



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



KCPU
Krajowe Centrum
Przeciwdziałania Uzależnieniom



**DOLNY
ŚLĄSK**

PATRONAT HONOROWY MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA
DOLNOŚLĄSKIEGO CEZAREGO PRZYBYLSKIEGO

Skuteczny Samorząd. Jakość w profilaktyce



Unplugged

JOANNA GROCHOWSKA

WROCŁAW, 20 WRZEŚNIA 2023

STANDARDY PROFILAKTYKI

To najbardziej pożądane cechy profilaktyki.

Specjaliści opisują dwa uzupełniające się rodzaje pożądanych cech profilaktyki.

Pierwsze charakteryzują strategie lub programy profilaktyczne, które przynoszą pożądane rezultaty.

Drugie wskazują na „składniki”, które należy uwzględnić, żeby skonstruować i wdrożyć skuteczny program profilaktyczny, np. zastosowanie do edukacji metod interaktywnych nauki umiejętności społecznych.

Spełnianie standardów oznacza więc stosowanie w praktyce działań profilaktycznych, które w całości lub w dużym stopniu posiadają te pożądane cechy.

STANDARDY PROFILAKTYKI

są wzorowane na **Międzynarodowych Standardach** opracowanych przez grupę ekspertów UNODC (International standards on drug use prevention). Zostały one pogrupowane ze względu na okresy rozwojowe, od okresu prenatalnego i niemowlęcego do okresu wczesnej dorosłości. Każdy okres rozwojowy młodego człowieka ma swoją charakterystykę dotyczącą specyficznych zagrożeń (czynników ryzyka), która wymaga odpowiedniej interwencji profilaktycznej. Prawidłowości rozwojowe stanowią więc swoisty drogowskaz dla profilaktyki.

za: Krzysztof Ostaszewski Standardy profilaktyki I wydanie 2016r.,

Ogólne informacje na temat programu

Program Przeciwdziałania Przyjmowaniu Substancji Uzależniających przez Uczniów „Unplugged” opracowany został w ramach programu EU-Drug Abuse Prevention (EU DAP) finansowanego przez KE

Stanowi efekt pracy specjalistów z 9 centrów w 7 krajach UE - Belgia, Niemcy, Hiszpania, Grecja, Włochy, Austria, Szwecja.

Projekt został pilotażowo wdrożony w ww. krajach i poddany ewaluacji w latach 2004-2006

W II etapie program Unplugged wdrożono również w Polsce i Czechach

Program **REKOMENDOWANY**

Skuteczność programu w odniesieniu do rozwiązania problemu używania substancji psychoaktywnych została potwierdzona w badaniach ewaluacyjnych

Podstawy teoretyczne

pierwszy w Europie szkolny program profilaktyczny oparty na strategii Wszechstronnego Wpływu Społecznego (CSI)

skuteczność w odniesieniu do rozwiązania problemu została potwierdzona w literaturze naukowej i sprawdzona w praktyce

Odwołuje się do wiedzy o predyktorach używania substancji psychoaktywnych w okresie dojrzewania i sposobach ich modyfikowania

uwzględnia wiedzę o czynnikach chroniących młodzież przed okazjonalnym i problemowym używaniem środków psychoaktywnych

odwołuje się do wiedzy z psychologii rozwojowej, która konieczna jest w ustalaniu celów oddziaływań profilaktycznych adresowanych do grup dojrzewającej młodzieży

Program Unplugged

wysoko doceniany przez młodzież,

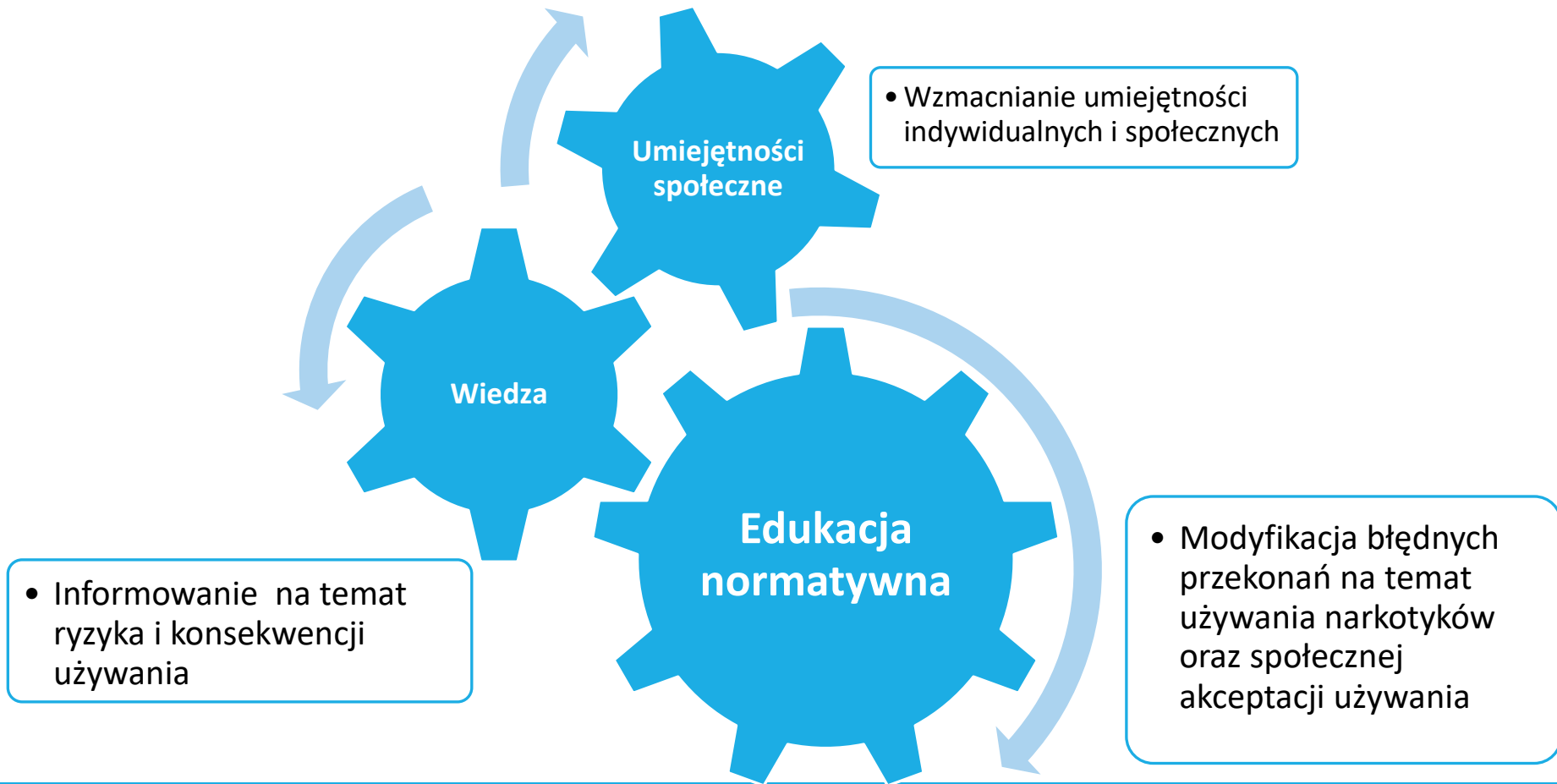
mówiący językiem Dialogu Motywującego,

spełniający i odwołujący się Standardów w Profilaktyce,

legitymuje się ewaluacją procesu,

legitymuje się ewaluacją formatywną służącą podniesieniu jakości programu oraz i ewaluacją wyników, która dotyczyła zmian w zakresie czynników pośredniczących (celów szczegółowych), a nie samych zmian zachowania (celu głównego programu).

Strategia Wszechstronnego Wpływu Społecznego (CSI)



Charakterystyka programu

Program profilaktyki uniwersalnej

- Grupa docelowa programu – młodzież szkolna w wieku 12-14 lat
- Program adresowany do całych klas
- Dodatkowa oferta adresowana do rodziców

Cel programu:

- Ograniczenie inicjowania używania substancji psychoaktywnych – tytoniu, alkoholu, narkotyków
- Ograniczenie rozwoju intensywności używania – przejścia od fazy używania eksperymentalnego do fazy używania problemowego

Oferta średnioterminowa

- 12 spotkań 1- godzinnych dla uczniów
- 3 spotkania dla rodziców

Tematyka zajęć

konformizm, przejawy nacisku grupowego i sposoby radzenia sobie z nim,

wiedza o czynnikach ryzyka i czynnikach chroniących przed używaniem alkoholu,

przekonania normatywne na temat rozpowszechnienia zjawiska używania substancji psychoaktywnych wśród młodych ludzi,

umiejętność komunikowania swoich emocji,

umiejętność asertywnej obrony swoich racji,

umiejętności interpersonalne i intrapersonalne, które mogą być ważnym czynnikiem chroniącym,

wiedza o narkotykach,

umiejętność radzenia sobie z trudnościami, formułowania celów i podejmowania decyzji.

Przegląd lekcji UNPLUGGED

Lekcja 1: Wstęp do programu

- Treści: Wstęp, ustalenie zasad, przypomnienie wiadomości na temat substancji
- Metody: prezentacja, praca w grupach, zarządzanie kontraktem, zadanie domowe

Lekcja 2: Być lub nie być w grupie

- Treści: Wyjaśnienie wpływów i oczekiwań grupy
- Metody: scenka sytuacyjna, dyskusja plenarna, gra

Lekcja 3: Alkohol

- Treści: Czynniki wpływające na używanie alkoholu
- Metody: praca w grupach, kolaż, gra

Lekcja 4: Jak jest w rzeczywistości

- Treści: Krytyczna ocena informacji, własne opinie a rzeczywiste dane, korygowanie norm
- Metody: prezentacja, praca w grupach, dyskusja w grupie, gra

Przegląd lekcji UNPLUGGED

Lekcja 5: Palenie papierosów

- Treści: Skutki palenia, efekty oczekiwane vs rzeczywiste, efekty krótko- i długofalowe
- Metody: dyskusja plenarna , gra, informacje zwrotne, dyskusja w grupie

Lekcja 6: Wyraź się.

- Treści: Wyrażanie emocji, komunikacja werbalna vs niewerbalna
- Metody: dyskusja plenarna, gra, praca w grupach

Lekcja 7: Broń swoich racji aktywnie

- Treści: Asertywność, szacunek dla innych
- Metody: dyskusja plenarna, praca w grupach, scenka

Lekcja 8: Lew salonowy

- Treści: Rozpoznawanie pozytywnych cech innych, informacje zwrotne, komunikowanie się
- Metody: scenka, gra, dyskusja plenarna

Przegląd lekcji UNPLUGGED

Lekcja 9: Narkotyki

- Treści: Pozytywne i negatywne skutki używania narkotyków
- Metody: quiz, praca w grupach

Lekcja 10: Umiejętności radzenia sobie z problemami

- Treści: Wyrażanie uczuć negatywnych, radzenie sobie ze słabościami
- Metody: prezentacja, dyskusja plenarna, praca w grupach

Lekcja 11: Rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji

- Treści: Rozwiązywanie problemów, wzmacnianie myślenia twórczego, i samokontroli
- Metody: prezentacja, dyskusja plenarna, praca w grupach, zadanie domowe

Lekcja 12: Ustalanie celów i zakończenie

- Treści: Rozróżnianie celów długo- i krótkofalowych, informacje zwrotne na temat programu
- Metody: gra, praca w grupach, dyskusja plenarna

Sposób wdrożenia

- Zalecane włączenie programu w strategię szkoły w zakresie profilaktyki
- Realizator programu – kiedyś nauczyciel (program dla uczniów, pedagog – zajęcia dla rodziców), dziś nauczyciel, wychowawca, pedagog, psycholog, terapeuta uzależnień,
- Program szkolenia – jednolity schemat szkolenia trenerów i rekomendacje dotyczące szkolenia nauczycieli, certyfikowany trenerzy w ramach systemu EU DAP Faculty prowadzonego przez Uniwersytet w Gent (Belgia)

Ewaluacja programu

Przeprowadzono ewaluację formatywną, procesu oraz ewaluację wyników z badaniem efektów odroczonego programu (po 3 mies. i 15 mies. po zakończeniu programu)

Badanie spełniało rygorystyczne kryteria RCT (reprezentatywna grupa, losowy dobór, grupa kontrolna, efekty odroczone |)

Badano wpływ programu na używanie substancji psychoaktywnych oraz mediatory

Wyniki ewaluacji

Program jest efektywny w ograniczaniu używania alkoholu, papierosów i narkotyków, rezultaty utrzymują się ponad rok po programie

Program jest bardziej skuteczny w zapobieganiu używania niż wpływu na zaprzestanie używania

Różnice efektywności ze względu na płeć – dziewczęta mniej podatne na program

Program wzmacnia umiejętności odmawiania

Ogranicza pozytywne oczekiwania i postawy odnośnie alkoholu, tytoniu, marihuany i narkotyków (w ogóle)

Unplugged

WARSZTATY DLA RODZICÓW

GŁÓWNE CELE PROGRAMU

Zwiększenie świadomości rodziców w zakresie czynników ryzyka i czynników chroniących w rodzinie, które wiążą się z zażywaniem narkotyków w okresie wczesnego dojrzewania.

Zachęcanie rodziców do przyjmowania postaw budujących autorytet.

Cele szczegółowe

przekazanie rodzicom wiedzy na temat wpływu rodziny w zakresie używania substancji psychoaktywnych przez dzieci i młodzież;

Wsparcie rodziców w zrozumieniu zmian rozwojowych dziecka, procesu powstawania tożsamości, a także kwestii używania substancji psychoaktywnych w tym kontekście;

wsparcie rodziców w wyznaczaniu jasnych reguł funkcjonowania w rodzinie oraz nauka umiejętności negocjacyjnych;

zwrócenie uwagi rodziców na strategie zacieśniające więzi rodzinne.

Spotkanie 1

Lepsze rozumienie nastolatków

Zagadnienia:

Informacje na temat kwestii psychologicznych i społecznych związanych z dojrzewaniem,

Informacje na temat narkotyków,

Używanie substancji psychoaktywnych jako element eksperymentalnych zachowań ryzykownych młodzieży,

Wpływ i rola rodziny w okresie dojrzewania.

Spotkanie 2

Wychowywanie nastolatka jako wspólne dorastanie

Zagadnienia:

Rozwój autonomii i tożsamości u nastolatków,

Konflikt pokoleń i konieczny rozwój rodziny,

Asertywność rodziców.

Spotkanie 3
Dobry kontakt z
własnym
dzieckiem
oznacza
również
wyznaczanie
zasad i granic

Zagadnienia:

Autorytet bez autorytarności,

Monitorowanie bez represji,

Negocjowanie bez utraty władzy,

Wyznaczanie w rodzinie jasnych granic w zakresie używania substancji psychoaktywnych

REALIZACJA PROGRAMU

Zaleca się krótkie zapoznanie z programem grona pedagogicznego

Realizatorem spotkań z uczniami, rodzicami jest nauczyciel, wychowawca, pedagog, psycholog

Program wszystkich zajęć będzie realizowany zgodnie ze scenariuszami zamieszczonymi w podręcznikach

Szkoła zapewni zeszyty dla uczniów (w kolorze)

Kontakt do trenerów:

www.programyrekomendowane.pl

<https://www.ore.edu.pl/2011/03/bank-programow-profilaktycznych/>

Fundacja Pozytywnej Profilaktyki ul. Rynek 60, 50-116 Wrocław

www.pozytywnaprofilaktyka.org; www.facebook.com/fpp.org

Joanna Grochowska

E-mail: j.grochowska@pozytywnaprofilaktyka.org tel. 665 295 297

Sławomir Pietrzak

E-mail: s.pietrzak@pozytywnaprofilaktyka.org tel. 690 366 244