

PROGRAMUL „*NECENZURAT*” DE PREVENIRE A COMPORTAMENTULUI ADICTIV

Prof. psiholog Diana-Cristina Popa
Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională
Școala Gimnazială “Traian Dârjan”, Cluj-Napoca

PREVENIREA BAZATĂ PE DOVEZI...

Cele mai recente cercetări și publicații recunosc faptul că pentru o parte din adolescenții europeni, consumul de droguri este parte a unui stil de viață. Aceasta relevă faptul că există o importanță influență socială asupra consumului de tutun, alcool sau droguri. În acest sens, intervențiile noi de prevenire a consumului de droguri au la bază programe de instruire centrate pe modelul comprehensiv al influenței sociale. În cadrul acestor programe sunt evidențiate și exersate comportamente care întăresc atitudinile și abilitățile de a rezista presiunilor pentru a consuma droguri.

Obiectivele acestei abordări sunt de a forma la adolescenți abilități specifice în a-i dota cu resursele de care au nevoie pentru a rezista influențelor sociale, precum și de a obține acceptarea acestora în primirea de informații obiective despre droguri și efectele lor negative asupra sănătății. În același timp, influența socială este cuprinsă în programe ca un factor de protecție în prevenirea consumului de droguri. Metodele interactive utilizate în aceste programe sunt axate pe intensificarea abilității de a integra relațiile sociale și o puternică rețea socială în modul de abordare a drogurilor și a consumului de droguri. Cele mai cunoscute programe de dezvoltare a abilităților de supraviețuire se bazează pe modelul comprehensiv al influenței sociale, după care este realizat și programul „*NECENZURAT*”.

CE ESTE „*NECENZURAT*”?

„*NECENZURAT*” este un program de prevenire a comportamentului adictiv, de prevenire a consumului de droguri în școli, bazat pe o abordare comprehensivă a influențelor sociale. Acesta a fost dezvoltat, implementat și evaluat în cadrul mai multor centre de studiu din șapte țări europene: Belgia, Germania, Spania, Grecia,

Italia, Austria și Suedia. Programul a integrat, cât mai mult posibil, componente bazate efectiv pe dovezi.

Principalele caracteristici ale curriculumului „*NECENZURAT*” sunt:

- Programul se bazează pe modelul comprehensiv de influență socială, fiind interactiv; el integrează abilități de supraviețuire și convingeri normative
- Grupul țintă este format din adolescenți cu vârste între 12 și 14 ani, deoarece aceasta este vârsta când adolescenții pot începe să experimenteze drogurile (în special fumatul, consumul de alcool sau cannabis)
- Programul este compus din 12 lecții, proiectate pentru a fi predate în timpul școlii
- Substanțele la care face referire programul sunt tutunul, alcoolul și cannabisul, în particular și alte droguri, în general
- Programul conține o componentă adresată părinților, în scopul furnizării către aceștia a unor instrumente de învățare care să sprijine prevenirea consumului de droguri în școli, prin intermediul întâlnirilor special organizate
- Profesorii primesc o formare specifică

EFECTELE „*NECENZURAT*”

Elevii care au participat la programul „*NECENZURAT*” au demonstrat o probabilitate cu 30% mai mică de a fuma țigări (zilnic), de a consuma băuturi alcoolice, precum și o probabilitate mai mică de a utiliza cannabis în ultima lună, față de elevii care au urmat programele educaționale obișnuite.

DIN CE ESTE COMPUS „*NECENZURAT*”?

Programul se concentrează pe trei componente:

- (i) Informare și atitudine
- (ii) Abilități interpersonale
- (iii) Abilități intrapersonale

LECȚIILE „*NECENZURAT*”

Lecția 1 – Introducere „*NECENZURAT*”

- Lecția 2 – A fi sau a nu fi într-un grup
- Lecția 3 – Opțiuni – alcool, risc și protecție
- Lecția 4 – Ceea ce crezi este bazat pe fapte reale?
- Lecția 5 – Despre fumat – informează-te
- Lecția 6 – Exprimă-te
- Lecția 7 – la atitudine
- Lecția 8 – Vedeta petrecerii
- Lecția 9 – Drogurile – Informează-te!
- Lecția 10 – Abilități de a face față problemelor
- Lecția 11 – Rezolvarea problemelor și luarea deciziilor
- Lecția 12 – Stabilirea obiectivelor

MATERIALE

Fiecare profesor (consilier/ psiholog școlar) care implementează programul deține un set complet al manualului, care include introducerea în proiect, conținutul și instrucțiunile metodice.

Caietul elevului este un instrument de lucru care facilitează implicarea acestora, precum și integrarea rezultatului programului în viața lor de zi cu zi.

ABILITĂȚILE DE SUPRAVIEȚUIRE LEGATE DE CONSUMUL DE DROGURI

Abilitățile de supraviețuire reprezintă capacitatea de a-i aprecia și respecta pe ceilalți, de a crea relații pozitive cu familia și cu prietenii, de a asculta și comunica eficient, de a avea încredere în ceilalți și de a-ți asuma responsabilitatea. Definite în acest fel, abilitățile de supraviețuire pot diferi în funcție de cultură.

Pentru programele de influență socială, cum este și „NECENZURAT”, pe lângă aceste abilități au mai fost adăugate și „convingerile normative” (procesul în care credința ta în ceva devine normă a comportamentului tău) și gândirea critică (capacitatea de a analiza informațiile și experiențele într-un mod obiectiv).

Exemple de abilități de supraviețuire:

- Luarea deciziilor
- Rezolvarea problemelor (Problem Solving)

- Comunicarea efectivă
- Aptitudini de relaționare
- Auto-conștientizarea
- Empatia
- Confruntarea cu emoțiile

IMPLEMENTAREA PROIECTULUI ÎN ȘCOALA GIMNAZIALĂ „TRAIAN DÂRJAN”

În Școala Gimnazială „Traian Dârjan” Cluj-Napoca, programul este implementat începând cu luna ianuarie 2014 la cls. a VII-a A, având loc până în prezent trei întâlniri cu elevii.

Pe tot parcursul semestrului al doilea elevii clasei a VII-a vor participa la acest program, urmând a se desfășura și o întâlnire cu părinții elevilor implicați în proiect.