



ZAŁOŻENIA I CELE, KOMPONENTY I  
NARZĘDZIA BUDOWY KOMPLEKSOWEGO  
SYSTEMU WSPARCIA PRACY  
WYCHOWAWCZEJ I PROFILAKTYCZNEJ  
W MOS I MOW

*materiały szkoleniowe*



ZADANIE SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW BUDŻETU PAŃSTWA  
FUNDUSZU SPRAWIEDLIWOŚCI

*Instytut Profilaktyki Zintegrowanej  
ul. Ogrodowa 8, 05 - 230 Kobyłka k Warszawy  
Regon 146300619NIP 125-161-82-29*

Warszawa 2021

# **MATERIAŁY SZKOLENIOWE DLA KADRY KIEROWNICZEJ I PEDAGOGICZNEJ - PSYCHOLOGÓW, PEDAGOGÓW I WYCHOWAWCÓW ORAZ TRENERÓW PROGRAMU PROFILAKTYKI ZINTEGROWANEJ ARCHIPELAG SKARBÓW® PRACUJĄCYCH Z MŁODZIEŻĄ NIEDOSTOSOWANĄ SPOŁECZNIE LUB ZAGROŻONĄ NIEDOSTOSOWANIEM.**

## **Założenia i cele, komponenty i narzędzia budowy kompleksowego systemu wsparcia pracy wychowawczej i profilaktycznej w MOS i MOW**

### **Wprowadzenie**

Celem podstawowego szkolenia dla psychologów, pedagogów i wychowawców pracujących w Młodzieżowych Ośrodkach Socjoterapii i Młodzieżowych Ośrodkach Wychowawczych jest zapoznanie z koncepcją (założeniami i celami) pracy w modelu profilaktyki zintegrowanej z młodzieżą niedostosowaną społecznie lub zagrożoną niedostosowaniem. Szkolenie to prowadzone jest przez trenerów IPZIN w ramach realizacji programu profilaktyki zintegrowanej Archipelag Skarbów®.

Szkolenia tematyczne proponowane lub rekomendowane przez IPZIN wpisują się z kolei w strategię budowy w oparciu o model profilaktyki zintegrowanej i strategię 7 dźwigni skutecznej profilaktyki kompleksowego systemu wsparcia na rzecz tworzenia i realizacji skutecznych oddziaływań wychowawczych i profilaktycznych wpisanych w programy socjoterapeutyczne/resocjalizacyjne MOS/MOW. Dotyczą one planowania i wykorzystania przez wyspecjalizowaną kadrę szerokiego spektrum innowacyjnych metod i narzędzi z założenia mających służyć poprawie jakości i skuteczności pracy wychowawczej i profilaktycznej prowadzonej w Młodzieżowych Ośrodkach Socjoterapii (MOS) i Młodzieżowych Ośrodkach Wychowawczych (MOW). Oprócz praktycznego wykorzystania wypracowanych przez zespół Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej narzędzi m.in. w postaci scenariuszy zajęć dodatkowych, formy diagnozy pozytywnej czy metod pracy indywidualnej z wychowanką/wychowankiem, proponujemy zapoznanie się również ze sprawdzonymi oddziaływaniami wychowawczymi i dobrymi

praktykami z zakresu wzmacniania pozytywnego potencjału młodzieży i ograniczania zachowań ryzykownych (destrukcyjnych albo autodestrukcyjnych) z dowolnego obszaru problemowego realizowanymi w wybranych placówkach na terenie całego kraju, a także zachęcamy do skorzystania z oferty superwizji bądź tutoringu pomocnych we wdrażaniu konkretnych elementów proponowanego systemu w ramach współpracy z innymi ośrodkami czy środowiskiem lokalnym.

Zapobieganie lub przynajmniej ograniczanie zachowań problemowych i ryzykownych wśród młodzieży niedostosowanej społecznie lub zagrożonej niedostosowaniem wydaje się być zadaniem niezwykle trudnym i wymagającym. Czasem można nawet odnieść wrażenie, że „niemożliwym” do osiągnięcia a przynajmniej niezmiernie „trudnym” lub wręcz niemożliwym do zbadania.

W Młodzieżowych Ośrodkach Socjoterapii i Młodzieżowych Ośrodkach Wychowawczych, a także innych placówkach, w których przebywa i do których kierowana jest młodzież określana wciąż niejednokrotnie jako „trudna” albo „o szczególnych potrzebach wychowawczych” czyli bardziej wymagająca, podejmowanych jest szereg działań i realizuje się szereg rozwiązań mających na celu usprawnienie procesów socjoterapii i resocjalizacji młodych osób. Udoskonalane są nie tylko metody i narzędzia pracy (w tym m.in. programy wychowawcze, profilaktyczne, socjoterapeutyczne i resocjalizacyjne) ale także metody diagnoz oraz badań ewaluacyjnych i skuteczności podejmowanych działań, zwłaszcza tych innowacyjnych lub nie do końca sprawdzonych.

W ostatnich latach szczególnie promowane są i upowszechniane metody badań i pracy oparte na założeniach psychologii pozytywnej, psychodynamicznej i interpersonalnej oraz filozofii humanistycznej, personalistycznej i egzystencjalnej. W obszarze działań profilaktycznych takie „innowacyjne” podejście do zagadnień związanych z rozwojem pozytywnego potencjału, wzmacnianiem czynników „chroniących” z jednoczesną próbą ograniczania czynników „ryzyka” wśród młodzieży prezentuje także model profilaktyki zintegrowanej opracowany przez dra Szymona Grzelaka, którego sztandarowym, a zarazem modelowym przykładem praktycznego zastosowania jest program profilaktyki zintegrowanej Archipelag Skarbów®. W MOS i MOW program ten realizowany jest przez specjalnie dobranych i odpowiednio przeszkolonych trenerów w wersji dostosowanej do pracy z młodzieżą niedostosowaną

społecznie lub zagrożoną niedostosowaniem a więc zmodyfikowanej i rozszerzonej o elementy profilaktyki selektywnej oraz kierowanej.<sup>1</sup>

## STRATEGIA 7 DŹWIGNI SKUTECZNEJ PROFILAKTYKI A STRATEGIA BUDOWY SYSTEMU WSPARCIA PRACY WYCHOWAWCZEJ I PROFILAKTYCZNEJ W MOS I MOW.

Na POCZĄTEK proponujemy zapoznanie się z opracowaną przez Instytut Profilaktyki Zintegrowanej strategią 7 Dźwigni skutecznej profilaktyki opisaną szczegółowo w Vademecum Skutecznej Profilaktyki wydanym przez Ośrodek Rozwoju Edukacji w 2018 roku i dostępnych m.in. na stronie [www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl) oraz na stronie [www.ipzin.org](http://www.ipzin.org)

## SIEDEM DŹWIGNI SKUTECZNEJ PROFILAKTYKI

### DŹWIGNIA PIERWSZA

**Kieruj uwagę na to, co dobre**

(wtedy znajdziesz lepsze rozwiązania problemów)



Ta dźwignia świadomości wpływu informacji na motywację i twórcze poszukiwanie rozwiązań. Pozytywne informacje o młodzieży i o potencjale wychowawczym społeczności lokalnej są najlepszym punktem wyjścia do poszukiwania twórczych rozwiązań problemów. Fakt, że większość młodzieży gimnazjalnej nie podejmuje zachowań ryzykownych i nie ulega zagrożeniom, jest taką pozytywną informacją. Koncentracja uwagi na tego typu faktach uruchamia tor myślenia: „Co mogę zrobić, by jeszcze więcej młodzieży rozwijało swój potencjał, żyło zdrowo, pociągało za sobą innych?”



Abx zap... ze szczegółowym opisem oraz ofertą programu w wersji dostosowa... do pracy z młodzieżą niedostosowaną społecznie lub zagrożoną niedostosowaniem wystarczy wejść na stronę: [www.mlodzielowe-osrodki.ipzin.org](http://www.mlodzielowe-osrodki.ipzin.org).

## DŹWIGNIA DRUGA

### O zachowaniach problemowych i profilaktyce

#### myśl w sposób zintegrowany

(wtedy rozwiązania będą całościowe, a nakłady ekonomiczne)

Podejście oparte na „drugiej dźwigni skutecznej profilaktyki” wykorzystuje fakt, że wiele czynników powiązanych jest jednocześnie z występowaniem różnych zachowań ryzykownych z różnych obszarów. Wzmacnianie czynników chroniących i osłabianie czynników ryzyka jednego problemu należy rozpatrywać w kontekście wpływu tego czynnika także na inne problemy.

Podejście całościowe i zintegrowane może być źródłem oszczędności i znacznego zwiększenia efektywności wydatków publicznych na cele profilaktyki. Uwzględnienie w gminnej strategii takich działań, które wzmacniają czynniki chroniące i osłabiają czynniki ryzyka powiązane nie z jednym, a z wieloma zagrożeniami, powoduje, że złotówka wydana na dane działanie przynosi wielokrotny efekt.

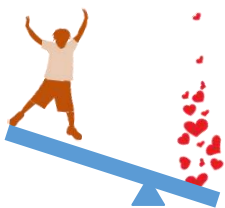
## DŹWIGNIA TRZECIA

### Bazuj na zasobach społeczności lokalnej

(szanując je, zyskujesz potężnych sojuszników)



Bazowanie na zasobach lokalnych jest najbardziej racjonalnym i efektywnym podejściem. Wystarczy przeanalizować i powiązać kilka faktów. Relacje z rodzicami, religijność i dobra atmosfera w szkole i klasie są udowodnionymi czynnikami chroniącymi, które zapobiegają wielu zagrożeniom i zachowaniom ryzykownym jednocześnie. Stanowią one ważne zasoby każdej społeczności lokalnej. Dodatkowo codzienna opieka i wychowywanie dziecka przez rodziców to wysiłek i „koszt” rodziny, a nie gminy i państwa. Również funkcjonowanie organizacji religijnych w zakresie ich podstawowej misji odbywa się bez nakładów finansowych ze strony samorządu. Podejście oparte na szacunku do naturalnych zasobów społecznych sprzyja rozwojowi kapitału społecznego, zapobiega konfliktom i buduje szeroki pozytywny front wokół działań profilaktycznych i wychowawczych.



## DŹWIGNIA CZWARTA

### Buduj na wartościach i marzeniach młodzieży

(wtedy przyjmą zdrowy styl życia jako środek do ważnych dla nich celów)

Zrozumienie znaczenia aspiracji życiowych, wartości i duchowości młodzieży pozwala na wykorzystanie w profilaktyce związanych z nimi bardzo silnych i głębokich motywacji. Brak wsparcia otoczenia lub gorzkie doświadczenia rozczarowań życiowych mogą te marzenia przykryć warstwą lęków i obaw. Z wielu badań wynika, że aspiracje młodych ludzi kierują się w największym stopniu ku sprawom i celom głębokim – tym, które są związane z najważniejszymi więziami międzyludzkimi, a jednocześnie wiążą się ze sprawami mogącymi nadać dorosłemu życiu cel i sens.

Wspieranie realizacji marzeń młodzieży dotyczących stworzenia w przyszłości szczęśliwej rodziny oraz rozwoju pasji i zainteresowań młodych ludzi, które przygotowują ich do życia zawodowego, to ważny poziom, który można wykorzystać do jednoczenia wysiłków różnych podmiotów w społeczności lokalnej. Programy profilaktyczne nawiązujące do takich motywacji są przez ich adresatów dobrze odbierane, i to nawet wtedy, gdy przekaz tych programów stawia przed młodzieżą bardzo trudne wyzwania związane ze zdrowym stylem życia.



## DŹWIGNIA PIĄTA

**Walcz o to, by wychowanie i profilaktyka  
były priorytetem rozwojowym**

(ludzi, którzy myślą podobnie, jest więcej niż myślisz)

W nazwie „piątej dźwigni skutecznej profilaktyki” używamy terminu „priorytet rozwojowy”. Traktowanie wychowania i profilaktyki problemów młodzieży, jako priorytetu jest warunkiem rozwoju i powinno być wpisane jako priorytet do strategii rozwoju gminy i strategii rozwoju Polski. Dlatego też, każdy kto się zajmuje profilaktyką posiada bardzo ważną rolę społeczną. Traktowanie jakiejś dziedziny jako priorytetowej stwarza warunki i zielone światło dla działań, ułatwia znajdowanie środków, umożliwia realizację istotnych celów z tej dziedziny niezależnie od trudności i barier. Dlatego ważne jest aby mówić o znaczeniu profilaktyki i wychowania oraz pokazywać koszty społeczne i finansowe konsekwencji zachowań ryzykownych.

## DŹWIGNIA SZÓSTA

**Tworząc strategię, szukaj maksymalnych efektów  
przy optymalnych kosztach**  
[wtedy włożony wysiłek ma największy sens]



Optymalne koszty to nie najniższe koszty, ale najtańszy sposób uzyskania maksymalnych efektów. W dziedzinie profilaktyki efektem, który chcemy osiągnąć, jest zdecydowane ograniczenie skali wielu różnych zachowań ryzykownych i problemów młodzieży w całej społeczności lokalnej. Do osiągnięcia tego efektu w sposób jak najbardziej ekonomiczny prowadzi zastosowanie zasady ekonomii profilaktyki. Mówi ona o tym, że maksymalny efekt przy optymalnych kosztach możemy uzyskać przez połączenie dwóch czynników: kompleksowej skuteczności działań i ich szerokiej implementacji. Stosując tę dźwignię, trzeba sobie zadać dwa pytania praktyczne; jak stworzyć strategię o kompleksowej skuteczności oraz jak ją wdrożyć na szeroką skalę w sposób najbardziej ekonomiczny.

Pomocą w szukaniu odpowiedzi na te pytania mogą być zawarte w Vademecum tabele ułatwiające opracowanie lokalnej strategii profilaktycznej.



## DŹWIGNIA SIÓDMA

### Angażuj we współpracę ludzi z pasją i zamiłowaniem do młodzieży

[Zespół ludzi z pasją osiąga wielkie cele i się nie wypala]

Strategia ta nie byłaby pełna, gdyby nie ostatnia, siódma dźwignia, która mówi o znaczeniu, jakie dla lokalnego systemu profilaktyki mają ludzie, którzy tworzą wizję tego systemu oraz realizują wynikający z niej program i którzy, w razie potrzeby, są gotowi dążyć do celu wytrwale walcząc z przeciwnościami i barierami.

Kluczowe znaczenie ma połączenie dwóch wartości: pozytywnego, życzliwego stosunku do młodzieży i szczerego zaangażowania w działanie na rzecz młodych ludzi. Profesjonalizm, wysokie kompetencje i odpowiednie kwalifikacje formalne – to atuty, które mogą się najpełniej objawić, gdy dopełniają zapał i zaangażowanie wyrastające z życzliwości dla młodzieży.

**„Siedem dźwigni skutecznej profilaktyki” to sposób myślenia, który może stać się podstawą do formowania lokalnych zespołów współdziałających na rzecz wychowania młodzieży**, tym bardziej, że cała filozofia niniejszego *Vademecum* opiera się na dostrzeganiu i wzmacnianiu zasobów w sposób naturalny obecnych w społecznościach lokalnych.

W oparciu o strategię 7 Dźwigni skutecznej profilaktyki strategia budowania systemu wsparcia dla MOS i MOW zarysowuje się w następujący sposób:

#### 1: OPARCIE – FUNDAMENT

Po pierwsze: osoba – człowiek (wychowanka/wychowanki, rodzica/wychowawcy)

I to wszystko co jest dobre – w nas, w młodzieży, w osobach z którymi współpracujemy albo które nas wspierają

Koncepcje (antropologiczne i pedagogiczne): humanizm, personalizm,

Profilaktyka pozytywna (Ostaszewski, 2006)

Psychologia Pozytywna (Seligman, 2002)

Szkoła dla Rodziców i Wychowawców

#### 2: ZROZUMIENIE – INTEGRACJA POZNAWCZA

Po drugie: wsłuchanie się (poznanie) i zrozumienie problemów (zjawisk) i ich wzajemnych powiązań. Rozpoznanie czynników chroniących i czynników ryzyka (zazwyczaj wspólnych dla wielu zachowań problemowych u nastoletnich osób). Wpływu środowiska, kondycji psychofizycznej, wewnętrznych wartości (przekonań)

oraz jego autorytetów (wzorów do naśladowania) na uczucia, potrzeby, reakcje (zachowanie) i motywacje młodego człowieka (aktywność, działanie).

Przydatne narzędzia i publikacje:

Teoria społecznego uczenia się (Bandura)

Koncepcja Resilience (Deptuła, 2005)

Diagnoza Pozytywna (Wysocka, 2015)

Neuropsychologia i neurodydaktyka

Trening Umiejętności Społecznych (TUS)

### 3: GROMADZENIE (KUMULACJA) ZASOBÓW - SOJUSZ

Po trzecie: Łączmy siły – nawiązujemy nici i poszerzajmy zakres współpracy - korzystajmy z możliwości oraz kompetencji innych – dzielimy się własnymi pomysłami i tworzymy wspólne inicjatywy (projekty, konkursy, wydarzenia)

(zaprzyjaźnione ośrodki, instytucje społeczne i samorządowe, służby publiczne, organizacje społeczne – fundacje, stowarzyszenia, kościoły - związki wyznaniowe, lokalni liderzy, wolontariusze, lokalne podmioty gospodarcze, instytucje finansowe – banki)

IPZIN

ORE

Centrum Wolontariatu

Bank Dobrych Praktyk

Ogólnopolska Sieć Współpracy MOS i MOW?

### 4. ENERGIA - MOTYWACJA

Piramida Diltsa czyli motywowanie do zmiany. Bazowanie na głębokich pragnieniach i marzeniach młodzieży.

Antoine de Saint-Exupery: *„Jeśli chcesz zbudować statek, nie zwołuj ludzi, aby ci przynieśli drzewo, przygotowali narzędzia, nie przydzielaj zadań i pracy, lecz wzbudź w nich tęsknotę za dalekim, bezkresnym morzem.”*

### 5. WSPÓLNY CEL I WARTOŚCI – WiP



(wychowanie i profilaktyka/socjoterapia i resocjalizacja) pomoc w odzyskaniu równowagi (integracji i dojrzewaniu osobowości, zdrowych relacji, odmianie życia itp.)

Towarzystwo (relacja)

Analiza transakcyjna

Pozytywna Dyscyplina (Nelsen, Lott, 2012)

Przejrzystość i spójność zasad

Zgodność życia (budowanie autorytetu) i konsekwencja w postępowaniu

Gra do jednej bramki (budowanie zespołu)

Strategie alternatywne

Modyfikacja Zachowania (BMod)

Dialog motywacyjny

Terapia perspektywy czasowej TPT (Zimbardo, 2013)

Aktywacja behawioralna

biofeedback

## 6. OPRACOWANIE PLANU – STRATEGII DZIAŁAŃ

Teraz to wszystko trzeba poskładać „do kupy” czyli ułożyć z tego jakiś mniej lub bardziej kompletny tudzież sensowny obraz. Tak, jak z posiadanych puzzli (infrastruktury i układu społecznego, zasobów i relacji, kompetencji, ról i możliwości zaangażowania poszczególnych graczy w odniesieniu do teorii gier społecznych, potencjału i słabości, osiągnięć i kryzysów własnych oraz grupy itd.) Złoży się to nie tylko na w miarę spójny i efektywny system oddziaływań wychowawczych i profilaktycznych podejmowanych w ośrodku ale też na budowanie wizerunku, osobliwego charakteru i filozofii ośrodka (firmy). Służyć może do tego m.in. przegląd i wybór już stosowanych albo obiecujących rozwiązań, wymiana doświadczeń między ośrodkami, szkolenia kompetencyjne oraz szkolenia z wdrażania innowacyjnych pomysłów i działań.

Vademecum skutecznej profilaktyki (publikacja + szkolenie)

## 7. BUDOWANIE ZESPOŁU – DZIAŁANIE

Nic tak nie rozwija oraz nic tak nie generuje problemów jak... praktyka!

W robieniu interesów liczy się to, że na sto nieudanych pomysłów i prób ich wdrożenia wypali chociaż jeden.

Ale...

Nic tak nie wypala jak nierozwiązywane problemy i rutyna.

Poczucie ciągłej walki i osamotnienia w tej walce (choćby w walce o przetrwanie).

Dlatego potrzebne albo wręcz niezbędne w działaniu i pracy z ludźmi są:

Superwizje

Działania integracyjne

Szkolenia (np. Efektywny Zespół)

Treningi interpersonalne

Rozwój osobisty

Podnoszenie kompetencji zespołu

Dbanie o tzw. Balans rozwojowy

Przyda się też:

Coaching – tutoring

A najbardziej:

Dobra kawa

Uśmiech (najlepiej kogoś bliskiego albo szefowej/szefa 😊)

I Dobre słowo

Podsumowując

Nie rozumiejąc siebie trudno będzie zrozumieć innych

Nie dbając o siebie trudno będzie też zadbać o innych.

Dlatego...

Ważne, aby przed podjęciem jakichkolwiek działań ukierunkowanych na tzw. zmianę kierunku rozwoju lub „uspołecznienie” jednostek przejawiających autodestrukcyjne lub antyspołeczne dążenia i zachowania, poznać podłoże i zrozumieć istotę tych zachowań, które uznajemy jako problemowe, uważamy je za przejaw nadmiernego, niepożądanego albo niezrozumiałego „buntu” bądź zaburzeń w rozwoju indywidualnym oraz społecznym.

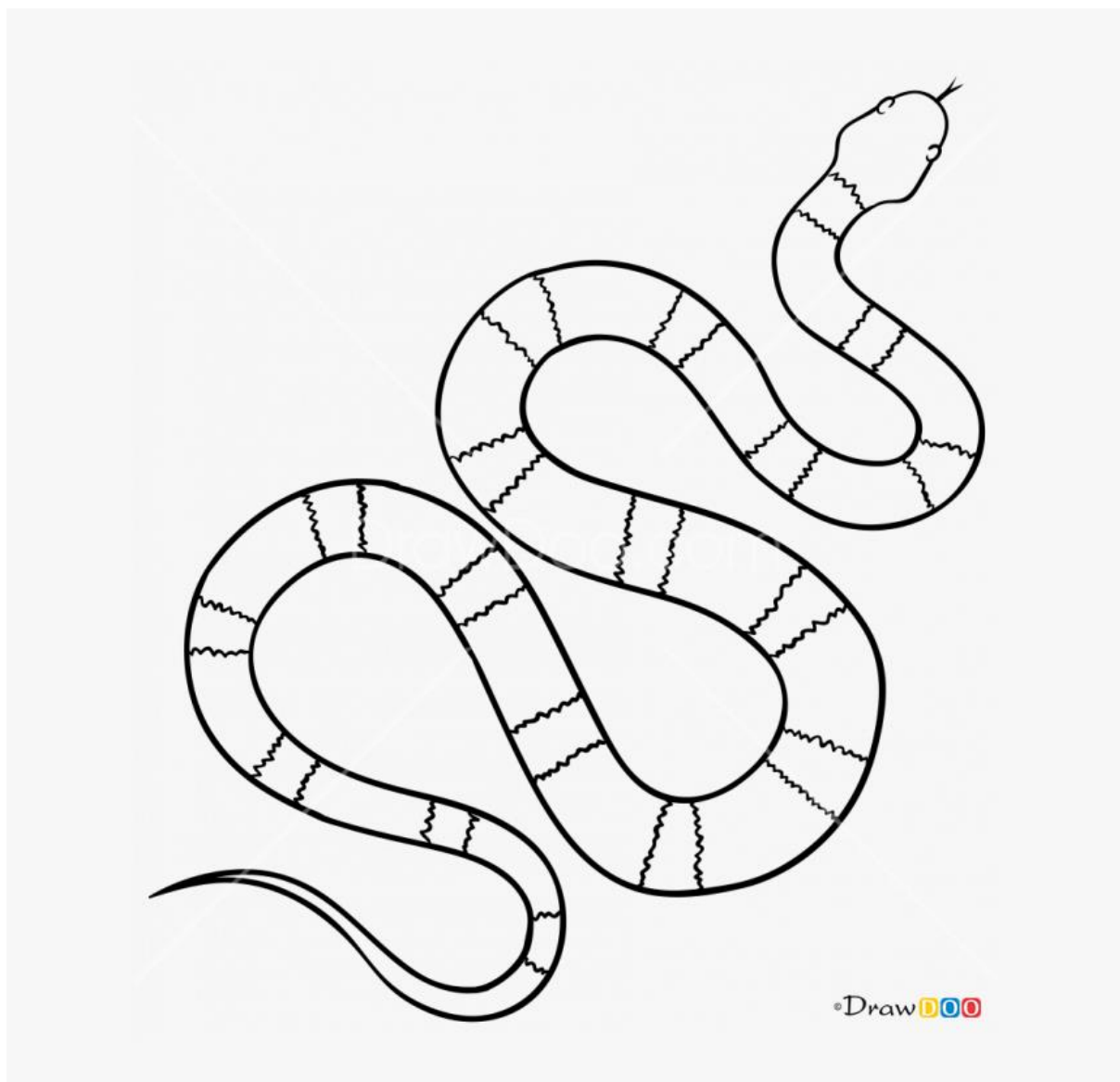
Tymczasem zachowania problemowe dzieci i młodzieży mogą wynikać zarówno z deficytów emocjonalno-wychowawczych powstałych na jakimś etapie ich rozwoju, jak i z całkiem naturalnej potrzeby rozwojowej związanej z etapem adolescencji, czyli okresem dojrzewania. Według Z. B. Gasia (Gaś, 2006) zachowania wykraczające poza akceptowalny przez dorosłych repertuar zachowań albo sprzeczne z przyjętymi normami społecznymi często umożliwiają młodym osobom:

- zaspokojenie najważniejszych potrzeb psychologicznych (miłości, akceptacji, uznania, bezpieczeństwa, przynależności),
- realizację ważnych celów rozwojowych (określenie własnej tożsamości, uzyskanie niezależności od dorosłych – a tak naprawdę przekonanie siebie samego i innych o posiadaniu odpowiednich kompetencji do uznania „bycia dorosłym”),
- radzenie sobie z przeżywanymi trudnościami życiowymi (redukcja lęku i frustracji).

Warto przy tym pamiętać, że szkoła jako instytucja może również przyczyniać się do powstawania zachowań agresywnych i to zarówno wśród uczniów, jak i nauczycieli. Szczególny wpływ mają na to następujące czynniki:

- a) instytucjonalno-organizacyjne, w tym m. in. obowiązek (przymus) uczęszczania do szkoły, zbyt duża liczba dzieci w klasach, wykonywanie narzuconych zadań, ograniczona ruchliwość, nauka zmianowa, ogólny standard budynku i otoczenia, oświetlenie, poziom hałasu i wystrój pomieszczeń;
- b) psychologiczne, czyli brak dobrego kontaktu z dorosłymi, zachowania agresywne dorosłych, w tym również ciągłe negatywne komunikaty z ich strony, niskie poczucie własnej wartości, brak jasnych i przestrzeganych reguł życia szkolnego, mała umiejętność radzenia sobie z przeżywaniem silnych i negatywnych uczuć, brak umiejętności konstruktywnego rozwiązywania konfliktów;
- c) pedagogiczne, w tym np. niewłaściwe sposoby komunikowania się nauczycieli z uczniami, nieumiejętność radzenia sobie z przeżywaniem negatywnych uczuć, nieskuteczne rozładowywanie napięć podczas lekcji.
- d) rozwojowe, związane z tzw. napięciami – kryzysami egzystencjalnym i niekiedy także aksjologicznymi, towarzyszącymi dziecku w okresie dojrzewania, spotęgowanymi jednoczesnym doświadczaniem oporu lub niezrozumienia ze strony dorosłych, zmagających się często w tym samym czasie z własnymi problemami (także z własnymi kryzysami rozwojowymi – np. kryzysem wieku średniego). Na tym tle pojawia się często zjawisko tzw. „konfliktu pokoleń” związane z próbą odnalezienia - określenia oraz zaznaczenia własnej tożsamości (odrębności a zarazem przynależności) „pokoleniowej” różnej od świata wartości, upodobań i stylu życia starszego pokolenia rodziców i nauczycieli.

## Przykładowe ĆWICZENIE: SNAKE



## WERSJA ĆWICZENIA SNAKE DLA MŁODZIEŻY

1. Rozdajemy arkusz ćwiczenia

2. wydajemy POLECENIE: Zastanów się co w sobie lubisz (co chciałbyś zachować, rozwinąć) – wpisz to do diagramu węża w pozycjach: głowa (to co uważasz za stałe i najważniejsze) tułów (to co uważasz za przejściowe, przemijające ale potrzebne Ci w życiu) ogon (to co uważasz za nietrwałe może nawet chwilowe w życiu bez czego można się obejść ale co sprawia Ci radość, przyjemność i motywuje – ułatwia rozwój i pcha do przodu) a co Ci się w sobie nie podoba (co Ci przeszkadza, uwiera, czego chciałbyś się pozbyć), Następnie zastanów się co chciałbyś w sobie zmienić (skóra) - zapisz to na oddzielnych karteczkach i przyklej obok rysunku węża naśladowując trochę jego kształt i zaczynając w ten sam sposób (od rzeczy najważniejszych (głównych) do mniej ważnych (pobocznych – „ogoniastych”).

3. Wydajemy następne POLECENIE: spróbuj się zastanowić i określić: Co by Ci mogło pomóc w pozbyciu się tych rzeczy - zrzuceniu skóry (zmianie na lepsze)?.

Zachęcamy ucznia do podzielenia się wypisanymi rzeczami wraz z próbą uzasadnienia każdej lub przynajmniej kilku z nich... (można też zaryzykować i publicznie albo po zajęciach – bezpieczniej w indywidualnej rozmowie - dopytać w czym/ w jaki sposób ja/my jako wychowawca/wychowawcy mógłbym Ci pomóc?). Przydatna sugestia: spójrz na to co wypisałeś na rysunku węża jako cechy pożądane. (Samo rozwijanie tych cech pomaga w pozbyciu się tych, które nam przeszkadzają/uwierają a których chcemy się pozbyć np. poprzez wyrobienie pozytywnych nawyków).

4. Omawiamy przykład zmieniającego skórę węża jako analogii do kryzysu jaki przechodzi nastolatek/nastolatka wchodząc w dorosłość. Komentując przy okazji (w rozumiejący i życzliwy sposób - bez krytykowania): „Nadwrażliwość” i nadreaktywność na różne bodźce, skłonność do wydawania kategoriycznych sądów i ocen „maskowania” swoich nieporadności, słabości, lęków i obaw – przybieranie groźnej postawy. Zwracamy też uwagę na skłonność do zachowań ryzykownych i eksperymentowania z różnymi rzeczami – jako ocieranie się o różne nieraz b. ostre przedmioty w celu pozbycia się „starej” skóry (tożsamości) niedojrzałego osobnika (dziecka) co może się okazać bolesne a nieraz i tragiczne w skutkach - zamiast pozytywnej przemiany i poczekania aż nasza "skóra" stwardnieje" - narażamy się na trudne konsekwencje i niepotrzebne straty, które zamiast wzmocnić naszą osobowość (tożsamość) stają się naszą słabością (słabym punktem, wrażliwą raną).

5. Zachęcamy do refleksji: jak sobie pomóc, do kogo mogę się zwrócić o radę/pomoc, jak sprzyjać pozytywnej przemianie bez narażania się na ryzyko doznania głębokich szkód (ran), a następnie: do kogo tak naprawdę chcemy się upodobnić? W jaki sposób? Czy to rzeczywiście sprawi, że będę mógł/mogła czuć się i realizować jak w pełni dorosły i dojrzały człowiek?

Następnie można przejść do omówienia **analizy transakcyjnej** oraz/albo **7 pktów Zimbardo**.

Philip Zimbardo to ikona światowej psychologii. Swojego czasu Zimbardo został poproszony o wygłoszenie odczytu na zakończenie roku jednej z amerykańskich uczelni. Powstał piękny manifest poświęcony wartościowemu życiu.

*Philip Zimbardo rzekł do tłumnie zgromadzonych studentów:*

*Po tym jak minęło 55 lat odkąd nauczam psychologii, jestem znacznie bardziej wdzięczny za niezwykłą możliwość, którą my nauczyciele akademicki powinniśmy zawsze mieć spożytkować, w postaci uczenia się i dzielenia młodzieżową różnorodnością naszych studentów. Nauczyciele, którzy inspirują swoich studentów, są bohaterami dnia codziennego. Powinni oni być w sposób szczególny doceniani przez społeczeństwo, podobnie jak rodzice i ci, którzy stoją na straży rozwoju społeczeństwa. Wszystkim, którzy kończą studia i tym, którzy już są absolwentami, chciałbym złożyć najserdeczniejsze życzenia szczęśliwego życia oraz dołożenia swojej cegiełki do bogatych zasobów dobra wspólnego. Żeby ułatwić Wam spełnienie tego życzenia, chciałbym przedstawić siedem dróg do osiągnięcia tego celu. Celu, który gdy zostanie zrealizowany, przyniesie poczucie szczęścia oraz poczucie spełnienia życiowego. Owe siedem ścieżek powstało na bazie moich badań nad złem, heroizmem, czasem, nieśmiałością oraz sytuacyjnymi dominantami zachowań.*

**1. Korzystaj ze swojego czasu mądrze i dobrze**

*Czas jest naszym najcenniejszym dobrem. Nie wolno go marnować. Należy go spożytkować poprzez balans trzech jego komponentów: bycia osadzonym w przeszłym pozytywnym choćby dzięki pozytywnym relacjom ze swoimi bliskimi; bycia otwartym na moc hedonistycznych, teraźniejszych okazji, które dają energetyczny przypyływ energii i poczucie flow; a także bycia zmotywowanym do odnoszenia sukcesów w całej rozciągłości swoich możliwości. W pozytywnym i pełnym nadziei postrzeganiu przyszłości, co umożliwi Tobie rozpostarcie skrzydeł w kierunkach nowych celów, marzeń i ambicji.*

*Wraz z balansem perspektyw czasowych przychodzi elastyczność w adaptowaniu się do wielu rozmaitych sytuacji, którym będziesz musiał stawić czoła. Szanuj i wyciągaj wnioski z przeszłości zarówno swojej własnej, jak i innych ludzi. Wybiórczo zanurzaj się w orientacji opartej o teraźniejszą afirmację życia społecznego oraz natury, które to umożliwią Tobie docenianie go znacznie pełniej. Używaj przyjemności – tych drobnych i większych, jako nagród, które sam sobie przyznajesz, za swoje ciężko wypracowane sukcesy, które są skutkiem orientacji przyszłościowej.*

*Wreszcie, nigdy nie ma tyle czasu, żeby na wszystko starczyło w pełni. Każdy z nas sam musi się nauczyć w jaki sposób znaleźć go dla rodziny, przyjaciół oraz własnych uciech i radości.*

## 2. **Pokochaj rozwój i uczyn go częścią całego życia**

*Przez znaczącą część życia żyliście w sposób wysoce uprzywilejowany. Zwolnieni od licznych społecznych obowiązków w imię skupienia się na myśleniu, nauce, kwestionowaniu rzeczywistości oraz tworzeniu.*

*Nadszedł czas, żeby bardziej refleksyjnie docenić ten prezent. Najlepiej to zrobicie będąc studentami własnego życia do ostatniego tchnienia. Jeśli tak będziecie postępować, to w „życiu 2.0” nadacie sens swojej wspólnoty, społeczeństwu, państwu. Uczynicie to znacznie mocniej i w najlepszy możliwy sposób, w jaki będziecie potrafili.*

*Dla mnie, trwająca radość z bycia kimś w rodzaju podstarzałym studentem, oznacza to, iż zawsze jestem pełen ciekawości, refleksji, zadawania pytania „dlaczego”. Odkrywania jak, stawiania czoła ignorancji, żądania dowodów od wszystkich, którzy są prawdziwymi „wyznawcami” rozmaitych idei.*

## 3. **Pielęgnuj swoje pasje**

*Oprócz listy zadań, które musisz wykonać każdego dnia, spróbuj stworzyć kolejną listę. Listę która zawierać będzie jedynie te rzeczy, które **naprawdę chcesz robić każdego dnia**. Odkryj co Cię pasjonuje tak naprawdę. I nadaj temu priorytet energetyczny oraz poświęć swój czas i uwagę.*

*Gdy to uczynisz, przekonasz się, że obiekty Twojej pasji staną się źródłem własnej dumy, szczęścia. Zagwarantują, że Twoje życie już nigdy nie będzie bezwartościowe.*

## 4. **Przekształć nieśmiałość na zaangażowanie**

*Próbuj zawsze stawiać się gospodarzem własnego życia poprzez zaangażowanie w wybrane relacje społeczne, zamiast stawiania się jedynie jego gościem.*

*Tak samo jak wszyscy mamy wybór tego czy zostać liderem, czy też podążać za innymi, tak podejmujemy decyzje dotyczące tego, czy przyjmując osobę nieśmiałą do swojej grupy, czy raczej bardziej angażującą się w relację personę. Nieśmiałość to nałożona samemu przez siebie restrykcja, która ogranicza innym dostęp do Twojej wewnętrznej siły, pomysłów czy wartości, ponieważ stworzyłeś tę barierę. Często używam takiej oto metafory, że nieśmiałość jest dobrowolnie na siebie nałożonym psychologicznym więzieniem, w którym nie obowiązuje prawo zrzeszania się z innymi oraz prawo do zabierania głosu – dwa najbardziej cenione prawa demokracji. Ale to wyłącznie nasze własne myślenie i uczucia powodują ten stan. Nie zaś żadne naturalne prawo natury.*

*Nieoczekiwaną radością z zakończenia studiów jest to, że tam nikt Was jeszcze nie zna. Nikt nie wie, że jesteście nieśmiali, więc macie możliwość ukształtowania wszystkiego od nowa. Czerpcie radość, tańczcie na prywatkach, zadawajcie pytania i dużo się uśmiechajcie. Wasze życie stanie się snem, w który tak ciężko Wam jeszcze dzisiaj uwierzyć. Nikt w Was nie uwierzy za Was.*

#### **5. Zmień swój wizerunek**

*Czas zmienić swoje standardowe, wygodne nawyki, dla wyzwania wobec osobowości, ciekawych przygód, które wyzwolą Twoje życie z przewidywalności i rutyny. Od czasu do czasu rozważ naruszenie oczekiwań, które inni formułują wobec Ciebie. Inaczej na zawsze zamkniesz się w świecie rutyny i niespełnienia.*

*Żeby wznieść się ponad przyziemność, czas na powzięcie kalkulowanego ryzyka. Wyciągnięcia wniosków z własnych błędów, które Was ograniczają i dzięki temu starać się bardziej, myśleć mądrzej przy następnej okazji. Prosty rozwiązaniem do uniknięcia dysonansu poddecyzyjnego, kiedy coś poszło nie po Twojej myśli, jest praktykowanie powiedzenia: „Popełniłem błąd. Przepraszam, wybacz, idźmy do przodu”.*

#### **6. Zostań pozytywnym dewiantem**

*Jednym z negatywnych źródeł energii grupowej jest presja norm społecznych. Powoduje np., że nie reagujemy w sytuacjach nadzwyczajnych, nie angażujemy się zbyttnio. Nie robimy nic, kiedy wiemy, że powinniśmy coś zrobić.*

*Większość z nas, kiedy obserwuje apatię obserwatorów, twierdzi, że na pewno by się zaangażowała. Niestety, kiedy sama znajduje się w takiej sytuacji, samemu postępuje dokładnie jak pozostali obserwatorzy. Pora to zmienić. Ćwicz bycie dewiantem małymi kroczkami, żeby doświadczyć tego jak wielki wpływ na Twoje zachowanie mają inni ludzie. Umieść czarną plamę na twarzy na jeden dzień. Kiedy będziesz pytany o to skąd to dziwne zachowanie, tłumacz, że to nic takiego, mam taką ochotę. Jeśli będziesz potrafił stawić czoła presji, którą znajomi, rodzina, a także obcy będą na Tobie wywierać, żebyś pozbył się plamki, wykształcisz w sobie pokłady wewnętrznej siły jednostki nad innymi ludźmi.*

#### **7. Pracuj nad sobą, żeby stać się bohaterem codzienności**

*W końcu nadszedł czas na nową rewolucję społeczną. Stań się*



*świadomym ogniwem swojej grupy społecznej. Gotowym zmienić świat na lepszy każdego dnia poprzez: prezentowanie swoich poglądów otwarcie, wstawianie się za innymi ludźmi, działanie i robienie „właściwych rzeczy”, kiedy inni dopuszczają się tych złych lub żadnych. Poweźmiesz zobowiązanie, żeby mierzyć się ze złem, niezależnie od tego jaką formę przybiera. Czynienie w ten sposób dostarczy innym moralnej odwagi powstania u Twojego boku.*

*Pozwól najbardziej prywatnym zasobom współczucia i empatii być snopem światła, które poprowadzi Cię we właściwym kierunku. Pozostań jednak gotowym na zaangażowanie się w najbardziej heroiczne akcje codzienności. Rozwiń własny kod honorowy, którym będziesz chętnie dzielił się z innymi.*

*Heroizm może być rozwijany, trenowany, tak jak pozostałe życiowe cechy jak asertywność czy dobrostan. Heroizm to tak naprawdę działanie dla dobra innych w imię lub obronie pobudek moralnych. Bez względu na potencjalne ryzyko i koszty. Wymaga on jednak orientacji bardziej socjocentrycznej niż egocentrycznej. Egocentryzm podobnie jak pesymizm i cynizm – są wrogami heroizmu.*

*Będziesz znacznie szybciej w stanie dostrzec kogoś w potrzebie, jeśli wykształć się nawyk otwierania się na innych ludzi poprzez rutynowe sprawdzanie, interesowanie się tym, co oni robią w tej chwili, czym się zajmują, co mają do powiedzenia ciekawego, wczuwając się w ich położenie. Jednym ze sposobów na to, żeby kiedyś wyrobić sobie takie przyzwyczajenie jest sprawienie, żeby inni ludzie poczuli się wyjątkowi, szanowani i cenieni – dzięki dzieleniu się z nimi prawdziwymi komplementami, poznając ich unikatową osobowość.*

*Należy także pamiętać, że kiedy ludzie są zjednoczeni, to dopuszczają się najbardziej niezwykłych aktów heroizmu, znacznie przewyższających te, które czynią pojedynczy bohaterowie. Naucz się więc przekonywać innych do dzielenia z Tobą wizji tego co trzeba naprawić, zmienić, ulepszyć.*

*Stwórz własną Justice League (Liga sprawiedliwości – komiksowa liga superbohaterów, do której należał między innymi Superman czy Batman – przyp. tłum.) poprzez zaproszenie do niej swoich przyjaciół. Razem walczycie z dyskryminacją, tyranizowaniem, przemocą wobec kobiet i mniejszości, korupcją, nieuczciwymi praktykami. Jednocześnie reagując na wszechobecną niemoc, ślepotę, obojętność wobec takich aspektów jak chociażby dewastujący wpływ człowieka na zmiany klimatu i przyrody. Wyzwań przed Wami jest wiele. Możliwości jest nieskończenie wiele. A wszechświat oczekuje Waszych rozwiązań, Waszych działań, Waszej energii, a nade wszystko Waszego idealizmu. Idealizmu gotowego w*

*każdej chwili przekształcić się w wiatr zmian, mądrych, prospołecznych, które zmienią oblicze naszego świata w następnych dekadach i na następne stulecia. Moje wołanie to: **Po prostu zrób to! – Ale zrób to heroicznie.***

**I niekoniecznie w pojedynkę... po to jesteśmy też my – zespół Archipelagu Skarbów oraz Instytutu profilaktyki zintegrowanej aby wspierać, inspirować, łączyć i angażować do wspólnych zadań innych profesjonalistów oraz ludzi z pasją**

## WYBÓR TEKSTÓW DOTYCZĄCYCH KLUCZOWYCH ZAGADNIĘĆ

### Rozwój tożsamości w okresie adolescencji

Adolescencja jest okresem pomiędzy 11 a 20 r. ż., który dzieli się na etap wczesny i późny z cezurą ok. 16 r. ż.

#### **Charakterystyka okresu dojrzewania**

##### Faza I (11-16 lat)

- niezrównoważenie emocjonalne i zwiększona pobudliwość
- większa rola procesów biologicznych
- zmienność motywacji
- wzrost krytycyzmu
- „anarchia” życia psychicznego, chaos przeżyć i działań
- wewnętrzny konflikt pomiędzy potrzebą bycia dorosłym i samodzielnym, a lękiem przed odpowiedzialnością
- poszukiwanie własnej tożsamości poprzez eksperymentowanie z sobą i innymi oraz poszukiwanie i odrzucanie celów
- rozszerzenie sfery prywatności
- rówieśnicy jako autorytet
- silne napięcie seksualne

##### Faza II (16-20 lat)

- poszukiwanie wyjścia z chaosu, stopniowe porządkowanie, stawianie celów
- większa rola procesów intelektualnych
- świadome poszukiwanie tożsamości
- spadek napięcia psychicznego
- wrażliwość na niesprawiedliwość, nietolerancję, przemoc
- brak wglądu i krytycznego spojrzenia na siebie
- chronienie własnej niezależności
- plany dotyczące dorosłego życia

Adolescencja jest bardzo ważnym okresem w rozwoju człowieka i uzyskaniu przez niego dojrzałości. Stawia zatem przed młodym człowiekiem wiele **zadań rozwojowych**:

- uzyskanie dojrzałej tożsamości
- autonomia, niezależność od rodziców
- wytworzenie nowych, bardziej dojrzałych form kontaktów z rówieśnikami obojga płci
- przyswojenie zachowań społecznych typowych dla danej płci
- zaakceptowanie swojego wyglądu i uzyskanie takiej sprawności ciała, która umożliwi realizację celów
- osiągnięcie niezależności uczuciowej od rodziców i innych dorosłych
- przygotowanie do partnerstwa i życia seksualnego
- przygotowanie do wyborów zawodowych
- uwewnętrznienie systemu wartości, norm moralnych, ideologii
- wytworzenie i dążenie do realizacji pragnienia, by zachowywać się wobec innych sposób odpowiedzialny.

Dorastający, odrywając się od rodziców, przechodzą niezwykle trudny, pełen sprzecznych uczuć i dążeń proces formowania tożsamości. Młodzi u progu późnej adolescencji funkcjonują pod presją społecznych oczekiwań dotyczących dojrzałych zachowań przy jednoczesnym braku pełnej autonomii przyznawanej dorosłym. Z tego m.in. powodu uwikłani są w szereg konfliktów składających się na kryzys dorastania gdy zmiany rozwojowe zmuszają do przewartościowań w celu osiągnięcia dojrzałej tożsamości. Owe przewartościowania wymagają także od dorosłych zmiany wzorców zachowań. Konieczność dokonywania zmian we wzajemnych relacjach choć trudna, jest jednak niezbędna, aby umożliwić pozytywne rozwiązanie kryzysu.

### **Podstawowe konflikty okresu adolescencji:**

- pomiędzy potrzebą samodzielności (pobudzona osiągnięciem dojrzałości płciowej i dużym wzrostem możliwości intelektualnych), a ograniczeniami narzuconymi przez rodziców i zależność materialną
- pomiędzy potrzebą samodzielności, a lękiem przed odpowiedzialnością
- pomiędzy dążeniem do niezależności, a potrzebą oparcia
- pomiędzy przywiązaniem do rodziców, a rozbudzonym krytycyzmem w myśleniu
- pomiędzy wizjami idealnymi, a realnym obrazem świata, innych ludzi i siebie
- pomiędzy poziomem rozwoju w różnych sferach funkcjonowania („dojrzałości” w sferze intelektualnej czy fizycznej towarzyszy często jej brak w sferze społecznej czy emocjonalnej).

**Rola dorosłych** będzie zatem polegała na emocjonalnym wspieraniu dorastającego przez zrozumienie i udzielanie wskazówek dostosowanych do jego możliwości i sytuacji oraz „dawaniu” czasu i miejsca na własne poszukiwania. Realizacja ryzykownych eksperymentów to prawidłowość rozwojowa na pierwszym etapie kształtowania tożsamości – eksploracji, po której następuje drugi – podjęcie zobowiązania, jako podstawa do wejścia w dorosłość.

Wg E. Eriksona rozwiązanie kryzysu dorastania umożliwia osiągnięcie stabilnego i satysfakcjonującego poczucia tożsamości i celu - podejmowania zadań stawianych przez wczesną dorosłość. Uzyskanie poczucia silnej tożsamości decyduje o określeniu siebie jako indywidualnej osoby w kontekście urzeczywistnienia potrzeby samorealizacji, a jednocześnie postrzegania się jako istoty społecznej realizującej cele życiowe w interakcjach z innymi. Aby do tego doszło, niezbędne jest wsparcie procesu formowania tożsamości ze strony znaczących dorosłych, które zrównoważy wpływ negatywnych wzorców (np. mediów), określając ramy poszukiwań, a następnie pomoże w planowaniu i realizacji celów życiowych.

Zagrożeniem wynikającym z nieprawidłowego rozwiązywania kryzysu tożsamości jest identyfikacja ze społecznie potępianymi i niebezpiecznymi rolami np. na skutek funkcjonowania w niesprzyjającym środowisku. Jednak jej tymczasowe przyjęcie mieści się w ramach prawidłowości rozwojowej, o ile znaczący dorośli, potraktują tę sytuację jako eksperyment i pomogą przezwyciężyć. Poważne problemy polegające na dysfunkcyjnym rozwiązaniu kryzysu dojrzewania pojawić się mogą wtedy, gdy tożsamość negatywna się utrwali (np. w zaburzeniach zachowania), do czego przyczyniają się brak pozytywnego modelowania i emocjonalnego wsparcia w rodzinach (sztywność granic, brak elastyczności, rozmyte granice) oraz etykietowanie przez nauczycieli.

### **Obszary zagrożenia**

- używanie alkoholu i środków psychoaktywnych
- przedwczesne podejmowanie życia seksualnego
- brak poczucia sensu życia i umiejętności konstruktywnego działania (samotność, depresja, próby samobójcze)
- zaburzenia odżywiania
- ucieczki i porzucenie szkoły
- agresja i przestępczość

W okresie adolescencji rodzi się szereg nowych potrzeb i pragnienie zreinterpretowania swojej roli w relacjach z rówieśnikami, a przede wszystkim w rodzinie, co nieuchronnie prowokuje wiele konfliktów dotyczących samodzielności

i odpowiedzialności nastolatka, które mogą prowadzić do psychicznej i fizycznej przemocy lub odzwierciedlać się w autoagresywnych zachowaniach dziecka (dotyczy to zazwyczaj I fazy dorastania przypadającej na koniec szkoły podstawowej oraz na gimnazjum) co nie jest obojętne dla opiekunów oraz może prowokować niewłaściwe reakcje w odpowiedzi na zwiększony poziom stresu w rodzinie. Do nich zalicza się usztywnienie norm i zachowań oraz preferowanie dysfunkcyjnych postaw wychowawczych lub ich wielokrotne skrajne zmiany odzwierciedlające bezradność i lęk rodziny w obliczu wewnętrznych oraz zewnętrznych zmian.

### Źródła zagrożenia

- wczesna inicjacja zachowań z grupy ryzyka
- brak sukcesów w szkole
- postępowanie nieadekwatne do ogólnych wymagań (zachowania problemowe, wagary, samookaleczenia)
- przynależność do grupy rówieśniczej zaangażowanej w zachowania ryzykowne/ brak grupy
- autorytarny lub skrajnie liberalny styl wychowawczy w rodzinie; brak emocjonalnej więzi z rodzicami
- przynależność do grup mniejszościowych, środowisko ubogie w możliwości i propozycje (np. ubóstwo)
- aglomeracje wielkomiejskie, wysoka intensywność życia.

Często zachowania problemowe młodzieży mają **znaczenie rozwojowe** i służą do zmanifestowania lub uzyskania ważnej dla adolescenta wartości:

- **działania instrumentalne** – ukierunkowane na osiągnięcie celu, który został zablokowany lub wydaje się nieosiągalny przy innej formie działania
- **działania manifestujące opozycję** – głównie wobec autorytetu dorosłych i konwencjonalnego społeczeństwa, którego normy i wartości są kwestionowane przez młode pokolenie
- **działania ukierunkowane na redukcję lęku, frustracji i obaw** – związanych z niepowodzeniami szkolnymi lub niemożnością spełnienia oczekiwań dorosłych
- **manifestowanie solidarności z rówieśnikami** – przejawiające się w pozyskiwaniu poczucia przynależności do grupy rówieśniczej lub doświadczania identyfikacji z nią
- **działania zmierzające do zademonstrowania sobie i innym osobom znaczącym ważnych atrybutów własnej tożsamości** – działania ryzykowne są sposobem zdobycia wizerunku „silnego mężczyzny”, „równego kumpla”

• **zachowania pozwalające na pozorne osiągnięcie wyższego poziomu rozwoju** – mające na celu uzyskanie poczucia bycia dorosłym, przez demonstrację niezależności i samodzielności.

**Style wychowawcze** w rodzinie determinują określone zachowania i postawy adolescentów

Style wychowania w rodzinie	Wzorce zachowań i postaw adolescentów
<b>Autorytarny</b> – nadmierna kontrola, dyrektywność, stosowanie siły, dystans emocjonalny, wysokie i niepodlegające dyskusji oczekiwania (modelowanie perfekcjonizmu)	Zachowania impulsywne i prowokujące, deficyty umiejętności społecznych, większe uzależnienie samooceny od opinii innych, postawa buntu i zagrożenie utrwaleniem tożsamości negatywnej
<b>Permisywny</b> – sprawowanie ograniczonej kontroli, brak konsekwencji w przestrzeganiu dyscypliny i zasad, bliskość emocjonalna, radzenie się lub przyzwalanie, brak wymagań związanych z osiągnięciami	Działania podejmowane bez wyznaczenia celu, brak zainteresowania nabywaniem nowych umiejętności, niższa pewność siebie, zagrożenie przyjęciem tożsamości negatywnej
<b>Odtrącająco – zaniedbujący</b> – brak zainteresowania kontrolą, aktywne odtrącanie lub ignorowanie, brak wszelkich wymagań i wsparcia w rozwoju	Niska dojrzałość poznawcza, społeczna i emocjonalna, wydłużenie okresu tożsamości rozproszonej i wysokie zagrożenie utrwaleniem tożsamości negatywnej
<b>Autorytatywny</b> – silna kontrola sprawowana w sposób niekarzący, nakłanianie do przestrzegania dyscypliny i zasad, brak nadmiernych ograniczeń, bliskość emocjonalna i wsparcie częściej wyrażane niż w innych stylach, wysokie uargumentowane wymagania	Zdolność do samokontroli, umiejętność współpracy, wyższa samoocena, zdolność podejmowania wyzwań, niskie zagrożenie przyjęciem tożsamości negatywnej i brak niebezpieczeństwa jej utrwalenia

Style wychowania można uznać za pochodną uporządkowania systemu rodzinnego. W ten sposób **styl autorytatywny** byłby odzwierciedleniem relacji między rodzicami a dzieckiem w dobrze funkcjonującej rodzinie, w której:

1. Obowiązują jasne zasady hierarchii i wyodrębnione są granice międzypokoleniowe.
2. Aktualne relacje nie są projekcją przeszłości i wielopokoleniowych przekazów (negatywnych/dysfunkcyjnych rodzinnych mitów i schematów poznawczych).

3. System jest elastyczny w aspekcie: autonomii i niezależności członków rodziny, indywidualnego rozwoju i utrzymania systemu, kontynuacji i adaptacyjnej zmiany w reakcji na wewnętrzne i zewnętrzne stresy (min. wzajemne wsparcie).
4. Panuje elastyczność i szeroki repertuar zachowań w procesie: rozwiązywania problemów, przejścia cykli życiowych.
5. Komunikacja jest szczera, jasna i życzliwa (klarowne inf. zwrotne i pozytywne wzmocnienia).

Tak zdefiniowana właściwa struktura i sposób funkcjonowania rodziny bezpośrednio wskazuje na postawy i relacje umożliwiające skuteczne wspieranie adolescenta w procesie kształtowania tożsamości. Nie oznacza to oczywiście, że stosunki będą bezkonfliktowe, a jedynie, że konflikty zostaną konstruktywnie rozwiązane przy wzajemnej akceptacji istotnych różnic.

Systemowe spojrzenie na relacje rodzinne może tłumaczyć także regresje nastolatka do wcześniejszych faz rozwoju tożsamości i wyjaśnić motywację przyjęcia oraz utrwalenia tożsamości negatywnej. Jeśli bowiem system jest dysfunkcyjny i zmiana zagraża homeostazie, zaburzenia w rozwoju dorastającego można by potraktować jako swego rodzaju „akt poświęcenia się” nastolatka dla rodziny, która podtrzymuje symptom w imię zachowania stabilności. Może być też tak, że nastolatek uwikłany w koalicje przeciw jednemu z opiekunów, dążąc do autonomii, będzie chciał się wyzwolić z układu, co wywoła ostry opór zagrożonego tym rodzica. Spowoduje to przewlekły konflikt, nieustające kłótnie i nadanie nastolatkowi negatywnej etykiety, która może doń przylgnąć i ukierunkować do przyjęcia postaw destrukcyjnych.

Kryzys adolescencyjny jako taki nie ma destrukcyjnego wpływu na relacje w rodzinie jako systemie, jednak może ujawnić dysfunkcje rodziny wyrażające się w nieodpowiednich reakcjach uniemożliwiających dostosowania się do cyklu rozwojowego. Dzieje się tak, gdy niektórzy rodzice nie potrafią zaakceptować odrzucenia przez dorastającego zasad obowiązujących dzieci (zmiana rozwojowa nastolatka może np. sprowokować matkę do walki z wszelkimi przejawami dorosłości dziecka, z którym tworzyła koalicję przeciw ojcu, co usztywni dysfunkcyjny wzór relacji powielany następnie w każdej konfliktowej sytuacji, blokując restrukturalizację rodziny).

Relacje między nastolatkiem a rodzicami zależą od zjawisk leżących u podłoża systemu, szczególnie zaś związane są z zasadami hierarchii. Większość najpoważniejszych problemów z kształtowaniem tożsamości bierze się właśnie z **dysfunkcyjnej hierarchii**, którą mogą wyrażać następujące problemy:

- *podwójna, niespójna hierarchia;*
- *walka rodziców o przejęcie władzy i odpowiedzialności;*
- *przekazanie odpowiedzialności dzieciom lub innym osobom (np. dziadkom);*



- *istnienie koalicji międzypokoleniowych.*

Nastolatki żyjące w takich rodzinach nie mają dużych szans na wypracowanie satysfakcjonujących relacji i pozytywne rozwiązanie kryzysu tożsamości, co pozwoliłoby osiągnąć społeczną oraz emocjonalną dojrzałość.

W okresie adolescencji kontakty z dorosłymi zaczynają schodzić na dalszy plan, a ich miejsce częściej zajmuje grupa rówieśnicza.

Wciąż jednak relacje rodzinne stanowią podstawę w procesie formowania tożsamości, kolejne miejsce zajmują związki z rówieśnikami, następnie zaś z nauczycielami, które pełnią ważną rolę socjalizacyjną – **postawy nauczycieli wspierających adolescentów kształtują adekwatną samoocenę i poczucie sprawstwa, wpływając na motywacje i uelastycznienie schematów poznawczych ułatwiają osiągnięcie dojrzałej tożsamości.** Powinni zatem dostarczać klarownych informacji zwrotnych i wspierać w procesie dokonywania wyborów (np. przez pozytywne wzmocnienia), uznając prawo do popełniania błędów. Przynajmniej przede wszystkim zaś umiejętnie podsuwać wzorce, oraz konsekwentnie, niedyrektywnie, modelować.

Kryzys dojrzewania może przebiegać niezauważalnie, w bezproblemowy sposób, prowadząc do osiągnięcia dojrzałej tożsamości, jeśli spełnione są m.in. następujące **warunki determinujące relacje dorosłych z adolescentem:**

1. System rodziny rozwija się dynamicznie w sposób adaptacyjny przez renegocjacje zasad m.in.
  - a) wychowania, które z autorytatywnego staje się bardziej partnerskim w etapie moratorium,
  - b) o ile dorastający nie cierpi na zaburzenia na tle organicznym np. FAZ, charakteropatia, upośledzenie itp.
2. Nauczyciele chcą i mogą wypełniać stawiane im zadania – podsuwanie wzorców, modelowanie, emocjonalne wspieranie, współkształtowanie poczucia sprawstwa, odkrywanie zasobów ucznia itp.
3. Środowisko szkolne i inne środowiska wychowawcze nie są dotknięte rażącą patologią
4. Zostaną nawiązane i utrzymane dobre relacje między szkołą/ośrodkiem a domem.

Analogicznie, te same lub zbliżone uwarunkowania decydować mogą o powodzeniu lub niepowodzeniu relacji ze „znaczącymi dorosłymi” a tym samym procesy wychowawczego, socjoterapeutycznego lub resocjalizacyjnego w placówkach wychowawczych i opiekuńczo-wychowawczych, a więc w środowisku, gdzie młody człowiek po „skierowaniu” go do takiej placówki ma prawo oczekiwać, że natrafi tam, a przynajmniej powinien natrafić, na osoby i profesjonalne działania osób, które są

życzliwie nastawione, autentycznie zaangażowane i przygotowane do pełnienia roli „przewodników” życiowych albo chociażby „asystentów” wspomagających rozwój, kształtowanie osobowości i odnalezienie się na ścieżce życia oraz w społeczeństwie, swoich wychowanek i wychowanków.

## **STANDARDY PROFILAKTYKI**

### **Za: (Ostaszewski 2016)**

Adolescencja, po względnie stabilnym okresie dzieciństwa, znacznie zwiększa ekspozycję młodego człowieka na różnorodne formy ryzyka. We wczesnym okresie adolescencji (od ok. 11 r.ż do 15 r.ż) organizm młodego człowieka uzyskuje stopniowo zdolność do dawania nowego życia. W tym czasie procesy biologicznego dojrzewania stymulują potrzebę doznań i skłonność do podejmowania ryzyka. Częstym źródłem konfliktów w tym okresie życia są relacje z rodzicami i innymi dorosłymi opiekunami, m.in. sprzeczności między potrzebą kontroli ze strony rodziców i potrzebą niezależności u dorastających. W drugim etapie adolescencji (od 16 r.ż.) następuje rozwój struktur mózgowych i zdobywanie doświadczeń odpowiadających za kształtowanie się kompetencji osobistych i społecznych. Stają się one podstawą do świadomego kształtowania własnego życia w kolejnych etapach rozwoju. Poważnym źródłem wewnętrznych konfliktów w drugiej fazie dojrzewania jest trudny proces dokonywania wyborów między alternatywnymi wartościami i drogami życiowymi, czyli tzw. kryzys tożsamości.

## **SKUTECZNE STRATEGIE I PROGRAMY PROFILAKTYKI UNIWERSALNEJ**

Fazowy przebieg procesów adolescencji, w którym dojrzewanie biologiczne o kilka lat wyprzedza dojrzewanie psychospołeczne jednostki, jest źródłem znacznego ryzyka rozwojowego. Dysharmonia rozwojowa w naturalny sposób zwiększa ekspozycję na różne formy ryzyka, w tym eksperymenty z substancjami psychoaktywnymi, seksem, władzą rodzicielską i innymi przejawami formalnych autorytetów włączając w to szkołę, przepisy prawa karnego i obyczajowego. Skuteczne strategie i programy profilaktyczne dla ogółu adolescentów w okresie szkolnym (profilaktyka uniwersalna) biorą więc pod uwagę ww. zagrożenia rozwojowe.

Są to przede wszystkim:

- programy edukacji normatywnej i rozwijania umiejętności życiowych młodzieży,
- polityka kształtowania kultury szkoły sprzyjającej zdrowiu i bezpieczeństwu uczniów.

Niektórzy młodzi ludzie w okresie dojrzewania angażują się w zachowania ryzykowne, np. nadużywają alkoholu, eksperymentują z narkotykami. Indywidualne cechy i właściwości młodych ludzi (wysoka potrzeba doznań, impulsywność, zaburzenia lękowe, poczucie bezradności) mogą zwiększać intensywność zachowań problemowych, ryzykownych i antyspołecznych oraz nasilać ich negatywne konsekwencje. Te grupy młodych ludzi, charakteryzujące się większą indywidualną podatnością na podejmowanie zachowań ryzykownych wymagają działań na poziomie profilaktyki selektywnej i wskazującej. Sytuacja młodych ludzi z grup zwiększonego ryzyka wymaga specjalnie dedykowanych oddziaływań edukacyjnych i profilaktycznych.

Są to przede wszystkim programy nastawione na:

- motywowanie do zmiany ryzykownego zachowania (krótkie interwencje profilaktyczne),
- długoterminowe wspieranie młodzieży z grup ryzyka (mentoring),
- zwiększanie osobistych kompetencji u osób podatnych na zachowania ryzykowne ze względu na ich psychologiczną charakterystykę.

## **1. Programy edukacji normatywnej i rozwijania umiejętności życiowych**

Kluczową rolę w tych programach odgrywa rozwijanie u młodzieży umiejętności życiowych, które odpowiadają za poprawną realizację zadań rozwojowych okresu dorastania. Do tych umiejętności zalicza się m.in. adekwatną samoświadomość, panowanie nad emocjami, określanie celów, umiejętność przyjmowania perspektywy innych ludzi, umiejętność podejmowania odpowiedzialnych decyzji i wyborów. Istotnym elementem edukacji profilaktycznej jest wzmacnianie u młodzieży odporności na negatywne wpływy społeczne. W tym stosowane są:

- 1) techniki osłabiania subiektywnych norm akceptujących przyjmowanie substancji psychoaktywnych,
- 2) korygowania nieprawdziwych przekonań na temat rozpowszechnienia używania substancji psychoaktywnych wśród rówieśników, a także prowadzone są
- 3) treningi umiejętności asertywnego odmawiania w sytuacjach ryzykownych propozycji rówieśników.

Cechy skutecznych programów edukacji normatywnej

Dobre wyniki są związane z następującą charakterystyką tych programów:

- a) oparte są na interaktywnej metodyce edukacji,
- b) przyjmują postać cyklu kilkunastu zajęć (zwykle 10-15 zajęć) realizowanych przynajmniej raz w tygodniu,
- c) przewidują krótkie cykle zajęć uzupełniających w kolejnych kilku latach edukacji,
- d) realizowane są przez przeszkolonych nauczycieli, niekiedy przy udziale przeszkolonych liderów młodzieżowych,
- e) tworzą sytuacje edukacyjne do praktykowania i rozwijania umiejętności życiowych, w szczególności umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i stresem, podejmowania decyzji, radzenia sobie z negatywnymi wpływami społecznymi prowokującymi do używania substancji psychoaktywnych,
- f) zwiększają wiedzę dotyczącą bezpośrednich konsekwencji używania substancji psychoaktywnych i poszerzają świadomość ryzyka z tym związanego,
- g) korygują niewłaściwe przekonania normatywne dotyczące używania substancji psychoaktywnych oraz oczekiwania młodzieży dotyczące skutków ich używania.

Cechy nieskutecznych programów:

- oparte na tradycyjnych metodach edukacji typu wykład lub pogadanka,
- oparte na strategii informacyjnej, której celem jest wzbudzenie lęku przed konsekwencjami używania substancji psychoaktywnych,
- oparte na zajęciach bez z góry założonej struktury, realizowanych poprzez swobodny dialog realizatora z uczestnikami,
- oparte na moralizowaniu i przestroгах dla młodzieży,
- zorientowane tylko na zarządzanie emocjami i podnoszenie poczucia własnej wartości u odbiorców programu,
- wykorzystujące pracowników policji do realizacji tego typu programu np. w szkołach.

## **2. Kształtowanie kultury szkoły sprzyjającej zdrowiu i bezpieczeństwu**

Na kulturę szkoły składają się podstawowe założenia, normy, wartości i przekonania podzielane przez członków społeczności szkolnej – uczniów, nauczycieli i rodziców. Szkoły, w których obowiązują klarowne zasady i normy braku akceptacji dla zachowań antyspołecznych, przemocy i używania substancji psychoaktywnych w znacznym stopniu chronią młodzież przed podejmowaniem zachowań ryzykownych. Badania wskazują na ochronne znaczenie „kultury”, troski i zaangażowania szkoły w sprawy

uczni. Mniejsze nasilenie zachowań ryzykownych uczniów wiąże się z pomocą w nauce oferowaną uczniom przez szkołę oraz z zaangażowaniem całej szkoły w osiąganie przez uczniów postępów w nauce. Przyjazna kultura szkoły sprzyja kształtowaniu więzi ze szkołą i nauczycielami, co ma duże znaczenie ochronne w okresie adolescencji. Programy kształtowania sprzyjającej kultury szkoły są zwykle powiązane z innymi działaniami profilaktycznymi nastawionymi na wzmacnianie umiejętności uczniów, współpracę z rodzicami i rozwijanie kwalifikacji zawodowych nauczycieli. Cechy skutecznych programów: Dobre wyniki są związane z następującą charakterystyką wykorzystanych strategii w programie: są nastawione na kształtowanie pozytywnej więzi uczniów ze szkołą, są wypracowywane z aktywnym udziałem uczniów, rodziców, nauczycieli i innych pracowników szkoły, ograniczają lub eliminują dostęp do substancji psychoaktywnych na terenie szkoły (te ograniczenia dotyczą wszystkich członków społeczności szkolnej), zawierają konstruktywne rozwiązania wobec uczniów z problemami, oparte na wyciąganiu konsekwencji przy jednoczesnym wspieraniu pomocy specjalistycznej (kierowaniu na konsultacje, zajęcia wyrównawcze, terapię, leczenie), zasady obowiązujące w szkole są egzekwowane konsekwentnie i natychmiast po wykroczeniu. Cechy nieskutecznych programów: losowe testowanie uczniów na obecność narkotyków w ich organizmie, opieranie szkolnej polityki wyłącznie na restrykcyjnych instrumentach kontroli niepoprawnych lub ryzykownych zachowań uczniów (karaniu, relegowaniu, obniżaniu ocen).

## **SKUTECZNE STRATEGIE I PROGRAMY PROFILAKTYKI W GRUPACH RYZYKA**

Niektórzy młodzi ludzie w okresie dojrzewania angażują się w zachowania ryzykowne, np. nadużywają alkoholu, eksperymentują z narkotykami. Indywidualne cechy i właściwości młodych ludzi (wysoka potrzeba doznań, impulsywność, zaburzenia lękowe, poczucie bezradności) mogą zwiększać intensywność zachowań problemowych, ryzykownych i antyspołecznych oraz nasilać ich negatywne konsekwencje. Te grupy młodych ludzi, charakteryzujące się większą indywidualną podatnością na podejmowanie zachowań ryzykownych wymagają działań na poziomie profilaktyki selektywnej i wskazującej. Sytuacja młodych ludzi z grup zwiększonego ryzyka wymaga specjalnie dedykowanych oddziaływań edukacyjnych i profilaktycznych. Są to przede wszystkim programy nastawione na: motywowanie do zmiany ryzykownego zachowania (krótkie interwencje profilaktyczne), długoterminowe wspieranie młodzieży z grup ryzyka (mentoring), zwiększanie osobistych kompetencji u osób podatnych na zachowania ryzykowne ze względu na ich psychologiczną charakterystykę.

### 3. Krótkie interwencje profilaktyczne

Celem tych programów jest powstrzymanie rozwoju zachowań ryzykownych u młodzieży. Najczęściej przedmiotem interwencji jest używanie lub nadużywanie substancji psychoaktywnych przez młodego człowieka albo jego inne zachowania antyspołeczne. Ponieważ młodzi ludzie z grup ryzyka sami zwykle nie szukają pomocy u dorosłych, interwencje profilaktyczne przeprowadza się „przy okazji” wizyty u lekarza, zatrzymania młodego człowieka z narkotykiem w ręku, sprawy w sądzie rodzinnym, interwencji policji itd. Metoda krótkiej interwencji profilaktycznej polega na wykorzystaniu przez nauczyciela / pedagoga szkolnego / lekarza pierwszego kontaktu / psychologa właściwych technik komunikacyjnych i odpowiednio dobranych informacji w rozmowie z młodym człowiekiem z grupy ryzyka. Wśród metod interwencji profilaktycznej opartych na technikach komunikacyjnych ważne miejsce zajmuje dialog motywujący. Jest to – jak opisują jej twórcy William Miller i Stephen Rollnick – „skoncentrowana na kliencie, dyrektywna metoda wzmacniania wewnętrznej motywacji do zmiany przez badanie i przezwyciężanie ambiwalentnych uczuć i postaw”. Została ona wprowadzona opracowana na użytek terapii uzależnień, ale jest z powodzeniem stosowana w pracy profilaktycznej z młodzieżą, która używa substancji psychoaktywnych w sposób okazjonalny lub problemowy.

Cechy skutecznej krótkiej interwencji profilaktycznej

- a) prowadzona „twarzą w twarz” z odpowiednio przeszkolonym specjalistą (nauczycielem, pedagogiem szkolnym, psychologiem, lekarzem),
- b) oparta na udzielaniu natychmiastowego wsparcia informacyjnego (porady, oceny ryzyka) oraz motywowaniu do zmiany ryzykownego zachowania,
- c) wsparta zorganizowanymi i strukturalizowanymi zajęciami grupowymi, których celem jest zachęcenie uczestników do oceny ryzyka swoich zachowań, zwiększenie odpowiedzialności oraz zmiany postaw i zachowań związanych z używaniem narkotyków i innych substancji psychoaktywnych.

Cechy nieskutecznej krótkiej interwencji profilaktycznej:

- brak możliwości konsultacji specjalistycznych dla młodzieży wymagającej dalszej pomocy, terapii lub diagnozy,
- długi okres oczekiwania na pierwszą rozmowę konsultacyjną,
- brak współpracy pomiędzy szkołami, sądami rodzinnymi, policją, organizacjami pozarządowymi działającymi na rzecz młodzieży z grup ryzyka.

#### **4. Programy wspierania młodzieży z grup ryzyka (mentoring)**

Młodzież w okresie dojrzewania często szuka wsparcia w osobach dorosłych spoza najbliższej rodziny. Nauczyciele, osoby duchowne, opiekunowie grup młodzieżowych, dalecy krewni, trenerzy sportowi niekiedy stają się naturalnymi mentorami dorastającej młodzieży. Posiadanie przez nastolatka z grupy ryzyka dorosłego mentora jest czynnikiem chroniącym i wiąże się z mniejszą liczbą problemów w szkole, konfliktów z prawem oraz innych zachowań ryzykownych. Mentoring oznacza całą gamę sposobów pomagania młodemu człowiekowi w jego rozwoju, przy czym kluczową rolę odgrywają różne rodzaje wsparcia, zachęcanie, udzielanie pomocnych wskazówek i informacji zwrotnych. Zarówno naturalny mentoring jak i intencjonalne programy z udziałem wolontariuszy łączą się z szeregiem korzyści dla rozwoju i adaptacji młodych ludzi. Skuteczność mentoringu zależy jednak w dużym stopniu od jakości i czasu trwania relacji pomiędzy mentorem i młodym człowiekiem. Właściwe dobieranie mentorów do potrzeb „odbiorców” oraz wspieranie ich pracy wiąże się z wyższą skutecznością tego typu programów.

Cechy skutecznego mentoringu:

- a) długoterminowy charakter oddziaływań
- b) przynajmniej jeden rok stałej współpracy dorosłego wolontariusza z młodym człowiekiem z grupy ryzyka,
- c) odpowiednie przeszkolenie wolontariusza i udzielanie mu wsparcia w trakcie realizacji programu,
- d) strukturalizowany i zaplanowany program współpracy wolontariusza z młodym człowiekiem.

Cechy nieskutecznego mentoringu:

- niestabilny okres pracy wolontariuszy,
- krótki okres ich pracy,
- brak wsparcia i pomocy dla wolontariuszy w pokonywaniu trudności w nawiązaniu i trzymywaniu dobrego kontaktu z podopiecznym,
- zbyt młodzi wolontariusze (niedoświadczeni, niedojrzali) lub słabo przygotowani.

## **5. Zwiększanie osobistych kompetencji osób podatnych na zachowania ryzykowne**

Do grup ryzyka należą, na przykład, młodzi ludzie w wieku szkolnym, którzy eksperymentują z substancjami psychoaktywnymi, którzy mają na swoim koncie wykroczenia lub poważne kłopoty z wypełnianiem obowiązków szkolnych. Tym zachowaniom często towarzyszą niekorzystne warunki środowiskowe np. trudna sytuacja rodzinna związana z nadużywaniem substancji psychoaktywnych przez rodziców. Do niekorzystnych warunków środowiskowych często dokładają się indywidualne trudności lub deficyty dorastającego dziecka (np. tzw. „trudny charakter” często wyrażający się w nadmiernej impulsywności, nieustannym poszukiwaniu mocnych wrażeń, skłonności do podejmowania ryzyka itp.), które dodatkowo powiększają ryzyko niebezpiecznych zachowań. Sytuacja takich „podatnych” młodych ludzi wymaga specjalnie dedykowanych oddziaływań profilaktycznych. Ich celem jest zwiększenie indywidualnych umiejętności w zakresie radzenia sobie z negatywnymi stanami emocjonalnymi (np. złością, agresją, nudą, beznadziejnością, przygnębieniem, poczuciem odrzucenia lub skrzywdzenia) oraz umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem. Badania wskazują na znacząco skuteczną tego typu programów wśród młodych „podatnych” ludzi nadużywających alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych.

Cechy skutecznych programów:

- a) realizowane są przez przeszkolonych specjalistów (pedagogów, psychologów),
- b) uczestnicy są odpowiednio dobrani do programu na podstawie profesjonalnej diagnozy (np. z wykorzystaniem psychologicznych narzędzi diagnostycznych),
- c) uczestnicy uczeni są jak radzić sobie z emocjami, które są wynikiem interakcji ich cech osobowości i środowiska,
- d) przyjmują postać cyklu kilku zajęć (2-5 sesji).

Cyt. Za: Ostaszewski K. (2016). Standardy profilaktyki, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa.



## **Ewaluacja programów profilaktycznych**

Ewaluacja to badanie (ocena) wartości programu i określenie, czy spełnia on kryteria stawiane programom profilaktycznym takie jak: skuteczność (czy cele programu zostały zrealizowane), efektywność (jaki był koszt uzyskania planowanych wyników), użyteczność (czy program przyczynił się do zaspokojenia potrzeb grupy docelowej) i trwałość (czy zmiany będą trwałe po zakończeniu programu). Jej istotą jest systematyczne zbieranie informacji o programie, a celem poprawa jakości projektu. Ze względu na cel i etap wdrażania programu wyróżnia się ewaluację procesu, formatywną i sumatywną, natomiast ze względu na osobę ewaluatora wyróżniamy ewaluację wewnętrzną i zewnętrzną.

### **Ewaluacja procesu**

Ewaluacja procesu jest najbardziej podstawową formą oceny podejmowanych działań. Jej celem jest zbadanie procesu wdrażania programu. Dokonując oceny procesu realizacji programu zbieramy informacje o tym, jak program był realizowany, w jakim stopniu udało się go zrealizować (które z zaplanowanych elementów programu zostały zrealizowane, a które nie i dlaczego), kto brał w nim udział, które działania były dobrze przyjęte przez odbiorców, a które nie i dlaczego, czy zaistniały jakieś trudności i jakie były sposoby ich rozwiązania itp. W ewaluacji procesu wykorzystywana jest m.in. analiza dokumentacji programu i informacje zwrotne od beneficjentów projektu.

### **Ewaluacja formatywna**

Celem ewaluacji formatywnej jest optymalizacja działań zaplanowanych w programie. Zbierane w jej procesie informacje odpowiadają na pytanie, czy i na ile zaplanowane działania (techniki i metody wpływu) przyczyniają się do realizacji celów programu (ogólnego i szczegółowych). Wyniki ewaluacji formatywnej służą do wyboru tych działań lub rozwiązań, które dają największą gwarancję osiągnięcia zamierzonych efektów. Przykładowe techniki badawcze wykorzystywane w procesie ewaluacji formatywnej obejmują m.in.: schemat pretest-postest z wykorzystaniem kwestionariusza (badanie zmian w zakresie wiedzy), indywidualne wywiady pogłębione z uczestnikami zajęć (zbieranie opinii o zawartości programu, jego realizacji) itp. Ten rodzaj ewaluacji jest szczególnie użyteczny na etapie tworzenia programu profilaktycznego – wnioski z niej wynikające są podstawą przygotowania końcowej wersji programu.

## **Ewaluacja sumatywna (konkluzywna, wyników)**

Przedmiotem ewaluacji sumatywnej jest ocena skuteczności działań podjętych w ramach programu profilaktycznego – mówiąc najprościej odpowiada ona na pytanie, czy zrealizowano cele zakładane w programie a więc czy zostały osiągnięte bezpośrednio i/lub odroczone wyniki programu. Skuteczność programu określa się za pomocą stopnia osiągnięcia zamierzonych efektów, ich trwałości oraz rodzaju wpływu na otoczenie (czy jest to wpływ pozytywny czy nie). Metodologia stosowana do oceny skuteczności projektów profilaktycznych opiera się najczęściej na schematach eksperymentalnych lub quasi-eksperymentalnych. Badania prowadzone są z podziałem na grupę kontrolną (np. klasę uczniów nie uczestniczących w programie) i grupę eksperymentalną poddawaną oddziaływaniom programu. Wymagany jest losowy dobór próby badawczej oraz wykonanie pomiaru przed i po zakończeniu interwencji (*pretest-posttest*). Dopuszcza się też wykorzystywanie w ramach badań ewaluacyjnych metodologii jakościowej (np. w przypadku projektów typu „*harm reduction*”, w których trudno stosować schemat eksperymentalny).

## **Ewaluacja zewnętrzna**

Ewaluacja realizowana przez ekspertów spoza organizacji wdrażającej program, którzy nie są zaangażowani w tworzenie i wdrażanie projektu. Ten rodzaj ewaluacji jest szczególnie przydatny na etapie badań ewaluacyjnych z udziałem odbiorców programu. Realizacja badań bezpośrednich wśród respondentów przez zewnętrznych ewaluatorów zapewnia znacznie większą poufność i anonimowość, niż w przypadku ewaluatorów wewnętrznych, przez co zwiększa otwartość i szczerść opinii badanych.

## **Ewaluacja wewnętrzna**

Ewaluacja prowadzona przez osoby zatrudnione w organizacji wdrażającej program, np. autorów, realizatorów. Na ogół wykorzystywana jest na etapie tworzenia i wdrażania programu.

## **Ewaluacja demokratyczna**

Nastawiona jest na uwzględnienie różnych interesów i punktów widzenia uczestniczących w niej stron zgodnie z ich własną definicją i interpretacją. Ewaluator jest w tym przypadku nie tyle osobą formułującą oceny, ile pośrednikiem w wymianie

informacji, przekonań i doświadczeń, i to w sposób, który nie pozbawia nikogo kontroli nad ich użyciem i interpretacją.

## Triangulacja

Triangulacja polega na stosowaniu wielu metod badawczych, technik oraz źródeł danych w celu skonfrontowania otrzymanych informacji i ich podsumowania, dzięki czemu zmniejsza się błędy pomiaru, a tym samym zwiększa się jakość i wiarygodność badania. Przykładem triangulacji może być np. zaangażowanie w proces badawczy więcej niż jednego ewaluatora (triangulacja badacza), wykorzystywanie różnych źródeł danych (triangulacja danych) czy triangulacja metodologiczna polegająca na zróżnicowaniu metod badawczych. Triangulacja jest często stosowana w studium przypadku.

Cyt. Za: <https://madraochrona.pl/strefa-specjalisty/spawdzone-programy-profilaktyczne/>

Na podstawie wyników badań ankietowych przeprowadzonych przez Instytut Profilaktyki Zintegrowanej wśród specjalistycznej kadry zatrudnionej w MOS i MOW udało się wyodrębnić kilka najczęściej wskazywanych obszarów problemowych związanych z organizacją pracy i pracą z nieletnimi w ośrodkach typu MOS i MOW.

Obszary problemowe związane z funkcjonowaniem Systemu Kierowania Nieletnich:

- Niewystarczające indywidualne wsparcie psychologiczno-terapeutyczne ucznia/wychowanka przebywającego w Ośrodku wynikające najczęściej z problemów kadrowych i/lub finansowych utrudniających zaangażowanie odpowiednich osób i wygenerowanie wystarczającej liczby etatów do zapewnienia/zwiększenia specjalistycznej opieki w ośrodkach.
- Brak lub znikomy zakres współpracy (ograniczony do niezbędnego minimum) pomiędzy ośrodkiem a rodziną lub innym środowiskiem wychowawczym dziecka
- Brak ciągłości obserwacji albo słaby lub wcale nie funkcjonujący system monitoringu poczynąń/postępów czy aktualizacji wiedzy o potencjale/problemach nastolatka w kolejnych Ośrodkach/ środowiskach wychowawczych – brak współpracy w tym zakresie między Ośrodkami albo ograniczenie czynności jedynie do przekazania „papierów” i wymiany ogólnych albo mało znaczących informacji/opinii o osobie wychowanka/wychowanki przez psychologów zatrudnionych w MOSach i MOWach bez (przynajmniej czasowej) opieki/wsparcia ucznia po opuszczeniu danej placówki ze strony osoby, która

zdażyła w trakcie pobytu w tej placówce wystarczająco poznać i nawiązać relację z wychowanką/wychowankiem.

- Problemy z umieszczaniem w Ośrodkach (MOS lub MOW) osób, które wymagają specjalistycznej opieki lub leczenia (np. psychiatrycznego) bądź też nie musiały albo z innych przyczyn nie powinny być skierowane do danego ośrodka, np. zostały nieprawidłowo zdiagnozowane albo przydzielone do niewłaściwej lokalizacji. (weryfikacja kryteriów oceny/diagnozy i zasad przydzielania/przenoszenia uczniów do MOS i MOW).

Pokazuje to, jak ważnymi i potrzebnymi są wszelkie formy wsparcia dla osób zajmujących się bezpośrednią pracą z młodzieżą. IPZIN proponuje w tym zakresie kompleksowe rozwiązania bazujące na zmodyfikowanej wersji programu profilaktyki zintegrowanej dostosowanej do pracy z młodzieżą niedostosowaną społecznie lub zagrożoną niedostosowaniem wraz z wypracowanymi przez zespół specjalistów elementami dodatkowymi, takimi jak: diagnoza pozytywnego potencjału i problemów młodzieży, dodatkowe warsztaty profilaktyczne i psychoedukacyjne dla grup wychowawczych, szkolenia dla rad pedagogicznych, superwizje dla kadry pedagogicznej z udziałem zewnętrznego superwizora, spotkania i warsztaty dla rodziców/opiekunów młodzieży. Bank Dobrych Praktyk w tym opis poszczególnych elementów systemowego, zintegrowanego podejścia do spraw profilaktyki i wychowania młodzieży w MOS i MOW można znaleźć na stronie: [www.mlodzielowe-osrodki.ipzin.org](http://www.mlodzielowe-osrodki.ipzin.org)

Znajduje się tam również zakładka umożliwiająca kontakt oraz zamówienie realizacji programu Archipelag Skarbów dla MOS/MOW.

## Literatura

1. Bardziejewska M. (2005). *Okres dorastania. Jak rozpoznać potencjał nastolatków*. W: A. I. Brzezińska (red.), *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*. Gdańsk: GWP.
2. Bardziejewska M., Brzezińska A., Hermanowski Sz. (2007). *Osiągnięcia i zagrożenia dla młodzieży okresu dorastania*. W: Brzezińska A, Hornowska E. (red.), *Dzieci i młodzież wobec agresji i przemocy*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
3. Białecka B. (2017). *Ty i Twój nastolatek. Poradnik dla rodziców*. Poznań.
4. Brzezińska A. I., Piotrowski K. (2009). *Diagnoza statusów tożsamości w okresie adolescencji, wyłaniającej się dorosłości i wczesnej dorosłości za pomocą Skali Wymiarów Rozwoju Tożsamości (DIDS)*. *Studia Psychologiczne*, 47 (3), 93 - 109.
5. Butwicka A., Zalepa A., Gmitrowicz A. (2010). *Autoagresja nastolatków*. *Klinika Pediatria*, Vol 18 No 3.
6. Czerwińska H. (2014), *Szkoła dla Rodziców i Wychowawców w pigułce*, Nowy Sącz: Ostoja, Zespół Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej.
7. De Barbaro M. (1999). *Struktura rodziny*. W: De Barbaro B. (red.), *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
8. Deptuła M. (2005) Indywidualne ścieżki ryzyka i związana z nimi interwencja profilaktyczna. W: Deptuła M, editor. *Diagnostyka, profilaktyka, socjoterapia w teorii i praktyce pedagogicznej*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
9. Gaś Z. B. (2006), *Profilaktyka w szkole*, Warszawa: WSiP.
10. Nelsen J., Lott L. (2018), *Pozytywna dyscyplina dla nastolatków*, Warszawa: Pozytywna Dyscyplina J.R Baranowscy s.c.
11. Ostaszewski K. (2006), *Pozytywna profilaktyka*, W: Świat problemów nr 3 / 158.
12. Ostaszewski K. (2016). *Standardy profilaktyki*, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa.
13. Schaffer R. H. (2006). *Rozwój społeczny. Dzieciństwo i młodość*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
14. Seligman M. E.P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press
15. *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży* (2015), Grzelak Sz. (red.), Zespół Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej, Ośrodek Rozwoju Edukacji.
16. Wysocka E. (2015) *Diagnoza pozytywna w resocjalizacji. Model teoretyczny i metodologiczny*, Katowice: Wydawnictwo UŚ.
17. Zimbardo P., Sword R., Sword R. (2013) *Siła czasu*, Warszawa, wyd. PWN.