

Temeljni principi i standardi za dobru školsku prevenciju ovisnosti

Prof.dr.sc. S.Sakoman

Voditelj Referentnog centra za ovisnosti o drogama, MZSS,
Zagreb, Vinogradska 29

E-mail: slavko.sakoman@gmail.com

Ured za droge, 10.12.2009.

U lokalnoj zajednici zaštititi zdravih pridonosi sinergija:

- Kvalitetne represije koja smanjuje dostupnost droga
- Terapije koja smanjuje utjecaj “bolesnih” na zdrave i ugrožava profit kriminala
- Odgojno-obrazovnih mjera primarne prevencije (ŠPPO)
- Izvan-školske zaštite djece i mladih (osobito rizične kategorije kroz out-reach programe)

Prevenciju ovisnosti

- Treba uklopiti u širi okvir mjera kojom se unapređuje mentalno i tjelesno zdravlje djece
- Uklopiti pod “naslov” rizičnih i neprihvatljivih ponašanja
- Edukacijom zahvatiti sve modalitete ovisničkih ponašanja (pušenje, alkohol, droge, kocka....)

U kreiranju školske prevencije treba znati odgovoriti na pitanja:

- U kojoj mjeri škola može pridonijeti **smanjenju ovisničkih ponašanja poboljšanjem kvalitete života** djece tijekom školovanja?
- A koliko provođenjem **posebnih mjera** u okviru programa Školske prevencije ovisnosti (ŠPPO)?
- Kako te mjere integrirati u odgojno-obrazovni proces?
- Tko su nositelji tih aktivnosti?

**Na koji sve način škola može
pridonositi smanjenju potražnje za
psiho- aktivnim sredstvima?**

1.

**Prilagođavanjem djeci, njihovoj
različitosti i zadovoljavanju njihovih
najvažnijih životnih potreba u procesu
odrastanja**

*Škola je najbolja alternativa za
nesretnu djecu disfunkcionalnih
obitelji*

2.

Škola, u koju djeca odlaze i iz nje
se vraćaju radosna silno
pridonosi smanjenju potražnje
droga

*Važno je kreirati ugodnu
atmosferu u školskom miljeu*

3.

**Smanjenjem frustracija, stresova,
nepotrebnih opterećenja i straha od
neuspjeha, a
podizanjem samopoštovanja djece,
škola silno pridonosi smanjenju
potražnje za psihoaktivnim sredstvima**

*Na žalost, mnoge škole pridonose povećanju
potražnje za sredstvima ovisnosti*

jer...

prirodno radosna djeca vole živjeti i lakše ih je potaknuti da čuvaju zdravlje i da izbjegavaju rizike koji mogu ugroziti život.

Ako i probaju, kod njih droge u prostoru memorije ne ostavljaju tako dubok trag

Nema dobre školske prevencije ako škola ne pridonosi kvalitetnom odrastanju i radosnom životu djece

Nesretna, frustrirana djeca, s niskim samopoštovanjem sklona su riziku, “lošem društvu”, neka uopće ne vole što postoje.

Kod njih, ako probaju, droge ostavljaju dublji trag

Što je zapravo dobra primarna prevencija?

- To je **odgoj** za zdravo i nerizično samozaštitno ponašanje. Znanje “o” štetnim posljedicama je u drugom planu
- U **fokusu prevencije** je briga za **dijete** i njegove **potrebe** a ne “priča o drogama”.
- **Odgoj** je proces koji traje i kojim se izgrađuje **konstrukt osobnosti**
- Odgoj (prevenciju) provode oni koji su stalno sa djecom, njihovi odgajatelji, obitelj, škola.

Što moraju znati odgajatelji?

Što je **to**, i kako **to** usaditi u mentalni prostor djeteta, što će u donošenju odluka (što učiniti?) najviše pridonijeti njegovoj osobnoj zaštiti u situaciji neposredne ugroženosti nekim od rizičnih ponašanja?

Odgajatelji i kreatori odgojnih programa moraju dobro poznavati protektivne i rizične čimbenike i njihov utjecaj na pokretanje samopodržavajućeg procesa, koji od prvog uzimanja vodi do ovisnosti

**Prema NIDA, protektivni su:

- Čvrste i pozitivne obiteljske veze
- Nadzor roditelja nad aktivnostima djece
- Jasna pravila ponašanja, granice (obitelj)
- Uključenost roditelja u život svoje djece
- Uspjeh u školovanju, dobre veze s instituc...
- Usvajanje ustaljenih normi o uporabi droga

**Rizični čimbenici:

- Kaotična obitelj, poremećeni roditelji....
- Neučinkovito roditeljstvo
- Slaba vezanost dijete-roditelj
- Djeca rizična radi svoje naravi
- Neuspješno školovanje
- Loše društvo vršnjaka
- Utisak da se uporaba droga tolerira

Rizik za pojedino dijete da će “skrenuti” ovisi o interakciji nekoliko faktora

- Funkcionalnost obitelji (roditeljstvo), škole
- Bio-psihološka dispozicija djeteta
- Okruženje u kojem živi i u kojem dijete provodi slobodno vrijeme (izbor vršnjaka, dostupnost droge, trendovi u zabavi.....)

U vođenju procesa odrastanja djeteta rizik “skretanja” se značajno povećava:

- Ako se ne provodi ili izgubi adekvatan **nadzor** nad ponašanjem djeteta (**važnost određivanja granica**)
- Ako se djetetu ne daje istinska potpora **procesu osamostaljenja (separacija u adolescenciji)**
- Ako se ne uspije održati dinamika balansa između kontrole (ograničavanja “slobode”) i poticaja “na putu prema slobodi” tinejdžera
- Ako se dogodi i neuspješno rješava nastala separacijska kriza. Kada se to **dogođa.....**

Koji je temeljni preduvjet uspješnog održavanja kontrole (nadzora)?

- Nema nadzora a niti dobrog uvida što se događa s djetetom (tinejdžerom) bez otvorene i kvalitetne komunikacije
- Komunikacija **nije** moguća ako je poremećen ili posve prekinut ODNOS
- Ne smije se dogoditi da verbalni konflikti rezultiraju razaranjem (prekidom) odnosa
- Dijete tada prkosi i više sluša “prijatelje”..

Modaliteti obiteljske disfunkcionalnosti

- Teško bolesne ili razorene obitelji
- Generalno neadekvatan odgojni pristup u odnosu na individualne potrebe “normalne” djece
- Disfunkcionalnost odgoja djece “teške čudi”
- Disfunkcionalnost radi neprilagodbe odgoja u odnosu na razvojnu fazu djeteta. (problemi vezani uz separacijski proces u adolescenciji)

Rizične obitelji prepoznati i što ranije intervenirati

Tipovi rizičnih odgojnih pristupa (obitelj, škola)

- Preliberalne obitelji (nagla separacija, slab nadzor, ne postavljanje granica)
- Autoritarne (prejaka kontrola, mala autonomija, opstrukcija procesa osamostaljenja djeteta)
- Hiperprotektivne – prejake, posesivne emocije, otežana separacija
- Roditelji koji uopće nisu prisutni u životu djece, ili posve nezainteresirani, hladni ili čak zlostavljači

Poželjan odgojni pristup

- Autoritativni (što jasnije određivanje granica)
- **Odnos** dijete-odgajatelj utemeljen na ljubavi, poštovanju ind. prilagođavanju..
- **Glavni** usmjerivač prema poželjnom ponašanju djece je **pohvala** (ne kazna)
- Održavanje razumnog balansa između kontrole i “davanja slobode”

Tipovi osobito rizične djece, kako ih odgajati?

- Motorički hiperaktivni, neobuzdano znatiželjni, vole jaka uzbuđenja (sportaši...)
- Prezahtjevni, izražen narcizam, stalno traže da im roditelji “služe” da budu u centru, žele ugodu odmah i bez odlaganja, neposlušni
- Poremećaj ponašanja praćen agresivnosti, skloni nepoštivanju normi i autoriteta, nedisciplinirani
- Povučena, preosjetljiva, depresivna, anksiozna
- Pomalo čudna, teže se prilagođavaju...

**Najvažnija pretpostavka za
uspješan i poželjno utjecajan
odgoj je:**

**Kvaliteta odnosa između
djeteta i onih koji ga odgajaju**

Utjecajan odgoj; dijete bez većeg otpora poštuje postavljene granice

- Kakav je **odnos** odgajatelj-dijete. Taj se odnos mora uspostaviti, njegovati, održavati
- **Odnos** mora biti intenzivan, ugodan i za dijete jako dragocjen (nešto što ne žele izgubiti)
- Odgajatelj mora biti pogodan objekt za identifikaciju, vrijedan poštovanja
- Samo kroz **kvalitetan odnos** u dijete je moguće
- - “usaditi” **granice**: što smije a što ne smije i
- - **prenositi bez otpora znanje i iskustvo**

A informiranje, znanje i strah od štetnih posljedica?

- Nisu dovoljni i samo po sebi (osobito kod rizičnije djece) i slabo pridonose smanjenju pojavnosti rizičnih ponašanja.
- Koji tinejdžer ne zna o štetnosti pušenja duhana, pa ipak, preko 80% će staviti cigaretu u usta
- Informiranje i strah dobivaju značaj ako se **odgojem** kroz **odnos** “pripremi teren”

Znanje - ponašanje, kako ih povezati ?

- Odgoj je presudan za organizaciju i funkcionalnost mozga koji pohranjena znanja koristi za svjesni izbor ponašanja
- “Znanje” može biti pohranjeno u mozgu ali da bi se u **procesu donošenja odluka** to znanje i iskustvo uzeli u obzir, potrebno je u mentalni prostor ugraditi “mehanizam” koji kontrolira taj postupak i pri tom koristi sve potrebne elemente

**Uputiti djecu u proces donošenja odluka (automatizirati mehanizam)

- Frontoorbitalni korteks ima funkciju planiranja, uzročno-posljedičnog zaključivanja, kontrole razložnosti ponašanja, inhibicije limbičkih centara
- *Elementi u procesu donošenja odluka:* a) prethodno iskustvo, b) znanje, c) očekivanja, d) “pita za savjet” e) “konzultira” vlastitu **savjest**, f) koristi iskustva drugih, d) vodi računa o kratkoročnim i dugoročnim posljedicama.
- Za mudre odluke potrebna je i **etičnost**.

O čemu odgajatelj mora voditi računa?

- Odgoj je “davanje” a da bi mogli davati “to nešto” što djeca trebaju i očekuju od nas odraslih, to moramo imati
- Ne možemo ništa dati ako to nemamo, **ako to nemamo u sebi.**
- Dajemo samo ono što imamo i ako to želimo i znamo dati drugom.
- O tome kako djeca doživljavaju to što im “dajemo” ovisi kvaliteta **ODNOSA**
- **O kvaliteti odnosa ovisi uspješnost “izgradnje savjesti”, usvajanja sustava vrijednosti i stavova i osjećaj odgovornosti za poštivanje postavljenih granica**

Djeca znaju

- Da nepoštivanje granica može ugroziti njihov odnos s odgajateljem i to im stvara nelagodu
- Očuvati kvalitetan odnos, to nešto važno i dragocjeno, o čemu mnogo toga ovisi u njihovom životu, nije moguće ukoliko grubo probijaju postavljene im granice.
- Djeci nije svejedno i pri pomisli “što bi se moglo dogoditi ako..”, osjećaju **strah** od gubitka

Kvalitetan **odnos** je temeljna pretpostavka koja osigurava da u mentalni prostor djeteta uspijemo usaditi i izgraditi mehanizam (“**savjest**”) koji im **iznutra** govori što se smije a što ne.

NE lista ne smije biti dugačka i svako NE mora biti jasno definirano

****“DA” odgoj daje slobodu ali i šansu da dijete usvoji “NE”**

- U šumi “ne pristupa”, ukoliko je to prevalentni tip odgoja, zagubiti će se onih nekoliko, po život najvažnijih “NE” koji zapravo definiraju ono što nazivamo GRANICA.
- Zato je isplativije djeci davati do znanja da je većina njihovih ponašanja dobra i prihvatljiva.
- Zato je važno upućivati im poruke utemeljene na “DA” načelu što daje osjećaj slobode i zadovoljstva u komunikaciji, a smanjuje prkos.
- Tada su znatno veći izgledi da će djeca usvojiti “NE listu” i poštivati granice i ispunjavati naša očekivanja.

****A sada razmislimo dobro**

- Što je to što djeca žele da im dajemo, što je pretpostavka uspostavljanja i održavanja kvalitetnog, pozitivno utjecajnog **ODNOSA**?
- Kako potaknuti kolege u školi da na taj način razmišljaju o svojoj ulozi u životu djece s kojom rade?

**Što očekuju od nas (roditelja, učitelja, odgajatelja)?

- Ljubav, poštovanje, dobrotu, brigu, pohvalu, razumijevanje, potporu, toleranciju, opraštanje, strpljenje, radost, energiju, iskrenost, darežljivost, istinu, pravednost, nadu, autoritet, smisao.....
- Naše vrijeme, znanje, vještine, iskustvo, kune.....

**Što često, na žalost, dobivaju?

- Nemir, svađe, nestrpljivost, ne toleranciju, ne razumijevanje, grubost, laž, nepravdu, bol, strahove, depresiju, nepoštivanje, škrtost, nebrigu, neuspjeh, naš gubitak smisla u životu....
- Nemamo vremena. Sve drugo je važnije
- Neznanje, loša iskustva
- Ne postojimo u njihovom životu

**..i kako se tada osjećaju, kako reagiraju

- Djeca su nesretna, frustrirana
- Iz takvog odnosa žele što prije otići (kuda?)
- Riječi odgojitelja koji ih čini nesretnim nemaju težinu, a izazivaju prkos, otpor
- Osjećaj odgovornosti za poštivanje granica ne postoji (svejedno im je)
- Granice poštuju samo dok i ako postoji strah od posljedica (strah nestaje u adolescenciji)

****Za dobar odgoj potrebna je “osoba” ali i tehnika odgajatelja**

- Tehnika se uči, potrebno znanje i iskustvo
- Osoba se gradi i permanentno mijenja (na bolje ili gore....). *Nitko nije savršen...*
- Dužnost je odgajatelja samokritički preispitivati i procjenjivati vlastitu osobnost, suočavati se sa “istinom” o sebi.
- Dobro je pitati i onu drugu stranu (učenike) kako “nas” doživljavaju, sve naše ++ ali i - - (primjer)
- Odgajatelji se trebaju mijenjati... i to na bolje

Temeljni cilj odgoja je izgradnja dobro organiziranog konstrukta osobnosti

- 1. čvrsta, svjesno samokontrolirana osobnost, uspostavljen centar moći (“**JA**” funkcija frontoorbitalnog korteksa..)
- 2. *savjest* (jasna “NE LISTA”) utemeljena na poželjnom sustavu vrijednosti
- 3. sposobnost donošenja i provedbe kvalitetnih (mudrih) **odluka**, sukladnih savjesti (izbjegavanje nelagode vezane uz osjećaj krivnje)
- 4. **izgrađena osoba** koja ima snagu odupirati se pritisku “iznutra” ali i izvana u odnosu na štetna ponašanja od kojih očekujemo neposrednu ugodu

Pohvala, ohrabrivanje i
očekivanje “nagrade” ispred
svega a ne strah od posljedica
(kazna), moraju biti glavni
usmjerivači poželjnog ponašanja
djece

Poštivanje granica mora biti
utemeljeno
na “strahu iz ljubavi”

**STRUKTURA ŠKOLSKOG
PROGRAMA PREVENCIJE
OVISNOSTI**

Program od 10 točaka

Školska prevencija ovisnosti je kontinuirana aktivnost

ŠPPO je prvi stup državnog sustava prevencije.

- Mora biti integralno dio odgojno-obrazovnog procesa (ŠPPO integriran u plan i program)
- Mora se provoditi kontinuirano
- Mora biti prilagođena dobi i vrlo heterogenoj populaciji učenika
- Mora vrlo rano i učinkovito djelovati na rizične učenike (već između 4 i 10 godine života)

Prednosti školske prevencije u odnosu na “vanjske” projekte..

- Jedino škola može osigurati povećanje **nacionalnog standarda** zaštite djece provodeći zdravstveni odgoj
- **Obuhvat potpun** jer sva djeca idu u školu, dovoljno dugo su izložena mogućnosti utjecanja (odgoj)
- Preko škole je jedino moguće značajnije utjecati na **većinu roditelja**
- **Nositelji ŠPPO su stručnjaci školskog sustava**
- *Svaki drugi pristup ne osigurava obuhvat ukupne populacije i dovoljan INTENZITET utjecaja*

****Projekti, kampanje, “izvana”**

- Traju dok je novca. Više pokrivaju interese (komercijalne, političke...) onih koji ih pokreću nego potrebe djece
- Orijentirani su na servisiranje škole angažmanom izvanškolskih, honorarnih “stručnjaka” za prevenciju
- Ne mogu osigurati potreban obuhvat populacije i kontinuitet
- Teško je kontrolirati kvalitetu
- Šarolikost pristupa stvara konfuziju
- Marginalizira se i demotivira škola
- *Projekti su važni za inovacije i testiranje modela*

**Važna je i izvanškolska prevencija

- Podrazumijeva skup mjera i programa kojima se na vrlo lokalnoj razini osigurava:
 - - što kvalitetnije i ne rizičnije provođenje slobodnog vremena djece i mladeži
 - - aktivna zaštita visoko rizičnih (*our-reach* i drugi programi)

ŠPPO ima svoju formu i sadržaj

- Potrebna je vještina i kreativnost u procesu implementacije pojedinih elemenata ŠPPO
- Koliko sati satova razredne zajednice, što i kako odrađivati unutar pojedinih predmeta?
- U kojoj mjeri koristiti vanjske stručnjake?
- Kako prilagoditi mjere u odnosu na uzrast djece?
- Kako otkriti i pomoći najrizičnijoj djeci?

Djeca moraju osjetiti da to što radimo utječe na njihove stavove i ponašanja u svezi ovisnosti

Sadržajni elementi ŠPP (RH)

- 1. Mjere koje se odnose na sve učenike
- 2. Dodatne mjere za rizične
- 3. Stalna edukacija aktera školske prevencije, koordinacija s drugim elementima programa, evaluacija, suradnja s drugim institucijama lokalne zajednice (točka 10.)

Mjere za sve učenike

- 1. Osigurati da škola bude ugodan milje te da pridonosi životnoj radosti i samopoštovanju sve djece
- 2. Osnažiti vezu škola-roditelji, stručno pomoći uspješno roditeljstvo
- 3. Učenje životnih vještina
- 4. Informiranje, usađivanje potrebnih znanja u svezi droga, posebno o štetnim posljedicama
- 5. Doprinos kvalitetnijem provođenju slobodnog vremena učenika

Dodatne mjere za rizične:

- 6. Diskretni personalni zaštitni programi (moraju djelovati već u vrtićima)
- 7. Razredna zajednica-terapijska zajednica
- 8. Rano otkrivanje konzumenata, ovisnika, suradnja u njihovom tretmanu
- 9. Otkrivanje i suzbijanje preprodaje droga u školi, oko škole, briga za “izbačene”....

Zaključna točka 10. Svaka škola treba:

- Osigurati kontinuiranu edukaciju i motivaciju svojih stručnjaka za provođenje ŠPPO
- Voditelj ŠPPO svake škole treba sudjelovati u koordinaciji rada s drugim školama i institucijama
- Kontinuirano provoditi evaluaciju ŠPPO
- Osiguravati suradnju s vanjskim stručnjacima
- Suradivati s drugim institucijama lokalne zajednice

Hvala na pažnji