

System Rekomendacji Programów Profilaktycznych i Promocji Zdrowia Psychicznego powstał w odpowiedzi na konieczność podnoszenia jakości edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych młodzieży. Ostatnio do bazy programów rekomendowanych wpisano trzy programy z zakresu profilaktyki uniwersalnej: Spójrz Inaczej I–III oraz Spójrz Inaczej IV–VI, Trzy Koła i Debatę, a także program profilaktyki selektywnej pn. Program Nauki Zachowania.

NOWE PROGRAMY W SYSTEMIE REKOMENDACJI

Agnieszka Pisarska

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

Programy zgłaszane do Systemu są analizowane przez Zespół ds. Rekomendacji pod względem szczegółowych wymagań odnoszących się do jakości programu jako całości, a także poszczególnych etapów jego przygotowywania i realizacji, czyli diagnozy i oceny potrzeb, wyboru grupy docelowej, planowania celów i sposobów ich realizacji, zapewnienia jakości realizacji oraz monitorowania i ewaluacji. W 2016 roku do bazy programów rekomendowanych zostały wpisane kolejne programy, w tym propozycje z zakresu profilaktyki uniwersalnej Spójrz Inaczej I–III oraz Spójrz Inaczej IV–VI, Trzy Koła i Debata oraz program profilaktyki selektywnej pn. Program Nauki Zachowania.

Spójrz Inaczej I–III

Spójrz Inaczej to program o wieloletniej tradycji, realizowany jest bowiem w Polsce od początku lat 90. ubiegłego wieku. Spójrz Inaczej dla klas I–III to program promocji zdrowia psychicznego, a zarazem program profilaktyczny nastawiony na przeciwdziałanie zachowaniom destrukcyjnym oraz nieprawidłowej adaptacji społecznej dzieci rozpoczynających naukę szkolną, czyli uczniów w wieku 7-10 lat. Program opiera się na trzech filarach. Pierwszy filar odnosi się do rozwoju psychospołecznego i umiejętności odbiorców programu. Autorzy wyszli z założenia, że źródłem problemów zdrowia psychicznego w przyszłości (w tym uzależnień od substancji psychoaktywnych) są różnego rodzaju deficyty i trudności doświadczane przez dzieci. Z tego względu działania programu są ukierunkowane na wspieranie rozwoju psychospołecznego uczniów oraz rozwijanie i doskonalenie umiejętności pomocnych

w nawiązywaniu pozytywnych relacji z rówieśnikami, a także w radzeniu sobie z trudnościami. Program jest realizowany przez nauczycieli podczas zajęć w szkole. Drugim filarem, na którym oparto program, jest więc psychoedukacja nauczycieli, doskonalenie ich umiejętności wychowawczych oraz uwrażliwianie na potrzeby dzieci. Trzeci filar programu odnosi się do wiedzy z psychologii rozwojowej, która wskazuje, że pierwsze lata nauki w szkole to okres niezmiernie istotny dla rozwoju podstaw samooceny, poczucia własnej skuteczności w działaniu oraz umiejętności współdziałania z innymi. Zaniedbania w tej dziedzinie poczynione na tym etapie rozwoju dzieci mogą mieć negatywny wpływ na funkcjonowanie społeczne młodzieży w przyszłości, prowadzić do zaburzeń zdrowia psychicznego, w tym uzależnień.

Cel główny programu to zapobieganie zachowaniom ryzykownym oraz wspieranie prawidłowego rozwoju i kompetencji uczniów. Pierwszy cel szczegółowy odnosi się więc do rozwijania umiejętności psychospołecznych uczniów, takich jak umiejętność rozpoznawania i nazywania uczuć, radzenia sobie z negatywnymi emocjami, kształtowania pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie. Drugi cel szczegółowy, tj. zapobieganie destrukcyjnym zachowaniom w klasie/grupie rówieśniczej i odrzuceniu rówieśniczemu, jest realizowany poprzez tworzenie warunków, które sprzyjają rozwojowi empatii i zdolności przyjęcia perspektywy drugiej osoby. Empatia i zdolność wyobrażenia siebie w sytuacji innego człowieka służą z kolei rozwojowi umiejętności współpracy i wspólnej zabawy, rozwiązywania problemów/konfliktów oraz podejmowania samodzielnych decyzji. Trzecim celem szczegółowym

jest kształtowanie umiejętności prowadzenia zdrowego stylu życia. Osiągnięciu tego celu służy przekazywanie wiedzy o własnym ciele, zachowaniach prozdrowotnych, zasadach bezpieczeństwa oraz niektórych zagrożeniach dla zdrowia, w tym związanych z używaniem szkodliwych substancji chemicznych.

Treści programu przekazywane są w czasie kilkudziesięciu godzin zajęć realizowanych w klasach. Zajęcia te prowadzone są metodami aktywnymi, tak by dzieci miały możliwość twórczego doświadczenia i przeżycia problematyki danej lekcji, a następnie podsumowania zdobytych doświadczeń. Dobór konkretnych technik pracy zależy od zainteresowania dzieci danym tematem, ich aktywności na zajęciach oraz stopnia rozwoju umiejętności poznawczych. Podczas zajęć poświęconych emocjom wykorzystywane są takie sposoby wyrażania uczuć jak: zabawa, malowanie i rysowanie, śpiewanie piosenek, scenki teatralne, przedstawienia kukiełkowe. Istotne znaczenie w pracy w klasie ma modelowanie u dzieci pożądaných zachowań przez nauczyciela oraz innych uczniów. Nauka przez modelowanie pozwala dzieciom poszerzyć zakres własnych doświadczeń i bardziej sprzyja rozwojowi umiejętności niż upominanie czy udzielanie wskazówek przez nauczyciela.

Spójrz Inaczej IV–VI

W działaniach wychowawczo-profilaktycznych, tak jak w innych formach edukacji, istotna jest ciągłość i systematyczność. Kontynuacją programu dla uczniów w wieku wczesnoszkolnym jest Spójrz Inaczej IV–VI. Cele i założenia tego programu są zbliżone do celów i założeń programu dla klas I–III. Propozycje zajęć adresowanych dla klas IV–VI zmierzają więc do dalszego rozwoju rozumienia przez dzieci siebie i innych, rozpoznawania i zaspokajania własnych potrzeb, a także rozpoznawania własnych emocji i wyrażania ich w sposób konstruktywny. Więcej miejsca, niż w przypadku programu dla najmłodszych uczniów, poświęcono też poczuciu własnej wartości. Omawiane są również takie tematy, jak: zmiany w życiu nastolatka, radzenie sobie z nową sytuacją w związku z rozpoczęciem nauki w IV klasie oraz planowanie przyszłości w klasie VI. Elementy programu dotyczące uczestnictwa w grupie poświęcono zagadnieniom dotyczącym relacji w grupie, w tym rozwiązywaniu problemów i konfliktów w klasie, a także umiejętności odpiera-

nia presji rówieśników, którzy próbują nakłaniać do podejmowania niebezpiecznych zachowań. Istotnym wątkiem jest także umiejętność podejmowania decyzji. Wiek uczestników Spójrz Inaczej IV–VI to czas, w którym młodzi ludzie podejmują pierwsze próby sięgania po substancje psychoaktywne. W związku z tym w programie proponowane są zajęcia dotyczące alkoholu, nikotyny i narkotyków.

Nauczyciele przygotowani są do realizacji programu podczas kilkudziesięciogodzinnych warsztatów. Wyposażeni są też w podręczniki Spójrz Inaczej I–III oraz Spójrz Inaczej IV–VI, które zawierają scenariusze zajęć oraz proponowane techniki i metody pracy. Nauczyciel, prowadząc zajęcia, może w pewnym stopniu modyfikować zaproponowane sposoby realizacji programu, wybierając takie, które najlepiej odpowiadają możliwościom i potrzebom uczestników.

Trzy Koła

Kolejnym programem wychowawczo-profilaktycznym o wieloletniej tradycji są Trzy Koła – propozycja adresowana do nauczycieli i pedagogów pracujących w szkołach podstawowych oraz gimnazjach. Program powstał jako odpowiedź na obserwowany w latach 90. XX wieku wzrost rozpowszechnienia problemów stanowiących zagrożenie dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania nastolatków, takich jak używanie substancji psychoaktywnych, agresja czy przestępczość. Ogólnym celem programu jest wzmocnienie motywacji nauczycieli – szczególnie wychowawców klas, do prowadzenia systematycznych działań wychowawczo-profilaktycznych, a także na rozwijanie ich umiejętności i kompetencji w tej dziedzinie. Autorzy wyszli bowiem z założenia, iż wychowawcy dysponują całościową wiedzą na temat funkcjonowania swoich podopiecznych. W związku z tym są w bardziej niż realizatorzy wąskich, wyspecjalizowanych programów profilaktycznych, predestynowani do czuwania nad harmonijnym rozwojem i ochroną zdrowia psychicznego uczniów. W programie oferowane są wychowawcom konkretne scenariusze zajęć. Konstrukcja programu zachęca natomiast do refleksji, modyfikowania, tworzenia oraz poszukiwania nowych rozwiązań. Program ma bowiem stanowić pomoc dla nauczycieli i wychowawców w budowaniu indywidualnych programów wychowawczych dla klas, które są realizowane na lek-

cyjach, ale także na wycieczkach, imprezach szkolnych, podczas spotkań z rodzicami.

Treści programu koncentrują się wokół trzech zagadnień o kluczowym znaczeniu dla profilaktyki i wychowania, stąd nazwa programu.

Krąg pierwszy: Klimat i więzi

Fundamentem programu Trzy Koła jest pozytywny klimat społeczny szkoły i klasy. Z tego względu pierwszym celem szczegółowym programu jest rozwijanie więzi społecznych pomiędzy nauczycielami i uczniami oraz szkołą i rodzicami, a także rozwijanie pozytywnych relacji społecznych między uczniami.

Podstawą działań na rzecz dobrego klimatu i wzmacniania więzi społecznych są osobiste i przyjazne kontakty pomiędzy nauczycielem i uczniami. Nauczyciele są więc zachęceni do indywidualnego traktowania każdego z uczniów, stosowania pochwał, stwarzania okazji do tego, by każde dziecko mogło zaprezentować swoje mocne strony. Istotne znaczenie dla klimatu ma integracja klasy oraz przyjazne relacje pomiędzy uczniami. Z tego względu uczniom proponowane są zajęcia oparte na współpracy, rozmowie, wzajemnej pomocy oraz wspólnym przeżywaniu pozytywnych zdarzeń. Wprowadzane są też zasady sprzyjające pracy zespołowej.

Krąg drugi: Sprawy i problemy przeżywane przez dzieci i młodzież

Drugim celem szczegółowym jest kształtowanie u dzieci i młodzieży postaw i zachowań prospołecznych. Zdaniem autorów Trzech Kół podejmowanie działań zmierzających do tego celu wymaga od nauczyciela umiejętności patrzenia na świat także z perspektywy uczniów. Z tego względu istotne jest, by nauczyciel wiedział, jakie sprawy i problemy są ważne dla jego uczniów. Pozwala to wspierać wychowanków w poszukiwaniu rozwiązań oraz uczeniu i doskonaleniu konstruktywnych zachowań. Zajęcia oferowane uczniom w ramach tego kręgu dotyczą rozmów o przeżywanych uczuciach, o radościach i przykrościach, o samopoczuciu, które umożliwia docieranie do spraw nurtujących uczniów. Jest to punkt wyjścia do rozwijania różnych umiejętności społecznych, np. porozumiewania się, rozwiązywania konfliktów, współpracy oraz pomagania innym osobom.

Krąg trzeci: Zdrowie i zagrożenia

Trzecim celem jest wzmacnianie postaw i zachowań prozdrowotnych oraz przeciwdziałanie zachowaniom ryzykownym, takim jak: picie alkoholu, palenie papierosów, stosowanie przemocy, narażanie się na nieszczęśliwe wypadki. Realizacja tego celu wymaga, by wychowawca orientował się w bieżących lub rozwojowo uwarunkowanych zagrożeniach dla zdrowia jego uczniów. Autorzy programu proponują, by nauczyciele tworzyli listy problemów, którymi warto zająć się w danym roku szkolnym lub semestrze, np. palenie tytoniu, odżywianie się, aktywność fizyczna, przemoc itp.

Program Trzy Koła oferuje swoim odbiorcom zróżnicowane i aktywizujące formy pracy profilaktyczno-wychowawczej. W ramach szkoleń przygotowujących do prowadzenia zajęć uczestnicy zapoznają się z zestawem zasad, technik i pomysłów metodycznych. Propozycje te zostały opisane w czterech zeszytach programu, a w zależności od potrzeb nauczyciele otrzymują dodatkowe materiały dotyczące substancji psychoaktywnych.

Nauczyciele są też zachęceni do rozwijania współpracy z rodzicami i włączania ich do działań profilaktycznych. Proponowane są scenariusze i inne pomoce metodyczne do wykorzystania w czasie zebrań z rodzicami.

Debata

Program Debata realizowany jest w Polsce od 1998 roku. Propozycja ta jest adresowana do uczniów klas V i VI, czyli młodzieży, która w większości nie miała jeszcze doświadczeń z alkoholem. Celem programu jest wzmocnienie postaw przeciwnych sięganiu po alkohol, modyfikacja fałszywych przekonań normatywnych sugerujących, że picie alkoholu jest wśród młodzieży powszechnie aprobowane oraz zachęcenie młodzieży do odsunięcia momentu ewentualnej inicjacji alkoholowej na czas wczesnej dorosłości. Celem ogólnym jest ponadto stopniowa zmiana środowisk objętych programem, tak by normy promowane w tych społecznościach sprzyjały abstynencji lub zachowaniu umiaru w picie alkoholu.

Pierwszy z celów szczegółowych programu Debata odnosi się do zwiększenia wiedzy uczestników na

temat natury alkoholu i konsekwencji jego używania oraz modyfikacji błędnych przekonań normatywnych. Działania polegają tu na przeprowadzeniu krótkiego sondażu dotyczącego przekonań i postaw odbiorców wobec alkoholu. W dalszej części zajęć wyniki te są omawiane, uczniowie mają więc możliwość skonfrontowania własnych opinii na temat poglądów kolegów i koleżanek z faktami zawartymi w wynikach sondażu. Podejmowana jest także dyskusja na temat stereotypów i mitów dotyczących alkoholu.

Drugim celem szczegółowym jest klaryfikacja wartości, tak by wzmocnić znaczenie zdrowego stylu życia. Działania polegają tu na dyskusji z odbiorcami na temat korzyści oraz szkód i strat związanych z piciem, a także konfrontowaniu wartości cenionych przez młodzież z zachowaniami ryzykownymi. W realizacji tego celu ważną rolę odgrywa modelowanie przez prowadzących, którzy podczas zajęć dają świadectwo swojej decyzji dotyczącej nieużywania substancji psychoaktywnych. Ważnym wymogiem stawianym przez autora programu jest więc osobista abstynencja prowadzących.

Trzeci cel szczegółowy odnosi się do ochrony młodzieży przed presją skłaniającą do picia alkoholu. Działania służące realizacji tego celu to dyskusja na temat rzeczywistych postaw młodzieży wobec alkoholu, a także omówienie z uczestnikami metod obrony przed presją, która może być wywierana nie tylko przez rówieśników, ale również przez dorosłych. Uczniowie biorący udział w Debacie są ponadto zachęceni do podejmowania osobistych postanowień dotyczących zachowania abstynencji.

Program Debata jest prowadzony w sposób interaktywny, w dialogu z uczestnikami. Stosowane są takie metody pracy, jak „burza mózgów”, proste scenki dramatowe i zabawy dydaktyczne promujące abstynencję i zdrowy styl życia. Program Debata jest programem profilaktyki uniwersalnej, ale można traktować go jako krótką interwencję profilaktyczną, ponieważ struktura programu koresponduje ze strukturą tzw. dialogu motywującego.

Scenariusz trzygodzinnych zajęć programu Debata został opisany w formie podręcznika i jest dostępny w publikacji Krzysztofa Wojcieszka¹. Osoby realizujące program powinny posiadać pisemne potwierdzenie przeszkolenia. W 2017 roku zostanie wprowadzony nowy system i program szkolenia, oparty na wynikach aktualnych badań nad programem.

Program Nauki Zachowania

Program Nauki Zachowania powstał w 2009 roku. Propozycja ta jest kierowana do uczniów, którzy cyklicznie, w różnych okolicznościach oraz w obecności przynajmniej kilku nauczycieli zachowują się w sposób niewłaściwy, co ma negatywne społeczne konsekwencje dla samych nastolatków, ich rówieśników i dorosłych oraz zaburza tok nauki w klasie. Program Nauki Zachowania nie jest natomiast przeznaczony dla uczniów mających bardzo poważne problemy z zachowaniem, na przykład tych, którzy stosują przemoc bądź w istotny sposób naruszają regulamin szkoły.

Uczeń może zostać zgłoszony przez każdego z pracowników szkoły, rodzica lub przystąpić do programu z własnej inicjatywy. Bez względu na to przez kogo uczeń został zgłoszony, warunkiem uczestnictwa jest jego zgoda na udział w programie. Młodzi odbiorcy programu wybierają również cele, które chcą osiągnąć oraz sposoby ich realizacji.

Program oparty jest na koncepcji behawioralnej, która zakłada naukę pożądanых zachowań i umiejętności poprzez pozytywne wzmocnianie postępów ucznia. Autorzy odwołują się również do koncepcji pozytywnego rozwoju dzieci i młodzieży oraz dorobku psychologii humanistycznej, które wskazują na znaczenie, jakie w pracy wychowawczo-profilaktycznej ma zaspokajanie potrzeb rozwojowych nastolatków, takich jak potrzeba przynależności, kompetencji, sprawczości, szlachetności i odpowiedzialności. Uwzględniono również współczesną wiedzę z zakresu wychowania i kształtowania motywacji wewnętrznej.

Głównym celem jest ograniczenie występowania niewłaściwych zachowań u odbiorców Programu Nauki Zachowania w szkole oraz powstrzymanie procesu nasilania i utrwalania się zachowań problemowych. Pierwszym celem szczegółowym jest opanowanie konkretnych i dobranych do potrzeb danego dziecka umiejętności, które umożliwią mu ograniczenie zachowań destrukcyjnych oraz kształtowanie zachowań konstruktywnych. Postępy uczestników w doskonaleniu umiejętności i zmianie niepożądanych zachowań omawiane są z nauczycielem prowadzącym po każdej lekcji. Podczas tych rozmów uczeń otrzymuje krótką informację zwrotną dotyczącą poczynionych postępów oraz tego, co może jeszcze zrobić, by poprawić swoje zachowanie. Istotne jest przy tym, by uczeń

doświadczyl zadowolenia ze swoich osiągnięć oraz przemyślał dalsze kroki zmierzające do zmiany niewłaściwych zachowań. Po zakończeniu wszystkich lekcji prowadzone są rozmowy podsumowujące dzień. W czasie tych spotkań zostają zebrane i pogłębione informacje zwrotne z rozmów przeprowadzonych po poszczególnych lekcjach. Nauczyciel pracujący z uczniem ma wtedy czas, by zastanowić się wraz z podopiecznym nad jego zasobami oraz możliwościami wykorzystania tych mocnych stron w pracy nad zmianą zachowania. Kluczowe znaczenie ma przy tym podkreślenie sukcesów ucznia oraz analiza sposobów osiągnięcia postępów.

Na koniec każdego tygodnia dokonywane są podsumowania dotyczące postępów każdego z uczniów biorących udział w programie. Podejmowane są wtedy decyzje dotyczące ewentualnej modyfikacji celów oraz pozostawienia ucznia w programie bądź zakończenia pracy.

Drugim celem szczegółowym programu jest rozwój poczucia odpowiedzialności uczestników za własne zachowania i konsekwencje tych zachowań, a także rozwój samoświadomości, tj. zdolności do prowadzenia wewnętrznego dialogu, mającego charakter indywidualnej refleksji nad własnym postępowaniem oraz umiejętności analizy czynników, które wpływają na podejmowanie konkretnych zachowań. Z tego względu podczas realizacji programu zwraca się szczególną uwagę na to, aby uczeń samodzielnie podejmował decyzje dotyczące włączenia się do programu oraz wyboru osobistych celów. Nauczyciel podczas kolejnych rozmów stara się skłaniać ucznia do przemyślenia własnych zachowań, a także wspierać swojego podopiecznego w kształtowaniu adekwatnego poczucia własnej wartości oraz samodzielności w wyborze umiejętności i sposobów radzenia sobie z trudnościami. W czasie tych rozmów nauczyciele korzystają z umiejętności formułowania tzw. pytań sokratejskich i technik coachingowych. Metody te sprzyjają samodzielnemu poszukiwaniu przez uczniów nowych rozwiązań oraz refleksji dotyczącej konsekwencji własnych wyborów. W zamierzeniu ma to służyć rozwojowi odpowiedzialności i samostanowienia ucznia.

Trzecim celem szczegółowym programu jest kształtowanie pozytywnych więzi społecznych u uczniów mających trudności z zachowaniem, zwiększanie ich

motywacji do nauki w szkole oraz poprawę ich zaufania do dorosłych opiekunów. Osiągnięciu tego celu ma sprzyjać zwiększenie ilości czasu poświęcanego uczniowi, który wyraził gotowość do zmiany swoich niepożądanych zachowań. W codziennych indywidualnych rozmowach nauczyciel podkreśla sukcesy i dokonania uczniów. Istotne jest również zachowanie pozytywnych relacji z nastolatkiem, niezależnie od zaistniałych trudności. Nauczyciel przyjmuje postawę mentora, wspierającego w procesie uczenia się zachowań i umiejętności oraz osiągania celów założonych przez nastolatka.

Program Nauki Zachowania jest prowadzony we współpracy z rodzicami. Uczeń, który podjął decyzję udziału w programie, zaprasza rodzica do szkoły na wspólną rozmowę z nauczycielem. Celem rozmowy jest włączenie rodziców do pracy nad modyfikacją zachowań dziecka oraz uzyskanie formalnej zgody na udział w programie. Ważnym elementem działań jest zachęcanie wszystkich nauczycieli do zaangażowania i współpracy w procesie wspierania uczniów w dokonywaniu zmian.

Program szkolenia nauczycieli do prowadzenia Programu Nauki Zachowania składa się z dwóch etapów: szkolenia dla rad pedagogicznych oraz warsztatów przygotowujących wybranych nauczycieli do pracy z uczniami. Autorzy programu oferują także indywidualne konsultacje oraz cykliczne spotkania treningowe dla liderów realizujących i koordynujących program w szkołach.

Informacje o propozycjach profilaktycznych opisanych w tym artykule oraz programach, które uzyskały rekomendacje w ubiegłych latach, znajdują się na stronie www.programyrekomendowane.pl.

Chciałabym podziękować autorom programów za konsultacje: Ewie Czerniewskiej-Korubie (Spójrz Inaczej), Barbarze Wolniewicz-Grzelak (Trzy Koła), Krzysztofowi Wojcieszewi (Debata), Stanisławowi Bobuli (Program Nauki Zachowania).

Przypisy

¹ Wojcieszek K., „Optymalizacja profilaktyki problemów alkoholowych. Pedagogiczne implikacje grupowych interwencji krótkoterminowych”, Wyd. Rubikon, Kraków 2013.