

## PROFILAKTYKA

- **Co to jest profilaktyka ?**

Termin profilaktyka rozumiemy jako „działanie i środki stosowane w celu zapobiegania chorobom. Ogólnie : stosowanie różnych środków zapobiegawczych w celu niedopuszczenia do wypadków, uszkodzeń, katastrof itp.” ( Mały Słownik Języka Polskiego 1997 )

Można także przyjąć, że profilaktyka to działanie , które ma celu zapobieganie pojawieniu się lub rozwojowi niekorzystnego zjawiska. Jest też jednym ze sposobów reagowania na zjawiska społeczne, które oceniamy jako szkodliwe i niepożądane.

Ta ocena skłania do traktowania takich zjawisk w kategoriach zagrożeń i podejmowanych wysiłków w celu ich eliminowania lub choćby ograniczenia. Powszechnie uważa się, że skuteczna profilaktyka jest optymalnym sposobem hamowania rozwoju lub ograniczenia skali zjawisk uznanych za nieakceptowane społecznie.

Zgodnie z takim rozumieniem poprzez pojęcie profilaktyki możemy rozumieć także postępowanie zapobiegające różnorodnym problemom, które towarzyszą używaniu substancji psychoaktywnych ( np. środków odurzających – narkotyki lub alkohol ).

- **Poziomy profilaktyki**

Profilaktyka prowadzona jest na trzech poziomach w zależności od stopnia ryzyka :

### **I Profilaktyka pierwszorzędna**

Adresowana jest do grupy niskiego ryzyka , czyli np. do całej społeczności szkolnej. Działania podejmowane w jej ramach

kierowane są do ludzi zdrowych i wspomagają prawidłowe procesy rozwoju fizycznego i psychicznego. Mają na celu promocję zdrowego stylu życia, opóźnienie wieku inicjacji, a przez to zapobieganie lub zmniejszenie zasięgu zachowań ryzykownych.

Na tym poziomie oddziaływań ważne jest rozwijanie różnorodnych umiejętności, które pozwala każdemu rodzić sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi z przeżywanymi w związku z nimi emocjami.

Realizatorami działań na tym poziomie są przede wszystkim nauczyciele wspierani przez pedagogów szkolnych lub psychologów, a terenem tych działań jest głównie szkoła.

## **II Profilaktyka drugorzędowa**

Adresowana jest do grupy zwiększonego ryzyka, do osób przejawiających pierwsze objawy dysfunkcji ( zaburzeń ) np. uczniowie eksperymentujący ze środkami odurzającymi.

Celem działań profilaktycznych na tym poziomie jest ograniczenie głębokości i czasu trwania dysfunkcji, tworzenie warunków, które umożliwiają wycofanie się z zachowań ryzykownych.

Realizatorami tych działań są socjoterapeuci, psychologowie szkolni, wykwalifikowani trenerzy na terenie szkół lub w poradniach psychologiczno – pedagogicznych.

## **III Profilaktyka trzeciorzędowa**

Adresowana jest do grupy wysokiego ryzyka czyli osób u których rozwinięte są symptomy choroby ( zaburzenia ) np. uzależnionych od narkotyków.

Działania prowadzone tym etapie mają na celu zablokowanie pogłębiania się procesu chorobowego i degradacji społecznej oraz uniemożliwienie powrotu do normalnego życia w społeczeństwie. Z jednej strony przeciwdziałają nawrotom zaburzeń, z drugiej umożliwiają osobom uzależnionym prowadzenie życia akceptowanego społecznie.

Na tym poziomie profilaktyka prowadzona jest przez lekarzy specjalistów, psychologów, psychoterapeutów, rehabilitantów, pracowników socjalnych i specjalistów z zakresu resocjalizacji.

Działania profilaktyczne prowadzone są równocześnie lub po zakończeniu specjalistycznej terapii.

- **Strategie profilaktyczne**

Profilaktyka realizowana jest przez następujące strategie profilaktyczne:

**A) Strategia informacyjna**

Celem jest dostarczenie adekwatnych informacji na temat skutków zachowań ryzykownych i umożliwienie dokonywania racjonalnych wyborów.

U podstaw tej strategii leży przekonanie, że ludzie, zwłaszcza młodzi, zachowują się ryzykownie, ponieważ zbyt mało wiedzą o mechanizmach i następstwach takich zachowań.

**B) Strategia edukacyjna**

Strategia ta ma pomóc w rozwijaniu ważnych umiejętności psychologicznych i społecznych ( umiejętności nawiązywania kontaktów, radzenia sobie ze stresem czy rozwiązywanie konfliktów itp. )

U podstaw tej strategii leży przekonanie, że ludzie, nawet dysponujący odpowiednią wiedzą, podejmują zachowania ryzykowne z powodu braku umiejętności niezbędnych w życiu społecznym.

**C) Strategia działań alternatywnych**

Celem jest pomoc w zaspakajaniu ważnych potrzeb psychologicznych ( np. sukcesu, przynależności ) i osiągnięcie satysfakcji życiowej przez ułatwianie angażowania się w działalność akceptowaną społecznie ( artystyczną, społeczną, sportową ).

U podstaw tej strategii zakłada się, że wielu ludzi podejmuje zachowania ryzykowne ze względu na brak możliwości rozwoju zainteresowań i osiągnięcia sukcesów pozytywnych.

## D) Strategia interwencyjna

Celem jej jest wspieranie w sytuacjach kryzysowych osób mających trudności w identyfikowaniu i rozwiązywaniu problemów osobistych. Elementem interwencyjnym jest towarzyszenie ludziom w krytycznych momentach ich życia. Formą realizacji tej strategii może być poradnictwo, telefon zaufania czy sesje terapeutyczne.

Strategie : informacyjną, edukacyjną i alternatywną stosuje się na wszystkich trzech poziomach profilaktyki . Strategie interwencyjną, jako działanie głębsze i bardziej zindywidualizowane stosuje się przede wszystkim na poziomie drugim i trzecim

- **Programy profilaktyczne**

Programy profilaktyczne dzielimy na :

### **I Programy do realizacji w klasach**

#### ***1. „ Nie pal przy mnie, proszę ”***

Program edukacji antytytoniowej dla uczniów z klas I – III szkoły podstawowej

#### ***2. „ Trzeci elementarz ,czyli program siedmiu kroków „***

Program profilaktyki uzależnień, z elementami treningu umiejętności, dla uczniów w wieku 12 – 17 lat

#### ***3. „ Jak żyć z ludźmi ”***

Program rozwijania umiejętności społecznych z elementami profilaktyki uzależnień dla gimnazjum

#### ***4. „ Dziękuję – nie ”***

Program rozwijania umiejętności życiowych i profilaktyki uzależnień dla uczniów klas IV – VI szkoły podstawowej, gimnazjum oraz szkół ponadgimnazjalnych.

#### 5. „Zanim spróbujesz ”

Program profilaktyki uzależnień i rozwijania umiejętności życiowych zawierający wersje dla wszystkich etapów edukacji

#### 6. „Spójrz inaczej ”

Program wspierania rozwoju osobowości ucznia i jego zdolności przystosowania się społecznego zawierający wersje dla różnych etapów edukacji

#### 7. „ Spójrz inaczej na agresję ”

Rozwinięcie i uzupełnienie programu „ Spójrz inaczej ” o problematykę agresji i przemocy. Przeznaczony dla klas VI i gimnazjów

#### 8. „ Program domowych detektywów ”

Program profilaktyki alkoholowej dla uczniów z klas IV i V szkoły podstawowej i ich rodziców

#### 9. „ Tak czy nie ”

Program profilaktyki uzależnień dla gimnazjum i szkół ponadgimnazjalnych

#### 10. „ Debata ”

Program profilaktyki alkoholowej dla klas VI i gimnazjum.

#### 11. „ Spotkania ”

Program profilaktyki uzależnień, przestępczości i innych zagrożeń społecznych dla uczniów ze szkół podstawowych i gimnazjum.

#### 12. „ Myślę – nie, mówię – nie ”

Program profilaktyczno – psychoedukacyjny rozwijania zdolności podejmowania dojrzałych decyzji gimnazjalistów.

#### 13. „ Magiczne kryształy ”

Program wczesnej profilaktyki przemocy i uzależnienia od mediów dla uczniów w wieku 6 – 12 lat

#### **14. „ Cukierki”**

Program wczesnej profilaktyki uzależnień, przemocy i rozwijania umiejętności życiowych uczniów przeznaczony dla klas I – III szkół podstawowych oraz starszych grup przedszkolnych

#### **15. „ Fantastyczne Możliwości”**

Program opóźniania inicjacji alkoholowej oraz zmniejszania spożycia alkoholu wśród nastolatków, którzy rozpoczęli już picie.

## **II Programy dla dużych grup**

#### **1. „ NOE ”**

Program profilaktyki alkoholowej dla gimnazjum ( od I klasy wzwyż ) i starszej młodzieży.

Cel – zmiana norm środowiskowych związanych z piciem alkoholu.

#### **2. „ Wyspa skarbów”**

Program profilaktyki zintegrowanej w wersjach dla młodzieży gimnazjalnej i licealnej

Cele:

- profilaktyka uzależnień :

- uzyskanie destruktynego wpływu korzystania ze środków psychoaktywnych na proces zawiązywania znajomości, budowania przyjaźni i rozwoju miłości;
- ukazywanie znaczenia umiejętności asertywnego zachowania się

- profilaktyka przemocy:

- wzrost szacunku chłopców wobec dziewcząt i dziewcząt wobec samych siebie
- ukazanie zachowań agresywnych, jako niedojrzałego sposobu radzenia sobie z emocjami
- podważenie obecnych w pop- kulturze silnie szkodliwych mitów na temat miłości i seksualności;

- profilaktyka ciąży nastolatek i profilaktyka HIV/ AIDS
- zmotywowanie do życia we wstrzemięźliwości seksualnej niezależnie od wcześniejszych doświadczeń
  - wychowanie ku miłości i odpowiedzialności za swoją seksualność
- wzbudzanie motywacji do pracy nad własnym rozwojem w sferze dojrzałości więzi;
- ukazanie postaw i działań, które zwiększa szanse przeżycia wiernej, trwałej miłości

### **III Programy profilaktyczne dla grup zwiększonego ryzyka**

#### **1. „ Odczuwaj, ufaj, mów”**

Program dla dzieci z rodzin dysfunkcyjnych, szczególnie z rodzin z problemem alkoholowym.

Cel : odblokowanie i odreagowanie tłumionych emocji oraz potrzeb emocjonalnych u dzieci, które dzięki wielu niekonwencjonalnym komunikatom otrzymywanym w swoich patologicznych rodzinach, budują wewnętrzne przekonania i zakazy „ nie czuj, nie mów, nie ufaj”.

#### **2. „ Korekta”**

Program profilaktyki alkoholowej dla młodzieży i młodych dorosłych często pijących alkohol. Rozbudowana i pogłębiona wersja programu DEBATA.

Cele:

- wyuczenie świadomego ograniczenia ilości spożywanego alkoholu przez samego konsumenta
- osłabienie tendencji do podejmowania ryzykownych zachowań alkoholowych generowanych przez grupę
- identyfikacja problemu alkoholowego u niektórych uczestników lepsze rozumienie alkoholowych zachowań otoczenia społecznego
- wzmocnienie abstynentów alkoholowych

#### **3. „ Trening zastępowania agresji ( ATR )”**

Program profilaktyczny mający na celu zmianę agresywnych i przemocowych zachowań dzieci , młodzieży i dorosłych na zachowanie pożądane i społecznie akceptowane.

#### 4. „ Szkolna interwencja profilaktyczna”

Program przygotowujący szkoły i nauczycieli do podejmowania działań wobec uczniów sięgających na terenie szkoły po substancje psychoaktywne.

### IV Programy profilaktyczne – programy dla liderów Młodzieżowych

#### 1. „ Podaj dłoń”

Program dla nieprofesjonalistów zainteresowanych udzielaniem pomocy innym ludziom ( młodzieży, nauczyciele).

#### 2. „ Nasze spotkania”

Program psychoprofilaktyczny dla młodzieży zainteresowanej własnym rozwojem i pomaganiem innym ludziom.

#### 3. „ Program rówieśniczego doradztwa”

Program budowania rówieśniczego wsparcia przeznaczonych dla szkół ponadgimnazjalnych.

**Dodatkowe informacje dotyczące programów profilaktycznych można znaleźć na stronie internetowej**

**Centrum Pomocy Psychologiczno – Pedagogicznej w  
Warszawie**

**pod adresem**

[www.cmppp.edu.pl](http://www.cmppp.edu.pl)

Opracowała  
mgr Halina Nuskiewicz  
Dyrektor  
PPP w Kole



