

SMERNICE IN PRIPOROČILA ZA DELO NA PODROČJU ŠOLSKE PREVENTIVE



Ljubljana, junij 2012

Izdajatelj: Inštitut za raziskave in razvoj »Utrip«

Za izdajatelja: Matej Košir

Pripravili: Jeff Lee (Mentor Foundation International), Sanela Talić in Matej Košir (Inštitut Utrip)

Zaradi večje jasnosti in berljivosti smo uporabljali moško obliko skozi celoten dokument. Seveda pa se napisano nanaša na oba spola (moško in žensko obliko).

Priprava in prvi natis teh smernic in priporočil sta bila del projekta »Pilotska izvedba evropskega preventivnega programa EU-Dap (»Izštekani«) v šolskem letu 2010/2011 v Republiki Sloveniji«, ki je bil finančno podprt z donacijo Švice v okviru Švicarskega prispevka razširjeni Evropski uniji. Šolski preventivni program »Izštekani« in ponatis publikacije (november 2017) sofinancira Ministrstvo za zdravje v sklopu programa »Preventivna platforma« (2017-2019). Dokument je na voljo na spletni strani Inštituta Utrip (www.institut-utrip.si), ki je slovenski nacionalni center programa »Izštekani«, in spletne strani programa »Preventivna platforma« (www.preventivna-platforma.si).

Slike: istockphoto.com

© 2012, Ljubljana



Inštitut Utrip
Trubarjeva 13
1290 Grosuplje
Pisarna: Vošnjakova 1, 1000 Ljubljana
Telefon: 031/880-520
E-pošta: info@institut-utrip.si
Spletna stran: <http://www.institut-utrip.si>



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Podprto z donacijo Švice v okviru Švicarskega prispevka razširjeni Evropski uniji.

Uvod

V zadnjih treh desetletjih se v Evropi v obliki obveznih sestavin šolskih učnih načrtov vse pogosteje pojavljajo vsebine, ki obravnavajo krepitev zdravja in zdrav življenjski slog ter s tem povezano tvegano vedenje otrok in mladostnikov. Vse bolj nas namreč skrbijo številne oblike tvegane vedenja mladih, ki vplivajo na njihovo zdravje in dobro počutje. Pri tem mislimo zlasti na droge (vključno z alkoholom in tobakom) in različne oblike zasvojenosti, spolno prenosljive bolezni in okužbe (zlasti HIV/AIDS) ter druge s tveganim spolnim vedenjem povezane težave, nezdrave prehranjevalne navade in motnje hranjenja, samopoškodbeno vedenje in drugo. Vse bolj smo zaskrbljeni zaradi negativnih posledic in učinkov tvegane vedenja na telesno, duševno in socialno blaginjo mladih, ob tem pa se seveda pojavlja vprašanje, v kolikšni meri lahko šola s svojo vlogo in poslanstvom vpliva na vse zgoraj naštetih izzive in probleme sodobne mladine. Šole se vse pogosteje soočajo z zahtevami oziroma pričakovanji, da ponovno pretehtajo svojo vlogo in poslanstvo glede preventivnega delovanja. V prvi vrsti naj bi si prizadevale zagotoviti kakovostno izobraževanje ob upoštevanju temeljnih otrokovih pravic in svoboščin ter hkrati celovito vzgojo, ki bi spodbujala razvoj celotne otrokove in mladostnikove osebnosti, vključno s telesnim, duševnim in socialnim zdravjem.

Poleg tega se v šolah povečuje potreba po temeljitejši obravnavi odnosa otrok in mladostnikov do sebe in drugih. Pojavljajo se vprašanja, na kakšen način lahko šole gradijo oziroma krepijo osebne in socialne kompetence otrok in mladostnikov ter s tem pripomorejo k večji odgovornosti za njihovo lastno zdravje in blaginjo ter zdravje in blaginjo drugih. Kot rezultat tega so številne šole po vsem svetu sprejele odgovornost, da najdejo način, kako s pomočjo šolskega okolja kot celote, kurikulumu, različnih učinkovitih metod, šolskega etosa in izrabe možnosti, ki jih ponuja, spodbujati zdrav razvoj ter dobrobit mladih. In to naj bi bil temeljni produkt procesa vzgoje in izobraževanja v šoli.

Znotraj širokega koncepta odgovornosti šole za spodbujanje in krepitev zdravja in dobrobiti otrok in mladostnikov je potrebno obravnavati tudi posebne tematike oziroma področja. Ena takšnih tematik so »droge«. Pogosto se vprašanja na to temo pojavijo prepozno, tj. ko se »problem« z drogami že pojavi. Pojem »preventive« je treba dojemati kot ukrepanje oziroma del procesa »vzgoje in izobraževanja«, preden se problem sploh pojavi. Takšno dojetje se je okrepilo šele v zadnjih nekaj letih in preventiva je danes eden izmed pomembnih delov širšega koncepta zdravstvene in družbene vzgoje. Prvotno so se šole odzvale tako, da so se izogibale aktivnostim, ki so bile kakorkoli povezane z drogami, saj bi s tem lahko dajale vtis, da v šoli obstaja problem z njimi. Takšna praksa je še vedno prisotna, tudi v Sloveniji. Danes velja, da šole, ki ne izvajajo učinkovite in z znanstvenimi dognanji podprte preventive, svoje učence in dijake »puščajo na cedilu«.

Potreba po obravnavi učnih vsebin na temo drog in zasvojenosti ter preventivnemu delovanju, ki vključuje otroke in mladostnike, je postala samoumevna, pri čemer pa moramo upoštevati nekatere predpostavke:

- Zloraba drog je velik globalni problem (droge = vse substance!).
- Z uporabo drog so povezane zdravstvene, socialne in ekonomske težave (v primeru prepovedanih drog tudi kriminal).
- Ko gre za droge in zasvojenost, so pri tem zlasti ranljivi mladi ljudje.
- Nadzor nad oskrbovanjem (trgovanjem) z drogami ima omejene učinke in je drag.
- Edini dolgoročno učinkovit način spopadanja s tem problemom je kombiniran pristop z večjim poudarkom na preventivi, vzgoji in izobraževanju ter podpori kakovostnim programom zdravljenja in socialne obravnave.
- Preventiva (vključno z zgodnjim posredovanjem pri otrocih, ki že kažejo znake tveganega vedenja) ter vzgoja in izobraževanje sta **več kot zgolj podajanje informacij in izvajanje medijskih kampanj**.
- Cilji preventive, ki je del učinkovitih politik in praks na področju drog, vključujejo:
 - ✓ preprečevanje kompulzivne uporabe drog oziroma zasvojenosti;
 - ✓ preprečevanje redne uporabe drog;
 - ✓ preprečevanje problematične ali škodljive rabe drog;
 - ✓ preprečevanje vsakršne uporabe drog (promocija abstinence);
 - ✓ predstavitev začetka uporabe drog na kasnejše starostno obdobje;
 - ✓ vzpodbujanje odgovornejše in varnejše rabe drog, če do nje pride;
 - ✓ prispevanje k zdravju, varnosti in dobrobiti vsakega posameznika;
 - ✓ spodbujanje zdravega življenjskega sloga in dobrega počutja ter krepitev osebnih in socialnih kompetenc in samozavesti;
 - ✓ izvajanje znanstveno dokazano učinkovitih pristopov in dobrih praks.

V tem dokumentu bomo podrobneje predstavili nekaj izmed omenjenih predpostavk ter predlagali smernice in priporočila ter temeljna načela, ki jih bodo šole lahko uporabile v praksi ter si z njimi pomagale pri razvoju in izvajanju kakovostnih preventivnih programov.

Vloga šole v preventivi

Terminologija in razumevanje določenih pojmov vedno predstavljata izziv. Od posameznika do posameznika je razumevanje pojmov »šola« in »preventiva« precej različno. Zato je treba za doseg skupnega razumevanja oba pojma na tem mestu razjasniti.

Kaj pomeni »šola«? Šola je več kot le prostor, kjer šolsko osebje poučuje mlade. Šola je učno okolje, ki vključuje širok spekter pridobivanja znanj in izkušenj, pri čemer sodeluje široka paleta strokovnih delavcev in drugih pomembnih akterjev. Šola tako predstavlja pomemben del skupnosti, ki vključuje tako koncept etike kot tudi poučevanja. Šola je prostor, kjer se srečujeta tako zapisana (šolska) politika kot tudi njeno praktično izvajanje. Je prostor, kjer je pomembno ne le to, kako se učenci učijo, temveč tudi to, kaj jih učimo. Tisto, kar jih naučimo, naj ne bi odražalo le zapisane politike in pravil, temveč bi moralo prispevati k razvoju otroka kot celote ter njegovih zmožnosti, da doseže svoj potencial na vseh področjih, vključno na osebni, socialni in akademski ravni.

Pri pojmu »preventiva« je najenostavneje, če rečemo, da gre za »preprečevanje« oziroma »izogibanje« določenim situacijam, kar bi, če govorimo o drogah, pomenilo, da bi se morali osredotočati na preprečevanje poseganja mladih po drogah. Vendar če želimo nekaj »preprečiti«, je najboljši način ta, da razmislimo o najboljšem možnem načinu za doseg tega cilja, ter da prej razjasnimo tako splošne kot tudi specifične cilje, ki jih želimo doseči. Na podlagi izkušenj iz preteklosti, ki so danes podprte tudi z znanstvenimi dokazi, smo se naučili, da samo govorjenje ljudem, naj nečesa ne počnejo, ne prinaša učinkov pri doseganju želenih dolgoročnih vedenjskih sprememb. Če torej želimo izvajati kakovostno preventivo, moramo upoštevati dejavnike, ki vplivajo na vedenje, o katerem govorimo. Pomembno je tudi to, na kakšen način se tega lotimo. V preteklosti smo se prav tako naučili, da je najboljši način za preprečevanju neželenega vedenja osredotočanje na pozitivno in ne na negativno. V zadnjem času se v preventivi zato vse bolj osredotočamo na krepitev varovalnih dejavnikov, ki mladim pomagajo pri izogibanju uporabe drog in drugih oblik nezdravega ali tveganega vedenja. Osredotočamo se tudi na prepoznavanje dejavnikov tveganja, ki lahko povzročijo neželene oblike vedenja, in na izgradnjo odpornosti mladih, da se lahko uspešno spopadejo s pritiski in izzivi, ki jih prinaša vsakodnevno življenje. Pomembna sta tudi izgradnja in krepitev osebnih in socialnih kompetenc ter življenjskih veščin, s pomočjo katerih se bodo mladi lažje prebijali skozi življenje. Vseskozi se moramo truditi, da upoštevamo in razumemo dejavnike, ki kakorkoli vplivajo na otroke in mladostnike, in da prepoznamo njihova stališča in vrednote. Spodbujati moramo različne možnosti in pozitivno vedenje ter zagotavljati pomembne informacije in znanja, ki jih lahko mladi koristno uporabijo pri izogibanju tveganega vedenja. Z razumevanjem pojma »preventiva« postane jasno, da **cilj preventive ni osredotočen na poskuse »ustavljanja« mladih pred uporabo drog, temveč na krepitev zdravja in zdravega življenjskega sloga ter opremljanja mladih s tistimi informacijami, znanji in veščinami, s pomočjo katerih se bodo kasneje v življenju lažje soočali in ustrezno odzivali na različne izzive.** In to na izzive, ki niso povezani zgolj z uporabo drog, temveč tudi z mnogimi drugimi z zdravjem in varnostjo povezanimi vprašanji.

Besedi, ki smiselno povezujeta termina »šola« in »preventiva« sta »vzgoja in izobraževanje«. Vzgoja in izobraževanje sta sočasna procesa podajanja ali prejemanja splošnega znanja, razvijanja zmožnosti razmišljanja in presojanja ter na splošno intelektualna priprava posameznika za kasnejše zrelo obdobje. To pomeni, da pri izvajanju preventive v šolah ni ključnega pomena le tisto, kar učimo, temveč je pomembno tudi, kako učimo. Prav tako je pomembno okolje, kjer so vzgoja, izobraževanje in učenje del šolskega etosa – kjer tisto, kar se učenci naučijo, lahko tudi izkusijo in uporabijo znotraj ali zunaj šolskega prostora, in kjer se tisto, kar se učenci učijo in naučijo, odsliskava tudi v šolski politiki in njeni praktični izvedbi. Vzgojo in izobraževanje pojmuje kot nekaj, kar vključuje celotno šolsko okolje, v katerega se vključujejo tudi starši ter drugi predstavniki lokalne skupnosti.

Predpogoji za kakovostno izvajanje preventive v šoli

Kateri so torej predpogoji za kakovostno izvajanje šolskih preventivnih programov? Strokovna literatura in drugi viri, na podlagi katerih je nastal ta dokument, in ki so omenjeni na koncu, ponujajo podrobnejše usmeritve in koristne informacije glede tega vprašanja. Kljub temu bomo v teh smernicah in priporočilih izpostavili nekatera ključna načela:

- ✓ Celotno šolsko osebje, vključno z vodstvom šole, mora biti s preventivnim programom seznanjeno, ga sprejeti in razumeti, spoštovati dogovore ter se strinjati z načinom njegovega izvajanja. Preventiva je stvar celotne šole, zato je potrebno vsak preventivni program izvajati z vnaprejšnjim posvetovanjem in sodelovanjem vseh zaposlenih.
- ✓ Preventivni program mora biti predstavljen staršem, svetu šole kot organu upravljanja ter vsem drugim, ki s šolo sodelujejo in jo podpirajo (vključno s predstavniki lokalnih oblasti). Pri ozaveščanju in iskanju podpore s strani predstavnikov lokalnih oblasti so nam lahko v veliko pomoč tudi mediji. Z vsemi omenjenimi akterji se moramo primerno posvetovati in jih informirati.
- ✓ Za doseganje učinkov preventivnih programov je ključnega pomena tudi čas v sklopu učnega načrta, ki ga namenimo tem programom. Zadnje ure ob petkih ali predure prav gotovo niso najbolj primerne za izvedbo. Poleg tega naj bi izključno izvajali programe in ostale preventivne aktivnosti, ki so znanstveno dokazano učinkovite, in ne tistih, za katere vemo, da nimajo nikakršnega učinka oziroma imajo lahko celo škodljive učinke na vedenje.
- ✓ Pomembno je definirati način izvajanja programa v sklopu učnega načrta. Nekatere šole bodo izvajale lekcije programa kot »poseben« predmet, nekatere v okviru že obstoječih predmetov ali pa v okviru zdravstvene ali družbene vzgoje. Zagotovo pa je najbolj učinkovit pristop izvajanja preventive v obliki celovite vzgoje in izobraževanja na področju krepitve osebnih in socialnih veščin ter krepitve zdravja in zdravega življenjskega sloga.
- ✓ Spodbujati je treba tudi sodelovanje s starši, npr. v obliki delavnic za starše ali prek domačih nalog, ki povezujejo otroke in starše.
- ✓ Učitelji, ki izvajajo preventivno delo, naj bi bili za to ustrezno usposobljeni, v času izvajanja pa naj bi imeli na voljo vso potrebno strokovno in tudi siceršnjo podporo. Včasih se lahko znajdejo v situacijah, ko pride do občutljivih vprašanj. Zato je usposabljanje izrednega pomena, saj lahko učitelje usposobimo za to, da bodo znali v takšnih situacijah pretehtati med svojo vlogo na eni strani ter potrebami po vključevanju strokovnjaka na drugi strani. Bistveno vlogo pri izvajanju preventivnih programov ima tudi »koordinator«, ki naj bi skrbel za nemoteno izvajanje programa znotraj šole.
- ✓ Poudarek pri izvajanju in usposabljanju za izvajanje preventivnega programa naj bi bil na metodah aktivnega in dinamičnega poučevanja, ki vključuje tudi aktivno udeležbo učencev.
- ✓ Poleg vključevanja preventivnih programov v učne načrte ima velik pomen tudi šolska politika na področju drog (vključno z alkoholom in tobakom). Šola naj bi oblikovala pravila, ki bi določala ukrepe v primeru vnosa drog v šolo, uporabe alkohola, tobaka in prepovedanih drog v šoli ipd. Prav tako so pomembna pravila, ki določajo vedenje zaposlenih v šoli. Ali obstajajo pravila glede kajenja v šoli in njeni okolici? Kaj pa uporaba alkohola v šolskih prostorih oziroma med delovnim časom?
- ✓ Ali se šolski etos odraža pri delu in pristopih tudi v praksi? Če želimo mlade opremiti z veščinami in sposobnostjo sprejemanja odločitev in jih spodbujati, da veščine tudi uporabljajo, potem mora šola omogočiti razvijanje in urjenje teh veščin v praksi.
- ✓ Sodelovanje med šolo in lokalno skupnostjo ter široka podpora skupnosti je za uspešno izvajanje preventivnih programov bistvenega pomena.
- ✓ Ob izvajanju preventivnih programov moramo zagotoviti celovito spremljanje, vrednotenje, sprotno proučevanje doseženega ter nadaljnji razvoj programa. Prvo izvajanje verjetno ne bo šlo po načrtih in s tem ni nič narobe. Gre za proces, ki ga je potrebno analizirati ter na podlagi izkušenj prilagoditi novim potrebam.

Katere so učinkovite komponente preventivnega dela v šolah?

Do določene mere je bil odgovor na to vprašanje podan že v prejšnjem poglavju. Vendar se nam zdi pomembno, da ponovno poudarimo nekatere dokazano učinkovite komponente, ki jih vsebujejo dobre prakse. Preventivna znanost je relativno mlada in razvoj učinkovitih pristopov na področju šolske preventive, vključno s potrebnimi gradivi in orodji, je še vedno v povojih. Na številna vprašanja s področja preventive imamo zlasti s strani strokovnjakov iz ZDA in v zadnjem času vse bolj tudi iz Evrope, Kanade, Avstralije in Oceanije na voljo vse več odgovorov, ki so podprti s številnimi znanstvenimi dokazi in dobrimi raziskavami.

Eno takšnih vprašanj je tudi vloga in poslanstvo šole pri zagotavljanju »univerzalne« preventive – gre za pristop, ki je usmerjen v vse mlade ne glede na stopnjo njihove ranljivosti. Poleg univerzalnega imamo v preventivi na razpolago tudi različne »selektivne« in »indicirane« pristope. Univerzalna preventiva je torej usmerjena na celotno populacijo, medtem ko s selektivno dosegamo (ranljive) skupine, pri obeh pristopih pa je cilj zlasti odvrčanje od uporabe oziroma prestavljanje uporabe drog na kasnejše obdobje. S pristopi indicirane preventive zajemamo (ranljive) posameznike, pri katerih želimo preprečiti razvoj zasvojenosti, ustaviti napredovanje tvegane in škodljive rabe, zmanjšati pogostost uporabe ter posledično preprečiti »nevarno« uporabo substanc. Dejstvo je, da so za različne potrebe, ciljne skupine in socialna okolja potrebni različni pristopi. Večina šol vidi svojo vlogo v zagotavljanju univerzalne preventive, vendar je lahko koristno tudi to, da šola v svoji politiki opredeli, kako se bo odzvala na vse tiste otroke in mladostnike, ki ustrezajo »selektivni« ali »indicirani« kategoriji.



Glede zagotavljanja univerzalne preventive je treba razmisliti o sledečih splošnih predpostavkah pri sami izvedbi ter odgovoriti na spodaj zastavljena vprašanja:

1. Upoštevati moramo že omenjene predpogoje. S tem bomo zagotovili trdne temelje in zdrava načela razvoja preventive v šoli.
2. Preventivni programi naj bi vključevali sledeče komponente:
 - a. Ali je program **skrbno načrtovan in vključen v učni načrt**? S tem lahko zagotovimo, da je program del celovitega šolskega programa na področju širokega spektra tematik, povezanih s preventivo, zdravstveno in družbeno vzgojo.
 - b. Je program **umeščen v kontekst in način delovanja šole**, ki spodbuja zdravje in dobro počutje mladih?
 - c. Je preventivni program **del šolskega programa, ki zajema vse starostne skupine in je starostno primeren razvoju otrok? Je dolgoročno zastavljen in ne zgolj v obliki »enkratnega dogodka«?**
 - č. Ali je poudarek na **krepitvi varovalnih dejavnikov** proti dejavnikom tveganja in nezdravim oblikam vedenja?
 - d. Ali je poudarek na dejavnikih tveganja, ki lahko prispevajo k uporabi drog ter ostalim oblikam nezdravega vedenja?
 - e. Ali je poudarek na **družbenih normah oziroma normativnih vplivih**, ki lahko prispevajo k razvoju določenih oblik negativnega vedenja?
 - f. Ali program **upoštevava določene specifične vplive na vedenje in kako ti vplivi** delujejo na mlade, kot npr. vpliv in razumevanje medijev in oglaševanja ter delovanje »nezdrave« industrije?
 - g. Ali program zagotavlja možnost **razvoja in krepitve osebnih veščin in kompetenc** ter izvajanje in uporabo le-teh v praksi?
 - h. Ali program zagotavlja **potrebno znanje in informacije** z določenega področja, npr. s področja drog? (Pri tem moramo upoštevati dejstvo, da imajo mladi ljudje o tem veliko znanja, pomembno pa je, kako to znanje uporabljajo.)
 - i. Ali v programu upoštevamo **nova znanja**, ki bi jih lahko vključili, kot je npr. razvoj možganov pri adolescentih?
 - j. Ali program izvajajo **usposobljeni ter k programu zavezani učitelji in drugi strokovni delavci šole**?
 - k. Ali so v programu uporabljene **primerne metode poučevanja** – metode, ki spodbujajo aktivno učenje ter vključevanje učencev?
 - l. Ali je zagotovljena **podpora skupnosti, njenih predstavnikov in drugih ključnih oseb**, ki tako ali drugače sodelujejo s šolo in podpirajo njene dejavnosti?
 - m. Ali so v program vključeni **starši**, npr. v obliki delavnic za starše ali s povezovanjem dela v razredu z delom doma ali v lokalni skupnosti?
 - n. Ali program podpira in jemlje resno vse šolsko osebje, vključno z vodstvom?
 - o. Ali učitelji in učenci **spremljajo in analizirajo izvajanje programa**?
 - p. Ali kdo na šoli sledi **novim znanstvenim dognanjem, raziskavam in ugotovitvam o tem, kaj v preventivi deluje in kaj ne**?

Odgovor »da« na vsa navedena vprašanja zagotovo občutno poveča možnosti za uspešno izvedbo preventivnega programa z zelenimi učinki in rezultati. Priporočamo, da na navedena vprašanja gledamo kot na seznam, ki naj bi mu šole skušale čim bolj slediti. Od njih ne moremo pričakovati, da ga bodo v celoti izpolnjevale, vsaj ne kratkoročno. Vsekakor pa lahko seznam šolam predstavlja dober izziv in dolgoročno vizijo.

Pristopi, pri katerih moramo biti previdni: Kaj zelo verjetno ne deluje?

Preventivo, še posebej na področju drog, pogosto izvajamo na načine, ki sicer lahko izgledajo kot zdravorazumski pristopi s ciljem, da bi mladi prenehali uporabljati droge. Vendar smo že ugotovili, da »ustavljanje« uporabe drog ni nujno glavni cilj preventive, in da bi morali biti bolj osredotočeni na vzgojne cilje razvijanja osebnih in socialnih kompetenc mladih ter krepitve njihovega zdravja in dobrega počutja ter spodbujanja zdravega življenjskega sloga. Drugo dejstvo je, da nekateri pristopi, ki jih običajno uporabljamo ali nam jih priporočajo, ne delujejo, niso utemeljeni na dokazih oziroma imajo lahko celo nasprotno (škodljive) učinke.

Mednje sodijo zlasti sledeči pristopi:

1. Prestrašiti jih!

Razumljivo je, zakaj nekateri ljudje menijo, da bo prikazovanje zastrašujočih učinkov in posledic zlorabe drog ljudi odvrnilo od njihove uporabe. V resnici tak pristop ne deluje, kar so dokazale številne raziskave! Lahko ima kratkotrajne učinke na nekatere posameznike. Lahko ima celo dolgotrajne učinke na tiste, ki tudi sicer verjetno ne bodo nikoli uporabljali drog. Vendar pa je zelo verjetno, da bo tak pristop kot temeljna preventivna strategija propadel oziroma ne bo dosegel zelenih učinkov. Mladi takšne strašljive prikaze ali upodobitve uporabe drog praviloma vedno dojemajo kot »nerealistične« - ne skladajo se z njihovimi lastnimi izkušnjami glede tega, kaj se zgodi, če njihovi sorodniki, prijatelji ali znanci uporabljajo droge. Pogosto se odzovejo na način »to se meni ne more zgoditi« in »moja babica kadí že 70 let, pa je povsem v redu«. Mladi živijo tukaj in zdaj in ne v neki daljni prihodnosti, ko naj bi se jim nekaj slabega zgodilo. Iz raziskav možganov adolescentov vemo, da so možgani mladih nagnjeni k iskanju užitka in razburjenja, ter da njihova sposobnost razmišljanja o posledicah obnašanja pride bistveno kasneje. Raziskave kažejo, da se možgani (zlasti tisti del, ki je zadolžen za sposobnost odgovornega vedenja) v celoti razvijejo šele do 25. leta starosti. To je še en razlog, zakaj ta pristop ni najbolj primeren.

2. Predavanje nekdanjega zasvojenca

Gre za naslednji zelo pogost in razumljiv pristop, ki pa se je dolgoročno izkazal za neučinkovitega. Ne samo, da so učinki podobni kot pri strašenju otrok, temveč lahko celo ponuja nejasna sporočila. Dober primer je odgovor 14-letnika, ki je poslušal predavanje bivšega zasvojenca: »Torej, če uporabljaš droge, lahko v tem celo nekaj časa uživaš, ko pa postane prehudo, lahko s tem prenehaš. Dobiš službo, v kateri opravljaš delo strokovnjaka in predavaš ljudem, vsi pa nate gledajo kot na nekoga posebnega. Ni slabo«.

3. Podajanje dejstev o drogah

Da, mladi ljudje potrebujejo znanje in informacije, vendar hkrati vemo, da imajo že ogromno informacij, tudi napačnih. Dejstvo je, da vedenje ne temelji le na informacijah in znanju, ki ga imamo. Bi potemtakem zdravniki in medicinske sestre kadili? Bi nekateri ljudje pili alkohol na tvegan in škodljiv način, kot to pogosto počno? Vemo, da je vedenje veliko bolj kompleksno in ga moramo obravnavati široko, vključujoč vsebine in cilje, ki smo jih omenili že prej. Poznamo tudi tveganje ob »preveliki količini informacij«. Kar moramo vedeti je, kako te informacije uporabljati v realnih situacijah, s katerimi se mladi soočajo. Ko mladostniku prvič ponudijo marihuano, dejstva o njej najverjetneje ne bodo ključnega pomena za njegovo odločitev o tem ali bi »joint« pokadil ali ne. Veliko bolj verjetno je, da se bo spraševal, »kako naj se soočim s to situacijo?«, »kaj naj storim, da ne razočaram prijateljev in bom še vedno »kul«?«, »kako naj se postavim zase v takšnem primeru?«, »kaj bodo potem drugi mislili o meni?« itd.

4. Učiti mlade, da rečejo drogam NE!

Stavek zveni dobro, toda ali je res učinkovit? Raziskave kažejo, da ta pristop lahko dodatno okrepi prepričanje tistih ljudi, ki so že tako proti uporabi drog. Zelo malo pa prispeva k opremljanju mladih z veščinami, ki jih potrebujejo v situacijah, ko so soočeni z izbiro oziroma odločitvami o drogah. In ali res mislimo »reči NE« vsem drogam? Kaj pa uporaba zdravil, ki so lahko koristna? Kaj pa uporaba alkohola, ko dosežejo starost, pri kateri ga lahko povsem legalno kupijo in uporabljajo?

5. Predavanja strokovnjakov – npr. policistov, zdravnikov in drugih strokovnjakov na področju drog

Način, kako se nekatere šole hote ali nehote izognejo svoji vlogi in odgovornosti na področju preventive, je organizacija predavanj zunanjih strokovnjakov. V večini primerov gre za pogovor oziroma predavanje ali celo predstavitev različnih vrst drog in trgovanja z njimi. Temu pogosto sledijo pristopi zastraševanja, promocija pristopa »recite NE« ali zgolj »podajanje golih dejstev«. Takšna predavanja so lahko izredno zanimiva – še posebej za učitelje in starše, na mlade pa takšni pristopi najverjetneje nimajo popolnoma nobenega učinka. Kot prvo, mladi v tem primeru samo sedijo in pasivno poslušajo, kar pa kot vemo ni učinkovita metoda poučevanja. Kot drugo, mladi ne dobijo odgovorov na tista vprašanja, ki jih morebiti zanimajo, saj poslušajo tisto, kar strokovnjaki mislijo, da je za njih pomembno. In kot tretje, ti strokovnjaki pogosto niso usposobljeni za opravljanje dela na način, kot to znajo učitelji – zlasti ko gre za komunikacijo z učenci in spodbujanje razumevanja podane (učne) vsebine ter procesa učenja. To ne pomeni, da zunanji strokovnjaki ne bi smeli vstopati v šole. Gre le za opis načina njihovega običajnega delovanja. Lahko se na različne načine vključujejo v preventivne aktivnosti šole, vendar kot del nekega sistematičnega pristopa, kjer je njihova vloga vnaprej določena in dogovorjena ter v skladu s smernicami in priporočili, ki veljajo za kakovostno preventivo v šolskem prostoru. Zlasti so zunanji strokovnjaki dobrodošli pri predavanjih in delavnicah za učitelje in starše, ki jih šole izvajajo kot dodatek k ostalim sistematičnim preventivnim aktivnostim.

6. Prikazovanje filmov, gledališke predstave in množična šolska predavanja na temo drog

Gre za še en način, s pomočjo katerega se šole hote ali ne hote izognejo svoji preventivni vlogi in odgovornosti. Tudi v tem primeru gre za podajanje informacij na način, ki na veliko večino mladih ne bo imel popolnoma nobenega vpliva. Ponavadi gre za prepletanje podajanja informacij in dejstev o drogah, zastraševanja in pristopa "reci NE". Tudi ta pristop torej ne bo imel zelenega učinka, saj pri mladih na tak način ne razvijamo oziroma krepimo veščin in zmožnosti odzivanja na realne situacije, v katerih se bodo soočali z drogami. Gre za enkratne aktivnosti, ki so jih neredno deležne določene starostne skupine otrok in mladostnikov, in ne za dolgoročno naravnane preventivne programe. Zato se jim moramo izogibati.

7. Počni tisto, kar ti rečem, in ne tistega, kar počnem sam

Gre za »prikrit« pristop, pri katerem se sporočila programa ne odražajo v šolskem etosu ali vedenju zaposlenih v šoli. Npr. učitelji z izvajanjem programa spodbujajo zdrav življenjski slog ter promovirajo zdravo okolje, sami pa kadijo v šolskih prostorih ali pa slabo skrbijo za zdravo prehranjevanje in gibanje. Na ta način učenci napotkov o zdravih izbira in odločitvah, ki so jih pridobili s programom, ne doživijo pri tistih, ki so jim te napotke dali, in ki bi jim morali biti za zgled. Zaradi tega je pomembno, da katerikoli preventivni program oziroma program promocije zdravja sprejme celotna šola, in da se ta odraža v vseh vidikih njene politike in prakse.

8. Branje knjig in uporaba spletnih virov

Dejstvo je, da so knjige in splet (internet) dragoceni viri informacij in dejstev o drogah in zasvojenosti z drogami, vendar sami po sebi ne zadostujejo. Ob tem moramo biti pozorni zlasti na dejstvo (in nanj opozoriti tudi mladostnike), da je lahko splet (internet) tudi vir napačnih in zavajajočih informacij ter celo vir namernega spodbujanja dvomljivih sporočil in informacij, ki ne temeljijo na resničnih dejstvih.

9. Medijske kampanje

Pogosto v želji po preprečevanju uporabe drog in zasvojenosti posegamo po medijskih kampanjah, ki naj bi po prepričanju mnogih spremenile vedenje mladih. Iz raziskav vemo, da kampanje same po sebi niso dovolj, da bi se mladi začeli vesti drugače. Medijske kampanje so zelo uporabne pri dvigovanju ozaveščenosti in spodbujanju javne diskusije o problematiki uporabe drog in zasvojenosti. Vendar če kampanje niso podprte ali nadgrajene z bolj specifičnimi preventivnimi programi in aktivnostmi po šolah ter v lokalnih skupnostih, so malo verjetno lahko učinkovite oziroma imajo lahko celo nasprotni učinek. Recimo, da s pomočjo medijev dvignemo ozaveščenost, in potem se ne zgodi nič v smeri reševanja same problematike. Poleg tega moramo biti pozorni tudi na vsebino oziroma naravo same medijske kampanje, saj z uporabo že omenjenih neučinkovitih in celo škodljivih pristopov (npr. strategij zastraševanja otrok in mladostnikov) nikakor ne dosežemo zelenih učinkov oziroma imajo lahko v očeh nekaterih mladih ravno nasproten učinek (v smislu povečevanja drog in njihove uporabe).

10. Droge so slabe!

Lahko so – vendar obstajajo tudi drugačne razlage in odgovori! Nekatere droge so lahko tudi »dobre«. Kje bi bili danes brez zdravil, čeprav jih seveda lahko tudi zlorabljam in s tem povzročimo zdravstvene težave in zasvojenost? Kaj pa alkohol – dovoljena droga, ob uporabi katere mnogi ljudje »uživajo«? Celotne nekatere »prepovedane« droge ljudje na začetku uporabljajo zaradi njihovih očitnih pozitivnih učinkov. Pri »označevanju« in predstavljanju drog mladim moramo biti previdni in jim posredovati sporočilo, ki je verodostojno, s katerim se lahko poistovetijo, in ki ima vsaj nekaj skupnega z njihovimi dejanskimi izkušnjami z drogami. Moramo se izogniti dvoumnim sporočilom ter biti pri tem dosledni in iskreni. Obstajajo snovi, ki jih uporabljamo legalno in odgovorno. Nekatere snovi imajo lahko pozitivne učinke. Nekatere droge uporabljamo pri praznovanjih in ob njihovi uporabi uživamo. Vse droge lahko uporabljamo neodgovorno in lahko imajo negativne ter škodljive učinke na zdravje in dobro počutje.

Vse navedene pristope - in tudi druge njihove različice, ki jih običajno izvajamo v praksi - je treba uporabljati skrajno previdno. To ne pomeni, da jih ni mogoče uporabljati, vendar je pomembno, kako in kdaj jih uporabljamo. Gre za to, ali te pristope uporabljamo kot del celovitega vzgojno-izobraževalnega procesa, programa krepitev zdravja in zdravega življenjskega sloga oziroma preventivnega programa, ki ga seveda izvajamo skozi celotno obdobje šolanja otrok in mladostnikov. Ne obstaja »čudežna tabletk«, ki bi enako delovala na vse mlade ljudi. Kot je že bilo povedano, moramo vedno upoštevati različne potrebe različnih ciljnih skupin ter njim prilagoditi preventivne pristope v različnih okoljih, v katerih preventivo izvajamo (npr. šola, družina, lokalna skupnost, nočno življenje idr.). Pristopi, ki smo jih opredelili v tem poglavju, so morda lahko učinkoviti za nekatere otroke in mladostnike. Vendar pa dokazi kažejo, da so ti pristopi zelo verjetno neučinkoviti za veliko večino mladih, in da v ničemer ne izpolnjujejo vzgojnih in izobraževalnih ciljev pomagati mladim ljudem, da sprejemajo zdrave odločitve na podlagi kakovostnih in verodostojnih informacij glede zdravja in dobrega počutja.

Zaključek

Ta dokument skuša ponuditi nekaj smernic in priporočil pri razvoju in izvajanju šolske preventive na področju drog in zasvojenosti, upoštevajoč znanstvene dokaze in raziskave, ki so na voljo, ter praktične izkušnje, ki izhajajo iz dolgoletnega preventivnega delovanja številnih strokovnjakov in strokovnih delavcev z vsega sveta.

Ob koncu bi radi poudarili ključne ugotovitve in usmeritve:

- ✓ Izvajanje preventive, zlasti na področju drog in zasvojenosti, je smiselna le, če je **načrtovana kot del celovitega programa**, ki celovito obravnava zdravje in dobro počutje otrok in mladostnikov v šoli.
- ✓ Preventivo naj bi začeli izvajati **v zgodnjem šolskem obdobju** (npr. prva triada osnovne šole). Nekateri so mnenja, da bi se morala začeti še prej. Pristop naj bi bil **univerzalen**, kar pomeni, da bi morali biti preventivni programi kot sestavina vzgojno-izobraževalnega procesa na voljo vsem otrokom in mladostnikom.
- ✓ Šola naj bi zagotovila **predanost in podporo preventivnim programom** na vseh ravneh, vključno z vodstvom šole in ostalimi člani šolske skupnosti.
- ✓ **Šolska skupnost** vključuje vodstvo in upravo (administracijo), učitelje in učence, prav tako pa tudi starše in ostale predstavnike lokalne skupnosti, ki so s šolo kakorkoli povezani. Vse omenjene akterje je treba seznaniti s preventivnimi aktivnostmi in jih skušati vključevati, da bi lažje, hitreje in učinkoviteje dosegli zastavljene cilje.
- ✓ Izvajanje preventivnega programa v sklopu učnega načrta je treba uskladiti z etosom in vsakodnevnim delovanjem šole, da bi lahko lažje sledili glavnim ciljem programa – tj. zagotoviti varno in podporno okolje, ki bo spodbujalo in zagotavljalo zdrav razvoj otrok in mladostnikov.
- ✓ Izvajalci preventivnih programov naj bi bili **usposobljeni, zagotoviti pa bi jim morali tudi vso podporo** v času izvajanja. Nekdo naj bi bil odgovoren tako za pomoč, usklajevanje ter podporo pri izvajanju, kot tudi za razvoj, spremljanje, analiziranje in izboljševanje preventivnega programa.
- ✓ Preventivnim programom moramo zagotoviti **»prostor« v učnem načrtu**. Obstaja več možnosti: izvedba v obliki posebnega ali ločenega predmeta oziroma v sklopu že obstoječih predmetov oziroma predmetov zdravstvene ali družbene vzgoje (npr. v sklopu predmeta državljske in domovinske vzgoje ter etike).
- ✓ **Cilj preventivnih programov je pomagati mladim, da bi bili dobro informirani in ozaveščeni, da bi zdravo živeli, in da bi sprejemali odgovorne odločitve glede svojega vedenja**. To bomo lahko dosegli s (a) podajanjem relevantnih informacij, (b) osredotočanjem na že poznane varovalne dejavnike in dejavnike tveganja, ki vplivajo na vedenje, (c) razvijanjem osebnih in socialnih kompetenc in življenjskih veščin, (č) osredotočanjem na vrednote in odnose, (d) krepitevijo zavedanja o številnih dejavnikih, ki vplivajo na vedenje, kot so npr. mediji in delovanje »nezdave« industrije, (e) razmislekom o normativnih vplivih na vedenje mladostnikov ter (f) zagotavljanjem zdravih alternativ in možnosti za mlade.
- ✓ Šola naj bi **zagotavljala okolje, ki odraža cilje preventivnega delovanja**, mladim pa naj bi nudila možnosti praktične uporabe in razvijanja znanja. Treba je povezati delo v šoli z delom doma oziroma v lokalni skupnosti.
- ✓ Ključni element pri izvajanju preventivnih programov je **način učenja otrok**, kar posledično pomeni, da je **poleg vsebine programa pomembna tudi metodologija**. Metode poučevanja naj bi bile dinamične in bi morale vključevati pristope aktivnega učenja. Da bi dosegli zaupanje učiteljev v takšen pristop, moramo za njih izvesti ustrezna usposabljanja, pri katerih bo takšna metoda tudi prevladovala. Pristope, za katere je dokazano, da niso učinkoviti ali so lahko celo škodljivi, naj ne bi uporabljali.
- ✓ Na šoli je treba vzpostaviti **ustrezno politiko in pravila**, ki bi se odražala tudi v izvajanju preventivnega programa in njegovih ciljih, npr. kako se odzvati na vprašanja, povezana z drogami, kako zagotoviti celovit podporni sistem znotraj šole, kako zagotoviti podporo zunaj šole, kako se povezovati s starši itd.

- ✓ Pri izvajanju preventive gre za pristope, pri katerih:
 - hkrati preprečujemo uporabo, zlorabo in morebitno škodo zaradi drog;
 - poudarjamo vzroke za uporabo in ne le substanc oziroma problemov kot takih;
 - spodbujamo zdrav način življenja ter krepimo znanje, veščine in kompetence, ki bodo mlade varovale in jim pomagale pri prepoznavanju in zmanjševanju tveganj ter okrepile varovalne dejavnike.

Če bodo šole uspele razviti svoje preventivno delo v luči teh smernic in priporočil (skupaj z ostalimi koristnimi informacijami in idejami, ki jih dobijo v strokovnih virih in na spletnih straneh, ki so navedene na koncu dokumenta), bodo na dobri poti, da prispevajo k bolj zdravemu in odgovornejšemu vedenju mladih. To se bo odražalo v pozitivnem in zdravem življenjskem slogu z občutno zmanjšano prisotnostjo drog ter vzgoji odgovornih in zdravih posameznikov v družbi.

Literatura in drugi viri:

Canadian Centre on Substance Abuse (2010). Building on our strengths: Canadian standards for school-based youth substance abuse prevention (version 2.0). Ottawa, ON: Canadian Centre on Substance Abuse:

- <http://www.ccsa.ca/2010%20CCSA%20Documents/ccsa-011815-2010.pdf>

Canadian Centre on Substance Abuse (2010). Stronger together: Canadian standards for community-based youth substance abuse prevention. Ottawa, ON: Canadian Centre on Substance Abuse:

- http://www.ccsa.ca/2010%20CCSA%20Documents/2010_CCSA_Community-based_Standards_en.pdf

Fact Sheet: A Summary of the rights under the Convention of the Rights of the Child, UNICEF:

- http://www.unicef.org/crc/files/Rights_overview.pdf
- <http://www.unicef.org/crc/>

King A. (2004). Advice for Teachers on Delivering Drug Education. Drug Education Forum. UK:

- http://www.drugeducationforum.com/images/dynamicImages/7196_458223.pdf

Preventing Drug Use among Children and Adolescents: A Research-Based Guide for Parents, Educators, and Community Leaders. National Institute on Drug Abuse (NIDA). Second Edition. 2003:

- <http://www.drugabuse.gov/sites/default/files/preventingdruguse.pdf>

Preventivne aktivnosti na področju uporabe psihoaktivnih snovi (2011). Podporno gradivo ob mesecu preprečevanja zasvojenosti 2011 z geslom "Dobre izbire premagajo ovire". Zavod za zdravstveno varstvo Ravne na Koroškem:

- <http://www.zzv-ravne.si/images/stories/podporno%20gradivo%20ob%20mpz%202011.pdf>

Principles for School Drug Education (2004). Prepared by Lois Meyer, Learning Paradigms, with Helen Cahill, Youth Research Centre, University of Melbourne. Department of Education, Science and Training. Australian Government:

- http://www.deewr.gov.au/Schooling/Programs/REDI/Documents/principles_drug_ed_pdf.pdf

Schools: school-based education for drug abuse prevention (2004). United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). Vienna:

- http://www.unodc.org/pdf/youthnet/handbook_school_english.pdf

The European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA):

- <http://www.emcdda.europa.eu/best-practice/prevention>
- <http://www.emcdda.europa.eu/themes/prevention/responses-in-eu>
- <http://www.emcdda.europa.eu/best-practice/prevention/school-children>

The Principles of Good Drug Education (2012). Drug Education Forum, UK:

- <http://www.drugeducationforum.com/index.cfm?PageID=33>

Wilson R. in Kolander C. (2003). Drug Abuse Prevention - A School and Community Partnership. Second Edition. Jones and Bartlett Publishers, Inc.



Ljubljana, junij 2012



PREVENTIVNA PLATFORMA