

CZYNNIKI CHRONIĄCE W PROFILAKTYCE ZACHOWAŃ RYZYKOWNYCH DZIECI I MŁODZIEŻY

Zachowania ryzykowne podejmowane przez młodzież to takie, które stanowią bezpośrednie lub w dłuższej perspektywie zagrożenie dla zdrowia. Są to między innymi: palenie tytoniu, picie alkoholu, upijanie się, zażywanie innych substancji psychoaktywnych, wczesna inicjacja seksualna, przemoc rówieśnicza, zagrożenia behawioralne związane z nadmiernym korzystaniem z telefonu, graniem w gry komputerowe, hazardem, niekontrolowanym objadaniem się, czy zakupami.

W największym skrócie: czynniki ryzyka zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia zachowań ryzykownych a czynniki chroniące zmniejszają to prawdopodobieństwo i zabezpieczają przed nimi. To cechy, sytuacje lub warunki życia, które zwiększają odporność osoby na działanie czynników ryzyka.

W literaturze istnieje kilka podziałów **czynników chroniących**. Dość przejrzysty wydaje się schemat pogrupowania tych czynników na cztery kategorie:

1. **Cechy indywidualne** (tzw. atuty). Możemy je podzielić na dwie grupy. Predyspozycje biologiczne, czyli dobre funkcjonowanie intelektualne, uzdolnienia i stan zdrowia fizycznego oraz psychicznego. Do drugiej grupy zaliczymy te predyspozycje, które powstały na drodze edukacji, wychowania i własnych przemyśleń. Znajdą się tu wszelkie zdolności społeczne, umiejętność radzenia sobie z emocjami, ale także takie cechy jak: poczucie odpowiedzialności, spójności, czyli wierności własnym przekonaniom. Istotną rolę odgrywa tu również pozytywny obraz własnej osoby, poczucie sensu życia, optymizm i poczucie humoru.
2. **Cechy rodziny**. Dla młodego człowieka bardzo ważna jest rodzina dająca mu siłę i wsparcie, zapewniająca miłość i opiekę, zaspokajająca jego podstawowe potrzeby. Istotne jest również zaangażowanie rodziców w naukę i życie szkolne dziecka, wspieranie dobrych relacji z rodzeństwem i rówieśnikami. Nie możemy zapomnieć tutaj o relacjach w rodzinie, zarówno między dzieckiem a rodzicami, jak i samymi rodzicami (umiejętność rozwiązywania konfliktów, rzadko występujące kłótnie).
3. **Cechy społeczności lokalnej**. Znajdzie się tutaj mieszkanie w spokojnej i bezpiecznej dzielnicy, obecność troskliwego sąsiedztwa. Najbliższe otoczenie może być też miejscem, gdzie młody człowiek będzie rozwijał swoje zainteresowania (ośrodki kultury, kluby sportowe) ale także wypełniał role społeczne, świadczył pomoc innym. W zamian zostanie doceniony i wzmocniony. Niebagatelną rolę w tej grupie czynników chroniących odgrywa szkoła – dobre relacje z nauczycielami, otrzymywanie od nich wsparcia i opieki. Ważną rzeczą jest też reagowanie na zachowania ryzykowne oraz zachęcanie uczniów do zwracania się ze swoimi problemami do nauczycieli. Szkoła to również środowisko rówieśnicze a to oznacza dbanie o pozytywne relacje między uczniami, kształtowanie umiejętności społecznych. To tutaj młodzież z grup o podwyższonym ryzyku może otrzymać dodatkowe wsparcie.
4. **Cechy polityki i kultury społeczeństwa** rozumiane jako dostęp do służb społecznych i ochrony zdrowia, niski poziom społecznej akceptacji przemocy i dyskryminacji, obecność kampanii społecznych i zajęć profilaktycznych.

Wiadomo nie od dziś, że dzieci i młodzież lepiej rozwijają się w warunkach im sprzyjających. Co mogą zrobić rodzice by wesprzeć swoje dziecko w rozwijaniu umiejętności „omijania zagrożeń”?

1. Akceptuj swoje dziecko. Dzięki temu będzie budowało zaufanie do siebie i swoich możliwości. Nawet, jeśli poniesie ono porażkę, łatwiej mu będzie zmotywować się do podejmowania wysiłku i starań. Zachęcaj dziecko do wyrażania swoich uczuć i traktuj je z należytą uwagą i szacunkiem. Młody człowiek ma prawo odczuwać niepokój czy złość. Akceptuj te emocje.

Powiedz: „rozumiem”, „to musiało być trudne dla ciebie”. Nazwij te uczucia: „wygląda na to, że jesteś wściekły”, „wytrąciło cię to z równowagi”. **To naprawdę pomaga.**

2. Stosuj wzmacniające i korygujące informacje zwrotne. Dzięki tym informacjom dziecko poznaje swoje mocne i słabe strony. To pomaga w budowaniu właściwego obrazu samego siebie. Słabsze strony zaakceptujemy łatwiej, gdy mamy świadomość tych mocniejszych. Chwal za konkretną rzecz, za włożony wysiłek i upór. Nie oceniaj ogólnie i nie chwal za wszystko – gdy coś zrobione byle jak jest pochwalone może zniechęcić dalszej pracy. Warto podzielić się też swoim uczuciem: „jestem pod wrażeniem, jak dokładnie posprzątałeś pokój”, „jestem dumny, że pomogłaś koleżdze”. Jeśli natomiast czegoś nie aprobujemy, możemy zastosować ten sam schemat: „nie podoba mi się, że w twoim pokoju jest taki bałagan”, „jestem zdenerwowana, gdy spóźniasz się do domu”. Przedstawmy swe oczekiwania i jasno je wyrażmy: „zależy mi na tym, abyś pozbiierał rzeczy z podłogi”, „oczekuję, że następnym razem przyjdiesz punktualnie”.
3. Zachęcaj do samodzielności. Często rodzice rozwiązują problemy za dziecko w sytuacji, w której mogłoby sobie samo z nim poradzić. Pozwól mu dokonać wyboru (na miarę jego możliwości), okaż szacunek i zainteresowanie dla jego zmagania, zachęć, by skorzystało z cudzych doświadczeń. Wiele problemów dziecko będzie musiało samo rozwiązać lub sobie z nimi poradzić, np. przeżyć trudne chwile, przeżyć trudne uczucia. Rodzic może mu wtedy towarzyszyć i wspierać go poprzez uważne słuchanie, okazywanie mu zrozumienia, dawanie wsparcia.

Na stronie Ośrodka Rozwoju Edukacji można pobrać bezpłatną publikację Poradnika dla rodziców: *Jak kochać i wymagać*.

<https://www.ore.edu.pl/2015/04/wychowanie-3/>

Bibliografia:

Adele Faber, Elaine Mazlish: *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*. Media Rodzina, Poznań 1997.

Anna Dzielska: *Zachowania ryzykowne*. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2017

Agnieszka Jaros, Rafał Jaros: *Czynniki ryzyka i czynniki chroniące związane z zachowaniami problemowymi – przegląd badań przeprowadzonych w Polsce*. Uniwersytet Łódzki, Instytut Nauk Społeczno-Ekonomicznych w Łodzi

Kinga Sochocka, Karolina Van Laere *Jak chronić dziecko przed nałogowymi zachowaniami*. Fundacja Poza Schematami.

www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/zachowania-szkodliwe-mlodziezy-i-mlodych-doroslych-czynniki-ryzyka-i-czynniki-chroniace/