



**PREVENIREA CONSUMULUI DE
DROGURI LA ADOLESCENȚI**
prin intervenții active în școală

ASOCIATIA CATHARSIS

Consumul de substanțe a devenit o problemă din ce în ce mai vizibilă a societății noastre, afectându-ne, într-o măsură mai mare sau mai mică pe toți: părinți, prieteni, vecini, cadre didactice, medici, asistenți sociali, psihologi etc. De multe ori vrem să acționăm cumva, să facem mai mult pentru a-i proteja pe cei apropiați nouă să pornească pe drumul consumului. Din păcate însă, nu reușim întotdeauna să fim eficienți în acest demers.

Prezentul curs își propune să vină în întâmpinarea cadrelor didactice preocupate de a fi eficiente în lucrul cu elevii lor referitor la problematica drogurilor, punând în el experiența a peste 12 ani a autorilor în domeniul adicțiilor: de la noțiuni legate de prevenirea consumului de substanțe până la instrumente și tehnici eficiente prin care elevii pot fi îndrumați să ia decizii bune în viață.

PREVENIREA, potrivit Dicționarului Explicativ al Limbii Române, este un răspuns anticipat față de un eveniment care se presupune a fi nociv. Plecând de la această definiție, s-au dezvoltat două modalități de abordare:

1. Reducerea și, dacă este posibil, eliminarea posibilității ca un astfel de eveniment să apară;
2. Reducerea posibilității de apariție a unor evenimente nocive ulterioare în legătură cu evenimentul nociv deja apărut.

PREVENIREA CONSUMULUI DE DROGURI PRESUPUNE

Recunoașterea semnelor specifice unui potențial consum în situația în care sunt excluse alte cauze care ar putea modifica comportamentul unei persoane;

Cunoașterea efectelor nocive asociate, a modului de prezentare sau administrare în scopul adoptării unei conduite care să împiedice consumul acestor substanțe.

În prevenirea consumului de droguri se conturează programe în funcție de caracteristicile grupului țintă (și anume, faptul de a fi sau nu expus comportamentului de risc). În acest material vom insista

pe prevenirea primară, dar considerăm că o cunoaștere teoretică a celor trei forme de prevenire poate ajuta cadrul didactic în efortul lui de a reduce riscul apariției consumului la proprii elevi.

TIPURI DE PREVENIRE

PREVENIREA PRIMARA se referă la acțiuni de informare a grupului țintă cu privire la efectele nocive ale drogurilor; formarea de abilități de autoafirmare personală, având drept grup țintă persoane, în special tineri, ce nu au fost expuse consumului de droguri.

PREVENIREA SECUNDARA se adresează grupurilor/persoanelor ce prezintă un risc crescut pentru consumul de droguri, cei care fie au experimentat deja, fie din cauza particularităților socio-economice și culturale ale mediului sunt mai expuși fenomenului (de exemplu, copiii consumatorilor de droguri).

PREVENIREA TERTIARA se adresează consumatorilor de droguri și are ca scop diminuarea riscurilor asociate consumului de droguri, precum infectării HIV, hepatita B și C și alte boli cu transmiterea pe alte căi decât cea digestivă.

CEA MAI EFICIENTA SI MAI DEZIRABILA FORMA DE PREVENIRE ESTE CEA PRIMARA.

Cu cât intervenția este mai susținută în sfera prevenirii primare, cu atât rezultatele sunt mai elocvente și mai palpabile, costurile sociale sunt mai scăzute, iar beneficiile sociale sunt mai mari.

PRIMUL FACTOR DE PREVENTIE este informarea asupra efectelor negative exercitate de consumul moderat, respectiv excesul de drog, la care se adaugă conștientizarea factorilor de risc personali (de ex. contagiunea socială, minimizarea efectelor etc.).

AL DOILEA FACTOR DE PREVENTIE presupune angajarea prealabilă a persoanelor cu risc de consum în activități care să le satisfacă anumite trebuințe psihologice, experiențe și sentimente de recompensă morală pentru ca, ulterior, să aibă o atitudine de evitare sau de indiferență față de tentația drogurilor.

AL TREILEA FACTOR este consilierea psihologică a membrilor familiei. Atitudinea adecvată preventivă față de un membru de familie deja suspectat de consum va ține cont de următoarele recomandări:

- a nu reacționa exagerat la bănuieli, amplificând problemele;
- a deschide subiectul despre drog într-o discuție rațională, liniștită, cu tact și răbdare;
- a utiliza tehnici eficiente de comunicare și interacțiune între membrii familiei pe baza unor atitudini consecvente, suportive;
- a monitoriza, mai ales comportamentul copiilor în mediul extrafamilial;
- a corecta concepțiile greșite, „miturile” achiziționate de la colegi sau mass-media;
- a favoriza autoevaluarea pozitivă, laudând eforturile, realizările, fixarea unor scopuri realiste, evitând comparațiile nefavorabile;
- a sprijini dezvoltarea unor valori solide, pentru a lua decizii corecte în raport cu presiunile mediului;
- a dovedi înțelegere, interes și ajutor, criticând faptele negative, nu persoana;
- a evita conflictele, ostilitatea, pedepsele, perfecționismul în educație;
- a nu oferi în familie modele de consum care să influențeze indirect percepția despre droguri în general;
- a încuraja exersarea atitudinilor de refuz;
- a contacta familia cu probleme similare și persoane recuperate;
- a dezvolta abilitatea psihologică de a recunoaște din timp momentul apariției unei disfuncționalități în familie.

Prin conștientizarea opiniei publice, realizate prin campanii publicitare și prin programe desfășurate în școli, dar și prin emisiuni TV prin care se dezbate tema drogurilor și a impactului pe care acestea le au asupra vieții unei persoane, se vizează informarea cu scopul de a se încuraja dezvoltarea unui comportament pozitiv și constructiv, odată cu întărirea responsabilității față de consumul acestor substanțe.

FAMILIA are un rol esențial în problematica prevenirii delincvenței juvenile și a consumului de droguri la adolescenți, fiind cea mai în măsură să „controleze” astfel de fenomene negative.

Comunicarea deschisă cu copiii și insuflarea valorilor, în care părinții cred și pe care le respectă va face ca tinerii, la rândul lor, să le adopte și să le prețuiască, exemplul personal al părinților fiind prima lecție antidrog pe care un copil o primește. Aducându-i la cunoștință care sunt cauzele, efectele și implicațiile sociale, medicale și juridice ale consumului de droguri, va face ca tânărul să fie informat și mai bine pregătit să reziste acestei tentații.

Stabilirea unei relații de încredere bazată pe afecțiune între părinți și copii, supravegherea adolescentului și cunoașterea anturajului pe care acesta îl frecventează, controlul destinației banilor „de buzunar”, discutarea periodică cu dirigințele și profesorii despre rezultatele școlare ale adolescentului, sprijinirea în a-și urma pasiunile și manifestarea consecvenței și interesului pentru tot ce face copilul, sunt doar câteva „arme” pe care familia le are la îndemână atunci când este vorba de luptă antidrog. Sunt situații când, din cauza consumului unuia sau altuia dintre părinți (uneori chiar și bunici), copilul devine el însuși consumator, imitând modelul parental.

În ceea ce privește urmarea unui tratament de dezintoxicare, implicarea familiei este foarte importantă, chiar esențială, ea oferind dragoste și suport moral, asigurând în acest fel reușita tratamentului.

SCOALA are meritul de a organiza campanii de prevenire și de a pune la dispoziția tinerilor cele mai bune informații despre consumul de droguri. În acest sens, profesorii merg la cursuri care urmăresc informarea despre specificul drogurilor și implicațiile pe care acestea le pot avea atât asupra sănătății, cât și a psihicului și a relațiilor sociale, dar și care sunt indiciile după care pot fi recunoscuți cei care se droghează. Foarte eficiente sunt acțiunile la care sunt invitați foști consumatori.

COMUNITATEA. Oricine se simte izolat, încearcă să găsească un grup căruia să i se alăture. Un caz aparte îl constituie grupurile minoritare care întâmpină greutăți mari în a se integra în societate, ajungând uneori să fie marginalizate social, căutând astfel scăparea în droguri. Urbanizarea și șomajul sunt alți factori care contribuie în mare măsură la creșterea numărului celor care consumă droguri.

Consumul este de asemenea influențat de disponibilitatea acestora pe piață. Când cantitatea lor crește, crește și consumul. Uzul de droguri ilicite (cocaină, opiacee) este mai mare din cauza disponibilității mai mari în anumite zone. Mulți toxicomani au încercat să urmeze un tratament de dezintoxicare pentru a renunța definitiv la consumul de drog, dar din cauza faptului că trăiesc în zone în care drogurile sunt la îndemână, au reluat consumul. Treptat, aceste grupuri sunt marginalizate și separate de societate. Zonele în care consumul de droguri este ridicat se caracterizează printr-o rată mare a criminalității, a șomajului, un sistem școlar cu mari probleme.

Statul, prin măsurile legislative și prin campanii desfășurate la nivel național, realizate prin colaborarea instituțiilor sale, se dovedește a fi un aliat eficient în lupta antidrog.

PROGRAMELE DE PREVENIRE PRIMARA SE CONCENTREAZA ÎN DOUA ZONE MAJORE: SCOALA SI COMUNITATEA.

Adolescența este frecvent caracterizată ca o perioadă de mari schimbări fizice și psihologice. În timpul adolescenței indivizii experimentează, în general, o mare gamă de comportamente și tipare de viață. Acest lucru survine ca o parte naturală a procesului de separare de părinți, dezvoltând sentimentul de autonomie și independență, fundamentând identitatea personală. Ei capătă aptitudinile necesare pentru a funcționa efectiv în lumea adultă.

Multe dintre schimbările de dezvoltare care sunt necesare, fiind și o condiție esențială pentru a deveni adulți sănătoși, cresc riscul adolescentului pentru fumat, alcool și uz de droguri. Adolescenții nerăbdători să-și asume rolul de adulți și să apară mai maturi, pot să fumeze, să bea sau să consume droguri ca o cale de a-și cere dreptul la statutul de adult. Adolescenții se angajează în consumul de substanțe ca o metodă de:

- stabilire a solidarității cu un grup;
- de împotrivire la autoritatea familială;
- de stabilire a propriei lor identități.

Pe perioada adolescenței, influența părinților este în general înlocuită de cea a grupului. Necesitățile de asemănare și asemănările în comportament cresc rapid în preadolescență și în adolescența timpurie și scad uniform de la mijloc către sfârșitul adolescenței. Oricum, în pofida acestei tendințe

generale de dezvoltare spre o creștere a asemănării, o susceptibilitate individuală la presiunea asemănării poate varia mult, depinzând de valorile și varietatea factorilor psihologici, ca și de importanța relativă a acceptării egalității.

În concluzie, deoarece este caracteristic pentru adolescenți sentimentul de imortalitate și invulnerabilitate, ei tind să minimalizeze riscurile asociate consumului de droguri și să supraestimeze abilitatea proprie de a evita personal tiparele distructive ale uzului.

FACTORI DE RISC SI DE PROTECTIE ÎN FAMILIE

Consumul de tutun, alcool sau droguri este un subiect care îi preocupă pe mulți părinți. Uneori nu cunoaștem suficient riscurile pe care le reprezintă abuzul de alcool sau obiceiul de a fuma la adolescenți, două comportamente care pot avea un impact negativ asupra sănătății și bunăstării lor pentru tot restul vieții.

Experimentarea consumului de tutun, alcool și droguri începe de obicei în adolescență. Copiii care încep foarte devreme să consume tutun și alcool prezintă un risc mai mare de a încerca și de a consuma alte droguri ulterior. Astfel, dacă se evită consumul de tutun și alcool la vârste foarte fragede, se reduce și riscul de a ajunge să consume alte droguri.

EXISTA MULTI FACTORI DE RISC CARE POT DETERMINA UN COPIL SA ÎNCEAPA SA CONSUME TUTUN, ALCOOL SAU ALTE DROGURI, cum ar fi:

- curiozitatea și dorința de a face lucruri noi (caracteristici ale adolescenței);
- influența grupului de prieteni;
- influența publicității; mass-media;
- influența familiei (ex. părinți care au consumat sau sunt consumatori de tutun, alcool sau alte droguri).

Este cunoscut faptul că există anumite aspecte ale vieții de familie care cresc riscul apariției unei probleme legate de consumul de tutun, alcool sau droguri. Astfel, lipsa de supraveghere a copiilor, comunicarea ineficientă între părinți și copii, reguli insuficiente sau neclare, stilul educativ inconsecvent, neadaptat nevoilor copiilor, conflictele din familie și, nu în ultimul rând, atitudinile și comportamentele familiale favorabile consumului de tutun, alcool și droguri, sunt factori de risc în debutul consumului de droguri.

Pe de altă parte, există factori de protecție care reduc riscurile apariției de comportamente nesănătoase în familie. Relațiile apropiate dintre părinți și copii, oferirea sprijinului copiilor atunci când au nevoie, încurajarea copilului să vorbească despre propriile opinii și sentimente; reguli clare și stabile în familie, metode de educare pozitive, implicare în viața copiilor.

Părinții sunt cele mai importante persoane pentru copiii lor, iar copiii vor ține seama de opinia părinților cu privire la ce este bine sau rău, sănătos sau periculos, atunci când există o bună comunicare între părinți și copii.

În cursul acțiunii lor educative, părinții pot influența toți factorii de risc, cum ar fi anturajul de prieteni sau colegi consumatori, inițierea precoce a consumului de tutun, alcool sau droguri sau dificultățile școlare.

FACTORII FAMILIALI DE PROTECTIE, față de consumul de tutun, alcool și droguri

1. Legături afective pozitive între părinți și copii;
2. Existența regulilor familiale de comportament clare și stabile;
3. Utilizarea de metode de întărire/disciplinare pozitivă a comportamentului copiilor;
4. Implicarea activă și semnificativă a părinților în viața copiilor;
5. Supravegherea comportamentului copiilor (activități în afara casei, relații și prietenii, randamentul școlar etc.);
6. Impulsionarea și sprijinirea din partea părinților a participării și implicării copiilor în diverse activități de socializare, extrașcolare și de timp liber;
7. Dezaprobarea familiei față de consumul de tutun, alcool și de droguri;
8. Oferirea unui model adecvat copiilor de către părinți prin atitudinea și comportamentul lor în ceea ce privește tutunul, alcoolul și drogurile.

ABORDAREA CONSUMULUI DE DROGURI ESTE ÎNCA O PROVOCARE PENTRU MULTE CADRE DIDACTICE.

Indiferent de cât de bine pregătiți teoretic suntem, elevii ne pot surprinde întotdeauna cu întrebări dificile sau curiozități care ne produc disconfort. În plus, există mereu teama de a nu face mai mult rău decât bine, stârnind curiozitatea elevilor, referitor la subiecte asupra cărora nu aveau prea multe informații. Tocmai pentru că vârsta debutului consumului a scăzut constant în ultima perioadă, prevenirea e necesară la gimnaziu, înainte ca elevii să intre în contact cu lumea drogurilor. Vă recomandăm să alegeți metodele interactive, care oferă posibilitatea unui feed-back permanent de la participanți.

Metodele interactive se bazează în special pe examinarea problemelor în grupuri mici și pe discuții dirijate conform schemei de desfășurare a activităților propuse.

În curs vom aborda metodele de prevenire grupate în trei categorii:

1. Metode centrate pe profesor;
2. Metode centrate pe grup;
3. Metode centrate pe persoană.

SFATURI PEDAGOGICE SI MEMENTO-URI

Succesul lecțiilor de prevenire depinde în mare măsură de modul în care elevii vor face schimb de idei și sentimente în cadrul grupului din care fac parte. Aceasta este contribuția și responsabilitatea lor. Rolul dvs. în acest proces este de a crește cooperarea pozitivă și interacțiunea între elevi. Activitățile antidrog trebuie să utilizeze metode dinamice de lucru, în perechi sau în mici grupuri. De asemenea, pe parcursul acestor activități, elevii își vor dezvolta competența de a discuta și de a-și împărtăși gândurile într-un grup mai mare. Mai jos se regăsesc anumite sfaturi pentru desfășurarea unor astfel de discuții.

CERCUL GRUPULUI DE DISCUTII: apropiați unul de altul într-un cerc restrâns, elevii vor vorbi liber, vor asculta mai intens, se vor simți mai puternic conectați și vor experimenta mai puțin rivalitate reciprocă. Pregătiți discuțiile într-un cerc restrâns. Nu trebuie să existe mese de lucru între elevi. De preferat, utilizați scaunele pe care elevii le folosesc de obicei. Dacă este posibil, aranjați un colț cu scaune mici. De asemenea, și dumneavoastră faceți parte din cerc, iar la început explicați de ce ați folosit acest aranjament.

ASCULTAREA ACTIVA: cercul ne permite o mai bună interacțiune verbală și vizuală a celorlalți. Alegeți această opțiune, pentru că vă gândiți că elevii pot învăța, de asemenea, unul de la altul, și nu numai de la dumneavoastră, în calitate de profesor.

APRECIEREA: elevii care sunt încurajați datorită contribuției la discuție, chiar și cu câteva cuvinte, vor câștiga încredere în ei și vor mai participa și cu o altă ocazie. Sentimentul de solidaritate între elevi crește în cazul în care aceștia observă că pot influența pozitiv sentimentele altcuiva prin manifestarea aprecierii.

ADRESAREA ÎNTREBARILOR: prin adresarea de întrebări referitoare la ce a spus un coleg, sau prin repetare ori reformulare, copiii pot verifica, clarifica și înțelege ceea ce el/ea a vrut să spună. Acest lucru este important în cercul de discuții, dar va deveni chiar mai important în cadrul activităților organizate pe subgrupuri de elevi. Încurajați copiii să folosească această metodă.

PARTICIPATI SI DUMNEAVOASTRA: prin aderarea la discuții, dați un exemplu, încurajați participarea activă, recompensați copiii și demonstrați că nu le cereți elevilor ceva ce nu vă face nici dumneavoastră plăcere. Atenție însă să nu monopolizați discuția!

ELEVII TACUTI nu au uneori nevoie de exprimare verbală, deoarece ei învață la fel de mult doar prin a asculta, așa cum colegii lor mai entuziasmați învață prin a vorbi. Alți copii, care rămân tăcuți, de fapt doresc să ia parte la discuții, dar sunt timizi. O tehnică de a implica copiii tăcuți, care pot fi timizi, este de a încuraja fiecare copil să șoptească la ureche propria idee colegului de lângă. Colegul vecin spune cu voce tare ceea ce i s-a șoptit.

TACEREA într-un interval de timp mai lung nu înseamnă oprirea procesului de învățare. Elevii dvs. gândesc. Multe dintre întrebările dvs. sunt destul de dificile. Ar trebui să vă gândiți la răspunsuri chiar și dumneavoastră. O perioadă de zece secunde de așteptare nu este cu siguranță un timp pierdut. Puteți să faceți liniște printr-un anunț în mod explicit: „Haideti, acum, să ne gândim”, sau prin a lua o poziție categorică: „Acum mă gândesc!”

DREPTUL DE A REFUZA: dacă adresați întrebări despre experiențe personale, gânduri sau sentimente, trebuie să le oferiți elevilor dreptul de a refuza: să sară întrebarea. Nu este necesar să mărturisească detalii confidentiale, sau ceva care ar putea să-i stânjenească. Este o decizie a elevului însuși, deși în calitate de profesor aveți o mare influență asupra lor prin modul în care adresați întrebările. Le puteți oferi elevilor varianta de a sări întrebarea, fără a-i expune.

EVITAREA RIDICOLULUI: nimic nu este la fel de eficient în a provoca frustrare și umilire decât a face ca un elev să simtă ridicol, fie că este fățiș, fie pe ascuns. Fiecare profesor, evident, va interzice ca elevii să râdă unii de alții. Doar că regulile jocului sunt mult mai sofisticate în realitate, așa cum ați experimentat, cu siguranță, în cazul adolescenților. Când observați că există o umilire sau se râde de un elev, pe ascuns sau mascat, trebuie să discutați despre ceea ce ați auzit sau văzut. În astfel de ocazii, rolul dumneavoastră este de a oferi grupului securitatea și siguranța de care are nevoie pentru a deveni o stație experimentală pentru aptitudinile sociale și personale.

IMPLICAREA FAMILIEI: pentru a vorbi despre această chestiune în mod clar acasă, nu este suficientă o punte de legătură între abilitățile învățate la școală și mediul familial al elevului. Uneori, pot exista chiar efecte nedorite. Pentru a evita aceste reacții negative, este recomandat ca părinții să fie informați despre faptul că la școală se face prevenire.

VALORI: ca profesor, ar trebui să răspundeți la întrebări într-un mod sincer. Copiii vor să știe ceea ce credeți. Dar ar trebui să-i lăsați și pe ei să se gândească. Prin analizarea comportamentului sau expresiilor altora, elevii învață să descopere ceea ce este bun sau rău.

FACILITAREA DISCUȚIEI: încercați să mergeți mai departe cu întrebări și să ajutați toți elevii să contribuie la discuții. Amintiți-vă că în lecții, scopul principal, de multe ori, nu este acela de a găsi răspunsurile corecte, ci posibilitatea de a învăța din perspectiva altor persoane.

MOTIVATI SI INSPIRATI: entuziasmul dvs. va fi decisiv în motivarea și inspirarea grupului. Pregătiți-vă, de asemenea, și mental pentru activități și încercați să găsiți cuvintele și gesturile care îi vor încuraja pe elevi să participe la discuții.

SPATIUL: unele activități necesită un spațiu mai mare sau adaptat anumitor nevoi. Nu ezitați să „modificați” spațiul clasei pentru bunul mers al lecției (elevii vor fi încântați să lucreze într-un spațiu neobișnuit) sau, dacă vremea vă permite, desfășurați unele lecții chiar afară, în curtea școlii sau în parc.

OFERTA CURSURI

 Prevenirea consumului de droguri la adolescenți prin intervenții active în școală

10 credite transferabile pentru personal didactic de predare din învățământul gimnazial și liceal

 Fenomenul violenței: de la delimitări conceptuale, la prevenire și intervenții eficiente

15 credite transferabile pentru personal didactic de predare din învățământul gimnazial și liceal, educatori și învățători

ASOCIATIA CATHARSIS

asociatiacatharsis.ro

0724.254.797

cursuri@asociatiacatharsis.ro