

# Wdrażanie profilaktyki w szkole

JOLANTA WILCZEK



Profilaktyka uzależnień młodzieży to podstawowy element działań wychowawczych w szkołach. Wdrażanie skutecznych metod, edukacja oraz ogólnopolskie programy profilaktyczne dla szkół pomagają zapobiegać ryzykownym zachowaniom. Istotne jest korzystanie z materiałów edukacyjnych oraz sprawdzonych inicjatyw, takich jak programy profilaktyczne dla młodzieży. Kształtowanie zdrowych nawyków i postaw młodych ludzi przygotowuje ich do świadomego i odpowiedzialnego życia.

Profilaktyka uzależnień obejmuje działania mające na celu ograniczenie używania substancji psychoaktywnych, takich jak alkohol, nikotyna czy narkotyki, oraz zapobieganie szkodom zdrowotnym i społecznym z tym związanym. W edukacji szkolnej profilaktyka skupia się m.in. na:

1. kształtowaniu umiejętności życiowych – rozwijaniu kompetencji społecznych, asertywności oraz zdolności radzenia sobie ze stresem;
2. edukacji zdrowotnej – dostarczaniu uczniom rzetelnej wiedzy na temat skutków zażywania substancji psychoaktywnych oraz mechanizmów powstawania uzależnień;
3. tworzeniu wspierającego środowiska – budowaniu atmosfery zaufania i bezpieczeństwa w szkole, sprzyjającej otwartym rozmowom na temat problemów i wyzwań związanych z okresem dorastania.

Współczesna młodzież narażona jest na różnorodne formy uzależnień, w tym od:

- alkoholu – to najbardziej rozpowszechniona wśród młodzieży szkolnej substancja psychoaktywna;
- narkotyków – marihuany, amfetaminy czy nowych substancji psychoaktywnych (tzw. dopalaczy);
- Internetu i technologii cyfrowych – nadmierne korzystanie z Internetu, gier komputerowych czy mediów społecznościowych może prowadzić do uzależnień behawioralnych;
- e-papierosów – bardzo popularnych wśród młodzieży, a często postrzeganych jako mniej szkodliwe niż tradycyjne papierosy.

## JOLANTA WILCZEK

Tempo oraz sposoby osiągnięcia celów rozwojowych zależą zarówno od samego nastolatka, jak i od osób, z którymi się kontaktuje. Okres dojrzewania nie jest więc biernym oczekiwaniem na dorosłość i dojrzałość.

Wdrażanie profilaktyki w szkole zmniejsza ryzyko używania wyżej wymienionych substancji oraz związanych z tym problemów poprzez niedopuszczanie do poszerzania się kręgu osób potencjalnie uzależnionych – szczególnie ludzi młodych, eksperymentujących z legalnymi i nielegalnymi substancjami. Dzieci i młodzież w różnym stopniu narażone są na ryzyko użycia środków uzależniających i wynikające z tego szkody.

Przyszłość profilaktyki uzależnień w szkole zależy od elastyczności i gotowości do adaptacji wobec pojawiających się zagrożeń. Tylko poprzez ciągłe doskonalenie i współpracę można skutecznie chronić młodzież przed różnorodnymi formami uzależnień.

Nauczyciele, szkoła i rodzice odgrywają bardzo ważną rolę w identyfikowaniu wczesnych zagrożeń i prowadzeniu działań edukacyjnych. Szkoła jako instytucja powinna się zająć tworzeniem środowiska sprzyjającego zdrowemu rozwojowi poprzez wdrażanie kompleksowych programów profilaktycznych. Nieocenione jest też wsparcie rodziców, którzy powinni współpracować z nauczycielami i szkołą.

Młodzież, która kształtuje kompetencje społeczne, zyskuje narzędzia do podejmowania świadomych i odpowiedzialnych decyzji, co z kolei może przeciwdziałać sięganiu po substancje uzależniające. Zajęcia warsztatowe, treningi interpersonalne oraz programy rozwijające inteligencję emocjonalną są tutaj skutecznymi metodami.

Dzieci i młodzież potrzebują aktywnego spędzania czasu wolnego, dlatego zajęcia sportowe, artystyczne czy udział w wolontariacie budują ich poczucie własnej wartości, a jednocześnie odciągają od sięgania po substancje psychoaktywne. Elementem, którego nie można pominąć, jest wsparcie psychologiczne i angażowanie w ten proces rodziców i opiekunów. Takie kompleksowe i zintegrowane działania mogą skutecznie przeciwdziałać problemom uzależnień młodych ludzi<sup>1</sup>.

W ramach ogólnopolskiego systemu rekomendacji programów profilaktycznych, który jest wspierany przez Ministerstwo Edukacji Narodowej (MEN), Ośrodek Rozwoju Edukacji (ORE) oraz Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom (KCPU), powstały programy profilaktyczne, m.in. takie jak<sup>2</sup>:

#### **ARS, czyli jak dbać o miłość?**

Program dla szkół ponadpodstawowych (15-19 lat), koncentrujący się na profilaktyce używania alkoholu, tytoniu, narkotyków i dopalaczy. Celem jest budowanie świadomości dotyczącej zagrożeń związanych z używkami.

#### **Bieg po zdrowie**

Program antytytoniowej edukacji zdrowotnej dla klas IV SP. Został zainicjowany przez Główny Inspektorat Sanitarny i objęty honorowym patronatem

<sup>1</sup> Profilaktyka uzależnień wśród młodzieży – skuteczne metody i programy, „Głos Nauczycielski” z 2 kwietnia 2025 roku, <https://www.glospedagogiczny.pl/artukul/profilaktyka-uzalezniem-wsrod-mlodziezy-skuteczne-metody-i-programy>, dostęp 30.11.2025.

<sup>2</sup> Ośrodek Rozwoju Edukacji, *Ogólnopolski System Rekomendacji Programów Profilaktycznych i Promocji Zdrowia Psychicznego – programy rekomendowane*, <https://programyrekomentowane.pl/programy>

## WDRAŻANIE PROFILAKTYKI W SZKOLE

Ministra Edukacji Narodowej, Ministra Zdrowia oraz Rzecznika Praw Dziecka.

### **Unplugged**

Program profilaktyki uniwersalnej dla młodzieży 12-14 lat. Jest rekomendowany przez MEN, ORE, KCPU, PARPA i wpisany do ogólnopolskiego systemu rekomendacji.

### **Cukierki**

Program wczesnej profilaktyki uzależnień dla dzieci, również znajdujący się w bazie programów rekomendowanych, został opracowany przez Stowarzyszenie KARAN we Wrocławiu; skupia się na wczesnej profilaktyce uzależnień, przemocy oraz rozwijaniu umiejętności życiowych u dzieci<sup>3</sup>.

Nauczyciele w dzisiejszej szkole mają wiele możliwości, dlatego w ramach profilaktyki uzależnień warto wykorzystywać różnorodne materiały edukacyjne, które angażują młodzież i przekazują wiedzę w atrakcyjny sposób.

Spośród wszystkich faz rozwojowych okres dojrzewania stanowi szczególny czas w życiu człowieka. Z perspektywy psychospołecznej właśnie wtedy zachodzą najważniejsze zmiany dotyczące postrzegania siebie i społecznej percepcji jednostki, formowane są nowe wzorce relacji interpersonalnych, gwałtownie wzrasta liczba nowych doświadczeń osobistych i społecznych, rozwijane są umiejętności pozwalające na kształtowanie się poczucia własnej kompetencji. Tempo oraz sposoby osiągania celów rozwojowych zależą zarówno od samego nastolatka, jak i od osób, z którymi się kontaktuje. Okres dojrzewania nie jest więc biernym oczekiwaniem na dorosłość i dojrzałość. Wręcz przeciwnie – w tej fazie życia młodzi ludzie są bardzo aktywni, eksperymentują z nowymi zachowaniami, poszukują nowych ról, nabywają nowych doświadczeń, a tym samym stają się innymi osobami o nowych prawach i obowiązkach, mającymi nowe potrzeby i oczekiwania,

realizującymi nowe zadania. W procesie tym niezwykle ważną rolę odgrywają osoby dorosłe, a zwłaszcza rodzice i nauczyciele<sup>4</sup>.

Budowanie konsekwentnej polityki szkolnej wobec uczniów narażonych na uzależnienia, to w głównej mierze:

- uświadamianie młodzieży szkodliwości palenia tytoniu i innych substancji chemicznych w postaci tzw. liquidów oraz narażania osób niepalących na palenie bierne, równie niebezpieczne jak palenie czynne;
- uczenie młodzieży podejmowania racjonalnych decyzji związanych z alkoholem, uczenie umiejętności radzenia sobie z naciskami płynącymi ze strony grupy rówieśniczej i reklamy;
- dostarczenie rodzicom wskazówek pomocnych w zapobieganiu picia alkoholu, stosowania środków psychoaktywnych (narkotyki, dopalacze, leki – w tym leki przeciwbólowe), palenia tytoniu (oraz papierosów elektronicznych) przez ich dzieci;
- dostarczenie uczniom wiedzy na temat uszkodzeń zdrowia psychicznego i fizycznego spowodowanych narkotykami i dopalaczami;
- zwiększenie oddziaływań dotyczących poszerzenia wiedzy nauczycieli i rodziców na temat problematyki związanej z używaniem narkotyków, dopalaczy i innych środków odurzających, a także nadużywaniem leków.

Działania szkoły skierowane do młodzieży powinny tworzyć bezpieczne i wolne od uzależnień środowisko wychowawcze.

<sup>3</sup> Portal MEN, *Profilaktyka*, 28.12.2023, <https://www.gov.pl/web/edukacja/profilaktyka>, dostęp 30.11.2025.

<sup>4</sup> Z.B. Gaś [red.] *Profilaktyka uzależnień*, WSiP, Warszawa 1993.

## JOLANTA WILCZEK

Sposoby działania:

- kształtowanie postaw odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i innych w sytuacjach kryzysowych;
- godziny wychowawcze, których tematyka dotyczy uzależniających substancji psychoaktywnych oraz uzależnień behawioralnych;
- godziny wychowawcze, których tematyka dotyczy psychicznych, ekonomicznych i społecznych skutków uzależnień;
- organizowanie spotkań z osobami zajmującymi się zawodowo profilaktyką wśród młodzieży, również w formie szkoleń i warsztatów;
- programy profilaktyczne dotyczące uzależnień, prowadzone przez zewnętrznych specjalistów;
- zajęcia warsztatowe z psychologiem i pedagogiem szkolnym.
- zajęcia profilaktyczne z pedagogiem, psychologiem, specjalistami zewnętrznymi;
- spotkania ze specjalistami, którzy pracują z osobami zmagającymi się z problemami wszelkich uzależnień.

Omawiany problem jest bardzo złożony i konieczne jest dostosowanie działań profilaktycznych do aktualnych realiów. Szkoły powinny aktualizować swoje programy profilaktyczne, uwzględniając w nich różnorodną tematykę uzależnień. Nauczyciele – korzystać z materiałów edukacyjnych i rekomendowanych programów profilaktycznych, współpracować z rodzicami oraz lokalnymi instytucjami w celu tworzenia spójnej sieci wsparcia dla młodzieży. Spełniając te wymogi, mamy pewność, że nowe zagrożenia zostaną szybko ujawnione, wspomozemy dzieci w radzeniu sobie z trudnościami zagrażającymi prawidłowemu rozwojowi<sup>5</sup>.

Ta sprawa wydaje się oczywista: chcemy wpłynąć poprzez przyrost wiedzy i perswazję na postawy, a być może i na zachowania naszych uczniów w taki sposób, aby nie nadużywali alkoholu, nie palili tytoniu i nie sięgali po narkotyki – myślimy o zdrowiu nowego pokolenia. Osiągnięcie takiego celu nie jest łatwe. Wszystkie dotychczasowe działania profilaktyczne mają ograniczony wpływ na zachowania ich uczestników. Jest jednak przystawie o kropli, która drąży skałę. Wydaje się, że jeśli chodzi o poszukiwanie większego dobra społecznego, nie ma innej drogi<sup>6</sup>.

Szkolny program wychowawczo–profilaktyczny jest ukierunkowany na wzmocnienie wychowawczej funkcji szkoły i jest programem profilaktyki środowiskowej, w którym obiektem działań jest całe środowisko szkolne (uczniowie, rodzice, grono pedagogiczne). Profilaktyka to proces wspierający zdrowie psychiczne i fizyczne poprzez pomoc potrzebną uczniowi do konfrontacji ze złożonymi i stresującymi warunkami życia oraz towarzyszenie mu w zdobywaniu wiedzy o zagrożeniach dla zdrowia oraz nabywaniu umiejętności przeciwdziałania tym zagrożeniom, a także umożliwienie mu osiągnięcia satysfakcjonującego, społecznie akceptowanego życia. Podstawowym założeniem tego programu jest eliminowanie rozpoznanych czynników ryzyka i zapewnienie każdemu uczniowi warunków niezbędnych do jego rozwoju osobowego. ●

#### Jolanta Wilczek

Doradczyni metodyczna języka polskiego w Mazowieckim Samorządowym Centrum Doskonalenia Nauczycieli Wydział w Warszawie oraz nauczycielka języka polskiego w LXIII LO im. Lajosa Kossutha w Warszawie. Wspiera nauczycieli w poszukiwaniu innowacyjnych rozwiązań dydaktycznych. Promuje ocenianie kształtujące, rozwijanie krytycznego myślenia oraz budowania kompetencji kluczowych, inspirując do uczenia się przez całe życie.

<sup>5</sup> Portal Oświatowy, <https://www.portaloswiatowy.pl/bezpieczenstwo-w-szkole/program-wychowawczo-profilaktyczny-na-rok-szkolny-20252026-20198.html> (dostęp 3.12.2025).

<sup>6</sup> K. Ostaszewski, *Skuteczność profilaktyki używania substancji psychoaktywnych*, Scholar, Warszawa 2003, s. 299.