

„JAK ZAPOBIEGAĆ ZACHOWANIOM RYZYKOWNYM MŁODZIEŻY”

Autor opracowania - Violetta Olszak - psycholog, socjoterapeuta.

Skrót Dariusz Nikiel

1. Pojęcie zachowań problemowych.

Zachowania problemowe (ryzykowne) towarzyszą okresowi dorastania. Ich cechą charakterystyczną jest to, że są niezgodne ze społecznymi oczekiwaniami, normami i standardami, wywołują dezaprobatę społeczną, stanowią ryzyko dla zdrowia, utrudniają podejmowanie ról społecznych, ograniczają ilość i częstotliwość zachowań konwencjonalnych, przez co utrudniają prawidłową socjalizację.

Mimo tego stanowią sposób realizacji ważnych zadań rozwojowych (dają wrażenie niezależności od rodziców, autonomii, „doświadczenie” dojrzałości. Mają postać symbolicznego wyrazu niechęci wobec norm i wartości dorosłych, dają wrażenie poszukiwania własnej tożsamości, są sposobem radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych, np. radzeniem sobie z niepowodzeniami (*Ostaszewski K., Rustecka-Krawczyk A., Wójcik M. 2008*).

2. Jakie zachowania zaliczyć można do zachowań problemowych?

- używanie substancji psychoaktywnych,
- wczesna inicjacja seksualna,
- zachowania agresywne (przemoc, wyłudzenia),
- przestępstwa, udział w grupie przestępczej,
- inne, np. drobne kradzieże, kłamstwa, wagary, ucieczki z domu (*Ostaszewski K., Rustecka-Krawczyk A., Wójcik M. 2008*).

3. Czynniki ryzyka?

Są one **predyktorami**, czyli zapowiadają, zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia dysfunkcji. Należą tu:

- buntowniczność, impulsywność,
- niska samoocena, brak wiary we własne siły,
- nieadekwatne umiejętności życiowe,

- wczesna inicjacja zachowań problemowych,
- indywidualne przekonania, np. pozytywne przekonania na temat stosowania przemocy, używania alkoholu, akceptacja zachowań problemowych,
- zapotrzebowanie na stymulację, podejmowanie ryzyka dla przyjemności,
- brak wsparcia rodziny, konflikty rodzinne, zachowania ryzykowne w *historii rodziny, prezentowanie przez rodziców zachowań dysfunkcyjnych, błędy wychowawcze, nieobecność jednego z rodziców, niekorzystny klimat emocjonalny w rodzinie,*
- czynniki rówieśnicze, np. koledzy przejawiający zachowania problemowe, bliskie kontakty z grupą rówieśniczą negującą powszechnie obowiązujące normy i zachowania społecznie akceptowane, negatywna presja rówieśnicza,
- czynniki związane ze szkołą, np. wczesne niepowodzenia w nauce, wczesne powtarzające się zachowania antyspołeczne, niskie zaangażowanie w życie szkoły, niska sprawność dydaktyczna nauczycieli, wysoki poziom lęku i agresji w szkole,
- otoczenie społeczne, np. dostępność środków odurzających, niskie zaangażowanie w życie sąsiedzkie, postawy społeczne akceptujące zachowania dysfunkcyjne, np. znajomi dorośli, którzy w miejscu zamieszkania upijają się często lub prezentują inne zachowania dysfunkcyjne, handlują narkotykami, alkoholem, stosują przemoc,
- czynniki związane z szerokim społeczeństwem, np. ubóstwo społeczeństwa, bezrobocie, trudności z uzyskaniem zatrudnienia, dyskryminacja, niekorzystne wpływy medialne (*Gaś Z. B. 2009, Ostaszewski K., Rustecka-Krawczyk A., Wójcik M. 2008*).

4. Czynniki chroniące.

Powinny być rozpatrywane w relacji do sytuacji ryzyka, np. w sytuacji dziecka z rodziny dysfunkcyjnej czynnikami chroniącymi może być wsparcie wychowawcy, kuzyna, trenera sportowego, księdza, socjoterapeuty lub innych znaczących osób, umiejętności społeczne dziecka. Czynniki chroniące to czynniki lub mechanizmy, które chronią w obliczu przeciwności losu, dodają sił, wzmacniają lub pozwalają się podnieść po chorobie, tragedii, należą tu:

- **czynniki związane z jednostką:** pozytywny obraz siebie, doświadczanie uznania za działania prospołeczne, zdrowe przekonania i jasne standardy etyczne, wysoka samoocena, negatywne postawy wobec zachowań problemowych, pozytywne relacje

- z dorosłymi, zaangażowanie w praktyki religijne, przekonania o dużej przydatności nauki, wysokie kompetencje społeczne,
- **czynniki związane z grupą rówieśniczą:** przebywanie w grupie rówieśniczej o akceptowanych społecznie cechach funkcjonowania, pozytywna presja rówieśnicza, trwałe przyjaźnie,
 - **czynniki związane z rodziną:** monitorowanie czasu spędzanego przez dziecko poza domem, kontrola rodzicielska, silne więzi rodzinne, zdrowe przekonania i jasne standardy zachowań, pozytywne oczekiwania rodziców, poczucie zaufania w rodzinie, pozytywna dynamika życia rodzinnego, zaangażowanie rodziców w życie dziecka, angażowanie dziecka w życie rodziny,
 - **czynniki związane ze szkołą:** troska i wsparcie ze strony nauczycieli i pracowników obsługi, pozytywny klimat szkoły, więzi z nauczycielami, okazje do angażowania się w życie szkoły, nagradzanie za działania prospołeczne, zdrowe przekonania, jasne zasady,
 - **czynniki związane z lokalną społecznością:** okazje do angażowania się na rzecz lokalnej społeczności, niska dostępność środków odurzających, normy kulturowe skłaniające do stawiania młodzieży wysokich oczekiwań, wysoka świadomość i zaangażowanie społeczne. (Gaś Z. B. 2009, Ostaszewski K., Rustecka-Krawczyk A., Wójcik M. 2008)

5. Środowisko szkolne a zachowania ryzykowne młodzieży, rola nauczycieli.

Środowisko szkolne jest bardzo ważne, jeśli chodzi o funkcjonowanie młodzieży, bo może być bogate w czynniki chroniące, np.: w troskę i wsparcie ze strony nauczycieli i pracowników obsługi, mieć pozytywny klimat, ułatwiać budowanie więzi z nauczycielami, stwarzać okazje do angażowania się w życie szkoły, umożliwiać nagradzanie za działania prospołeczne, mieć zdrowe przekonania, jasne zasady, ale też może być bogate w czynniki ryzyka, powodować wczesne niepowodzenia w nauce, wczesne powtarzające się zachowania antyspołeczne, niskie zaangażowanie w życie szkoły, niska sprawność dydaktyczna nauczycieli, wysoki poziom lęku i agresji w szkole. Dodatkowym czynnikiem obciążającym może być wypalenie zawodowe nauczycieli, nieprzyjazny klimat szkoły, konflikty wewnętrzne. Bardzo niesprzyjającą sytuacją dla młodych ludzi byłoby, gdyby niekorzystne środowisko szkolne nałożyło się na inne czynniki ryzyka, dlatego w trosce o rozwój dzieci i młodzieży ważne jest tworzenie i podtrzymywanie dobrego klimatu społecznego szkoły.

Warto inwestować w rozwijanie dobrych relacji uczniów z nauczycielami, rozbudzenie pozytywnej motywacji uczniów do rozwoju, tworzenie w szkole miejsc i dodatkowych zajęć atrakcyjnych dla młodzieży. Bardzo ważnym elementem tworzenia klimatu szkoły jest również dbanie o zdrowie psychiczne nauczycieli, rozwijanie ich empatii i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu.

Tworzenie dodatkowych zajęć typu koło plastyczne, matematyczne czy teatralne jest bardzo ważne, ale dla młodzieży z dużą potrzebą doznań mogą być one nieatrakcyjne czy niewystarczające. Dla tych osób warto organizować dodatkowe zajęcia z elementami kontrolowanego ryzyka, tzw. sporty ekstremalne lub turystykę z elementami sztuki przetrwania (survival). We wszystkich tych działaniach nastawionych na rozwijanie zainteresowań młodzieży kluczowe jest stałe zaangażowanie i opieka ze strony osób dorosłych o pozytywnym wzorcu osobowym.

Czynniki środowiska szkolnego, które chronią przed zachowaniami ryzykownymi:

- udzielanie wsparcia,
- dostrzeganie dobrych zachowań, wzmacnianie i nagradzanie,
- stawianie wymagań i granic,
- rozwijanie konstruktywnych zainteresowań,
- zaangażowanie w naukę w szkole,
- rozwijanie poczucia własnej godności,
- doświadczanie zrozumienia i akceptacji,
- podmiotowe traktowanie,
- wzmacnianie umiejętności społecznych (w tym komunikacyjnych),
- angażowanie w działalność społeczną,
- wychowawca o dojrzałej osobowości, posiadający i doskonalący swoje umiejętności, mdz. in. umiejętność rozumienia wychowanka i okazywania mu tego, umiejętność zapewniania wychowankowi bezpieczeństwa w sytuacjach trudnych, sprzyjanie pozytywnemu działaniu i dokonywaniu zmian w zachowaniu, (Gaś Z. B. 2009, Ostaszewski K., Rustecka-Krawczyk A., Wójcik M. 2008).

6. Środowisko rodzinne a zachowania ryzykowne.

Nie wszystkie dzieci mają sprzyjające warunki w rodzinie. Niektóre dzieci muszą zmagać się z dużymi trudnościami: uzależnieniem lub rozwodem rodziców, konfliktami, długimi wyjazdami, biedą. Niektórym z nich udaje się osiągnąć sukces, inni natomiast poddają się i zasilają szeregi wykluczonych. „Ten fenomen tłumaczy zjawisko resilience, jako umiejętność odbicia się od dna, elastyczność, sprężystość, odporność, regeneracja sił, która dostrzega i docenia rolę czynników działających korzystnie na człowieka. Dają one młodym ludziom siłę, wzmacniają i uruchamiają procesy przeciwdziałające chorobie, zaburzeniom czy nieprzystosowaniu społecznemu” (Borucka A., Ostaszewski K., 2009, s.13), **są one określane jako czynniki chroniące.** Na poziomie rodziny są to np.: zgodność, ciepło, bliskie relacje między członkami rodziny, interesowanie się przez rodziców sposobem spędzania czasu wolnego, dojrzała osobowość rodziców, jasne zasady, umożliwianie ponoszenia konsekwencji swoich działań przez dzieci, aktywne zajęcia. (Borucka A., Ostaszewski K., 2009).

W prawidłowo realizowanym procesie wychowawczym dziecko buduje swoją sprawność i odpowiedzialność życiową a tym samym rozwija swoją odporność na podejmowanie zachowań ryzykownych. „Odporność jest to cecha dziecka, czy nastolatka, która pomaga mu uniknąć, zminimalizować lub pokonać czynniki ryzyka, a tym samym która sprawia, że w sytuacji doznawania stresu czy niepowodzeń w codziennym życiu młody człowiek nie podejmuje zachowań problemowych. Tak rozumiana odporność opiera się napięciu kluczowych charakterystykach.” (Gaś Z. B. 2009, s. 50). Należą tu:

- a) kompetencje społeczne przejawiające się w formie zachowań prospołecznych, które mają wpływ na umiejętność budowania i utrzymywania dobrych relacji z innymi ludźmi,
- b) duża sprawność rozwiązywania problemów życiowych,
- c) autonomia,
- d) praktyki religijne i życie zgodne z wartościami,
- e) poczucie sensu życia, jako poczucie celowości istnienia i optymistyczne podejście do przyszłości.

Wszelkie zakłócenia w procesie wychowawczym osłabiają odporność dziecka i wpływają na to, że staje się dzieckiem wysokiego ryzyka. W wielu rodzinach pojawiają się sytuacje, które sprzyjają zachowaniom ryzykownym, są to np. brak wsparcia rodziny,

konflikty rodzinne, zachowania ryzykowne w historii rodziny, prezentowanie przez rodziców zachowań dysfunkcyjnych, błędy wychowawcze, nieobecność jednego z rodziców, niekorzystny klimat emocjonalny w rodzinie. Warto na ten temat rozmawiać z rodzicami, godne polecenia jest zaproszenie rodziców do warsztatów specjalnie poświęconym korygowaniu postaw rodzicielskich, np. autorstwa Joanny Sakowskiej (*Sakowska J., 2010*), warto też poruszać z rodzicami tematy: potrzeba doznawania przez nastolatków silnych, ekscytujących przeżyć i jej znaczenie dla podejmowania zachowań ryzykownych, rola rodziców w kształtowaniu się subiektywnych norm nastolatków dotyczących używania substancji psychoaktywnych i stosowania przemocy, rola „mentora” w rozwoju psychospołecznym nastolatka, aktywna rola ojca w wychowaniu, rozwijanie konstruktywnych zainteresowań dziecka.