



# FAKTY I MITY

## na temat szkolnej profilaktyki uzależnień

Jednym z bardzo złożonych problemów, który z roku na rok narasta i przyjmuje różne formy, są uzależnienia wśród dzieci i młodzieży, zarówno te od substancji psychoaktywnych (alkoholu, nikotyny, leków, narkotyków), jak i od nałogowo podejmowanych zachowań/czynności (używania telefonu komórkowego, komputera i gier). Nie na darmo XXI wiek określa się mianem „ery nowych uzależnień”.

**U**stawa – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2024 r., poz. 737) w art. 26. [Program wychowawczo-profilaktyczny realizowany w szkołach] wyraźnie wskazuje, że:

1. Szkoły oraz placówki realizują program wychowawczo-profilaktyczny obejmujący:
  - treści i działania o charakterze wychowawczym skierowane do uczniów oraz
  - treści i działania o charakterze profilaktycznym skierowane do uczniów, nauczycieli i rodziców.
2. Program wychowawczo-profilaktyczny opracowuje się na podstawie wyników corocznej diagnozy w zakresie występujących w środowisku szkolnym potrzeb rozwojowych uczniów, w tym czynników chroniących i czynników ryzyka, ze szczególnym uwzględnieniem zagrożeń związanych z używaniem substancji psychotropowych, środków zastępczych oraz nowych substancji psychoaktywnych.
3. Diagnozę przeprowadza dyrektor szkoły lub placówki, albo upoważniony przez niego pełnomocnik szkoły lub placówki.
4. Przepisów ust. 1–3 nie stosuje się do przedszkoli, szkół dla dorosłych, branżowych szkół II stopnia, szkół policealnych, policealnych szkół artystycznych i branżowych centrów umiejętności.

Natomiast rozporządzenie MEN z dnia 1 sierpnia 2015 r. w sprawie zakresu i form prowadzenia w szkołach i placówkach systemu oświaty działalności wychowawczej, edukacyjnej, informacyjnej i profilaktycznej w celu przeciwdziałania narkomanii (Dz. U. z 2020 r., poz. 1449 – tekst jednolity) w § 6. ust. 2–4 wyjaśnia, co należy rozumieć pod pojęciem czynniki ryzyka i czynniki chroniące.

Profilaktyka uzależnień polega na kontrolowaniu czynników ryzyka danego problemu zdrowotnego/zachowania ryzykownego. Naukową podstawą jest epidemiologia problemów zdrowotnych. (Krzysztof Ostaszewski, Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie)

## CZY SZKOŁA JEST WŁAŚCIWYM MIEJSCEM DLA PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ?

TAK! Przede wszystkim do realizacji oddziaływań z zakresu:

- **Profilaktyki uniwersalnej**, skierowanej do wszystkich uczniów, bez względu na stopień ryzyka – całej społeczności szkolnej. Podejmowane działania sku-

piają się wokół zagadnień związanych z promocją zdrowego stylu życia, rozwijaniem postawy dbałości o zdrowie własne i innych ludzi, umiejętności dokonywania świadomych wyborów. To również rozwijanie postawy asertywności, kształtowanie umiejętności radzenia sobie z emocjami w sytuacji przeżywania trudnych sytuacji życiowych. Profilaktyka uniwersalna ma na celu przeciwdziałanie pierwszym próbom podejmowania zachowań ryzykownych lub opóźnienie inicjacji. *Działania z zakresu profilaktyki uniwersalnej realizowane są przede wszystkim przez nauczycieli, wychowawców klas oraz pedagogów i psychologów szkolnych.*

## Wszyscy nauczyciele, zarówno wychowawcy będący najbliższymi swoich uczniów, jak i nauczyciele „przedmiotowcy”, zobowiązani są do prowadzenia działań mających na celu przeciwdziałanie uzależnieniom dzieci i młodzieży, i innym ryzykownym zachowaniom.

- **Profilaktyki selektywnej**, skierowanej do grupy zwiększonego ryzyka, czyli do osób, które w stopniu wyższym niż przeciętny są narażone na rozwój zaburzeń. Profilaktyka selektywna koncentruje się na zagrożonych grupach młodzieży, osobach, które cechuje wysoka ekspozycja na czynniki ryzyka. Celem jest tworzenie warunków, które umożliwiają wycofanie się z zachowań ryzykownych. *Działania w zakresie profilaktyki selektywnej prowadzone są przez psychologów i pedagogów szkolnych, specjalistów w poradniach psychologiczno-pedagogicznych, a także wykwalifikowanych realizatorów programów profilaktycznych.*

Specjaliści od profilaktyki zwracają uwagę na niesatysfakcjonującą jakość i skuteczność tych oddziaływań, wskazując, że:

- często są one powierzchowne, niedopasowane do rzeczywistych potrzeb i zagrożeń występujących w danej społeczności szkolnej;
- w wielu placówkach duży procent stanowią działania incydentalne, takie jak: incydentalne prelekcje i pogadanki, apele i gazetki – o moralizatorskim wydźwięku oraz spektakle profilaktyczne o niepotwierdzonej naukowo skuteczności;
- brak jest przede wszystkim interaktywnych wykładów, debat klasowych/szkolnych i happeningów, warsztatów oraz treningów umiejętności społecznych uwzględniających wykorzystanie aktywnych metod pracy;

- szkoły nie wykorzystują skutecznych i sprawdzonych programów profilaktycznych, rekomendowanych w krajowych bazach programów zapobiegania narkomanii.



### CZY PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ JEST DOMENĄ ZAREZERWOWANĄ WYŁĄCZNIE DLA PEDAGOGA/PSYCHOLOGA SZKOLNEGO?

NIE! Obowiązek ten nie dotyczy tylko pedagogów i psychologów szkolnych, ale wszystkich nauczycieli, w szczególności wychowawców klas. Faktem jest, że ci szkolni specjaliści mają w swoim zakresie obowiązków w przedszkolu, szkole i placówce m.in. *podejmowanie działań z zakresu profilaktyki uzależnień i innych problemów dzieci i młodzieży* – o czym mówi § 24 rozporządzenia o pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

### Kluczowymi składnikami klimatu społecznego są pozytywne relacje młodego człowieka z nauczycielami i rówieśnikami w szkole oraz poczucie więzi i przynależności do społeczności szkolnej.

Faktem jest również, że wszyscy nauczyciele, zarówno wychowawcy będący najbliższą swoich uczniów, jak i nauczyciele „przedmiotowcy”, zobowiązani są do prowadzenia działań mających na celu przeciwdziałanie uzależnieniom dzieci i młodzieży, i innym ryzykownym zachowaniom. Mówi o tym § 7 ust. 1–3, wskazując, że *działalność profilaktyczna może być realizowana w ramach: zajęć edukacyjnych z zakresu kształcenia ogólnego, zajęć edukacyjnych innych niż wskazane powyżej, także zajęć z wychowawcą oraz w ramach pomocy psychologiczno-pedagogicznej.*



### CO SKŁADA SIĘ NA ODDZIAŁYWANIA PROFILAKTYCZNE, KTÓRE WARTO REALIZOWAĆ W SZKOLE?

Profilaktyka realizowana na terenie placówki oświatowej nie może ograniczać się do opracowania programu wychowawczo-profilaktycznego i corocznej diagnozy czynników chroniących oraz czynników ryzyka. Katalog oddziaływań profilaktycznych winien obejmować wiele obszarów szkolnego życia, w tym:

1. **Ustanowienie wewnętrznych przepisów dotyczących zasad zachowania uczniów w szkole i konsekwencji łamania tych zasad.** Takie prze-

писы są bowiem integralnym elementem systemu oddziaływań wychowawczo-profilaktycznych. Ustanowienie zasad nie jest jednak wystarczające, ważne jest także, aby nie były one jedynie „martwym” prawem. W przeciwnym razie zaszczerpimy w młodych ludziach przekonanie, że grono pedagogiczne tak naprawdę nie dba o swoich podopiecznych, skoro toleruje rozmaite zachowania, które stanowią zagrożenie dla ich zdrowia i bezpieczeństwa. Zasady dotyczące zachowania – jeśli mają pełnić swoją funkcję – powinny być jasno sformułowane, przekazane wszystkim osobom ze społeczności szkolnej (uczniom, rodzicom, nauczycielom, pedagogom i innym członkom personelu) oraz konsekwentnie egzekwowane. Niezbędne jest także opracowanie oraz umieszczenie w dokumentach szkoły procedury postępowania w przypadku złamania przyjętych zasad, tak aby wszyscy wiedzieli, jakie kroki zostaną podjęte w takiej sytuacji przez personel. Istotne jest przy tym, by procedury były nastawione przede wszystkim na udzielenie uczniom pomocy i wsparcia w poradzeniu sobie z problemami, np. związanymi z używaniem substancji psychoaktywnych. Zasady i procedury szkolne nie powinny być skoncentrowane głównie na wyciąganiu konsekwencji za niepożądane zachowania, lecz na tworzeniu pozytywnego środowiska szkolnego, tj. takiego, które sprzyja poznawczemu, emocjonalnemu i społecznemu rozwojowi dzieci i młodzieży oraz bierze pod uwagę zdanie wszystkich osób ze społeczności szkolnej. Z tego względu warto zadbać o włączenie rodziców do prac nad przygotowaniem tych procedur oraz uwzględnić opinie uczniów.

Przykładem programu rekomendowanego, w którym poruszana jest kwestia szkolnych zasad przeciwdziałających sięganiu przez uczniów po substancje psychoaktywne, jest program *Szkolna Interwencja Profilaktyczna dla uczniów z klas V–VIII szkoły podstawowej oraz uczniów szkół ponadpodstawowych.*

2. **Kształtowanie pozytywnego klimatu społecznego szkoły.** Klimatem szkoły określa się to, w jaki sposób nauczyciele i uczniowie postrzegają swoją szkołę jako miejsce pracy i nauki oraz w jaki sposób postrzeganie to wpływa na ich zachowania. Na klimat społeczny szkoły składa się:

- jakość relacji pomiędzy wszystkimi uczestnikami życia szkolnego – uczniami, nauczycielami, dyrektorem szkoły i rodzicami;
- styl kształcenia i wychowania;



- bezpieczeństwo fizyczne i emocjonalne uczniów w szkole;
- charakterystyka środowiska fizycznego szkoły, w tym: wygląd i czystość budynków, korytarzy i sali lekcyjnych, wyposażenie.

Badania wskazują, że kluczowymi składnikami klimatu społecznego, które wpływają na ograniczenie ryzyka wystąpienia niepożądanych zachowań młodzieży, są pozytywne relacje młodego człowieka z nauczycielami i rówieśnikami w szkole oraz poczucie więzi i przynależności do społeczności szkolnej.

Przykładem rekomendowanego programu ukierunkowanego na tworzenie więzi pomiędzy uczniami i nauczycielami jest *Projekt Lustro* przeznaczony dla uczniów szkół ponadpodstawowych w wieku 15–17 lat.

### 3. **Angażowanie kadry pedagogicznej do podejmowania działań profilaktycznych.** Jak wspo-

mniano wyżej, szkoły są zobligowane do prowadzenia działań zapobiegawczych, więc siłą rzeczy realizacja programów profilaktycznych staje się zadaniem nauczycieli i pedagogów szkolnych. Barierą utrudniającą zaangażowanie nauczycieli może być jednak poczucie braku odpowiedniego przygotowania, przeciążenie i niedostatek czasu, których konsekwencją jest niechęć do podejmowania dodatkowych obowiązków. Z tego względu konieczne jest zapewnienie nauczycielom wsparcia ze strony dyrekcji szkoły oraz władz lokalnych, w tym odpowiednie finansowanie zajęć z profilaktyki oraz umożliwianie pracownikom szkoły stałego podnoszenia kwalifikacji.

Nauczyciel nie musi być profesjonalnym profilaktykiem, ale powinien być dobrym wychowawcą i dydaktykiem, empatycznym, asertywnym, odpowiedzialnym człowiekiem. Uważnym obserwatorem swoich uczniów, gotowym do rozmów na każdy temat, cierpliwym słuchaczem.



#### 4. Realizacja programów profilaktycznych w klasach.

Oddziaływania prowadzone w klasach mogą polegać na realizacji ustrukturalizowanych programów profilaktycznych, przy czym „ustrukturalizowany” oznacza, że program ma formę scenariuszy zajęć opisanych w podręczniku dla osoby prowadzącej i jest nastawiony na osiągnięcie konkretnych celów.

Przykładem takich rekomendowanych programów są programy: *Spójrz Inaczej*, *Apteczka pierwszej pomocy emocjonalnej*, *Bezpieczniej w dorosłość*, *Program Debata*, *Program Trzy koła*, *Tutoring szkolny w cyberświecie*, *Wspólne kroki w cyberświecie*, *Iskra odporności*.

#### JAKIE STRATEGIE NALEŻY PRZYJAĆ ZA WIODĄCE W SZKOLNEJ PROFILAKTYCE?

Przede wszystkim:

■ **Rozwijanie umiejętności życiowych dzieci i młodzieży.** Strategia inspirowana teorią zachowań problemowych Richarda i Shirley Jessorów. Zgodnie z jednym z jej wskazań zachowania niezgodne z konwencjonalnymi normami i oczekiwaniami społeczeń-

stwa (np. sięganie po substancje psychoaktywne) pełnią ważną funkcję, umożliwiają bowiem osiągnięcie celów i potrzeb rozwojowych okresu dorastania, np. przynależności do grupy rówieśniczej czy określenia własnej tożsamości. Strategia polega więc na kształtowaniu i doskonaleniu umiejętności, które pozwalają na zaspokojenie ważnych potrzeb nastolatków w zdrowy i konstruktywny sposób. Zajęcia oferowane w ramach programów profilaktycznych odnoszą się m.in. do takich umiejętności życiowych, jak:

- porozumiewanie się z innymi i rozwiązywanie problemów interpersonalnych;
- nawiązywanie i podtrzymywanie relacji z rówieśnikami;
- rozpoznawanie i wyrażanie emocji;
- samokontrola i radzenie sobie ze stresem;
- asertywność, w tym rozpoznawanie i odpieranie presji skłaniającej do używania substancji psychoaktywnych;
- dbanie o własne bezpieczeństwo;
- kształtowanie poczucia własnej skuteczności i pozytywnego obrazu siebie.

■ **Doskonalenie umiejętności wychowawczych rodziców.** Strategia ta wywodzi się z teorii społecznego uczenia się Alberta Bandury. W myśl tej teorii zachowania (w tym zachowania niepożądane) kształtują się w procesie nauki poprzez doświadczenie, ale także obserwację i naśladowanie osób postrzeganych jako ważne i atrakcyjne. Pierwszymi modelami dla dziecka są rodzice i najbliższa rodzina. Wraz z dorastaniem do grona znaczących postaci dołączają rówieśnicy, osoby mające wysoką pozycję społeczną i towarzyską. Programy profilaktyczne oparte na tej strategii odnoszą się do umiejętności, które sprzyjają wspieraniu rodziców w podtrzymywaniu bliskich więzi z dorastającym dzieckiem, m.in:

- porozumiewania się z dzieckiem i rozwiązywania konfliktów;
- wspierania dziecka w osiąganiu ważnych celów, w tym związanych z nauką;
- monitorowania, z kim oraz w jaki sposób dziecko spędza wolny czas;
- ustalania i egzekwowania zasad zachowania dziecka bez stosowania przemocy.

Elementem oddziaływań jest także przekazywanie wiedzy na temat prawidłowości rozwojowych wieku dojrzewania oraz informacji o substancjach psychoaktywnych, a także innych problemach doświadczanych przez młodzież, takich jak agresja, przemoc czy nadmierne korzystanie z internetu. Ważnym aspektem jest też uwrażliwianie rodziców na ich znaczenie jako wzorów w kształtowaniu postaw i zachowań ich dzieci

■ **Budowanie więzi ze szkołą.** Działania prowadzone w ramach tej strategii polegają więc na budowaniu i wzmacnianiu pozytywnych więzi ze szkołą poprzez:

- rozwijanie pozytywnych relacji interpersonalnych i komunikacji między nauczycielami a uczniami oraz między nauczycielami i rodzicami;
- zwiększanie udziału uczniów w podejmowaniu ważnych decyzji dotyczących szkoły;
- organizowanie rówieśniczej pomocy w zakresie nauki szkolnej oraz rozwiązywania różnych problemów doświadczanych przez uczniów;
- tworzenie w szkole klubów, miejsc spotkań, zajęć pozalekcyjnych;
- przygotowanie nauczycieli do odpowiedniego reagowania na niewłaściwe zachowania oraz

docenianie pożądanego zachowań uczniów, formułowania oczekiwań wobec nich oraz przekazywania informacji zwrotnych dotyczących spełniania lub niespełniania tych oczekiwań.

#### O TYM TRZEBA STAŁE PAMIĘTAĆ!

- Profilaktyka to zespół działań mających na celu ochronę dziecka przed zagrożeniami wszelkiego typu ze strony otoczenia. Działania te prowadzone są w szkole planowo i uwzględniają warunki środowiska oraz wy wpływające zeń zagrożenia.
- Profilaktyka to proces wspomagania ucznia w radzeniu sobie z trudnościami zagrażającymi prawidłowemu rozwojowi i zdrowemu życiu, a także ograniczenie i likwidowanie czynników blokujących i zaburzających jego zdrowe życie.
- Za realizację oddziaływań profilaktycznych w szkole odpowiadają **WSZYSCY NAUCZYCIELE!**
- Pedagog i psycholog szkolny winien ich w tym wspierać, przede wszystkim rzetelną wiedzą na temat uzależnień i innych ryzykownych zachowań dzieci i młodzieży – **NIE OSOBISTYMI PRZEKONANIAM!**

#### Przypisy:

<sup>1</sup> <https://www.gov.pl/web/edukacja/profilaktyka>

#### Literatura polecana:

1. Pisarska A., *Oddziaływać skutecznie. Profilaktyka oparta na podstawach naukowych i dowodach*, Fundacja Poza Schematami 2023. <https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2023/11/oddziaływac-skutecznie.pdf>
2. <https://programyrekomendowane.pl/profilaktyka/>
3. <https://www.parpa.pl/index.php/profilaktyka-system-rekomendacji/rekomendowane-programy-profilaktyczne>

#### Małgorzata Łoskot

Absolwentka Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie. Redaktor prowadząca czasopisma „Głos Pedagogiczny”, pedagog specjalny, socjoterapeuta. Autorka popularnych programów szkoleniowych dla nauczycieli oraz programów profilaktycznych dla młodzieży. Czynn timer angażuje się w pomoc dzieciom z rodzin dysfunkcyjnych.

Zeskanuj kod QR i poznaj kurs online w ramach programu „Pierwsza pomoc psychologiczna”!

