

ОБИРАЄМО ТАКТИКУ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ

ЯК ПОБУДУВАТИ РОБОТУ З ПРОФІЛАКТИКИ ВЖИВАННЯ ПАР У НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Оскільки проблема профілактики вживання ПАР має міждисциплінарний характер, представники різних професійних галузей пропонують різноманітні напрями здійснення превентивних заходів.

Освіта та виховання

Профілактика вживання психоактивних речовин підлітками є невід'ємною складовою процесів навчання та виховання. Антиалкогольне та антинаркотичне виховання стосується морального виховання особистості (у цьому випадку передбачається формування в учнів тверезих настановлень, виховання критичного ставлення до ПАР та людей, що їх вживають, моральне засудження вживання ПАР); частиною громадянського виховання профілактика може виступати тоді, коли вона сприяє формуванню активної життєвої позиції підлітка; як частина правового виховання в попередженні правопорушень підлітків, формування навичок просоціальної поведінки.

Організація спеціальних профілактичних програм

Інформація та просвіта

Профілактична просвіта характеризується наданням об'єктивних відомостей про причини, механізми, наслідки вживання психоактивних речовин. Вона спрямована на роз'яснення, якої шкоди вживання ПАР завдає здоров'ю, фізичному і психічному розвитку, майбутньому загалом.

Ефективна просвіта повинна бути позбавленою авторитарного підходу, мати чітко визначені цілі, завдання, зміст, які передбачають знання психології підлітків.

Антипропаганда ПАР. Пропаганда передбачає формування у громадян різних верств населення дієвих настановлень на непримириме, негативне ставлення до психоактивних речовин, бажання активно протидіяти тенденціям їх розповсюдження. Часто це пропаганда настановлень на тверезість та здорового способу життя.

Антиштютюнова, антиалкогольна, антинаркотична пропаганда повинна сфокусуватися не на описуванні шкідливих наслідків уживання ПАР, а на реальних перевагах, які несе в собі тверезість. Інформація повинна свідчити про користь здорового способу життя, агітувати «за» здоров'я, а не «проти» вживання.

Отримані знання мають стати основою для зміни мотивів поведінки.

Для того, щоб людина змінила свою поведінку, у більшості випадків недостатньо просто дати їй інформацію.

Дехто, проводячи профілактичний захід, вважає, що досить дати інформацію про шкідливі наслідки, й учень відразу ж задумується і змінить на краще свою поведінку: кине курити, вживати алкоголь. *Це помилка.* Звичайно, комусь досить просто почитати інформацію в книжці, і це приведе до зміни поведінки. Але частіше спеціалісту необхідно враховувати такий ланцюжок:

- а) отримання інформації (*знання*);
- б) формування почуттів, емоцій стосовно того, про що говоримо (*ставлення*);
- в) *відповідність поведінки* до ставлення (зміна поведінки).

Організація діяльності

Важлива діяльність (зокрема позашкільна, позанавчальна) щодо формування активної громадської позиції, інтересів, в якій змогли б проявитися здібності, душевні якості підлітків, де вони змогли б отримати схвалення, увагу, повагу оточення.

Заходи, спрямовані на залучення підлітків до профілактичної діяльності

Хороші результати дає залучення учнів, формальних та неформальних лідерів, їхніх батьків до роботи за методикою «Рівний-рівному».

Робота з підлітком

Цей напрям профілактичної діяльності передбачає:

а) виявлення підлітків групи ризику та проведення з ними спеціальної диференційованої профілактичної роботи, спрямованої на корекцію особистості підлітка з урахуванням його індивідуальних особливостей, сімейної ситуації тощо;

б) формування стійкості до несприятливих соціально-психологічних факторів і впливів; формування відповідального ставлення до себе та до свого здоров'я;

в) оскільки вживання ПАР має груповий характер, важливе виявлення підлітків «групи ризику», а також «вогнищ наркотизації» та робота з ними.

Послідовність роботи з учнями/студентами

1. Провести діагностику (уточнити, чи дійсно є проблема вживання ПАР, виокремити її аспекти):

- анонімне анкетування підлітків, опитуваних;
- бесіди з учнями та класними керівниками;
- власні спостереження.

2. Власне профілактична робота:

- проведення групових спортивних, творчих заходів;
- організація групових та індивідуальних зустрічей зі спеціалістами;
- підготовка заходів антинаркотичної тематики разом із соціальним педагогом або спеціалістами служб.

Найскладніше в профілактичній роботі — зайняти підлітка чимось корисним й таким, що йому подобається.

Що робити, якщо у вас з'явилася інформація про те, що підліток починає щось вживати? Не акцентуючи уваги на цьому, залучіть його до корисної діяльності (спорт, підготовка свята тощо).

Залучайте до роботи неформальних лідерів. Крім того, що ці підлітки з неадекватною самооцінкою зривають уроки, вони ще іноді відчувають гостру потребу бути корисними, визнаними. І в кожному навчальному закладі є приклади, коли «неблагополучні» ставали кращими помічниками педагогів. До профілактики вживання ПАР їх теж можна залучати.

Робота з батьками та вчителями

Робота з батьками може включати: анкетування, спрямоване на вивчення особливостей піклування в родині, ставлення до ПАР тощо; проведення тематичних бесід (спектр питань дуже широкий, починаючи від особливостей підліткового віку та навичок спілкування з сучасним підлітком, і закінчуючи видами психоактивних речовин); проведення разом із учнями та дітьми заходів «днів здоров'я», змагань тощо.

Робота з педагогами передбачає організацію виступів спеціалістів із метою підвищення антинаркотичної освіченості; розробку рекомендацій з поширення профілактичної інформації для вчителів-предметників або кураторів.

Робота з партнерами

Цей напрям роботи стосується співпраці різних суб'єктів задля здійснення профілактики. Передбачається створення динамічної чіткої системи взаємодії, а також дієвого об'єднання особистого потенціалу, матеріальних ресурсів та зусиль професіоналів-педагогів, психологів, медиків, працівників соціальних служб та правоохоронних органів, членів громадських та релігійних організацій для активної протидії поширенню вживання ПАР серед підлітків.

Соціальному педагогу важливо пам'ятати, що організовувати систематичні зустрічі зі спеціалістами потрібно не тільки до Дня боротьби з наркоманією, тютюном, а й під час «тижнів права», «тижнів здоров'я» тощо. Можна навіть запрошувати спеціалістів разом із педколективом та учнями готувати заходи в межах таких «тижнів».

ПРОФІЛАКТИКА ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН ПІДЛІТКАМИ

Для профілактики вживання ПАР є різні підходи в груповій та індивідуальній роботі з підлітками, їх можна використовувати як у чистому вигляді, так і поєднуючи один з одним.

ЗАЛЯКУВАННЯ

У чому сенс?

Мета: викликати у підлітків відчуття страху та відрази до вживання ПАР

На практиці це виглядає так: «Не кури — помреш від раку», «У наркоманів гниють ноги, сохнуть мізки» тощо. Для ілюстрації цих тверджень наводять страшні цифри смертності в світі й в Україні, показують відеофільми з відвертими кадрами: як колються в антисанітарних умовах наркомани, які у них хвороби, виразки тощо.

Переваги:

- використання наочних методів: відеолекторії, соціальна реклама, організація зустрічей з неактивними наркоманами;

- ця тактика може подіяти:

- а) на дітей молодшого/середнього шкільного віку;

- б) на вразливих, гидливих від природи, боязких (наприклад, тих, хто боїться уколів).

Недоліки:

- страх завжди справляє короткотривалий ефект;
- немає можливості позитивного підкріплення (у зазначеному контексті), активізується лише негативне підкріплення: шляхом страху та заборон. Це неефективно, оскільки спрацьовують природні психологічні захисні механізми — негативна інформація відкидається свідомістю і стирається з пам'яті;

- неефективно при роботі з особами, котрі більше знають про вживання ПАР (спробували ті або інші наркотики і знають, що від одного-двох затягувань або уколів нічого гнити не буде). У цих підлітків «залякування» може викликати недовіру, тому варто додавати ще й рекомендації з доцільних практичних дій.

ІНФОРМУВАННЯ

У чому сенс?

Мета: надавати учням об'єктивну інформацію про дію психоактивних речовин і наслідки їх вживання.

Підхід базується на переконанні, що основана на фактах інформація про шкідливі біологічні, соціальні та психологічні наслідки вживання ПАР матиме профілактичний ефект і змусить підлітка замислитися та зробити вибір на користь невживання ПАР.

По суті, це роз'яснення: що таке ПАР, чому молодь долучається до ПАР, і до чого це призводить. Йде розмова «на рівних»: ведучий не прагне переконати учнів, організовується обговорення, і діти роблять висновки (природно, фахівець повинен підводити підлітків до правильних висновків, але не нав'язувати своєї точки зору).

Переваги:

- цей підхід виправдовує себе в роботі з підлітками «групи ризику», з аудиторією, яка вже «спробувала» ПАР, знайома з особливостями впливу тих чи інших речовин;

- використання правила «завжди говорити правду», нейтральний тон спеціаліста, факти, які він розповідає про вплив наркотиків, доводять,

що процес вживання ПАР — це не магія або «справа вибраних». Така розмова позбавляє підлітків відчуття таємничості, належності до якоїсь «особливої» касти.

Недоліки:

- вживання психоактивних речовин не відбувається в інформаційному вакуумі (підліток починає експериментувати з ПАР уже так чи інакше знаючи, які особливості дії речовин, та маючи своє ставлення до них);

- цей підхід базується на переконанні, що надання інформації достатньо для зміни поведінки і не враховує необхідності змінювати ставлення дитини до вживання ПАР;

- інформаційні програми недостатньо інтенсивні, нетривалі;

- оскільки інформованість підлітків стосовно наркотиків звичайно вибіркова й неповна, без попередньо проведеної діагностики рівня вживання ПАР у конкретній

групі, некомпетентний спеціаліст може спровокувати у підлітків інтерес спробувати ті чи інші речовини.

ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ

У чому сенс?

Мета: розвивати у молодій людини почуття власної гідності; формувати вміння знаходити конструктивні шляхи та механізми вирішення проблем.

Цей підхід базується на припущенні, що залежність від психоактивних речовин частіше розвивається у людей, котрі мають труднощі в розумінні, прийнятті та вираженні власних емоцій (через нерозвинене почуття власної гідності, нездатність знайти раціональний шлях вирішення проблеми й невміння вербалізувати свої почуття).

Переваги: якщо підліток здатний вирішити свої особисті проблеми, то ризик його залучення до наркотиків стає набагато меншим.

Недоліки:

- потребує значних ресурсів, починаючи від матеріального обладнання для проведення спеціальних тренінгів упевненості в собі і закінчуючи тривалістю проведення необхідної роботи;

- оскільки вживання ПАР поширилося не тільки серед підлітків із проблемами в емоційній сфері, а й серед інших груп молодих людей, цей окремо взятий підхід, хоч і є ефективним, не може використовуватися ізольовано від інших підходів.

ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК

У чому сенс?

Мета: формувати здорову, здатну до соціалізації особистість, яка здатна контролювати свою поведінку, вирішувати життєві проблеми і відповідати за свої вчинки.

Фахівець формує навички міжособистісного спілкування: вміння вести переговори, відмовлятися, відстоювати інтереси, розв'язувати проблеми, брати на себе відповідальність, керувати почуттями; розвиває емпатію, готовність до співпраці й роботи в команді; навички прийняття рішення та критичного мислення, самоорганізації.

Переваги

- у підлітка не тільки формуються навички здорового способу життя, а й загалом підвищується загальний рівень освіченості, вихованості, культури, з'являється усвідомлення та відповідальність при виборі моделей поведінки;

- використовуються в основному інтерактивні методи навчання;

- сформованість життєвих навичок впливає на здатність захистити себе від різних загроз здоров'ю;

- життєві навички пов'язані з конкретними рішеннями стосовно здоров'я: не палити, дотримуватися здорового харчування, не вживати алкоголь та наркотики, займатися фізичною культурою або спортом, уникати ранніх статевих стосунків, загалом — цінувати своє здоров'я.

Недоліки:

- займає багато часу (серія тривалих занять із групою до 20 осіб);

- необхідна вмотивованість і зацікавленість самих підлітків;

- наявність високого ступеню довіри до ведучого та членів групи (що дуже важко досягти в умовах учнівської групи, члени якої вже добре знають одне одного).

АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНОГО ВПЛИВУ

У чому сенс?

Мета: розвинути навички аналізу інформації про психоактивні речовини (зі ЗМІ, реклами, від однолітків) і навчити робити правильні висновки.

Цей підхід ґрунтується на тому, що поведінка є результатом позитивного або негативного зовнішнього впливу. Підлітки в соціальному оточенні (батьків, неформальних лідерів), а також під впливом засобів масової інформації часто демонструють приклади адекватної або неадекватної поведінки.

Переваги:

- розширюється кругозір, оскільки факти, цифри, інформація, змушують задуматися, дають можливість поглянути на явище з іншого боку;
- обговорюють реклами, фільми, життєві ситуації, чутки; обговорюють варіанти протистояння тиску однолітків та ЗМІ;
- підхід потребує від фахівця хороших знань з психології та соціальної психології, можливості використовувати наочність.

Недоліки:

- поширення впливу засобів масової інформації та масової культури сприяють перенасиченості інформаційного простору, односторонності та стереотипності мислення у сучасних підлітків, високого рівня довіри до джерел інформації;
- у підлітків немає базових навичок критичного аналізу інформації.

АЛЬТЕРНАТИВНІ СПОСОБИ ПОВЕДІНКИ

У чому сенс?

Мета: розвивати альтернативні здорові способи поведінки учнів.

У навчальному закладі не говорять про наркоманію, куріння, алкоголь, а говорять лише про переваги здорового способу життя.

Виділяється чотири варіанти програм, що ґрунтуються на формуванні альтернативи вживанню наркотиків:

1. Пропонувати специфічну активність (наприклад, подорожі, змагання), яка викликає збудження і передбачає подолання різних перешкод.
2. Комбінувати можливості задоволення специфічних для підлітків потреб (наприклад, потреби в самореалізації) зі специфічною активністю (заняття творчістю чи спортом).
3. Заохочувати участь підлітків у різних формах дозвілєвої діяльності (різноманітні хобі, клуби).
4. Створювати групи молодих людей, схильні до активного вибору життєвої позиції (вторинна зайнятість, громадська або волонтерська робота).

Переваги:

- у підлітка формується уявлення про те, що здоровий спосіб життя — це весело, природно, модно, цікаво. Після цього він вже і сам обходитиме різні психоактивні речовини, оскільки зрозуміє величезні плюси цікавого активного життя;
- створення та розвиток альтернативних програм для молоді, в яких можна реалізувати своє прагнення до ризику, пошуку гострих відчуттів, підвищену поведінкову активність тощо.

Недоліки:

- конкретні життєві ситуації та поширеність вживання ПАР у підлітковому середовищі все-таки змушують наводити конкретні приклади і говорити про конкретні проблеми, оскільки багато підлітків із «групи ризику», вже не можуть обмежитися просто спільними міркуваннями про здоров'я;
- необхідні значні ресурси (починаючи від матеріального забезпечення різних видів позитивної активності, закінчуючи бажанням проводити таку роботу конкретним педагогом або соціальним працівником, адже часто цей підхід передбачає позанавчальну діяльність).

Підходи «аналізу соціального впливу», «альтернативні способи поведінки» та «формування життєвих навичок» дуже тісно пов'язані із методом «рівний — рівному», який детальніше описаний у розділі «Школа неформальних лідерів».

Підбиваючи підсумки, можна сказати, що сучасні дослідники проблеми профілактики ПАР серед підлітків, зазначають, що найефективнішими є «надання альтернативи» та «формування життєвих навичок», проте вищезазвані підходи можуть комбінуватися.

Нині в умовах навчального закладу, а особливо в межах декількох уроків за півріччя, поширеними є підходи «інформування» та «аналізу соціального впливу».

Звичайно, не слід відмовлятися й від інших підходів. Якщо є необхідність проведення індивідуальної роботи, то треба виходити з особливостей конкретного підлітка: когось достатньо буде залякати наслідками для здоров'я, комусь потрібно давати більше інформації.