

ZACHOWANIA RYZYKOWNE

Warszawa, listopad - 2017 r.

Opracowanie: ***Anna Dzielska***

Spis treści

WPROWADZENIE	3
I. PODEJMOWANIE ZACHOWAŃ RYZYKOWNYCH PRZEZ MŁODZIEŻ - STATYSTYKA.....	3
II. ZACHOWANIA RYZYKOWNE I KONWENCJONALNE	5
III. PRZYCZYNY I SKUTKI PODEJMOWANIA ZACHOWAŃ RYZYKOWNYCH PRZEZ MŁODZIEŻ	6
IV. ZAPOBIEGANIE ZACHOWANIOM RYZYKOWNYM	8
V. CZYNNIKI RYZYKA I CZYNNIKI CHRONIĄCE W PROFILAKTYCE ZACHOWAŃ RYZYKOWNYCH MŁODZIEŻY	10
DODATKOWE UWAGI:	14
SCENARIUSZE ZAJĘĆ.....	16

Wprowadzenie

W badaniach zdrowia dzieci i młodzieży często przedmiotem analiz są zachowania, które sprzyjają zdrowiu, tzw. **zachowania prozdrowotne** oraz **zachowania antyzdrowotne**, które stanowią bezpośrednio lub w dłuższej perspektywie zagrożenie dla zdrowia. Według badań, styl życia, zwłaszcza sposób zachowania, w znacznym stopniu są odpowiedzialne za zdrowie człowieka (patrz: pakiet „Aktywność fizyczna”). Na styl życia, oprócz systemu zachowań zdrowotnych, składa się wiedza, uogólnione poglądy i przekonania na temat świata, życia i własnej osoby, kompetencje, system wartości i indywidualne doświadczenia w zakresie zdrowia oraz czynniki kulturowo-społeczne i ekonomiczne.

Kształtowanie zachowań zdrowotnych jest istotne w okresie dzieciństwa i dorastania ponieważ wtedy formują się wzorce tych zachowań, które bezpośrednio wpływają na zachowania prezentowane w późniejszym okresie życia. Młodzież w okresie dorastania jest grupą najbardziej narażoną na podejmowanie zachowań ryzykownych dla zdrowia i wykazującą niedostatki w zakresie zachowań korzystnych dla zdrowia.

I. Podejmowanie zachowań ryzykownych przez młodzież - statystyka

Wyniki badań prowadzonych wśród dzieci i młodzieży szkolnej wskazują, że do najczęściej podejmowanych przez młodzież zachowań ryzykownych należy palenie tytoniu, picie alkoholu, upijanie się, używanie innych substancji psychoaktywnych, bójki, wczesna inicjacja seksualna, zjawisko przemocy rówieśniczej w środowisku szkolnym, dręczenie i przemoc rówieśnicza. Poniżej przedstawiono wybrane wyniki badań zachowań zdrowotnych młodzieży szkolnej HBSC (*Health Behaviour in School-aged Children*) z 2014 roku dotyczące używania substancji psychoaktywnych przez młodzież¹.

Palenie tytoniu

- Co czwarty nastolatek podjął próbę palenia tytoniu
- Aktualnie tytoń pali ponad 10% młodzieży, w tym co 12-ty nastolatek robi to co najmniej 1 raz w tygodniu.
- W porównaniu z badaniami HBSC prowadzonymi w roku 2010 częstości palenia nie zmieniła się znacząco, ale można zauważyć nieco wyższe odsetki palących dziewcząt i niższe

¹ http://www.imid.med.pl/images/do-pobrania/Zdrowie_i_zachowania_zdrowotne_www.pdf

palących chłopców. Różnice związane z płcią znacząco się zredukowały na niekorzyść dziewcząt.

- Odsetek młodzieży podejmującej pierwsze próby palenia i palącej regularnie wzrasta z wiekiem.
- W stosunku do danych z roku 2010 znacznie zmniejszył się odsetek nastolatków, którzy sięgnęli po pierwszego papierosa w wieku 13 lat lub wcześniej, ale wyrównały się różnice związane z płcią. Obecnie do wczesnej inicjacji tytoniowej przyznaje się tyle samo chłopców, co dziewcząt.
- W stosunku do innych krajów Europy i Ameryki Północnej, niepokojące zmiany zaszły w zakresie palenia tytoniu w każdym tygodniu - w najmłodszej grupie (11-latków) z pozycji 12 w 2010 roku na 6 miejsce w 2014 roku, wśród 13-latków odpowiednio z 8 na 3 pozycję, a w grupie 15-latków z miejsca 27 na 11.

Picie alkoholu i upijanie się

- Co piąty nastolatek w wieku 11–15 lat upił się co najmniej 1 raz w życiu, a 6,4% pije alkohol w każdym tygodniu.
- Po alkohol obecnie **częściej sięgają dziewczęta niż chłopcy** ale intensywniej nadal piją chłopcy.
- Wskaźniki picia i upijania się wyraźnie pogarszają się z wiekiem.
- Jedna trzecia młodzieży po raz pierwszy sięgnęła po alkohol, mając 13 lat lub mniej, a niemal co dziesiąty nastolatek pierwszy raz upił się w tym wieku. W stosunku do wyników poprzednich badań HBSC z roku 2010, zmniejszył się odsetek nastolatków, którzy wcześniej rozpoczęli picie alkoholu. Jednak odsetki związane z płcią się wyrównały.
- W ostatnich czterech latach spadła częstość picia alkoholu i upijania się, a inicjacja alkoholowa następuje coraz później. **Korzystniejsze zmiany występują u chłopców; dziewczęta upijają się częściej i w coraz młodszym wieku.**
- Polska młodzież upija się coraz częściej w stosunku do swoich rówieśników z innych krajów – zmiana pozycji z 21 na 16 w rankingu międzynarodowym.

Używanie marihuany

- Marihuanę/haszysz kiedykolwiek w życiu zażywał co czwarty, a w ostatnich 30 dniach – co dziesiąty 15-latek.
- W latach 2010–2014 odsetek używających tych substancji zwiększył się. Zredukowała się różnica odsetka między chłopcami i dziewczętami, którzy kiedykolwiek w życiu używali marihuany.
- Młodzież 15-letnia przeważnie sięgała po raz pierwszy po marihuanę/haszysz [w poprzednim roku, tj w wieku 14lat.
- Coraz więcej polskich nastolatków w stosunku do swoich rówieśników z innych krajów używa marihuany. Polska młodzież znalazła się na 4 miejscu pod względem używania marihuany kiedykolwiek w życiu (zmiana pozycji z 18-tej). Biorąc pod uwagę wskaźnik aktualnego używania tej substancji (w ostatnich 30 dniach) polska młodzież znalazła się na 7-mym miejscu w rankingu 42 krajów (w 2010 – pozycja 17).

II. Zachowania ryzykowne i konwencjonalne

Zachowania ryzykowne (inaczej problemowe) to różne zachowania podejmowane przez dzieci i młodzież, które zagrażają ich zdrowiu fizycznemu i psychicznemu, a także są niezgodne z normami społecznymi. Najpopularniejsze zachowania ryzykowne to:

- Używanie substancji psychoaktywnych (palenie tytoniu, picie alkoholu, upijanie się, używanie marihuany i innych narkotyków, używanie leków psychotropowych),
- Przedwczesna aktywność seksualna,
- Zachowania agresywne, przemoc, cyberprzemoc,
- Zagrożenia behawioralne związane z nadmiernym korzystaniem z telefonu, graniem w gry komputerowe i inne, hazardem, internetem i niewłaściwym zachowaniem w sieci,
- Drobne wykroczenia, wandalizm, chuligaństwo,
- Zaniedbywanie obowiązków szkolnych,
- Wagary,
- Ucieczki z domu.

Zachowania konwencjonalne to zachowania nastawione na podtrzymywanie w społeczeństwie tradycyjnych norm i wartości. Należą do nich zachowania prospołeczne podejmowane przez dzieci i młodzież oraz pozytywne zaangażowanie młodzieży w działalność rodziny, szkoły, życie religijne, np. przynależność do klubów sportowych, harcerstwa, grup religijnych, samorządów szkolnych itd.

Funkcje zachowań ryzykownych i konwencjonalnych dzieci i młodzieży

Według teorii naukowych, na przykład *Teorii Zachowań Problemowych* R. i S. Jessora, młody człowiek podejmuje zarówno zachowania konwencjonalne, jak i takie, które są zaliczane do zachowań ryzykownych. Jedne i drugie zachowania pełnią w życiu dzieci i młodzieży różne funkcje:

- zaspokajają potrzeby życiowe (np. miłości, akceptacji),
- umożliwiają realizację zadań rozwojowych (np. określenie swojej tożsamości, uzyskanie niezależności od rodziców, przynależności do grupy rówieśników),
- mogą być sposobem radzenia sobie z trudnościami i stresem,
- stanowią formę protestu przeciwko obowiązującym zasadom.

III. Przyczyny i skutki podejmowania zachowań ryzykownych przez młodzież

Motywy podejmowania zachowań ryzykownych

Wspólną cechą większości zachowań problemowych podejmowanych przez młodzież są motywy ich podejmowania:

- ucieczkowe (od problemów, pustki, nudy, samotności, lęku),
- konformistyczne (upodobnianie się do innych),
- egzystencjalne (poczucie bezsensu, pustka życiowa),
- prestiżowe, snobistyczne,
- poszukiwania (ciekawość, chęć przeżycia czegoś nowego).

Przyczyny podejmowania zachowań ryzykownych przez młodzież są interakcją wielu czynników indywidualnych i środowiskowych. W obrębie każdej grupy czynników wyróżnić

można te, które zwiększają ryzyko podejmowania zachowań ryzykownych oraz te, które często pomimo występowania w środowisku nastolatków licznych czynników ryzyka chronią ich przed podejmowaniem zachowań problemowych (patrz – Koncepcja Resilience).

Skutki podejmowania zachowań ryzykownych

Wyniki analiz przeprowadzonych w ramach wielu badań wskazują na występowanie związku między podejmowaniem przez młodzież zachowań ryzykownych a nasileniem objawów stresu psychologicznego, objawów depresyjnych, złego samopoczucia psychicznego, trudnościami w szkole, złymi relacjami z rodzicami i rówieśnikami, zwiększonym ryzykiem utrzymania niebezpiecznych zachowań w przyszłości oraz rozwojem uzależnień, zwiększonym ryzykiem występowania chorób, takich jak choroby układu sercowo-naczyniowego.

Wirtualny świat jako zagrożenie dla prawidłowego rozwoju młodzieży

W związku z rozwojem nowych technologii i zainteresowania dzieci i młodzieży w tym kierunku, w ostatnich latach obserwuje się zdecydowany wzrost zagrożeń wynikających z korzystania z internetu i mediów elektronicznych. Cyberprzestrzeń oferuje młodym ludziom dostęp do nieograniczonej liczby nowych informacji i ich zastosowań. We współczesnym świecie jest miejscem nauki, nawiązywania relacji i miejscem rozrywki. Oprócz pozytywnych stron wynikających z korzystania z wirtualnego świata, pojawiają się liczne doniesienia na temat negatywnych skutków tych zachowań, na przykład *problematicznego używania internetu*. Termin ten oznacza taki sposób korzystania z internetu, który wpływa na osłabienie codziennej aktywności i charakteryzuje się niezdolnością do kontrolowania swojego zachowania. Jest on zbliżony do uzależnienia od hazardu lub zaburzeń odżywiania, które według klasyfikacji zaburzeń i chorób (DSM IV) nazywane jest *zaburzeniem nawyków i popędów*.

Wśród niekorzystnych dla nastolatków skutków wynikających z nadmiernego używania internetu i mediów elektronicznych wymienia się między innymi nieregularne spożywanie posiłków, zaniedbania w sferze higieny, niedobór snu, kłopoty finansowe. Nadużywanie internetu przez dzieci i młodzież wiąże się również z większym ryzykiem

uzależnienia, zubożeniem języka, osłabieniem umiejętności budowania prawidłowych relacji międzyludzkich.

Oprócz wymienionych zagrożeń należy zwrócić uwagę na ryzyko jakie niesie za sobą nieograniczony dostęp do szkodliwych treści (przemoc, pornografia, hazard) oraz anonimowość i swoboda komunikowania się z nieznanymi osobami w internecie.

Zagrożenia, które dzieci mogą napotkać w internecie:

- Nieodpowiednie informacje (treści pornograficzne, informacje szerzące nienawiść, przemoc),
- Niebezpieczne informacje (np. jak posługiwać się bronią),
- Korzystanie z usług i zakupy (możliwość kupowania niebezpiecznych przedmiotów lub szkodliwych substancji),
- Przekazywanie danych osobistych (udział w konkursach, wypełnianie formularzy),
- Stanie się ofiarą przestępstwa (pedofilia),
- Stanie się ofiarą lub sprawcą cyberprzemocy.

IV. Zapobieganie zachowaniom ryzykownym

Skuteczna profilaktyka zachowań ryzykownych wśród młodzieży uwzględnia mechanizmy powstawania i utrzymywania się zachowań niekorzystnych dla zdrowia. Współcześnie odchodzi się od profilaktyki, której podstawą jest pokazywanie negatywnych konsekwencji podejmowania tych zachowań, na rzecz **profilaktyki pozytywnej**, której celem jest wzmacnianie zasobów wewnętrznych (indywidualnych właściwości, umiejętności) oraz zasobów zewnętrznych (np. relacji rodzinnych, więzi ze szkołą, pozytywnych relacji rówieśniczych), wzmacniających młodzież.

Trzy typy profilaktyki zachowań ryzykownych

Profilaktyka uniwersalna:

- Działania podejmowane jak najwcześniej w ramach promocji zdrowia prowadzonej przez rodziców, wychowawców i opiekunów, pedagogów szkolnych, psychologów, nauczycieli;
- Celem powinno być promowanie zdrowego stylu życia, kształcenie właściwych postaw prozdrowotnych oraz kształcenie umiejętności psychospołecznych niezbędnych młodym ludziom w procesie socjalizacji we współczesnym świecie oraz dla dobrego wypełniania ról związanych z życiem prywatnym i zawodowym.

Profilaktyka selektywna:

- Celem jest zapobieganie, ograniczenie lub zaprzestanie podejmowania przez dzieci i młodzież zachowań ryzykownych;
- Podejmowane działania polegają na ograniczaniu czynników ryzyka związanych ze środowiskiem rodzinnym i rówieśniczym, obalaniu fałszywych przekonań normatywnych dotyczących zachowań ryzykownych, kształtowaniu umiejętności niezbędnych w rozwoju emocjonalnym i społecznym dzieci i młodzieży;
- W ramach profilaktyki selektywnej prowadzone są zajęcia dla rodziców i opiekunów mające na celu pomoc w rozwiązywaniu problemów związanych z podejmowaniem zachowań ryzykownych. Realizatorami tych programów są psychoterapeuci, psycholodzy, pracownicy świetlic terapeutycznych, doradcy rodzinni.

Profilaktyka wskazująca:

- Skierowana do osób, u których rozpoznano pierwsze objawy zaburzeń lub szczególnie zagrożonych rozwojem problemów wynikających z podejmowania zachowań ryzykownych dla zdrowia, tj. osób, u których występują zaburzenia zachowania, zaburzenia koncentracji z deficytem uwagi (ADHD), niepowodzenia szkolne, podejmowanie zachowań ryzykownych, używanie narkotyków problemowo (bez diagnozy uzależnienia), próby samobójcze, konflikty z prawem, wychowywanie się w rodzinie z problemem narkotykowym itp.
- Realizatorami są osoby przygotowane w zakresie pomocy psychologicznej lub terapeuci.

NALEŻY PAMIĘTAĆ, że we współczesnych programach profilaktycznych niezależnie czy jest to profilaktyka uniwersalna, selektywna czy wskazująca, zwraca się uwagę na **rozwijanie oraz wzmacnianie potencjału indywidualnego** czyli zasobów odpornościowych każdej osoby przez:

- nabywanie umiejętności życiowych;
- poprawę relacji z rodzicami i innymi osobami znaczącymi dla młodych osób;
- tworzenie przyjaznego środowiska społecznego (podwórko, szkoła, społeczność lokalna), sprzyjającego rozwojowi młodego człowieka, (np. umożliwienie dostępu do udziału w zajęciach alternatywnych, podjęciu działań wolontariackich).

V. Czynniki ryzyka i czynniki chroniące w profilaktyce zachowań ryzykownych młodzieży

Koncepcja Resilience

Teoria *Resilience* zwraca uwagę na nabywanie przez dzieci i młodzież umiejętności korzystania z wewnętrznych i zewnętrznych zasobów po to, by osiągnąć dobre przystosowanie (pozytywną adaptację) pomimo przeszłych lub obecnie występujących przeciwności losu lub traumatycznych zdarzeń. W języku polskim nie ma jednego słowa, który w pełni opisywałoby znaczenie angielskiego terminu „resilience”. Dosłowne tłumaczenie to: elastyczność, sprężystość, prężność, odporność, zdolność regeneracji sił.

Proces pozytywnej adaptacji obejmuje wzajemne oddziaływanie wielu **czynników ryzyka, podatności oraz czynników chroniących**.

Czynniki ryzyka

Czynniki ryzyka to *właściwości indywidualne, cechy środowiska społecznego i efekty ich interakcji, które wiążą się ze zwiększonym ryzykiem powstania nieprawidłowości, zaburzeń, chorób lub przedwczesnej śmierci*² (K. Ostaszewski) W Tabeli 1 przedstawiono czynniki ryzyka zachowań problemowych dzieci i młodzieży.

² Ostaszewski K., Rustecka-Krawczyk A., Wójcik M., „Czynniki chroniące i czynniki ryzyka związane z zachowaniami problemowymi warszawskich gimnazjalistów: klasy I-II”, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2009, s. 13.

Tabela 1. Czynniki ryzyka zachowań problemowych dzieci i młodzieży (opracowanie własne na podstawie K. Okulicz-Kozaryn³)

Czynniki środowiskowe
• dostępność substancji psychoaktywnych, • wzorce zachowań społecznych, • wysoki poziom zagrożeń (przestępczość, przemoc, nieprzestrzeganie prawa), • niekorzystne warunki ekonomiczne (ubóstwo, bezrobocie), • brak możliwości spędzania czasu wolnego w sposób atrakcyjny
Czynniki rodzinne
• nieprawidłowe wzorce dla dziecka, • gorsza opieka nad dzieckiem, • niski status społeczno-ekonomiczny rodziny (niskie dochody, niski poziom edukacji rodziców), • przyzwolenie rodziców na przyjmowanie substancji psychoaktywnych przez dzieci, • nieprawidłowa realizacja ról rodzicielskich (brak granic, zbyt niska kontrola, niekonsekwentne postępowanie)
Czynniki związane z grupą rówieśniczą
• przyjmowanie substancji i podejmowanie innych zachowań problemowych przez rówieśników, • akceptacja przyjmowania substancji psychoaktywnych przez rówieśników, • chęć przynależności do grupy (związana z potrzebą afiliacji) i dostosowania się (konformizm)
Czynniki związane ze środowiskiem szkolnym
• trudności w nauce, • konflikty z nauczycielami i innymi uczniami, • poczucie osamotnienia, • doświadczanie przemocy psychicznej i fizycznej w szkole, • zbyt duże wymagania, • brak jasnych przepisów dotyczących podejmowania zachowań ryzykownych przez młodzież, • brak konsekwencji wynikających z nieprzestrzegania przepisów
Związane z cechami jednostki i jej wcześniejszymi doświadczeniami
• niedostosowanie społeczne, • niskie poczucie własnej wartości

³ K. Okulicz-Kozaryn, Założenia do wdrażania skutecznych strategii profilaktycznych [w:] Rekomendacje do realizowania i finansowania gimnazjalnych programów profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych w 2009 r., PARPA, Warszawa 2008, s. 52–65.

- niższa samoskuteczność,
- brakiem umiejętności przeciwstawiania się presji grupy
- brak umiejętności rozwiązywania problemów
- zapotrzebowanie na stymulację,
- doświadczanie wysokiego poziomu stresu,
- posiadanie przekonania o pozytywnym wpływie substancji psychoaktywnych na funkcjonowanie człowieka
- częstsze doświadczanie przemocy fizycznej lub seksualnej lub doświadczenie traumatycznego zdarzenia (np. utrata, kogoś bliskiego).

Czynniki chroniące

Czynniki chroniące są to zasoby indywidualne jednostki oraz cechy środowiska, które kompensują, bądź redukują wpływ czynników ryzyka, przyczyniając się do zmniejszenia prawdopodobieństwa wystąpienia zachowań problemowych lub zmniejszając ich intensywność.

Dzięki wzmacnianiu czynników chroniących zwiększa się odporność na działanie czynników ryzyka, wyzwala się motywacja i energia do pokonywania przeciwności losu w sposób sprzyjający prawidłowemu rozwojowi nastolatka (Tabela 2).

Tabela 2. Czterdzieści aktywów rozwojowych nastolatków w wieku 12-18 lat (opracowanie własne na podstawie <http://www.search-institute.org/research/developmental-assets>)

Zasoby zewnętrzne
Wsparcie 1. <i>Wsparcie w rodzinie</i> – życie rodzinne zapewniające wysoki poziom miłości i wsparcia 2. <i>Dobra komunikacja w rodzinie</i> – dobra komunikacja między dzieckiem a rodzicami; gotowość młodego człowieka do szukania pomocy i rady u rodziców 3. <i>Dobre relacje z innymi dorosłymi</i> – otrzymywanie wsparcia od trzech lub więcej dorosłych, innych niż rodzice 4. <i>Troskliwe sąsiedztwo</i> – doświadczanie troski i wsparcia od sąsiadów 5. <i>Dobry klimat w szkole</i> – dobre relacje z nauczycielami, wspierające i opiekuńcze środowisko szkolne 6. <i>Zaangażowanie rodziców w odniesieniu do szkoły</i> – aktywne uczestnictwo i pomoc rodziców w nauce i innych sprawach związanych ze szkołą
Wzmacnianie 7. <i>Docenianie młodzieży przez środowisko</i> - społeczność lokalna docenia młodzież 8. <i>Młodzież jako źródło zasobów</i> – wypełnianie ważnych ról społecznych przez

młodzież, 9. <i>Udzielanie przez młodzież udziela wsparcia innym osobom</i> – świadczenie pomocy innym przez jedną lub więcej godzin tygodniowo 10. <i>Poczucie bezpieczeństwa</i>- nastolatek czuje się bezpiecznie w domu, szkole i w sąsiedztwie.
Granice i oczekiwania 11. <i>Granice w rodzinie</i> - jasno określone zasady zachowania i konsekwencje ich łamania, monitorowanie czasu spędzanego poza domem. 12. <i>Granice w szkole</i> – jasno określone zasady zachowania i konsekwencje ich łamania 13. <i>Granice w sąsiedztwie</i> – społeczność lokalna monitoruje zachowania nastolatków 14. <i>Dorośli jako modele zachowań</i> - Osoby dorosłe modelują pozytywne odpowiednie zachowania i zachęcają nastolatka do ich podejmowania. 15. <i>Pozytywny wpływ rówieśników</i> - najlepsi przyjaciele nastolatka modelują odpowiednie zachowania 16. <i>Wysokie oczekiwania</i> – zarówno rodzice, jak i nauczyciele zachęcają młodego człowieka do pozytywnego zachowania
Konstruktywne wykorzystanie czasu 17. <i>Działania twórcze</i> - nastolatek podejmuje różne twórcze działania (zajęcia muzyczne, teatralne lub inne) przez trzy lub więcej godzin tygodniowo 18. <i>Programy dla młodzieży</i> - nastolatek uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, klubach sportowych i innych formach zorganizowanej aktywności przez trzy lub więcej godzin tygodniowo. 19. <i>Společność religijna</i> – młodzież spędza godzinę lub więcej w tygodniu na zajęciach związanych z religią i praktykami religijnymi 20. <i>Czas spędzany poza domem</i> - nastolatek spędza czas poza domem (tzw. bez celu) nie więcej niż dwa wieczory w tygodniu.
Zasoby wewnętrzne
Zaangażowanie w naukę 21. <i>Motywacja osiągnięć</i> - nastolatek ma potrzebę osiągnięć. 22. <i>Zaangażowanie szkolne</i> – nastolatek aktywnie angażuje się w naukę i życie szkolne 23. <i>Praca domowa</i> – nastolatek spędza czas na odrabianiu lekcji co najmniej 1 godzinę codziennie w dni szkolne 24. <i>Przywiązanie do szkoły</i> - nastolatek ma poczucie więzi ze szkołą 25. <i>Czytanie dla przyjemności</i> - nastolatek spędza trzy godziny lub więcej w tygodniu na czytaniu.
Pozytywne wartości 26. <i>Troskliwość</i> – nastolatek kładzie duży nacisk na pomaganie innym 27. <i>Równość i sprawiedliwość społeczna</i> – nastolatek przywiązuje dużą wagę do

promowania równości i zmniejszania nierówności społecznych, szanuje innych 28. <i>Spójność</i> – wierność swoim przekonaniom 29. <i>Uczciwość</i> - działanie zgodnie z zasadami i mówienie prawdy nawet kiedy nie jest to łatwe 30. <i>Odpowiedzialność</i> – nastolatek bierze odpowiedzialność za swoje zachowanie 31. <i>Wstrzemięźliwość</i> – nastolatek ma przekonanie, że podejmowanie zachowań ryzykownych jest niewłaściwe
Umiejętności społeczne 32. <i>Planowanie i podejmowanie decyzji</i> - nastolatek potrafi tworzyć plany i podejmować decyzje, przewiduje konsekwencje swoich działań. 33. <i>Kompetencje interpersonalne</i> - nastolatek posiada umiejętności interpersonalne, jest empatyczny, wrażliwy i zdolny do przyjaźni. 34. <i>Kompetencje kulturowe</i> - nastolatek posiada umiejętności międzykulturowe, które umożliwiają mu adekwatne zachowanie wśród przedstawicieli innych kultur, narodowości, pochodzenia. 35. <i>Odporność</i> - nastolatek potrafi przeciwstawić się presji grupy, 36. <i>Pokojowe rozwiązywanie konfliktów</i> – nastolatek potrafi rozwiązywać konflikty bez agresji i przemocy.
Pozytywna tożsamość 37. <i>Siła wewnętrzna</i> - nastolatek ma poczucie, że sprawuje kontrolę nad tym co go spotyka 38. <i>Poczucie własnej wartości</i> – nastolatek ma wysoką samoocenę, 39. <i>Poczucie sensowności</i> – nastolatek ma poczucie że jego życie i to co robi ma sens, 40. <i>Optymizm życiowy</i> - nastolatek patrzy optymistycznie na swoją przyszłość.

DODATKOWE UWAGI:

Planując działania profilaktyczne na terenie szkoły warto korzystać ze sprawdzonych książek oraz wiarygodnych stron internetowych. Poniżej przedstawiono wykaz

najważniejszych lektur oraz polecanych źródeł elektronicznych, które oferują gotowe scenariusze zajęć lub inne informacje, które mogą stanowić inspirację w pracy z młodzieżą.

Edukacja zdrowotna

- Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki, Woynarowska B. (red.), PWN, Warszawa 2007.
- Szymańska J. . Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki. CMPPP Warszawa 2002.

Profilaktyka używania substancji psychoaktywnych

- <http://www.parpa.pl/index.php/profilaktyka-system-rekomendacji/rekomendowane-programy-profilaktyczne>
- <http://www.parpa.pl/index.php/profilaktyka-system-rekomendacji>
- <http://www.profnet.org.pl/rekomendowane-programy-profilaktyki-uzaleznien/>
- <http://programyrekomendowane.pl/>
- <https://www.ore.edu.pl/wychowanie-i-profilaktyka/4322-profilaktyka-uzaleznien>
- <http://www.narkomania.org.pl/>

Uzależnienia behawioralne (internet, zagrożenia w cyberprzestrzeni)

- <http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/strefa-profesjonalistow/internet-i-komputer/>

SCENARIUSZE ZAJĘĆ

SCENARIUSZ I. Ryzyko i zachowania ryzykowne.

(opracowanie A.Dzielska)

Zadania	Pomoce
1. Uświadomienie dziewczętom, w jakim stopniu podejmują ryzyko w swoim życiu. 2. Próba oceny przez dziewczęta własnych zachowań ryzykownych dla zdrowia.	• Podstawowe pojęcia i definicje postaw i zachowań związanych z ryzykiem (Załącznik 1, po jednym egzemplarzu na parę) • Arkusz „Linia ryzyka”: po jednym egzemplarzu dla każdej uczestniczki (Załącznik 2) • Flamastry • 2 duże arkusze papieru
	Czas trwania zajęć – około 45 min.
Oczekiwane efekty Dziewczęta poprawią swoją wiedzę na temat zagadnień związanych z ryzykiem i podejmowaniem ryzyka, poznają różnice między pojęciami: podejmowanie ryzyka, ryzykowanie i ryzykanctwo zachowania ryzykowne dla zdrowia, będą potrafiły ocenić stopień ryzyka w swoim codziennym życiu. Uświadomią sobie, że zdrowie ich samych i innych ludzi zależy od różnych czynników, w tym od zachowania innych ludzi i własnych zachowań ryzykownych. Dowiedzą się, że różne sytuacje i zachowania niosą za sobą zróżnicowany poziom ryzyka dla zdrowia i poznają sposoby modyfikacji zachowań tak aby zmniejszać poziom ryzyka.	
Opis przebiegu zajęć	
Ćwiczenie 1 – Co to jest ryzyko? – 10 min. Praca w grupach • Podziel grupę na 4-5 mniejsze zespoły. Poproś każdy z zespołów o zastanowienie się co według nich oznacza termin „RYZYKO”. Zachęć ich, aby spróbowali samodzielnie utworzyć definicję ryzyka. Propozycje zapisz na pierwszym arkuszu papieru. • Następnie rozdaj każdej grupie zbiór definicji dotyczących różnych aspektów ryzyka, jego podejmowania i zachowań ryzykownych (Załącznik 1). Po kolei odczytaj definicje, poproś aby grupy zastanowiły się jak rozumieją te pojęcia. Zachęć uczestniczki do wypowiedzi na temat definicji w imieniu grupy. Ćwiczenie 2 - Zachowania ryzykowne 10 min. Praca w grupach • Wyjaśnij, że ryzyko jest pojęciem szerokim i może dotyczyć wielu aspektów życia człowieka: zdrowia, bezpieczeństwa, pracy, nauki, zajęć w czasie wolnym itp.	

- Poproś, aby uczniowie przedyskutowali w grupach („mini burza mózgów”), jakie znają zachowania, które mogliby określić jako „ryzykowne”. Poproś aby spisali swoje propozycje na kartce.
- Poproś aby przekazali swoje arkusze kolejnej grupie zgodnie ze wskazówkami zegara. Ćwiczenie trwa dopóki arkusze nie wrócą do grup, które rozpoczynały nad nimi pracę.
- Poproś chętną grupę o odczytanie propozycji zapisanych na arkuszu.

Ćwiczenie 3 – Czy jesteś ryzykantem? – 15 min.

- Rozdaj teraz wszystkim dziewczętom arkusz „Linia ryzyka” (Załącznik 2) i poproś, aby odpowiedzieli na pytania, wpisując krzyżyk X w kratkę „TAK” lub „NIE”.
- Poproś, aby zliczyły ile mają krzyżyków na szarych polach, a następnie swój wynik zaznaczyły w odpowiednim miejscu na „Linii ryzyka” krzyżykiem X.
- Wyjaśnij uczniom, że trudno jest określić granice „bycia ryzykantem”, bowiem każdy człowiek zajmuje określoną pozycję na pewnej ciągłości zachowań ryzykownych (kontinuum). Pozycja na tej linii zależy od sposobu reagowania na różne sytuacje, od poglądów na różne sprawy, postaw wobec życia, a także od wsparcia ze strony innych ludzi. Zachęć, aby dzieci ponownie dobrały się w pary i porównały swoje „pozycje” na „Linii ryzyka”.

Zakończenie

Dyskusja – 5 min.

Zachęć dziewczęta do dyskusji na temat podejmowania ryzyka, przyczyn podejmowania ryzyka oraz na temat zachowań ryzykownych. Możesz zadawać następujące pytania:

- Czy można uniknąć sytuacji i zachowań ryzykownych?
- Czy zawsze w sytuacjach trudnych lub bardzo atrakcyjnych (np. sporty ekstremalne) musimy zachowywać się ryzykownie?
- Dlaczego młodzież podejmuje ryzyko i zachowania ryzykowne?

Załącznik 1 Pojęcia i definicje

według: „Uniwersalny słownik języka polskiego” pod redakcją Stanisława Dubisza. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006.

Podejmować ryzyko – brać odpowiedzialność za szkody i straty wynikłe z wypadków losowych

Ryzykować – narażać się na utratę czegoś cennego

Ryzykowny – oparty na ryzyku, grożący niebezpieczeństwem lub popełnieniem błędu

Ryzykant – człowiek skłonny do ryzykowania, lubiący ryzyko

Ryzykanctwo – skłonność do ryzykowania, podejmowania ryzykownych przedsięwzięć

Załącznik 2 Linia ryzyka



	TAK	NIE
Lubisz przechodzić przez jezdnię poza wyznaczonym do tego miejscem albo na czerwonym świetle, bo „tak jest łatwiej i szybciej”?		
Idąc poboczem drogi masz na sobie znaczki odbłaskowe, np. na plecaku, przypięte do kurtki?		
Potrafisz grać w gry komputerowe albo „siedzieć” w internecie przez wiele godzin nawet jeśli masz inne obowiązki w domu lub pracę domową do odrobienia.		
Zakładasz na głowę kasku, gdy wsiadasz na rower?		
Zimą ślizgasz się na zamrożonej rzece, jeziorze albo zachęcasz do tego kolegów?		
Latem kąpiesz się w niedozwolonych miejscach w rzece, jeziorze? Czy skaczesz do wody „na główkę”?		
Wspinasz się dla zabawy na wysokie przedmioty (drzewa, słupy telegraficzne, na dach)?		
Często nie zapinasz pasów jadąc samochodem.		
Pijesz alkohol albo palisz papierosy?		
Wychodzisz z domu późnym wieczorem lub w nocy bez opieki dorosłych, aby pospacerować?		

Źródło: Opracowanie własne

SCENARIUSZ II. Jak radzić sobie z presją otoczenia?

(opracowanie A.Dzielska)

Zadania	Pomoce
Ustalenie sposobów radzenia sobie w sytuacji nacisku ze strony otoczenia	Załącznik 1 - Historie – liczba kopii w zależności od wielkości grupy – 1 formularz na osobę
	Czas trwania zajęć – 30 minut
Opis przebiegu zajęć	
Wprowadzenie - Przypomnij uczennicom, że poprzednio rozmawialiście o sytuacjach i zachowaniach ryzykownych które powodują zagrożenie dla nich samych albo dla innych osób w otoczeniu. Czasem można się czuć zmuszanym do udziału w takich sytuacjach. Powiedz, że teraz zastanowicie się wspólnie dlaczego mimo tego, że spodziewamy się problemów podejmując zachowania ryzykowne często poddajemy się im pod wpływem nacisku rówieśników. - Podczas tych zajęć postaracie się znaleźć sposoby aby nie ulegać presji rówieśników. - Podczas tych zajęć postaracie się znaleźć sposoby aby nie ulegać presji rówieśników. Ćwiczenie – Co robić w sytuacji kiedy czuję presję ze strony rówieśników? Praca indywidualna: - Przedstaw uczennicom cztery sytuacje (Załącznik 1 – Historie), których bohaterki poddały się presji otoczenia. - Rozdaj po jednym formularzu każdej uczestniczce. Poproś aby dziewczęta zastanowiły się co w sytuacji bohaterek tych historii mogłyby zrobić aby sprzeciwić się wywieranej na nich presji. Praca w parach: - Poproś dziewczęta aby po zakończeniu pracy połączyły się w pary i przedstawiły sobie nawzajem sposoby wyjścia z sytuacji oraz ustaliły wspólną wersję odpowiedzi. Dyskusja na forum grupy - Następnie poproś aby każda z par przedstawiła swoje pomysły. Przedyskutujcie wspólnie rozwiązania podane przez kolejne pary. - Zachęć dziewczęta do odegrania ról na podstawie omawianych historyjek. Zakończenie Poproś każdą z uczestniczek aby odpowiedziała na pytanie: Co zrobisz kiedy ktoś będzie cię naciskał abyś podjęła ryzyko a ty nie chcesz tego robić?	

Załącznik 1. Historie

Kasia, 16 lat

Bardzo chciałam jechać z przyjaciółmi w wakacje na festiwal jednak rodzice nie chcieli się zgodzić. Inni dostali pozwolenie i namawiali mnie żebym jechała z nimi bo przecież nie jestem już dzieckiem. W tajemnicy przed rodzicami kupiłam bilet i pojechałam mówiąc rodzicom, że będę nocować u koleżanki. Podczas festiwalu zostaliśmy okradzeni – nie mieliśmy pieniędzy żeby wrócić do domu.

Co powinna była **powiedzieć** Kasia?

Co powinna była **zrobić** Kasia?

Ewa, 14 lat

Wybrałam się na zakupy z grupą koleżanek i kolegów. Jeden z kolegów, zaczął przechodzić przez ruchliwą ulicę w niedozwolonym miejscu. Inni poszli za nim. Ledwo zdążyłam uciec przed rozpędzonym samochodem...

Co powinna była **powiedzieć** Ewa?

Co powinna była **zrobić** Ewa?

Iza, 16 lat

Na długiej przerwie wyszliśmy na boisko. Podszedł do nas kolega, który był bardzo popularny w szkole. Zaproponował żebyśmy zapalili marihuanę. Nie chciałam tego robić ale głupio mi było odmówić bo wszyscy próbowali. Nie chciałam żeby pomyśleli, że jestem słaba albo, że komuś o tym powiem. Najpierw było bardzo wesoło, nie mogliśmy przestać się śmiać. Na lekcji zaczęło mi się kręcić w głowie, bardzo źle się poczułam.

Co powinna była **powiedzieć** Iza?

Co powinna była **zrobić** Iza?

Asia, 15 lat

Byłam na imprezie, na której było kilku chłopaków z liceum. Jednym z nich był starszy brat mojej przyjaciółki, który po imprezie miał nas odwieźć do domu. Kiedy wsiedliśmy do samochodu zauważyłam, że chłopak trochę dziwnie się zachowuje i czuć od niego alkohol. Powiedziałam to mojej przyjaciółce ale ta kazała mi siedzieć cicho mówiąc, że pewnie wypił jedno piwo i przecież nie możemy wracać o tak późnej porze na piechotę, a poza tym lepiej go nie denerwować. Co powinnam była zrobić?

Co powinna była **powiedzieć** Asia?

Co powinna była **zrobić** Asia?

SCENARIUSZ III. Dlaczego młodzież pije alkohol?

(opracowanie A.Dzielska)

Zadania	Pomoce
1. Ustalenie skojarzeń dotyczących alkoholu. 2. Ustalenie przyczyn i okoliczności rozpoczynania i picia alkoholu przez młodzież 3. Ustalenie przyczyn i okoliczności kontynuowania picia alkoholu przez młodzież 4. Ustalenie czynników ryzyka i czynników chroniących młodzież przez spożywaniem alkoholu.	Karteczki samoprzylepne Białe karteczki Kolorowe karteczki Duże arkusze papieru (3 sztuki) Markery (flamastry) – czarny, czerwony, zielony Długopisy/ flamastry dla uczestniczek Czas trwania zajęć – 45 min.
Oczekiwane efekty – Dziewczeta zwiększą świadomość na temat przyczyn sięgania po alkohol przez młodzież oraz istnienia czynników ryzyka i chroniących przed piciem alkoholu.	
Opis przebiegu zajęć	
Ćwiczenie 1 – Skojarzenia – 10 min. - Rozdaj uczestniczkom samoprzylepne karteczki i poproś aby wymieniły jak najwięcej skojarzeń ze słowem „alkohol” zapisując kolejne na osobnych karteczkach. - Tablicę (opcjonalnie duży arkusz papieru) podziel na 3 kolumny i zatytułuj następująco: skojarzenia negatywne, skojarzenia pozytywne. - Poproś uczestniczki aby nakleiły w odpowiedniej kolumnie swoje propozycje. Następnie wspólnie wyeliminujcie powtarzające się skojarzenia. - Podsumowując to ćwiczenie zauważ, że w wypowiedziach dziewcząt znalazły się zarówno pozytywne, jak i negatywne skojarzenia ze słowem „alkohol” (wymień je). Jeśli w wyniku pracy uczestniczek przeważały skojarzenia negatywne podkreśl to w podsumowaniu. Powiedz, że chociaż czasem wydaje się nam, że różne używki mogą wydawać się interesujące i dobrze nam się kojarzą to jednak można znaleźć dużo więcej negatywnych niż pozytywnych stron ich przyjmowania. Ćwiczenie 2 - Przyczyny i okoliczności picia alkoholu – 15 minut - Rozdaj po kilka pustych białych karteczek dla każdej uczestniczki i coś do pisania. - Poproś aby na każdej karteczce napisali jeden powód, dla którego młodzież po raz pierwszy sięga po alkohol. - Gdy wszyscy wypełnią kartki, poproś dziewczęta o rozłożenie wszystkich kartek na ławce lub podłodze, a następnie o pogrupowanie ich według kategorii, do których według nich należą. Przedyskutujcie ten podział. Jeśli nie pojawił się podział na czynniki indywidualne (np. radzenie sobie z negatywnymi emocjami, chęć poprawy nastroju) i społeczne (np. chęć dostosowania się do grupy) – zaproponuj taki właśnie podział i poproś, by uczestnicy zakwalifikowali swoje odpowiedzi do tych grup. - Zapytaj, czy zdaniem uczestników jeszcze czegoś brakuje na karteczkach i jeśli tak, dodaj. - Poproś, aby teraz uczestnicy posortowali karteczki według ich ważności i ponownie	

przedyskutujcie ten wybór.

- Następnie poproś aby dziewczęta wymienili miejsca, okoliczności, w których najczęściej młodzi ludzie po raz pierwszy sięgają po alkohol. Odpowiedzi zapisuj na kolorowych karteczkach. Karteczki połącz na ławce lub na podłodze.
- Poproś dziewczęta aby spróbowały połączyć ze sobą miejsca/okoliczności rozpoczynania picia alkoholu i przyczyny. Przedyskutujcie ten wybór.
- Zbierz wszystkie karteczki.

Ćwiczenie 3 – Dlaczego niektóre osoby kontynuują picie alkoholu? Jak można temu zapobiec? – 20 min.

- Powiedz dziewczętom, że patrząc na młodych ludzi z punktu widzenia picia alkoholu można mówić o następujących grupach:
 - osoby, które nigdy nie próbowały alkoholu
 - osoby, które spróbowały ale nie kontynuowały picia alkoholu
 - osoby, które spróbowały i czasami piją alkohol (np. na imprezach)
- Teraz, kiedy już wiemy dlaczego i w jakich okolicznościach młodzi ludzie po raz pierwszy sięgają po alkohol poproś aby dziewczęta w grupach zastanowiły się nad tym dlaczego część młodzieży:
 - GRUPA 1 - nigdy nie próbowała alkoholu,
 - GRUPA 2 - choć spróbowała, ale nie kontynuowała,
 - GRUPA 3 - kontynuuje picie alkoholu okazjonalnie
- Każdej grupie daj kartkę papieru, by mogła na niej zapisać swoje pomysły.
- Narysuj na dużym arkuszu papieru tabelkę:

nigdy nie próbowali alkoholu	spróbowali, ale nie kontynuowali	spróbowali i kontynuują okazjonalnie
Przechodzą:		
	Przechodzą:	
Nie przechodzą:		
	Nie przechodzą:	

- Gdy grupy skończą pracę, poproś, aby kolejno przeczytały swoje pomysły. Zapisz wymienione przyczyny w odpowiednich kolumnach tabeli czarnym flamastrem.
- Poproś, aby pozostali uczestnicy przyjrzeni się tabeli i jeśli ich zdaniem czegoś brakuje – uzupełnili.
- Poproś aby uczestnicy zastanowili się co sprawia, że osoby z pierwszej grupy przechodzą do drugiej, potem z drugiej do trzeciej. Zapisz pomysły w odpowiednich miejscach tabeli czerwonym flamastrem.
- Poproś aby uczestnicy zastanowili się teraz co sprawia, że osoby z pierwszej grupy nie przechodzą do drugiej, potem z drugiej do trzeciej. Zapisz pomysły w odpowiednich

miejscach tabeli zielonym flamastrem.

- Powiedz, że fragmenty zaznaczone na czerwono to tzw. czynniki ryzyka, a na zielono – czynniki chroniące przed piciem alkoholu. Zapytaj, czy przychodzą im do głowy jeszcze inne czynniki ryzyka lub chroniące przez piciem alkoholu.
- Zapytaj jakie czynniki chroniące przed rozpoczynaniem lub kontynuowaniem picia alkoholu wydają się dziewczętom najważniejsze.
- Zbierz zapisane kartki papieru.

Podsumowanie prowadzącego:

Podziękuj dziewczętom za pracę na zajęciach. Podkreśl, że celem ćwiczeń było ustalenie przyczyn, dla których młodzież sięga po alkohol, czynników, które zwiększają ryzyko kontynuowania picia alkoholu oraz tych czynników, które mogą zapobiec sięganiu przez nich po alkohol. Powiedz dziewczętom, że bardzo ważne jest aby młodzi ludzie mieli świadomość istnienia zagrażających czynników i sytuacji oraz wiedzieli co mogą zrobić aby zmniejszyć ryzyko i nie sięgać po używki.

UWAGI:

Możesz dostosować scenariusz zajęć do innego rodzaju substancji psychoaktywnych (tytoń, marihuana itp.).