki D., *Ewaluacja europejskiego programu wczesnej interwencji wobec młodych użytkowników substancji psychoaktywnych „Fred goes net”, „Serwis Informacyjny Narkomania” nr 1(53), 2011.*

Zapobieganie narkomanii. Doświadczenia współpracy bliźniaczej Polski i Niemiec, praca zbiorowa, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2006.

Metryczka organizacji

Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii jest wyspecjalizowaną agendą ministra zdrowia, odpowiedzialną za prowadzenie centrum informacji o narkotykach i narkomanii oraz wdrażanie krajowej polityki mającej na celu ograniczenie używania środków odurzających, substancji psychotropowych, środków zastępczych i nowych substancji psychoaktywnych.

ul. Dereniowa 52/54, 02-677 Warszawa

tel. (22) 641 15 01, faks (22) 641 15 65

e-mail: kbpn@kbpn.gov.pl, www.kbpn.gov.pl

Wspomaganie rozwoju psychospołecznego dzieci nieśmiałych



Grupa docelowa

Program adresowany jest do dzieci nieśmiałych w wieku 10-11 lat.

Cel programu

Celem programu jest przezwyciężanie nieśmiałości poprzez tworzenie uczestnikom zajęć warunków do podejmowania aktywności społecznej, rozwijania kompetencji społecznych, kształtowania wyższej i bardziej adekwatnej samooceny oraz optymistycznego stylu wyjaśniania przyczyn zdarzeń.

Założenia

Z licznych badań wynika, że z nieśmiałością związanych jest wiele czynników ryzyka. Trudności, jakie napotykają osoby nieśmiałe dotyczą tych obszarów, z których można czerpać, zdaniem Edith Grotberg (2000) odporność psychiczną. Są to:

- myślenie o sobie (obszar: „ja jestem”) – wielu badaczy (Asendorpf, 1994; Borecka-Biernat, 2001; Evans, 2010) akcentuje związek nieśmiałości z niską samooceną oraz innymi psychologicznymi problemami, tj. poczuciem samotności, niezadowolaniem z życia i depresją (Chen, 2010, zob. przegląd badań: Dzwonkowska, 2009), pesymistycznym myśleniem o przyczynach własnych sukcesów i porażek (Zabłocka, 2010),
- możliwości uzyskiwania wsparcia od innych osób (obszar: „ja mam”) – dzieci nieśmiałe są postrzegane przez dorosłych jako niekompetentne społecznie (Chen, 2010), są częściej odrzucane przez rówieśników (Evans, 2009; Miller, 1999; Zabłocka, 2010), ponadto ich rodzice, w porównaniu z rodzicami dzieci śmiałych, są bardziej surowi i skłonni do gniewu, unikają

rozmów oraz kontaktów z własnymi dziećmi, są nadmiernie surowi przy stawianiu wymagań bądź też nadmiernie ochraniają dzieci, wyręczają je i nie stawiają wymagań (Harwas-Napierała, 1979, Borecka-Biernat, 2001; Rápée, 1997 za: Turgeon, Rousseau 2000),

- umiejętności (obszar „ja mogę”) – z badań (Miller, 1999; Evans, 2009) wynika, że osoby nieśmiałe mają niskie kompetencje społeczne.

Podstawy teoretyczne programu nawiązują do teorii rozbieżności informacyjnej Wiesława Łukaszeńskiego (1971, 1974) oraz teorii społecznego uczenia się Alberta Bandury (2007).

Zgodnie z pierwszą teorią napływające do dziecka informacje są porównywane z modelami pełniącymi rolę standardów regulacji. Jeśli są z nimi niezgodne (np. dziecko otrzymuje od prowadzącego zajęcia informację, że jego pomysł jest ciekawy i warto go przedstawić grupie, a dotychczas myślało, że nie ma dobrych pomysłów), wywołują „rozbieżność informacyjną”, z którą dziecko może sobie poradzić poprzez wprowadzenie zmian w informacjach napływających (może zignorować te informacje, zaproponować rozpatrzenie innego pomysłu lub też wytłumaczyć sobie, że nie ma sensu angażować się w zadanie).

Inną strategią poradzenia sobie w tej sytuacji jest wprowadzenie zmian w informacjach zakodowanych. Jeśli dziecko nadal otrzymuje informacje niekompatybilne z posiadanymi i wyczerpało już możliwości usunięcia rozbieżności poprzez dokonywanie zmian w informacjach napływających – może zmienić posiadane standardy (np. zacząć myśleć: czasami mam ciekawe pomysły, moje pomysły zasługują na rozpatrzenie). Zdaniem Łukaszeńskiego (1974), do zapoczątkowania zmiany posiadanych standardów regulacji konieczne są wielokrotne doświadczenia wywołujące niezgodność. Takich doświadczeń w trakcie zajęć dostarcza: powierzanie zadań, tworzenie okazji do podejmowania samodzielnych wyborów, docenianie osiągnięć, mówienie uczestnikom za co konkretnie są chwaleni, zauważanie dysfunkcyjnych, irracjonalnych wyjaśnień i odnoszenie się do nich.

Zgodnie z teorią społecznego uczenia się Bandury (2007) nabywanie nowych umiejętności i wzorów zachowań może się odbywać poprzez obserwację zachowań własnych i innych osób oraz ocenę skutków, jakie one przynoszą. W trakcie zajęć uczestnicy mają szansę obserwowania i naśladowania zachowań zarówno prowadzącego, jak i innych członków grupy. Mogą wypróbować różne warianty zachowań w proponowanych im scenkach, po zakończeniu których otrzymują informacje zwrotne na temat tego, jak poradziły sobie podczas odgrywania roli.

Program odwołuje się do strategii rozwijania umiejętności życiowych i w swoim zamyśle ma niwelować działanie takich czynników ryzyka, jak: ni-

ska samoocena, brak umiejętności społecznych, pesymizm i zarazem wzmacniać takie czynniki chroniące, jak: posiadanie umiejętności społecznych, pozytywna samoocena oraz optymizm.

Bibliografia:

Asendorpf J.B., *The malleability of behavioral inhibition: a study of individual developmental functions*, „Developmental Psychology” 30, 1994, s. 912-919.

Bandura A., *Teoria społecznego uczenia się*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.

Borecka-Biernat D., *Zachowanie nieśmiałe młodzieży w trudnej sytuacji społecznej*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2001.

Carducci B., *Nieśmiałość. Nowe odważne podejście*, Wydawnictwo Znak, Kraków 2008.

Chen X., *Shyness – inhibition in childhood and adolescence: a cross – cultural perspective* (w:) K.H. Rubin, R.J. Coplan (red.), *The development of shyness and social withdrawal*, The Guilford Press, New York, London 2010, s. 213-235.

Dzwonkowska I., *Nieśmiałość a wspierające i trudne relacje z ludźmi*, Impuls, Kraków 2009.

Evans M.A., *Communicative Competence as a dimension of shyness* (w:) K.H. Rubin, J.B. Asendorpf (red.), *Social withdrawal, inhibition and shyness in childhood*, „Psychology Press”, New York, London 2009, 189-212.

Evans M.A., *Language performance, academic performance and signs of shyness: a comprehensive review* (w:) K.H. Rubin, R.J. Coplan (red.), *The development of shyness and social withdrawal*. The Guilford Press, New York, London 2010, s. 179-212.

Grotberg E., *Zwiększanie odporności psychicznej, wzmacnianie sił duchowych*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2000.

Harwas-Napierała B., *Nieśmiałość dziecka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Poznańskiego, Poznań 1979.

Łukaszewski W., *Osobowość: struktura i funkcje regulacyjne*, PWN, Warszawa 1974.

Łukaszewski W., *Relacyjna koncepcja ludzkiej aktywności*, „Psychologia Wychowawcza” 4, 1971.

Miller R.S., *Niepewność i zakłopotanie. O pokonywaniu niechcianych uczuć*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 1999.

Turgeon L., Rousseau L., *Prevention des problemes d'anxiete chez les jeunes* (w:) Vitaro F., Gangon C. (red.) *Prévention des problèmes d'adaptation chez les enfants et les adolescents*. Tome I – Les problèmes internalisés, Presses de l'Université du Québec, Sainte-Foy 2000.

Zabłocka M., *Nieśmiałość zagrożeniem dla zdrowia psychicznego dzieci* (w:) K. Okulicz-Kozaryn, K. Ostaszewski (red.), *Promocja zdrowia psychicznego. Badania i działania w Polsce. Część II*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2010.

Zabłocka M., *Przewyciężanie nieśmiałości u dzieci*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2008.

Opis programu

Program obejmuje 15 dwugodzinnych spotkań z dziećmi. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu. Prowadzone są metodami aktywnymi tak, aby umożliwić uczestnikom kreatywne doświadczanie i przeżywanie tego, co jest ich treścią. Metody stosowane w programie to m.in.: krąg uczuć, rysunki, historyjki obrazkowe, scenki, burze mózgów, dyskusje, opowiadania, bajki.

Założono, że udział w zajęciach będzie miał korzystny wpływ na poziom aktywności społecznej, kompetencji społecznych, samooceny oraz optymizmu. Uczestnicy zajęć mają wiele okazji do podejmowania aktywności w parach, małych grupkach, na forum grupy. Każde spotkanie stwarza dzieciom okazję do wypowiedzania się lub podejmowania różnych aktywności na forum grupy. Dzieci w trakcie zajęć są zachęcane do współdziałania z innymi. Wzrostowi aktywności społecznej może sprzyjać tworzenie okazji do kształtowania przekonania o możliwości osobistego wpływu na bieg zdarzeń. Prowadzący pyta dzieci o ich oczekiwania wobec zajęć, informuje, które uda się spełnić. Dzieci zgłaszają propozycję zasad, zakończenia scenek i te uwagi brane są pod uwagę. Rozwijaniu kompetencji społecznych ma sprzyjać tworzenie dzieciom warunków do zastanawiania się nad przyczynami ludzkich zachowań i uwzględniania różnych punktów widzenia.

Dzieci w trakcie zajęć analizują różne sytuacje, zachowania i zastanawiają się nad przyczynami, które mogły je spowodować. Krótkie opowiadania pozwalają im dostrzec, że różne zachowania mogą mieć odmienne przyczyny. Rozwijaniu kompetencji społecznych służy też tworzenie dzieciom warunków do dostrzeżenia mocnych stron innych osób. Dzieci zastanawiają się nad tym, jakie cechy, zachowania, umiejętności podobają im się u koleżanek i u kolegów. Są również zachęcane do dzielenia się swoimi spostrzeżeniami. W trakcie zajęć mają wiele okazji do informowania innych o własnych myślach, uczuciach, oczekiwaniach. Sprzyjają temu „rundki” dotyczące samopoczucia, omawianie sytuacji, które im się przytrafiły oraz związanych z nimi myśli i uczuć (zadania domowe). Prowadzący przekazuje dzieciom prawdziwe, pozytywne informacje zwrotne dotyczące m.in. rezultatów podejmowanych przez nie działań, które pomagają rozwijać świadomość mocnych stron. W programie są też ćwiczenia zachęcające do zastanawiania się nad własnymi mocnymi stronami, poszukiwania ich. Stwarzanie dzieciom okazji do poznawania i rozumienia siebie może również sprzyjać wyższej samoocenie. Dzieci są zachęcane do myślenia o swoich cechach, o tym co je łączy z rówieśnikami, o przyczynach własnych sukcesów i porażek. Uczą się szukać optymistycznych wyjaśnień przeżywanym trudności. Dzieci nieśmiałe mają w trakcie zajęć wiele okazji do kształtowania optymistycznego stylu wyjaśniania przyczyn zdarzeń.

Nauka w trakcie trwania programu przebiega na trzech poziomach: najpierw wykorzystywane są krótkie opowiadania ukazujące to, jak inne dzieci wyjaśniają przyczyny zdarzeń, następnie obrazki (tu dziecko wczuwa się w postać bohatera) i na końcu przykłady z własnego życia.

Standardy realizacji

Program może być realizowany przez pedagogów, socjoterapeutów, którzy mają wiedzę na temat nieśmiałości, przyczyn tego zjawiska oraz specyfiki funkcjonowania dzieci nieśmiałych i potrafią tworzyć warunki sprzyjające ich rozwojowi. Takie warunki są możliwe, kiedy osoby prowadzące zajęcia są pozytywnie nastawione do innych, empatyczne, potrafią komunikować się, wykorzystując techniki aktywnego słuchania i „komunikat ja”, nie stosują barier komunikacyjnych. Program powinien być realizowany zgodnie z zawartymi w podręczniku scenariuszami i wskazówkami metodycznymi.

Nie ma wymogu szkolenia kadry oraz superwizji realizatorów. Istnieje jednak możliwość pogłębienia wiedzy na temat zjawiska nieśmiałości i rozwijania kompetencji potrzebnych do prowadzenia zajęć z dziećmi nieśmiałymi w czasie 20-godzinnego szkolenia, prowadzonego przez autorkę programu.

Do realizacji zajęć potrzebna jest duża sala, w której można ustawić krzesła w kręgu oraz umożliwiającą przeprowadzenie zabaw ruchowych. Potrzebne są też materiały dydaktyczne, tj.: białe i kolorowe kartki, pisaki, długopisy, zeszyty (dla każdego dziecka jeden zeszyt), farby, arkusze szarego papieru, ksero kart pracy (jest 25 kart do pracy indywidualnej i 11 do pracy grupowej).

Dowody jakości programu

Ewaluacja procesu dotyczyła monitorowania: frekwencji, oceny satysfakcji uczestników z poszczególnych zajęć i z udziału w całym cyklu, przebiegu poszczególnych zajęć i pojawiających się trudności oraz sposobów radzenia sobie z nimi. Ewaluację wyników przeprowadzono w modelu eksperymentalnym, z grupą kontrolną i pomiarami badawczymi przed rozpoczęciem programu, bezpośrednio po zakończeniu programu oraz 6 miesięcy po jego ukończeniu. Badano 80 dzieci nieśmiałych z klas IV i V szkoły podstawowej. Wykorzystano takie narzędzia badawcze, jak: arkusz obserwacji (do pomiaru poziomu aktywności społecznej), techniki socjometryczne (do pomiaru poziomu nieśmiałości i kompetencji społecznych), kwestionariusze ankiet (do pomiaru poziomu nieśmiałości, samooceny oraz stylu wyjaśniania przyczyn zdarzeń).

Informacje zwrotne, dotyczące przebiegu poszczególnych zajęć były pozytywne. Niektórym uczestnikom sprawiały trudności ćwiczenia mające na celu kształtowanie optymistycznego stylu wyjaśniania przyczyn zdarzeń. Największe problemy były związane z frekwencją, mniejszą gotowością do udziału w ćwiczeniach wymagających „pracy” niż w zabawach oraz przejawianiem przez niektóre dzieci zachowań agresywnych.

W opinii nauczycieli u dzieci nieśmiałych zaszły istotne, korzystne zmiany w zakresie poziomu nieśmiałości. Dzieci z grupy eksperymentalnej, po uczestnictwie w zajęciach, były istotnie rzadziej postrzegane przez nauczycieli jako nieśmiałe aniżeli dzieci z grupy kontrolnej. Korzystne i istotne zmiany zaszły również w zakresie aktywności społecznej. Dzieci objęte oddziaływaniami były bardziej aktywne aniżeli dzieci, które nie uczestniczyły w zajęciach. Istotne i korzystne, choć nie tak jednoznaczne (bowiem jedynie w niektórych grupach i niektórych wymiarach), zmiany zaszły również w zakresie poziomu samooceny i stylu wyjaśniania przyczyn zdarzeń. Nie odnotowano istotnych zmian w zakresie postrzegania nieśmiałości przez rówieśników z klasy, w zakresie kompetencji społecznych dzieci oraz adekwatności samooceny.

Więcej informacji na temat programu

Szczegółowe informacje na temat programu, scenariusze zajęć oraz wskazówki metodyczne dla realizatorów można znaleźć w publikacji Małgorzaty Zabłockiej pt. *Przewyciężanie nieśmiałości u dzieci*, wydanej w 2008 roku przez Wydawnictwo Naukowe Scholar (aktualnie dostępnej w formie E-booka).

Źródłem wiedzy na temat programu są też inne publikacje autorki, których spis zamieszczono na stronie: http://www.ukw.edu.pl/pracownicy/strona/malgorzata_zablocka/publikacje/. Wybrane tytuły znajdują się w repozytorium Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.

Metryczka organizacji

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Zakład Pedagogiki Opiekuńczej z Profilaktyką Społeczną

ul. Chodkiewicza 30, 85-064 Bydgoszcz

tel. (52) 32 16 166, e-mail: inped@ukw.edu.pl

Program wspomaganie rozwoju psychospołecznego dzieci nielubianych przez rówieśników z powodu zachowań antyspółecznych



Grupa docelowa

Program kierowany jest do uczniów w wieku 10-11 lat (IV-V klasa szkoły podstawowej), którzy są nielubiani przez rówieśników z powodu przejawianych zachowań antyspółecznych (agresywnych i egocentrycznych).

Cele programu

Głównym celem oddziaływań jest zmiana statusu społecznego dzieci nielubianych w klasie szkolnej na taki, który świadczyłby o większej akceptacji przez rówieśników. Wyróżniono także trzy cele szczegółowe:

- tworzenie dzieciom nielubianym warunków do rozwijania samokontroli emocjonalnej,
- tworzenie dzieciom nielubianym warunków do rozwijania zdolności do decentracji interpersonalnej (umiejętności spojrzenia na różne sytuacje z perspektywy drugiej osoby),
- tworzenie dzieciom nielubianym warunków do kształtowania poczucia własnej wartości.

Założono, że w wyniku tworzenia uczestnikom zajęć warunków do rozwijania samokontroli emocjonalnej, zdolności do decentracji interpersonalnej oraz kształtowania poczucia własnej wartości, może nastąpić korzystna zmiana w postrzeganiu ich przez rówieśników i wychowawców klas, co z kolei daje szansę na modyfikację niskiej pozycji, jaką dzieci nielubiane zajmują w klasie.

Założenia

Program opiera się na założeniach teorii rozbieżności informacyjnej Wiesława Łukaszewskiego (1974), teorii społecznego uczenia się Alberta Bandury (2007), wybranych elementach podejścia skoncentrowanego na osobie Carla Rogersa (2002) oraz innych istotnych warunkach, które mogą sprzyjać zmianom zachowania uczestników zajęć (Deptuła, 2003; Zabłocka, 2008).

Założono, że w wyniku wielokrotnego udzielania dzieciom informacji (dotyczących m.in. akceptowanych społecznie sposobów wyrażania emocji, skutków nieuwzględniania w swoim działaniu potrzeb i uczuć innych), które są rozbieżne z systemem informacji zakodowanych przez nie w strukturach poznawczych (m.in. koncentracja wyłącznie na własnych potrzebach i uczuciach, wyrażanie emocji w agresywny sposób), może nastąpić zmiana standardów regulacji zachowania się. Założono również, że dzieci mogą wynieść wiele korzyści z udziału w zajęciach dzięki obserwowaniu pozbawionych agresji i egocentryzmu sposobów radzenia sobie w konfliktach interpersonalnych. Przy opracowywaniu programu uwzględniono różne czynniki, które mogą zwiększać skuteczność modelowania, m.in. model „radzący sobie”, według którego dziecko, zanim dobrze wykona jakąś czynność, musi pokonać pewne trudności. W tym modelu buduje się w dziecku przekonanie o własnej skuteczności, szczególnie przedstawia się zachowania od najprostszych do najtrudniejszych, z dużą liczbą powtórzeń prowadzących nawet do przeuczenia, dostarcza się przykładów różnych trudnych sytuacji, z którymi dzieci spotykają się na co dzień.

Przyjęto również, że osoba prowadząca zajęcia, która jest autentyczna, akceptująca dzieci i empatycznie wsłuchująca się w ich uczucia i potrzeby, ma szansę nawiązać z nimi bliższy, bardziej osobisty kontakt, a w efekcie stworzyć klimat wspomagający rozwój dzieci nieulubianych.

Konstruktywnym zmianom w uczestnikach mogą sprzyjać również inne istotne warunki zaczerpnięte z psychologii humanistycznej, m.in. przestrzeganie przez prowadzącego zasady dobrowolności udziału dzieci w każdym momencie zajęć, informowanie ich o celach zajęć i poszczególnych ćwiczeń, tworzenie warunków do wzajemnego poznania się dzieci i osoby prowadzącej, obniżania napięcia towarzyszącego uczeniu się przez dzieci nowych umiejętności, wykorzystanie zabaw i metod aktywizujących.

Bibliografia:

- Bandura A., *Teoria społecznego uczenia się*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.
Deptuła M., *Psychologia humanistyczna a rozwój umiejętności życiowych – część II*, „Remedium” nr 1, 2003.

Łukaszewski W., *Osobowość: struktura i funkcje regulacyjne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1974.

Rogers C.R., *Sposób bycia*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2002.

Zabłocka M., *Przewyciężanie nieśmiałości u dzieci*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2008.

Opis programu

Opracowany program składa się z 32 90-minutowych (2 godziny lekcyjne) scenariuszy zajęć, które powinny być realizowane dwa razy w tygodniu. Wszystkie karty pracy niezbędne do przeprowadzenia poszczególnych ćwiczeń i zabaw, zostały zawarte w podręczniku jako załączniki do scenariuszy zajęć.

Podczas zajęć dzieci uczą się, jakie niewerbalne symptomy towarzyszą przeżywanym emocjom, jakie mogą być ich przyczyny, w jaki sposób można konstruktywnie radzić sobie z przykrymi uczuciami, jaką rolę odgrywają uczucia w życiu człowieka. Podczas różnych zabaw i ćwiczeń tworzy się dzieciom warunki do dokonywania porównań społecznych, dzięki czemu mogą one uświadomić sobie, że każdy ma prawo w inny sposób okazywać towarzyszące mu uczucia i zachowywać się odmiennie pod ich wpływem. Przede wszystkim jednak dzieci uczą się rozpoznawania i radzenia sobie w konstruktywny sposób z własną złością. Kładzie się tu nacisk na uświadamianie sobie przez dzieci własnych reakcji fizjologicznych i myśli, które pojawiają się w związku z zaistnieniem konkretnej sytuacji. Dużą wagę przykładana jest do uczenia dzieci właściwego interpretowania różnych sytuacji społecznych, w których uczestniczą, szczególnie takich, gdzie zachowania innych są przypadkowe, niecelowe.

Na wielu zajęciach, analizując różne sytuacje i przede wszystkim odgrywając scenki (głównie zaczerpnięte z doświadczeń uczestników zajęć), dzieci uczą się dostrzegania związku między przeżywaną złością i przykrymi myślami a poprzedzającymi je sytuacjami i skutkami, do których może prowadzić wyrażanie złości w sposób agresywny i egocentryczny. Podczas odgrywania scenek uczestnicy ćwiczą stosowanie różnych strategii regulacji emocji, wykorzystując poznane techniki fizjologiczne, umysłowe i behawioralne. Doskonali także stosowanie komunikatu „ja” w celu informowania innych o swoich przyjemnych i przykrych uczuciach.

Dzieci nie tylko odgrywają konkretne scenki z zastosowaniem wybranych umiejętności, ale również powtarzają je, zamieniając się rolami, dzięki czemu mają okazję spojrzeć na sytuację konfliktową z perspektywy różnych osób biorących w niej udział. Wcielanie się w odmiennie role, słuchanie opowiadania,

analizowanie sytuacji, branie udziału w dyskusjach, które toczą się w kręgu, daje dzieciom możliwość zastanawiania się nad motywami zachowań innych osób i rozróżniania ich celowych intencji od przypadkowego działania. Proponowane uczestnikom ćwiczenia są punktem wyjścia do podjęcia rozmowy na temat tego, jak oni interpretują zachowania innych: kierując się własnym punktem widzenia czy też starając się zrozumieć motyw ich działania, a także do zastanawiania się nad możliwymi konsekwencjami wydawania sądów o innych ludziach tylko z perspektywy własnych doświadczeń i opinii.

Ważnym elementem zajęć jest zadanie domowe, czyli zastosowanie rozwijanych umiejętności w różnych sytuacjach w domu i szkole, kiedy dzieci czują złość, a później omawianie podjętych prób na kolejnym spotkaniu.

W trakcie zajęć dzieci uczestniczą także w ćwiczeniach, podczas których mają możliwość zastanowienia się nad tym, co jest ich mocną stroną, w czym czują się dobre, co im się szczególnie udaje, co dobrego od siebie mogą zaoferować innym. Tworzy się im również szansę na to, by mogły pełnić rolę lidera podczas realizacji różnych zabaw i ćwiczeń i dzięki temu mieć poczucie wpływu na aktywność swojej grupy.

Zajęcia z dziećmi prowadzone są metodami aktywnymi, które sprzyjają zadawaniu pytań, samodzielnemu poszukiwaniu informacji, dzieleniu się swoimi refleksjami. Ułatwiają rozwijanie umiejętności pracy zespołowej, komunikowania się z innymi, wysłuchiwanie innych i brania pod uwagę ich poglądów.

Standardy realizacji

Program mogą realizować nauczyciele, pedagodzy, socjoterapeuci, którzy posiadają wiedzę dotyczącą prawidłowości rozwoju dzieci w wieku szkolnym, specyficznego funkcjonowania dzieci nielubianych w grupie rówieśniczej i prawdopodobnych uwarunkowań ich zaburzonego zachowania oraz praktyczne umiejętności prowadzenia zajęć grupowych o charakterze profilaktyczno-wychowawczym rozwijających poznawcze, społeczne i emocjonalne kompetencje dzieci. Osoby prowadzące powinny dokładnie zapoznać się z zawartymi w opublikowanym podręczniku informacjami, które dotyczą:

- charakterystyki grupy docelowej,
- treści programu (pod kątem celów związanych z rozwijaniem samokontroli emocjonalnej, zdolności do decentracji interpersonalnej i kształtowania poczucia własnej wartości oraz sposobów osiągnięcia tych celów),
- metod i form pracy z dziećmi,

- czynników związanych z postawą prowadzącego utrudniających (bariery komunikacyjne) i ułatwiających (komunikat „ja”, uważne słuchanie, sposoby wyrażania pochwały i dezaprobaty) komunikację z dziećmi.

Wskazane jest, aby zajęcia prowadziły dwie osoby, gdyż mają szansę stworzyć współpracujący ze sobą zespół, któremu łatwiej będzie planować i podsumowywać przebieg poszczególnych spotkań, czuwać nad bezpieczeństwem dzieci w grupie i przestrzeganiem przez nie obowiązujących zasad.

Zajęcia powinny być realizowane w małych grupach, liczących nie więcej niż 10 uczestników. Zwiększa to możliwość nawiązania osobistych interakcji między dziećmi. Istotne jest również, by grupę tworzyły dzieci w zbliżonym wieku, najlepiej z tej samej klasy, ponieważ im bardziej środowisko trenowania nowych umiejętności jest zbliżone do środowiska rzeczywistego, tym większe prawdopodobieństwo stosowania przez dzieci tych umiejętności poza zajęciami.

Do grupy docelowej powinny być włączone tylko te dzieci, które spełniają następujące kryteria:

- zajmują pozycję społeczną wskazującą na brak akceptacji ze strony rówieśników z klasy szkolnej,
- zostały wskazane przez rówieśników z klasy szkolnej jako przejawiające zachowania antyspołeczne (agresywne i egocentryczne),
- zostały wskazane przez wychowawcę klasy (ewentualnie pedagoga szkolnego) jako przejawiające zachowania antyspołeczne,
- uzyskały zgodę rodziców, jak również same ją wyraziły na udział w programie.

Brak zgody rodziców i/lub brak zgody samego dziecka wykluczają jego udział w zajęciach.

Należy pamiętać również o tym, by zajęcia odbywały się w odpowiednio do tego przeznaczonej sali. Powinno to być pomieszczenie przestronne i dostosowane do tego, by pracować z grupą w kręgu, przeprowadzać zabawy ruchowe i odgrywanie scenek oraz ćwiczenia relaksacyjne na materacach.

Dowody jakości programu

Pierwszą wersję programu zrealizowano zgodnie z 20 opracowanymi scenariuszami. Jednak w wyniku przeprowadzonej ewaluacji procesu wydłużono czas realizacji programu z 20 do 32 spotkań w celu umożliwienia dzieciom lepszego utrwalenia rozwijanych umiejętności. Wprowadzone zmiany dotyczyły:

- uzupełnienia programu o większą liczbę ćwiczeń, za pomocą których można kształtować poczucie własnej wartości uczestników,

- zwiększenia liczby zabaw ruchowych, które umożliwiają integrację dzieci, poprawienie ich nastroju, rozładowanie nagromadzonego napięcia,
- zwiększenia liczby ćwiczeń i zabaw opartych na technikach plastycznych,
- wprowadzenia propozycji naprzemiennego odgrywania scenek z analizą i zmianą scenariusza historyjek, szczególnie wtedy, gdy scenki w opinii dzieci są mało atrakcyjne.

Wyniki skuteczności opracowanego programu (pierwsza wersja) wskazują, że udział dzieci nielubianych w zajęciach wpłynął korzystnie na:

- ich status społeczny – po zakończeniu programu dzieci zajmowały w grupie takie pozycje, które świadczyły o większej akceptacji ze strony rówieśników,
- wybrane aspekty postrzegania ich przez rówieśników w zakresie zachowań konstruktywnych,
- wybrane aspekty postrzegania ich przez wychowawców,
- wybrane aspekty ich samokontroli emocjonalnej,
- oraz wybrane aspekty pośrednio badanej ich zdolności do decentracji interpersonalnej.

Po 7-8 miesiącach od zakończenia oddziaływań w grupie eksperymentalnej oceniono trwałość zmian, które zaszły u dzieci z tej grupy po zakończeniu zajęć w porównaniu ze zmianami, jakie w tym samym czasie zaszły u dzieci z grupy kontrolnej. Dzieci z grupy eksperymentalnej:

- miały istotnie wyższy status społeczny w klasie niż przed oddziaływaniami,
- były istotnie lepiej postrzegane przez rówieśników w zakresie zachowań nieagresywnych, świadczących o kontroli emocji,
- były lepiej postrzegane przez wychowawców klas,
- uzyskały lepsze wyniki w zakresie wybranych aspektów samokontroli emocjonalnej,
- uzyskały istotnie wyższe wyniki w zakresie wybranych aspektów pośrednio badanej zdolności do decentracji interpersonalnej.

Tymczasem dzieci z grupy kontrolnej uzyskały gorsze wyniki lub zmiany, które u nich zaszły w tym czasie, nie były tak duże, jak w grupie eksperymentalnej.

Więcej informacji na temat programu

Więcej informacji na temat programu, jak również wyników badań dotyczących jego skuteczności, można uzyskać z następujących pozycji:

Herzberg M., *Pomaganie dzieciom nielubianym przez rówieśników – prezentacja programu oddziaływań*, „Serwis Informacyjny Narkomania” nr 3 (55), 2011, s. 13-18.

Herzberg M., *Pomaganie dzieciom nielubianym przez rówieśników z powodu zachowań antyspołecznych. Program zajęć w małej grupie uczniów klas IV-V*, Wydawnictwo Edukacyjne PAMPAMEDIA, Warszawa 2012.

Herzberg M., *Techniki rozpoznawania dzieci darzonych przez rówieśników ponadprzeciętną antypatią* (w:) Deptuła M. (red.), *Profilaktyka w grupach ryzyka. Część I – Diagnostyka*, Wydawnictwo Edukacyjne PAMPAMEDIA, Warszawa 2009.

Herzberg M., *Wspomaganie rozwoju emocjonalnego dzieci odrzucanych przez rówieśników* (w:) Jarosz E. (red.), *Chowanna. Tom 1: Dzieciństwo – witraż bolesny*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2010.

Herzberg M., *Wspomaganie rozwoju dzieci odrzucanych przez rówieśników z powodu zachowań antyspołecznych* (w:) Deptuła M. (red.), *Profilaktyka w grupach ryzyka. Część II – Działania*, Wydawnictwo Edukacyjne PAMPAMEDIA, Warszawa 2010.

Metryczka organizacji

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Zakład Pedagogiki Opiekuńczej z Profilaktyką Społeczną

ul. Chodkiewicza 30, 85-064 Bydgoszcz

tel. (52) 32 16 166, e-mail: inped@ukw.edu.pl

Publikacja jest współfinansowana z Funduszy EOG
w ramach programu Obywatele dla demokracji



ISBN 978-83-940806-2-4