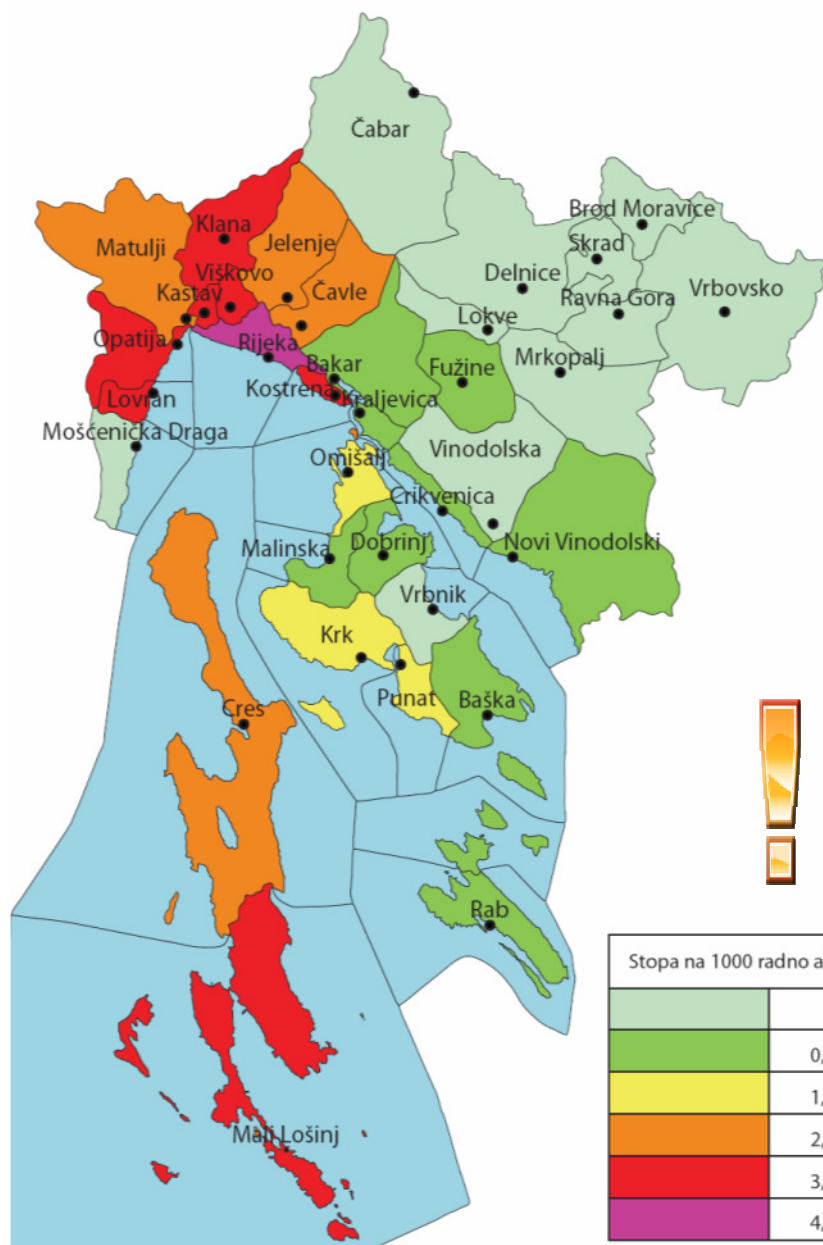




Trening Životnih Vještina

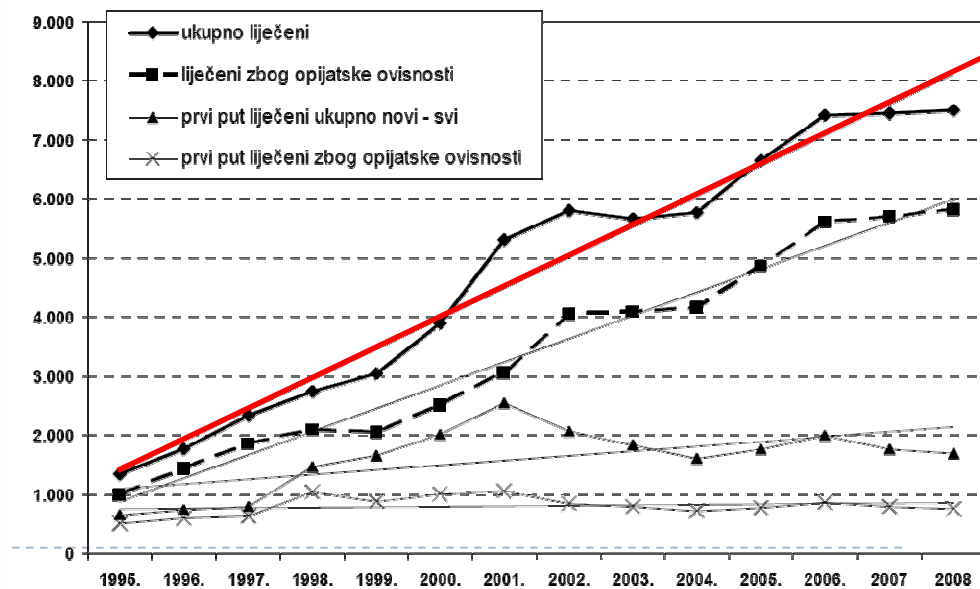
Darko Roviš, prof.

Stope liječenih ovisnika u PGŽ u 2008. godini



- Pritisak samo djelom na priobalje
- Problem u Riječkom prstenu – od Lovrana do Bakra i Krka

**Veliki i izraženi problem u nekim sredinama !
Velik prostor za dalji rast !**

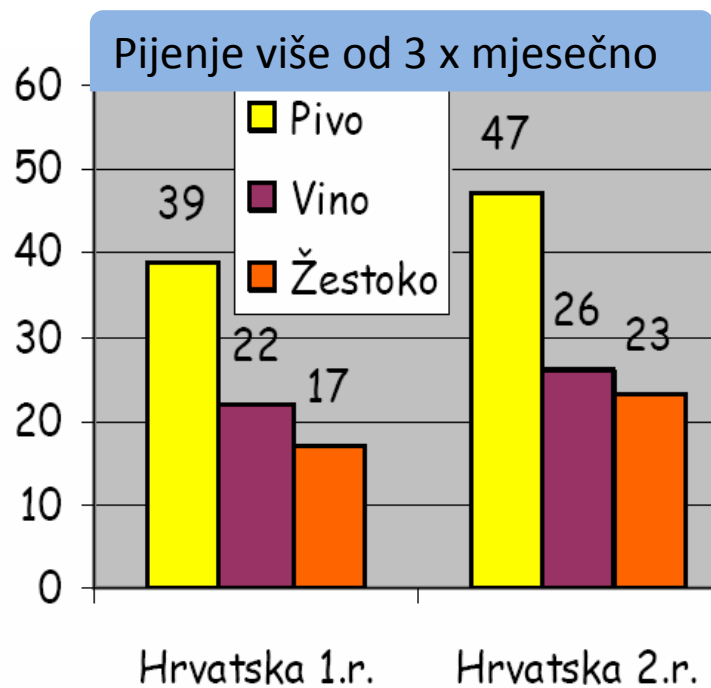


ANALIZA STANJA

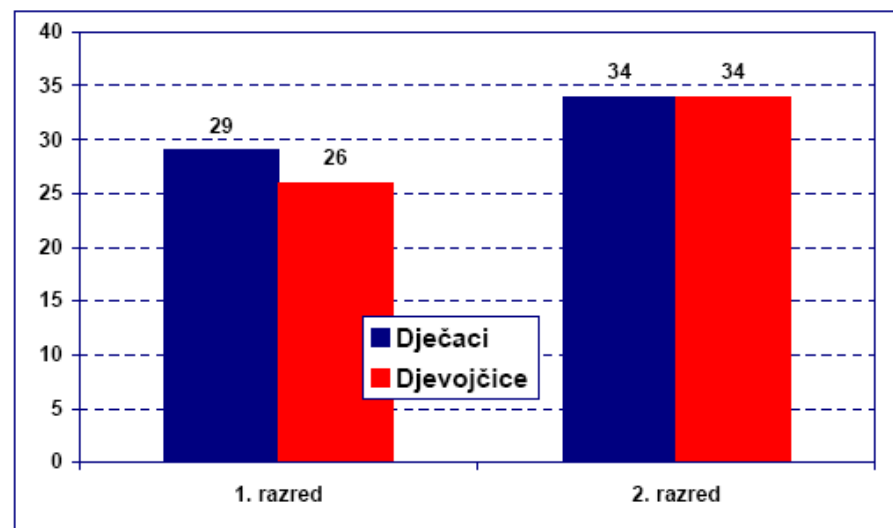
do 50% srednjoškolaca redovito konzumira alkoholna pića

15 -30 % uč.2 razreda pije više od 5 pića zaredom- *“Binge drinking”* – ESPAD 2007

2002 godine 50 intervencija HMP



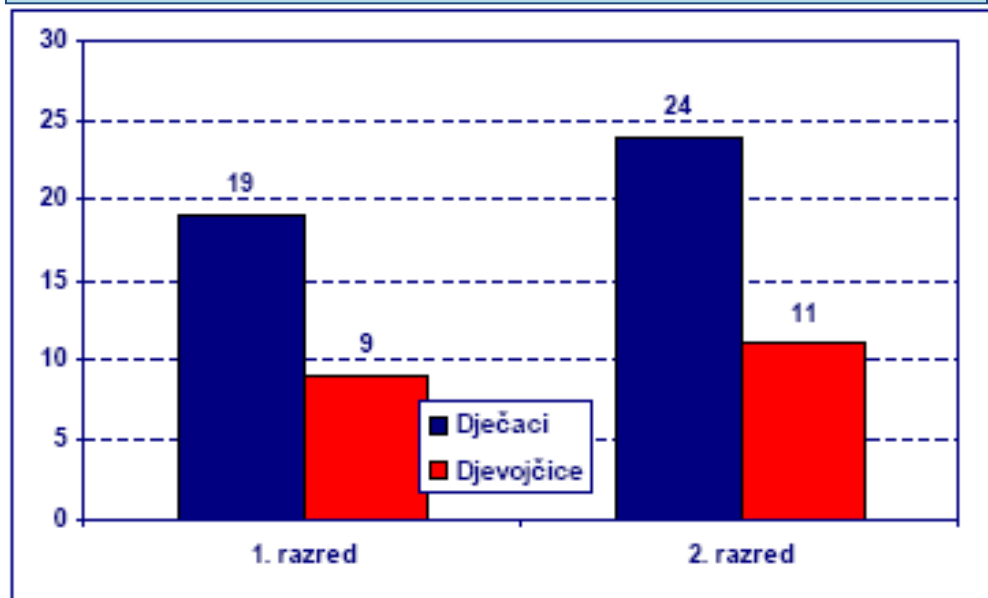
Svakodnevno pušenje u posljednjih 30 dana, Hrvatska 2007.



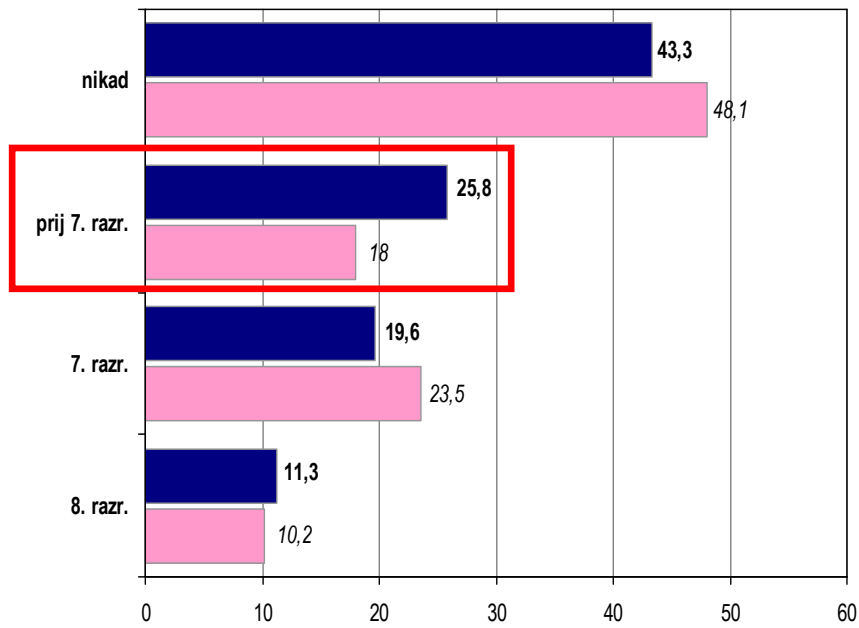
ANALIZA STANJA

1/3 probala marihuanu više od jednom
Većina smatra da je normalo piti i pušiti

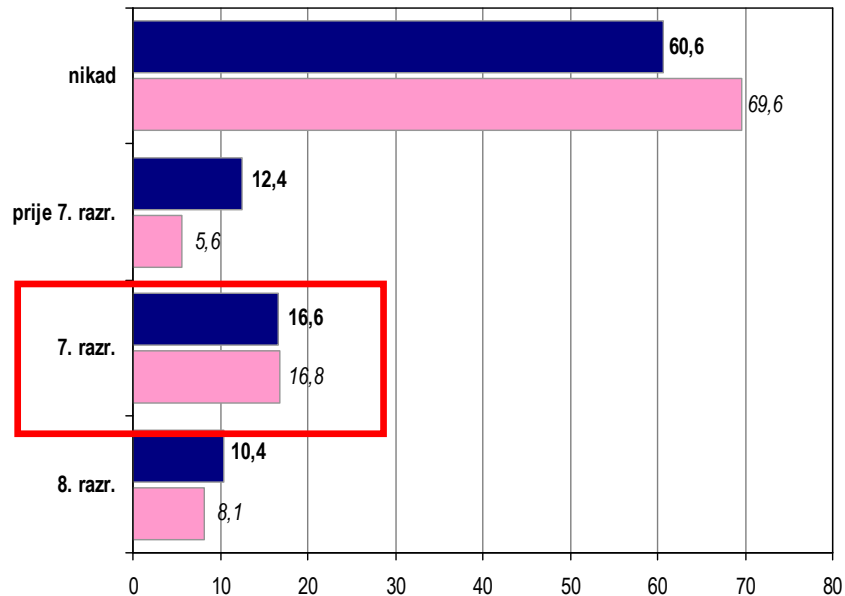
Pijenje više od 10 puta (u zadnjih 30 dana)
Učenici 1. i 2. razreda SŠ



Prvi puta *popio žestoko piće* ?



Prvi put se *opio*?



ISTRAŽIVANJE 8. razredi OŠ PGŽ Prof. dr.sc. Petar bezinović, 2007

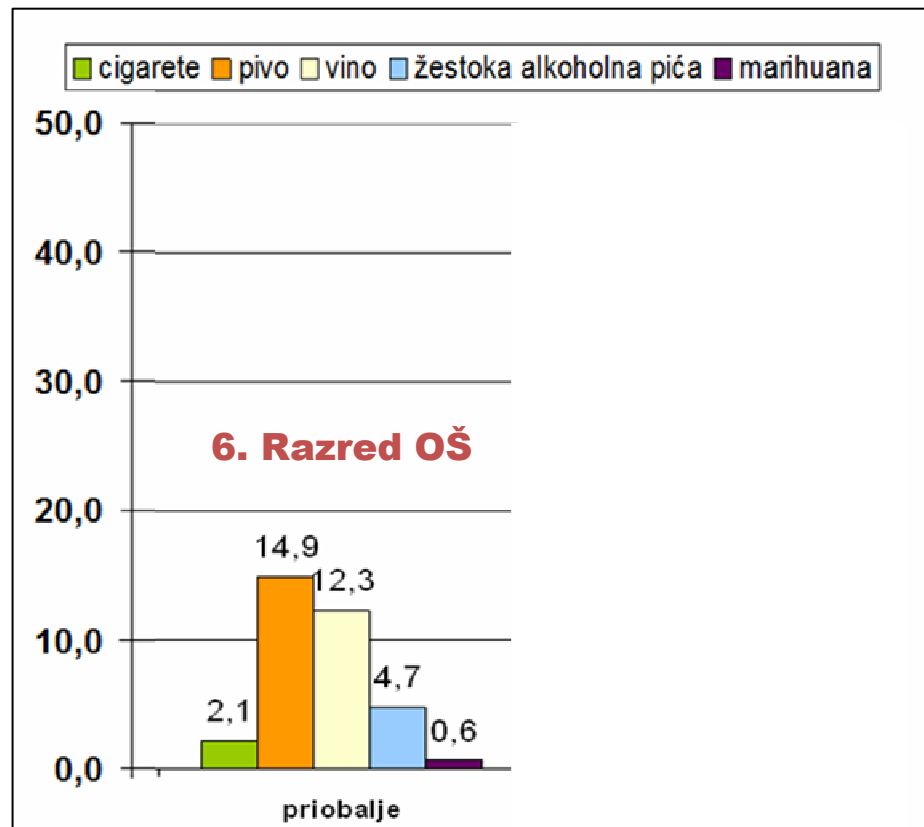
- Drugi oblici rizičnih ponašanja *bullying*, kockanje
- do 20 % djece niskog samopouzdanja
- polovica je izložena socijalnom nasilju; ¼ fizičkom nasilju
- 12-25% se osjeća odbačeno od vršnjaka
- više od ½ kaže da se njihovu društvu pije, puši ili drogira

- komunikacija u obitelji je izuzetno loša
- Polovica nezadovoljna odnosom s nastavnicima i nastavom
- Loša komunikacija s nastavnicima

Djelovati u Osnovnoj školi !

- Kada je prekasno ?

- učestalo konzumiranje sredstva ovisnosti -





Nastavni Zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske Županije

Osijek za prevenciju ovisnosti, Fiorello la guardie 23, Rijeka

- Tri psihologa, defektolog, dipl. uč.
- Započeli s radom 2005.

Programi promicanja zdravlja i prevencije ovisnosti :

- Trening Životnih Vještina
- Priprema-Pozor-Zdrav
- Savjetovalište za mlade
- Bilten– **Rizik**



Prevenција ovisnosti u NZJZPGŽ

- Visoka kvaliteta implementacije najboljih EBP
- Pažljivo pilotiranje posebno dizajniranih programa utemeljenih na principima učinkovitosti
- Ugrađeni visoki standardi evaluacije
- Diseminacija i suradnja



Učinkoviti programi prevencije

Adolescent Transitions Program
AIDS Community Demonstration Projects
Al's Pals: Kids Making Healthy Choices
ALAS: Achievement for Latinos through Academic Success
All Stars
Athletes Training and Learning to Avoid Steroids - ATLAS
BASICS: Brief Alcohol Screening and Intervention for College
Be Proud! Be Responsible!
Becoming a Responsible Teen
Bicultural Competence

Big Brothers Big Sisters of America

Brief Strategic Family Therapy
Career Academies
Caring School Community Program
Carolina Abecedarian Project
CASASTART
Challenging College Alcohol Abuse
Check and Connect
Children in the Middle
Children of Divorce
Coca-Cola Valued Youth Program
Cognitive Behavioral Intervention for Trauma in Schools (CBITS)
Cognitive Behavioral Therapy for Child Sexual Abuse
Cognitive Tutor
Communities Mobilizing for Change on Alcohol
Community Trials Intervention to Reduce High-Risk Drinking
Coping Power Program
Creating Lasting Family Connections
Early Risers "Skills for Success"
Families and Schools Together (FAST)
Families That Care: Guiding Good Choices ž
Family Effectiveness Training
Family Matters
Fast Track
Focus on Families
Focus on Kids
Friendly PEERSuasion
Functional Family Therapy
Get Real About AIDS 1992
Good Behavior Game
Growing Healthy
High/Scope Perry Preschool
Houston Parent-Child Development Program
I Can Learn Education Systems
Incredible Years Series
Intensive AIDS Education in Jail
Keep a Clear Mind
Keepin' it REAL
Leadership and Resiliency Program

Life Skills Training

Linking the Interests of Families and Teachers
Lions Quest Skills for Adolescents
Metropolitan Area Child Study
Michigan Model
Midwestern Prevention Project/Project STAR
Multidimensional Family Therapy
Multidimensional Treatment Foster Care
Multisystemic Therapy
Nurse-Family Partnership
Olweus Bullying Prevention Program
Parenting Wisely
Parenting With Love and Limits
PeaceBuilders
Positive Action
Project ACHIEVE
Project Alert
Project EX

Project Northland

Project SUCCESS
Project Toward No Drug Abuse
Project Toward No Tobacco Use
Prolonged Exposure Therapy

Promoting Alternative Thinking Strategies PATHS

Quantum Opportunities Program
Reconnecting Youth
Reducing the Risk
Residential Student Assistance Program
Resolving Conflict Creatively Program (RCCP)
Responding in Peaceful and Positive Ways
SAFE Children: Schools and Families Educating Children
Safe Dates
Saxon Math
School Transitional Environmental Program
Second Step
Skills Opportunities and Recognition (SOAR) aka Seattle Social Development Pr.
SNAP/Under 12 Outreach
Start Taking Alcohol Risks Seriously
StreetSmart
Strengthening Families Program
Strengthening Families Program: For Parents and Youth 10-14
Students Managing Anger and Resolution Together (SMART) Team
Teen Outreach
The Expert Mathematician
Too Good for Violence
Trauma Focused Cognitive Behavioral Therapy
Valued Youth Partnerships
Woodrock Youth Development Project

- SAMHSA (NREPP)
- CLEX
- The Cochrane Collaboration
- IMHPA

TRENING ŽIVOTNIH VJEŠTINA



2005/06

- 31 škola
- 1657 učenika

**Program za
6. i 7. razrede**

2006/07

- 38 škola
- 150 suradnika
- 3168 učenika

2007/08

- 39 škola
- 165 suradnika
- Preko 3427 učenika

**Pilot za 3. i 4.
razrede**

2008/09

- 44 škole
- 180 suradnika
- preko 3500 učenika

2009/2010

- 47 škola
- preko 250 suradnika
- preko 5000 učenika

**Program za
3. te 6. i 7. razrede**

Trening Životnih Vještina

(Dr. Gilbert J. Botvin)

Program primarne prevencije ovisnosti (pušenja, alkohola, droge)

Utemeljen na dokazima

Bogato iskustvo provođenja i dobrih rezultata (SAD, EU, Australia)

Utemeljen na teorijskoj pozadini (Rizični i Zaštitni čimbenici)



Rizični faktori

- Prvi kontakti s cigaretama, alkoholom i drogom
- Nedostatak samokontrole
- Nedostatak asertivnosti

Preventivni faktori

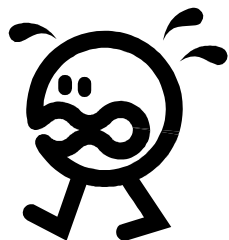
- Samopoštovanje,
- Razvoj socijalnih i komunikacijskih vještina, te vještina odlučivanja i rješavanja problema,
- Asertivnost,
- Suočavanje sa stresom i anksioznosti,
- Postavljanje ciljeva,
- Otpor vršnjačkom pritisku

Cilj:

- *Odgoditi prvo konzumiranje*
- *Smanjiti učestalost i intenzitet konzumiranja sredstava ovisnosti*

Individualni faktori rizika...

- *Nisko samopoštovanje*
- *Niska samopouzdanost*
- *Visoka anksioznost*
- *Niska asertivnost*
- *Povišena impulzivnost*
- *Vanjski lokus kontrole*
- *Agresivnost*
- *Nedostatak samokontrole*



Određuju ranjivost prema socijalnim...





Faktori rizika (socijalni)



- **Obitelj** (modeli, nedostatak privrženosti i nadzora)
- **Vršnjaci** (pozitivan stav, modeli, utjecaj, pritisak)
- Šire **društveno okruženje** (dostupnost, norme, školski uspjeh i povezanost ..)



Početak - u adolescenciji !!

- Eksperimentiranje
- Dojam nepobjedivosti
- Povećan utjecaj vršnjaka



Radionice



3. razredi

Samopoštovanje
Donošenje odluka
Pušenje
Oglašavanje
Suočavanje sa stresom
Komunikacijske vještine
Socijalne vještine
Zauzimanje za sebe





Radionice



6. Razred

- *Slika o sebi*
- *Donošenje odluka*
- *Pušenje*
- *Alkohol*
- *Marihuana*
- *Utjecaj medija*
- *Anksioznost*
- *Suočavanje s ljutnjom*
- *Komunikacijske vještine*
- *Socijalne vještine*
- *Asertivnost*
- *Rješavanje sukoba*

7. Razred

- *Zloraba droga i nasilje*
- *Donošenje odluka*
- *Utjecaj medija*
- *Suočavanje s anksioznošću*
- *Suočavanje s ljutnjom*
- *Komunikacijske vještine*
- *Socijalne vještine*
- *Asertivnost*
- *Rješavanje sukoba*
- *Odupiranje vršnjačkom pritisku*



Glavni ciljevi programa:

1. **smanjiti porast** korištenja sredstava ovisnosti od 6. prema 8. razredu **za 30 %**
2. **povećati kompetentnost nastavnika** za rad s djecom na ovoj tematici



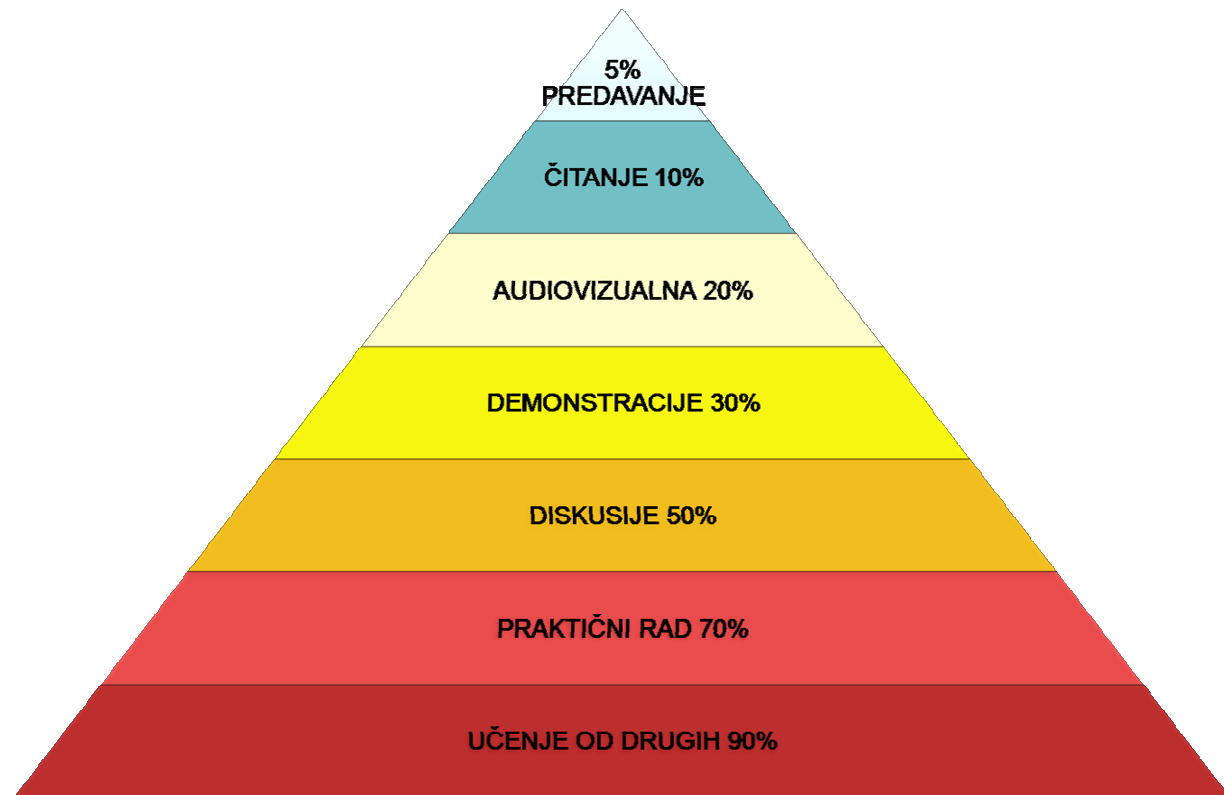
Specifični ciljevi:

- 1.razviti visoko **samopoštovanje** , samopouzdanje i samokontrolu
- 2.razviti i uvježbati **komunikacijske i socijalne** vještine
- 3.uvježbati **vještine suočavanja** s pritiskom vršnjaka te vještine odbijanja droga
- 4.promovirati anti-ovisničke **norme**
- 5.povećati **znanje** o neposrednim posljedicama rizičnog ponašanja
- 6.pružiti informacije o efikasnom suočavanju sa socijalnom **anksioznošću**

Kako ?

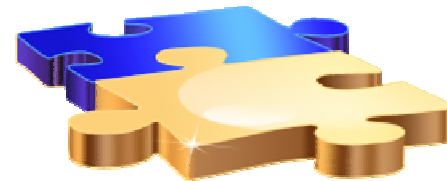
PIRAMIDA POUČAVANJA

- Rasprava
- Igranje uloga
- Pisanje, crtanje
- Opažanje drugih
- Introspekcija
- Analiza materijala
- “Eksperiment”
- “Brainstorming”



Tehnologija...

- *Instrukcije*
- *Demonstracije*
- *Vježbe (u razredu)*
- *Povratna informacija*
- *Primjena*



Pravila rada

- *Sjedenje u krugu*
- *Mogućnost sudjelovanja*
- *Redoslijed izlaganja*
- *Bez kritike osobe*
- *Poticanje aktivnosti*
- *Povjerljivost*
- *Nema zastrašivanja*
- *Usmjeravanje na neposredne posljedice*

Evaluacije uspješnosti programa

- smanjenje korištenja inhalata, opojnih droga i halucinogena **do 50%**;
- smanjenje višekratnog korištenja droga **za 66%**;
- smanjenje konzumacije marihuane **za 71%**;
- smanjenje opijanja do granice s trovanjem jednom ili više puta tjedno **za 79%**;
- smanjenje konzumacije alkohola **za 54%**;
- broj učenika koji počinju pušiti **smanjio se za 75%**,
- razvoj **otpora** na pritisak vršnjaka ka različitim tipovima ovisnosti;
- razvoj **pozitivne** slike o sebi,
- razvoj **vještina** donošenja odluka i rješavanja problema;
- uspješno **suočavanje** mladih s anksioznosti;
- jačanje kvalitetnije **komunikacije**;
- izgradnja **zdravih** odnosa i jačanje samopouzdanja mladih u socijalnim situacijama



Aktivnosti u 2009/10



MATERIJALI

Pripremljeni i tiskani radni materijali za učenike i nastavnike

- *Priručnik za učenike za 6 razred*
- *Priručnik za nastavnike za 6. razred*

- *Priručnik za učenike za 7 razred*
- *Priručnik za nastavnike za 7. razred*

- *Anketni upitnik za učenike*
- *Eval. listovi za nastavnike*



Aktivnosti u 2009/10

EDUKACIJA I SUPERVIZIJA

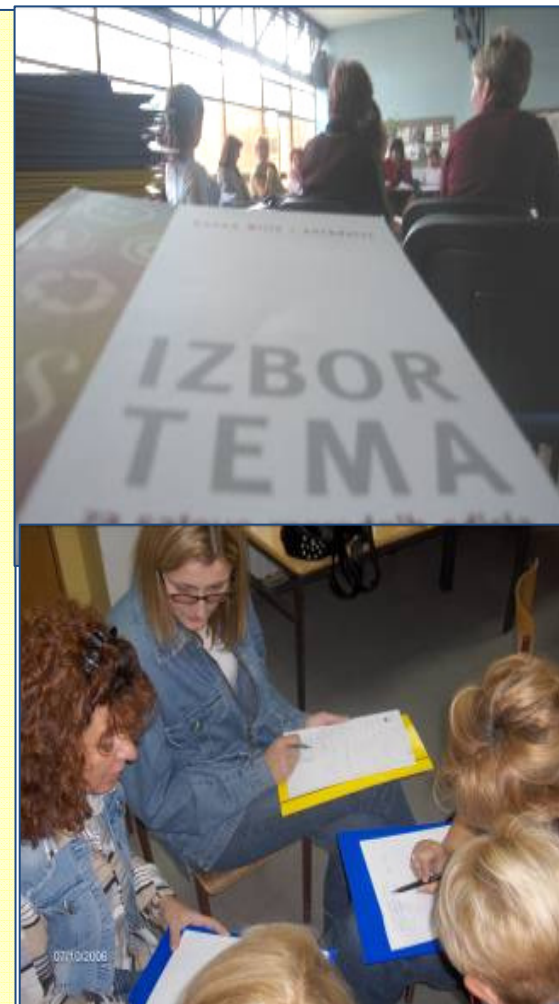
4 dnevna edukacija za nastavnike voditelje programa i kordinatore

- Listopad 2009
- Siječanj 2010

Supervizijska radionica u siječnju 2010

EVALUACIJA

- **Snimka stanja** - prije provedbe programa
- **Re-testiranje** - neposredno po završetku I god. programa
- **Završno testiranje** - neposredno po završetku II god. programa
- **Evaluacijski listovi**: nastavnici ispunjavaju nakon svake radionice



Završetak programa

Zajedničko obilježavanje kraja programa **30. svibnja** - DAN NEPUŠENJA

Prijava učeničkih radova u kategorijama:

- Plakat
- Kviz
- Skeč
- Letak



- Predstavljanje svojih uradaka (*kratke prezentacije po školama/timovima*)
- Nagrada svim učesnicima- učenicima (*kino predstava*)
- Nagrada svim školama (*Priznanje, Članak-Rizik, obilježavanje mjesec ovisnosti*)
- Zajedničko druženje učenika (*hrana i piće*)

UGOVORI O SURADNJI 2009/10



2009/10 - *Ugovori s Izvoditeljima* i posebno sa *Školama*

Isplata samo za one koji program *provedu u roku* i dostave sve materijale



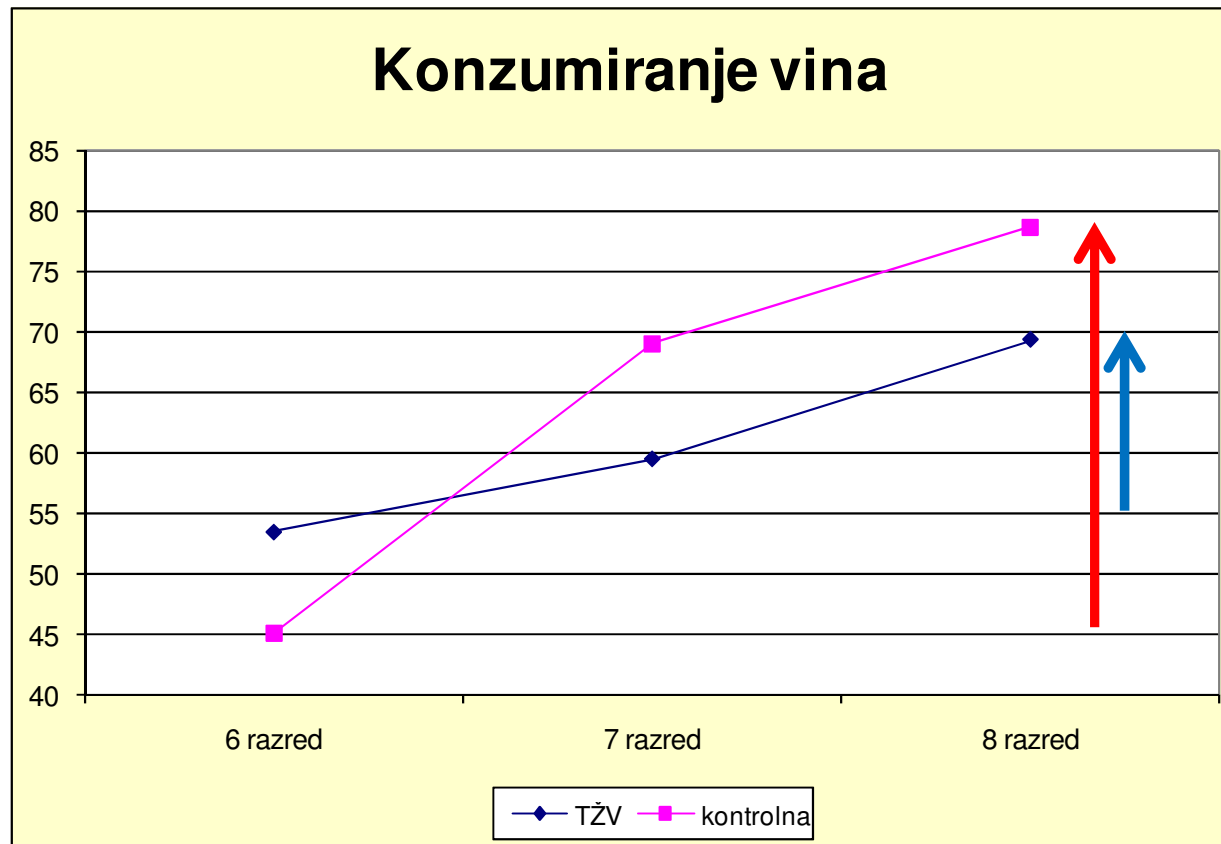
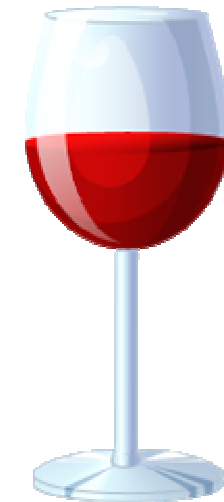
Aktivnosti u 2009/2010

MEDIJI I PROMOCIJA PROGRAMA

- Emisija Radio Rijeke,
- Intervju i članak u Novom listu, Jutarnjem Listu
- Prilog na Kanalu RI i HRT-u
- Tribine i stručni skupovi
- Mjesec borbe protiv ovisnosti (prosinac 2009)
- Međunarodni dan borbe protiv ovisnosti (lipanj 2010)
- Svjetski dan nepušenja 29.svibnja 2009

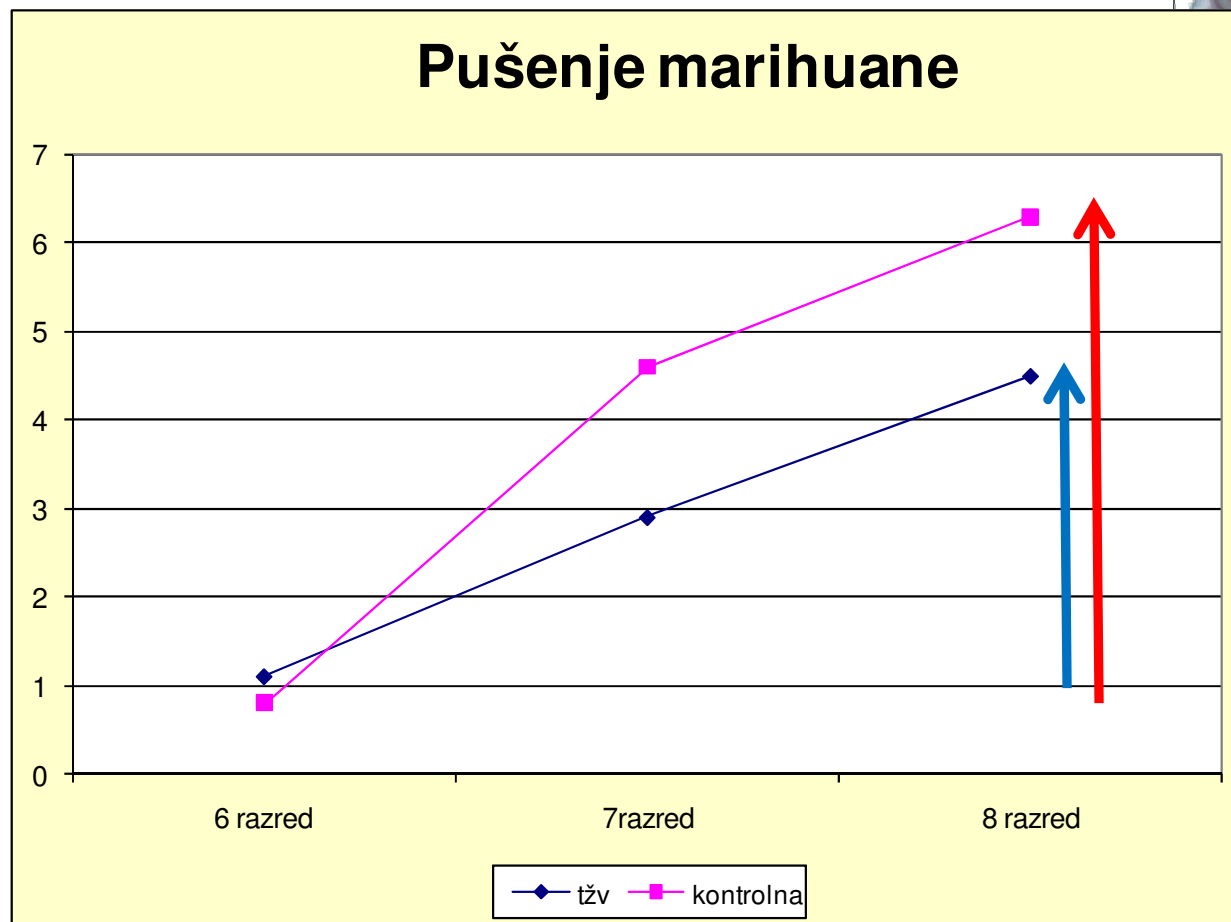


Trening životnih vještina



Evaluacija...

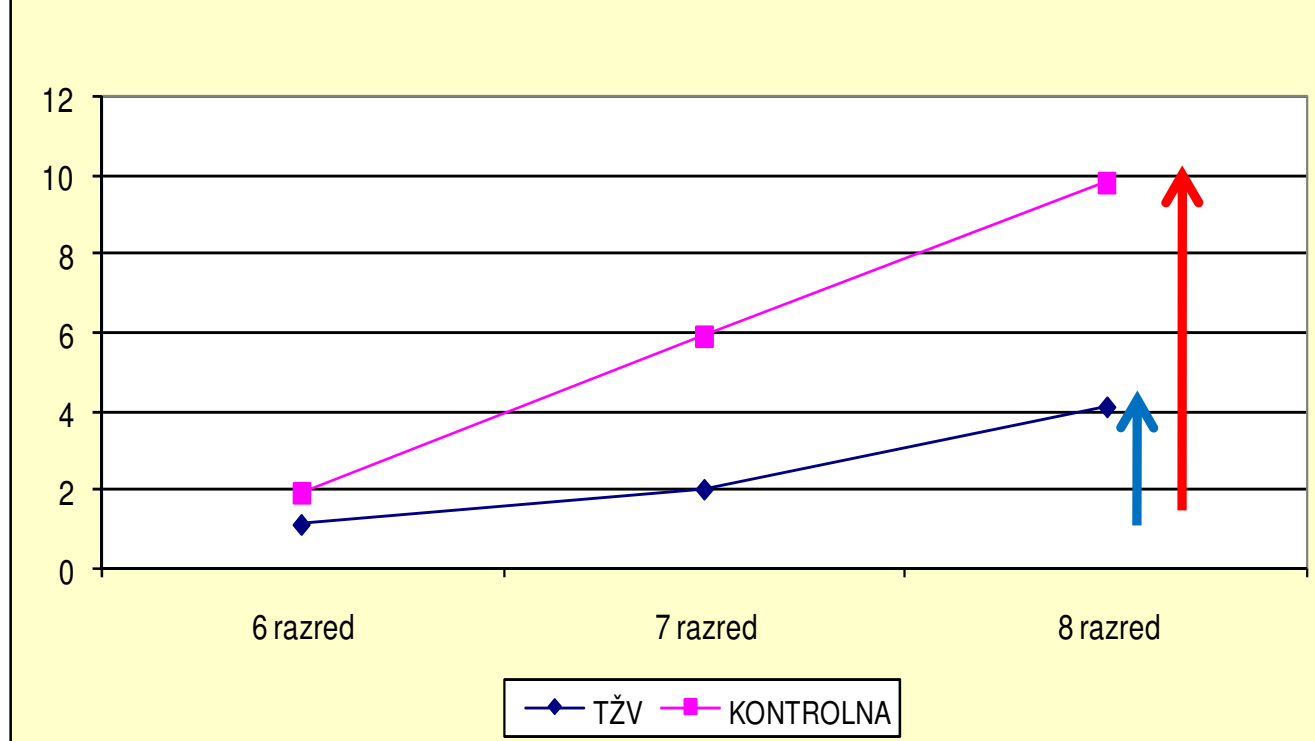
Trening životnih vještina



Trening životnih vještina



Svakodnevno pušenje cigareta



- Smanjenje porasta čak i veće od 50 %
- Dokaz da **program djeluje**
- U skladu s iskustvima iz EU i SAD
- Poteškoće prve generacije TŽV



Cost-effectivness TŽV



Trošak po sudioniku:

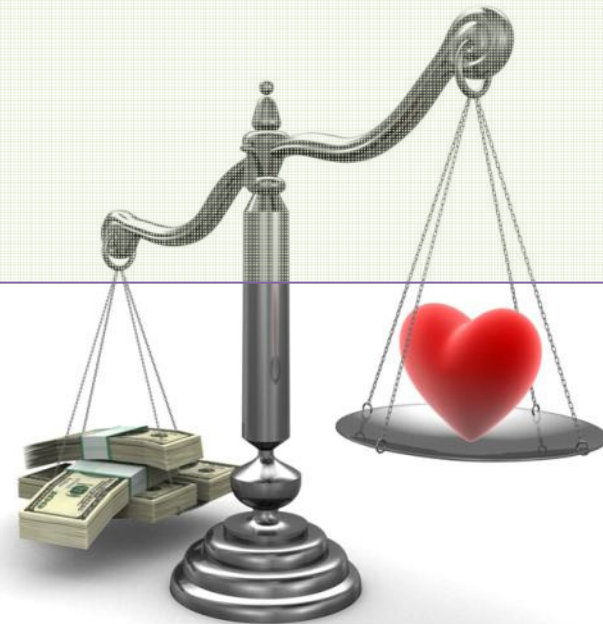
\$ 29.00

Procjena benefit-a po sudioniku:

\$ 717.00

Procjena cost-benefita:

\$ 25.16



Izazovi implementacije TŽV

Uobičajeni problemi

- Mjesto u *rasporedu*
- *Podrška* ključnih ljudi u školi
(kordinatori, ravnatelji, TŽV nastavnici)
- Osiguravanje *prisustva* na edukaciji
- Problemi u *disciplini*

Implementing the LifeSkills Training drug prevention program: factors related to implementation fidelity (Sharon F Mihalic, Abigail A Fagan and Susanne Argamas) 432 škole; 105 gradova

Što je bitno za uspjeh programa...

... ili kako ostvariti željene rezultate

- **Količina** (71 % odradili su sve radionice)
- **Integritet** (86 % zadataka i aktivnosti)
- **Kvaliteta** provedbe
- **Interes**/sudjelovanje učenika



Ključevi uspjeha...

*... ili što je potrebno za **KIKI***

- *Trening* za provoditelje programa
- *Jaka podrška* provoditelja programa (od ravnatelja, kordinatora)
- Jednostavnost *programa* (jasni ciljevi i aktivnost / aktivnosti se doživljava kao relevantne, atraktivne i lakoća u primjeni)
- Sveobuhvatni *monitoring implementacije*



Mogućnosti suradnje i perspektiva

- Prijenos znanja i iskustva
- Edukacija voditelja i suradnika
- Poziv na edukaciju u 2010

Dodatne mogućnosti:

- Zajednička evaluacija
- Tisak rezultata



