



Primjeri dobre prakse

Prikaz preventivnog programa „Slagalice“

Ornela Malogorski

Zavod za javno zdravstvo Bjelovarsko-bilogorske županije – Centar za prevenciju ovisnosti i Komercijalna i trgovačka škola Bjelovar

Sažetak

U tekstu je opisan model suradnje Centra za prevenciju i suzbijanje ovisnosti i srednjih škola Bjelovarsko-bilogorske županije, s ciljem obogaćivanja školskih preventivnih programa. Prikazan je program „Slagalice“ koji je sastavni dio školskih preventivnih programa srednjih škola na području BBŽ-a.

Istaknuta je važnost rada s učenicima srednjih škola koje je, kroz program prevencije, nužno ojačati znanjem i vještinama koje će im pomoći da svoj život, zdravlje i druge pozitivne vrijednosti znaju cijeniti i brinuti se o njima.

Ključne riječi: ovisnost, prevencija, program, pedagoške radionice, zdravlje, suradnja

Suradnja srednjih škola i Centra za prevenciju i suzbijanje ovisnosti Bjelovarsko-bilogorske županije

Pored sekundarne prevencije u središtu rada Centra je primarna prevencija koja se provodi kroz odgojno-obrazovne programe u školama, te je sastavni dio školskih preventivnih programa srednjih škola Bjelovarsko-bilogorske županije. Ciljna skupina su roditelji, učenici i nastavnici, a škola je mjesto gdje ih je najlakše okupiti i zbog toga je izrađen program koji je integriran u kurikulum srednjih škola. Potporu provedbi programa dao je i Upravni odjel za prosvjetu, kulturu i šport Bjelovarsko-bilogorske županije.

Primarna prevencija

Početak uporabe duhana, alkohola i psihoaktivnih droga obično se zbiva u tijeku adolescencije, a mladi su, zbog specifičnosti razdoblja odrastanja, relativnog neiskustva te određene mladalačke sklonosti rizicima, najugroženija populacijska skupina za usvajanje i razvoj ovisničkoga ponašanja.

U Bjelovarsko-bilogorskoj županiji proteklih smo godina suočeni sa sve većim zahtjevima rada na području primarne prevencije ovisnosti te podacima koji govore o porastu konzumenata opojnih droga, naročito u mladoj populaciji. Da bi dobili točniju sliku o raširenosti konzumiranja sredstava ovisnosti u našoj županiji, provedeno je istraživanje od strane Centra za prevenciju i suzbijanje ovisnosti šk. god. 2005./2006. i usmjereno je na adolescentsku populaciju koja se smatra najugroženijom za konzumaciju sredstava ovisnosti. Istraživanje je obuhvatilo oko 2500 srednjoškolaca svih srednjih škola na području naše županije. Rezultati ankete pokazali su da 34,3 % učenika puši, 74,4% učenika konzumira alkohol, od toga 29,2% svaki vikend, 22,3 % učenika probalo je neku drogu, a 13,3 % redovito konzumira neku drogu.

Iz rezultata ankete vidljivo je da:

- s porastom dobi učenika povećava se udio onih koji konzumiraju duhan, alkohol i drogu,
- s povećanjem školskog uspjeha opada udio učenika koji konzumiraju duhan, alkohol i drogu,
- s povećanjem podrške i potpore u obitelji opada udio učenika koji konzumiraju duhan, alkohol i drogu,
- s povećanjem učestalosti provođenja slobodnog vremena u kafićima raste udio učenika koji konzumiraju duhan, alkohol i drogu
- s povećanjem učestalosti konzumiranja nekog sredstva ovisnosti od strane roditelja raste udio učenika koji konzumiraju duhan, alkohol i drogu,
- najveći broj učenika kao razlog konzumiranja nekog sredstva ovisnosti navodi želju da se zabavi,
- najviše učenika počinje konzumirati sredstva ovisnosti u dobi od 14 - 15 godina.

„Slagalice“

Rezultati provedenog istraživanja dali su smjernice za daljnji rad i utjecali na osmišljavanje akcijskog plana rada Centra čiji je sastavni dio preventivni program „Slagalice“ namijenjen učenicima, roditeljima i nastavnicima. Projekt Slagalice izradile su Barbara Brletić, Ornela Malogorski, Lidija Novosel i Jasmina Radojčić. Prilikom pripremanja preventivnog projekta „Slagalice“ u centru pozornosti bila je primarna prevencija koja se odnosi na unaprjeđenje određenih ponašanja, zdravih stilova života i jačanje svijesti o vlastitoj odgovornosti za vlastito zdravlje i zdravlje drugih kao najveće vrijednosti u općoj populaciji, a posebno kod djece i adolescenata.

Provođenje projekta počelo je školske godine 2006./2007. u prvim razredima srednjih škola Bjelovarsko-bilogorske županije. Prvi razredi izabrani su jer je istraživanje provedeno od strane Centra pokazalo da je upravo period prvog razred najkritičniji, da u toj dobi najviše mladih počinje uzimati sredstva ovisnosti. Škole u kojima je projekt proveden i postao sastavni dio školskog preventivnog programa su:

- Gimnazija Bjelovar,
- Komercijalna i trgovačka škola Bjelovar,
- Turističko-ugostiteljska i prehrambena škola Bjelovar,
- Srednja škola Daruvar,
- Gimnazija Daruvar,
- Srednja škola Čazma,
- Tehnička škola Bjelovar,
- Obrtnička škola Bjelovar i
- Medicinska škola Bjelovar

Projekt se provodi na tri razine:

- rad s učenicima (Slagalice I i Slagalice II),
- rad s nastavnicima i
- rad s roditeljima.

a) Rad s učenicima

Učenici sudjeluju u radionicama u kojima se dinamično izmjenjuju oblici rada, a najznačajniji je rad u timu. Radionica se sastoji od dva dijela (dvije radionice) u kojima učenici aktivno sudjeluju, promišljaju o svom životu, željama i potrebama, postupcima i ponašanjima te saznaju osnovne informacije o vrstama sredstava ovisnosti i štetnim djelovanjima. Na taj način učenike se potiče na razvijanje zdravih stilova života i jačanje svijesti o vlastitoj odgovornosti za svoje postupke, zdravlje i zdravlje drugih kao najveće vrijednosti u općoj populaciji.

Cilj preventivnih radionica za učenike u okviru projekta „Slagalica“ je razvoj životnih vještina, i to:

- a) komunikacijskih vještina,
- b) vještina prepoznavanja osobnih potreba i uvažavanja potreba drugih,
- c) vještina donošenja odluka,
- d) vještina timskog rada.

Odabrana je radionica kao način rada jer je karakterizira vođena aktivnost koja se odvija u obliku interakcije. Rad u radionici potiče i razvija kulturu odnosa i komunikaciju, kulturu sudjelovanja i kulturu osnaživanja (međusobno povjerenje i smisao za socijalnu odgovornost). Učenicima su u radionici izravno uključeni, samostalno izvode zaključke, osobno izgrađuju znanje, usmjereni su na proces, odnosno integrirane su sve psihofizičke funkcije čovjeka. Kao takva, radionica je najdjelotvornija metoda socijalnog učenja. Radionica također zahtijeva određeno umijeće pripremanja što podrazumijeva:

- jasno formuliranje uputa,
- umijeće vođenja razgovora / refleksije o doživljenome,
- umijeće davanja i primanja povratne informacije,
- rad u grupi i poznavanje / korištenje različitih oblika grupnih struktura.

U radu su primijenjeni individualni oblici rada i rad u maloj grupi te metode razgovora, dogovora, prezentacije, objašnjavanja, oluje ideja, rasprave, vizualizacije, rad uz upotrebu listića, rad na tekstu...

Struktura radionice obuhvaća:

1. Uvodne aktivnosti,
2. Glavnu aktivnost / vježbu,
3. Razgovor / refleksiju o doživljenom,
4. Teorijski sažetak,
5. Zaključak i
6. Vrjednovanje

Prikaz radionice Slagalica I

U uvodnom dijelu, nakon kraćeg predstavljanja i upoznavanja, dogovaraju se pravila rada i očekivanja od susreta. Kroz razgovor se nastavlja realizacija glavne aktivnosti pri čemu učenici individualno, koristeći ponuđene listiće, navode što im je potrebno da bi u životu bili sretni i zadovoljni, a zatim to rangiraju od najvažnijeg prema manje važnom. Dogovarajući se i surađujući, ističući vlastito mišljenje i poštujući tuđe, učenici „grade“ zajedničku PIRAMIDU ŽIVOTA koja se sastoji od elemenata koje su u prvom zadatku radili samostalno (Što me čini sretnim!). Na kraju, predstavnici grupa upoznaju ostatak razreda s piramidom svoje grupe te kroz analizu argumentiraju izrečene stavove. Piramide koje su učenici izgradili povezuje s postojanjem i zadovoljavanjem osnovnih ljudskih psiholoških potreba (prema W. Glasseru): POTREBOM ZA LJUBAVLJU, SLOBODOM, ZABAVOM I MOĆI. Učenicima se ukazuje da ono što svakog od nas pokreće na ponašanje jest težnja da nakon zadovoljavanja potrebe za preživljavanjem zadovoljimo i druge, psihološke potrebe (pomažu nam da budemo sretni). Svi imamo te potrebe. No, svatko od nas želi nešto različito i u svojoj glavi ima posebnu sliku onoga što želi. Naše slike ili želje mogu biti različite, ali svi imamo iste potrebe. Učenici na praktičnim primjerima raspravljaju o načinima zadovoljavanja određenih potreba.

U slijedećem zadatku učenici u KRUG POTREBA navode kako zadovoljavaju navedene potrebe i tko im pomaže u tome. Potrebu koju smatraju najbolje zadovoljenom označavaju oznakom plus (+), a potrebu koju smatraju najslabije zadovoljenom označavaju oznakom minus (-). Također upisuju na koji način mogu bolje zadovoljavati određene potrebe i tko im može pomoći u tome.

Zatim zajednički izrađuju STABLO POTREBA te u krošnju stabla stavljaju listiće u bojama koji označavaju određenu potrebu koju su označili kao dobro zadovoljenu, a ispod stabla potrebe koje nisu najbolje zadovoljene. Slijedi analiziranje stabla potreba, osvrćući se na moguće promjene i načine koji su potrebni da bismo navedene nezadovoljene potrebe učinili zadovoljenijima. Potiče se učenike na promišljanje o osobnoj ulozi i odgovornosti na konkretnim i njima bliskim događajima iz svakodnevnog života.

Za kraj obično pročitamo i prokomentiramo priču „Košulja sretnog čovjeka“, prepričanoj prema tekstu Vesne Krmpotić:

Razbolio se kralj jednog velikog kraljevstva od bolesti koja često pogađa site i bogate. Prestao je jesti, željeti, voljeti i svakim je danom postajao sve slabiji i slabiji. U strahu da ne ostanu bez kralja sastanu se njegovi savjetnici, dvorjani i zvjezdotači i počnu domišljati kako ga ozdraviti. Nakon dugog vijećanja, propisuju lijek: kralj će ozdraviti onog trenutka kad na sebe obuče košulju sretnog čovjeka. Krenuše svijetom mnoge poslaničke družbe u potragu za košuljom. Koga god bi sreli pitali su: „Jesi li sretan čovječe?“ Ali, uvijek su dobivali negativan odgovor. Svakome je nešto nedostajalo za sreću (zdravlje, novac, djeca, bolji posao, ljepši izgled, društvo, ljubav, prijateljstvo...). Kad su već pretražili sva sela i gradove, umorni, neobavljena posla, odluče se vratiti na dvore. Prolazeći tako kroz jednu šumu, do uha im dopre nečije veselo pjevanje. Odjednom, na proplanku pred starom oronulom kućicom ugledaše čovjeka kako sjedi na panju i pjeva. Još iz daljine upitaše ga za razlog njegova veselja: „Nemam nikakva razloga“, odgovori čovjek, „pjevam zato što sam sretan“. Kad su to čuli kraljevi podanici juru prema čovjeku da mu skinu košulju. Ali, gle, čuda: na sretnom čovjeku nije bilo košulje!

1. fotografija: Učenici sudjeluju u Slagalici



2. fotografija: Timski rad u Slagalici



Prikaz radionice Slagalica II

Nakon upoznavanja samog sebe, svojih potreba i načina zadovoljavanja potreba, ali i upoznavanja drugih i njihovih potreba, projekt „Slagalica“ nastavlja se u drugoj radionici u trajanju od dva školska sata. Ova radionica predviđena je kao stjecanje osnovnih informacija o sredstvima ovisnosti (vrste, štetnosti djelovanja, zakonski okviri i posljedice). Počinje olujom ideja pri čemu učenici navode pojmove koji ih asociraju na ovisnika i ovisnost. Nakon kratkog objašnjavanja osnova o sredstvima ovisnosti slijedi rad u malim grupama pri čemu svaka grupa dobije određenu priču koja opisuje neki događaj kada se njihovom vršnjaku nudi droga, ucjenjuje ih se, nagovara i sl.... Svaka grupa dužna je, nakon razgovora o priči, odlučiti koja su sve ponašanja moguća u navedenoj situaciji (pozitivna i negativna) te na temelju dogovora donijeti konačnu odluku koja bi ponašanja izabrali i koja smatraju najučinkovitijima. Nakon izlaganja zajednički analiziramo i argumentiramo odgovore.

3. fotografija: Jedna od priča koju analiziramo

Stvarno voliš Marka, jednog od najstarijih bratovih prijatelja. Jedno popodne Marko te je pozvao kući, pokazao ti neke tablete i rekao: „Probaj, to ti je ecstasy. On nije opasan, a izvrstan je. Svidjet će ti se.“ Što možeš učiniti?

Tijekom Slagalice II posebna pažnja posvećena je poticanju kritičkog mišljenja u odnosu na reklame i poruke koje šalju mediji.

Na kraju „Slagalice II“ provodi se vrjednovanje rada. Obrada evaluacijskih listića pokazala je da preko 90% učenika smatra da su teme dobro odabrane, da su se dobro osjećali tijekom radionice, da su naučili nešto novo, smatraju da je ovakav način rada koristan i zanimljiv, a isti postotak smatra da ne treba više informacija.

Učenici na kraju projekta dobiju letak koji upućuje na zdrave stilove života.

4. i 5. fotografija: edukacijski letak za učenike



b) Rad s roditeljima i nastavnicima

Rad s roditeljima učenika prvih razreda i s nastavnicima srednjih škola provodi se u suradnji s djelatnicima MUP-a pri čemu roditelji i nastavnici mogu saznati više o ovisnostima, a posebno među mladima na području naše županije. Cilj je senzibilizirati roditelje i nastavnike za problem ovisnosti mladih, istaknuti ulogu i značaj obitelji, odnosno škole u prevenciji ovisnosti. Poseban naglasak stavljen je na učinkovita ponašanja u situaciji kada sumnjaju da njihovo dijete konzumira neko sredstvo ovisnosti. Predstavnici MUP-a ukazuju na prekršajne i kaznene odredbe koje se odnose na konzumiranje ili posjedovanje opojnih droga. Stručni suradnici vode razgovor ili radionicu o učinkovitim odgojnim metodama, kvalitetnoj komunikaciji, izgrađivanju dobrih međusobnih odnosa i povjerenja te zajedničkog rješavanja problema. Roditeljima se nastoji pomoći prije nego ovisnost ovlada njegovim životom i trajno obilježi njegovu budućnost.

Zaključak

Mladi ulaskom u pubertet postaju znatiželjni, buntovni, otvoreni novim spoznajama, istražuju život, traže uzbuđenja i zabavu. Sredstva ovisnosti su (pogotovo ona legalna, poput duhana i alkohola i ona ilegalna, poput npr. marihuane) vrlo dostupna mladima. Mladi u adolescenciji još nemaju u potpunosti razvijen sustav «kočnica» te puno lakše ulaze u rizične situacije. Problem ovisnosti je izuzetno velik i treba ga interdisciplinarno rješavati na svim razinama društva, nužna je suradnja svih relevantnih institucija u zajednici na problemima ovisnosti s ciljem sprječavanja, odnosno zaustavljanja širenja ovisnosti. Cilj je što više uključiti stručne suradnike škola i razrednike na rad u području prevencije ovisnosti i stoga stručnjaci u Centru u suradnji sa stručnim suradnicima u školama osmišljavaju nove programe.

Literatura:

1. Bičanić, J. (2001), Vježbanje životnih vještina: priručnik za nastavnike, Zagreb: Alinea
2. Glasser, W. (2000), Teorija izbora – nova psihologija osobne slobode, Zagreb: Alinea
3. Glasser, W. (2001), Realitetna terapija u primjeni, Zagreb: Alinea
4. Istraživanje o konzumiranju cigareta, alkohola i opojnih droga među srednjoškolcima u Bjelovarsko-bilogorskoj županiji, šk. god. 2005./06. – Zavod za javno zdravstvo, Centar za prevenciju i suzbijanje ovisnosti Bjelovarsko-bilogorske županije
5. Lalić, D., Nazor, M. (1997), Narkomani – smrtopisi, Zagreb: Alinea
6. Brletić, B., Malogorski, O., Novosel, L., Radojčić, J. (2006), Materijali za radionice (za internu upotrebu), Centar za prevenciju i suzbijanje ovisnosti Bjelovarsko-bilogorske županije
7. Nacionalna strategija suzbijanja zlouporabe opojnih droga u RH za 2006. - 2012. godinu.
8. Sakoman, S. (2002), Obitelj i prevencija ovisnosti, Zagreb: SysPrint

Kontakt:

Ornela Malogorski, prof. pedagogije

suradnica Zavoda za javno zdravstvo Bjelovarsko-bilogorske županije – Centra za prevenciju ovisnosti, stručna suradnica pedagoginja u Komercijalnoj i trgovačkoj školi Bjelovar
Poljana dr. F. Tuđmana 9, 43000 Bjelovar
kućna adresa: Matošev trg 12, 43 000 Bjelovar
tel: 043/221-835, 091/562-2856, 099/215-7991
fax: 043/ 241-276
e-mail: ornela.malogorski@skole.hr;
omalogorski@gmail.com