

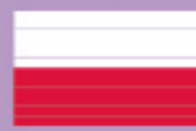


EU-Dap

European Drug abuse prevention trial

Η πρόληψη στα σχολεία ΜΑΣ ΑΦΟΡΑ

Οδηγός για την επιτυχή εφαρμογή
ολοκληρωμένων προγραμμάτων
πρόληψης της χρήσης ψυχοτρόπων
ουσιών στα σχολεία





Το Eu-Dap συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή
(Programme of Community Action in the field of Public Health 2003-2008 grant # SPC 2005312).

© 2007, Τορίνο, EU-DAP trial

Με την επιφύλαξη κάθε δικαιώματος. Κανένα τμήμα της έκδοσης αυτής δεν αντιγράφεται, δεν αποθηκεύεται σε οποιοδήποτε σύστημα και δεν μεταβιβάζεται σε καμία μορφή και με κανένα τρόπο, ηλεκτρονικά, μηχανικά, φωτοτυπικά, εγγράφως ή με άλλον τρόπο, χωρίς την προηγούμενη άδεια από τους εκδότες. Η συγκεκριμένη έκδοση αποτελεί αποκλειστική ευθύνη των εκδοτών της και δεν αντιπροσωπεύει με κανένα τρόπο τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής ή των υπηρεσιών της.



Διεύθυνση Επικοινωνίας:
Κέντρο Πρόληψης ΠΥΞΙΔΑ
Επταπυργίου 151, 56626 Συκιές
Τηλ. 2310 202015 & 204453
e-mail: info@pyxida.org.gr
website: www.pyxida.org.gr & www.eudap.net

Υπεύθυνη για την Ελληνική Έκδοση: Μάρω Βασσάρα, ψυχολόγος, σύμβουλος τοξικοεξάρτησης



Ευχαριστίες

Η παραγωγή αυτού του οδηγού δε θα ήταν δυνατή χωρίς την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Για τις πολύτιμες παρατηρήσεις τους, ευχαριστούμε όλους τους παρακάτω που συμμετείχαν στην επισκόπηση των κειμένων:

Εκπαιδευτικοί

Δημήτρης Χαρμής

Ingrid Talu

Stefan Heinisch

Elisabeth Walleczek

Antonella Arrigoni

Claudio Barbieri

Maria Vittoria Bossolasco

Anna Campanini

Elisa Costanzo

Paola Giaccone

Giulia Laffusa

Riccardo Marola

Giovanna Odello

Giovanni Tondo

Agueda Laradogoitia

Giovanni Antonio Tacca

Elena Urigoitia

Jose Marva Sobrino

Εκπρόσωποι Εθνικών Οργανισμών

Θεόδωρος Γιγελόπουλος

Ιουλία Μπάφη

Margaretha Haglund

Tadeusz Parchimowicz

Εκπρόσωποι Διεθνών Οργανισμών

Gregor Burkhardt

Giovanna Campello

Sergei Bazarya

Διευθυντές Σχολείων

Σταυρούλα Καλαντίδου

Maria Grazia Andreetta

Antonio Prestipino

Nicola Sacco



Πρόλογος

Με την ιδιότητα του εκπροσώπου του Ευρωπαϊκού Κέντρου Παρακολούθησης των Ναρκωτικών και της Τοξικομανίας, έχω την ευχαρίστηση να παρουσιάσω έναν από τους ελάχιστους οδηγούς που είναι σε θέση να βοηθήσουν ανθρώπους, όπως εσάς, που βρίσκεστε σε θέσεις κλειδιά όσον αφορά στην εφαρμογή αποτελεσματικών προγραμμάτων πρόληψης στα σχολεία.

Εφόσον ο στόχος μας είναι να επικαιροποιούμε τις πολιτικές μας για την αντιμετώπιση της χρήσης ναρκωτικών στους νέους, χρειάζεται να βασιζόμαστε σε μεθόδους πρόληψης που είναι όσο το δυνατό πιο τεκμηριωμένες, σαφείς και καλά αξιολογημένες.

Η πρόληψη, αν βασίζεται μονάχα σε καλές προθέσεις, μπορεί να αποβεί επιβλαβής και να αυξήσει την περιέργεια και το ενδιαφέρον των νέων ανθρώπων για τις ψυχοδραστικές ουσίες. Για να είναι ασφαλής και αποτελεσματική, δεν είναι αρκετό να εφαρμόζονται κάποια επιμέρους στοιχεία. Θα πρέπει τα στοιχεία αυτά να εφαρμόζονται με αποτελεσματικό τρόπο, να έχουν συνοχή και σωστή αλληλουχία, ώστε να ενισχύουν θετικά το ένα το άλλο, αντί να επiléγονται τυχαία, ή κατά το δοκούν. Τα εκτενή πρωτόκολλα εφαρμογής, τα οποία περιέχουν εγχειρίδια, προτεινόμενο υλικό και λεπτομερείς περιγραφές για όλες τις συνεδρίες, συχνά θεωρούνται πολύ απαιτητικά κατά την εφαρμογή

τους στο πλαίσιο του σχολείου.

Πράγματι, η επιτυχής εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης της χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών δεν είναι εύκολη αποστολή, αφού απαιτεί σχεδιασμό, οργάνωση και διάθεση για επικοινωνία.

Νιώθω ιδιαίτερα ευχαριστημένος, επειδή τα αποτελέσματα της Ευρωπαϊκής Μελέτης για την Πρόληψη της Εξάρτησης στα σχολεία (**Eu-dap**), αποδεικνύουν ότι ένα δομημένο πρόγραμμα πρόληψης, με αυστηρό πρωτόκολλο, μπορεί κατά κοινή παραδοχή να εφαρμοστεί παντού στην Ευρώπη. Ο οδηγός αυτός είναι απόρροια της κοινής εργασίας και εμπειρίας επαγγελματιών της πρόληψης από εννέα κράτη - μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης και αποδεικνύει, ότι ακόμα και σε πολιτισμούς που διαφέρουν μεταξύ τους τόσο πολύ, όπως για παράδειγμα η Ελληνική πραγματικότητα από τη Σουηδική, ή η Πολωνική από αυτήν της Ισπανίας, ένα επιστημονικά άρτιο πρόγραμμα πρόληψης μπορεί να εφαρμοστεί πλήρως και με επιτυχία, ανεξάρτητα από τις τοπικές ιδιαιτερότητες.

Αυτό αποτελεί ενθαρρυντικό παράγοντα για όλους μας.

Γκρέγκορ Μπούρχαρτ,

Επιστημονικός Διευθυντής

Prevention responses

**EMCDDA (Ευρωπαϊκό Κέντρο Παρακολούθησης
Ναρκωτικών και Τοξικομανίας)**



Εισαγωγή

Η συνηθισμένη προσφώνηση όταν απευθύνουμε επίσημες διατυπώσεις ή δηλώσεις είναι: “Προς κάθε ενδιαφερόμενο”. Αυτό δεν είναι όμως το ύφος του συγκεκριμένου κειμένου.

Δεν έχουμε την ευχέρεια να αποφασίσουμε για το αν ενδιαφερόμαστε για την ψυχολογική ευεξία του παιδιού, την κατάχρηση ουσιών, τη μέθη από αλκοόλ ή την εξάρτηση από τη νικοτίνη. Δεν επιτρέπεται να εφησυχάζουμε και να κρυβόμαστε πίσω από τη γραφειοκρατία, το σεβασμό για την ιεραρχία ή τις πολιτικές σκοπιμότητες. Ενδιαφερόμαστε εξ ορισμού. Είναι υποχρέωσή μας να ενδιαφερόμαστε, γιατί αυτό είναι το λειτούργημά μας.

Είμαστε προασπιστές της δημόσιας υγείας, που παρατηρούμε την καταστροφική αύξηση της κατάχρησης ουσιών στην Ευρώπη, με όλες τις συνέπειες που αυτό έχει στη ζωή των νέων ανθρώπων.

Εξετάσαμε συστηματικά, τις λιγοστές αποδείξεις που υπάρχουν για την επιτυχή πρόληψη της κατάχρησης ουσιών μεταξύ των εφήβων και αυτά που διαπιστώσαμε μπορούμε να τα συνοψίσουμε ως εξής:

Πρώτον: Ολόκληρη η κοινωνία βρίσκεται σε κίνδυνο, είτε προσπαθεί να λειτουργήσει προστατευτικά ως προς τη χρήση ουσιών, είτε λειτουργεί επιβαρυντικά. Δεύτερον: Τα σχολεία και οι οικογένειες μπορούν να στηρίξουν τους νέους ανθρώπους και να προλάβουν την κατάχρηση ουσιών, επηρεάζοντας θετικά τον τρόπο ζωής των εφήβων.

Τρίτον: Υπάρχουν προγράμματα πρόληψης για τα σχολεία τα οποία έχουν σημαντικά θετικά αποτελέσματα.

Ο Οδηγός αυτός αναφέρεται στα προγράμματα πρόληψης της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών, τα οποία έχουν καλύτερα αποτελέσματα από άλλα αντίστοιχα προγράμματα. Προσπαθεί να μεταφέρει με συνοπτικό τρόπο όλα όσα γνωρίζουμε για την επιτυχή εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης στα σχολεία.

Είναι ένας πρακτικός οδηγός για την εφαρμογή των προγραμμάτων αυτών και απευθύνεται σε όλους όσους σχετίζονται με το εκπαιδευτικό σύστημα, την οργάνωση και τη διαχείριση των σχολείων, τη διδασκαλία, την αγωγή υγείας και τη φροντίδα των μαθητών.

Ελπίζουμε ότι θα σας φανεί ενδιαφέρον και χρήσιμο.

Σίμος Δανιηλίδης

Πρόεδρος του ΔΣ της ΠΥΞΙΔΑΣ
Δήμαρχος Συκεών
Μέλος του ΔΣ της ΚΕΔΚΕ

Δρ. Ματίνα Στάππα

Πάρεδρος Αγωγής Υγείας
Παιδαγωγικού Ινστιτούτου



Σημείωμα προς τον αναγνώστη

Ο Οδηγός «Η πρόληψη στα σχολεία ΜΑΣ ΑΦΟΡΑ» δημιουργήθηκε από φορείς των χωρών που εμπλέκονται στη δεύτερη φάση της Ευρωπαϊκής Μελέτης για την πρόληψη της χρήσης ναρκωτικών και επιδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή. Οι χώρες αυτές είναι: το Βέλγιο, η Δημοκρατία της Τσεχίας, η Ισπανία, η Ελλάδα, η Ιταλία, η Αυστρία, η Πολωνία και η Σουηδία. Ωστόσο, ο οδηγός αυτός μπορεί να χρησιμοποιηθεί ή να υιοθετηθεί και από άλλες χώρες, τόσο εντός, όσο και εκτός της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Ο οδηγός είναι χωρισμένος σε πέντε μέρη, που είναι η εισαγωγή, τρία κεφάλαια που απευθύνονται σε συγκεκριμένους αναγνώστες και τα παραρτήματα που περιέχουν εργαλεία εφαρμογής.

Η Εισαγωγή απευθύνεται σε όλους τους αναγνώστες και περιέχει μια επεξήγηση αρκετών επιστημονικών όρων όπως “καθολική πρόληψη” και “ολοκληρωμένα προγράμματα κοινωνικών επιρροών” (**comprehensive social influence programs**). Το πρώτο κεφάλαιο απευθύνεται κυρίως στις εθνικές και τις τοπικές αρχές, που έχουν τη δυνατότητα να επηρεάσουν τόσο το εκπαιδευτικό σύστημα, όσο και τις στρατηγικές για τη δημόσια υγεία.

Το δεύτερο κεφάλαιο απευθύνεται στους διευθυντές των σχολικών μονάδων και παρέχει οδηγίες για το σχεδιασμό, την εφαρμογή και την αξιολόγηση προγραμμάτων σε σχολικό επίπεδο.

Το τρίτο κεφάλαιο είναι αφιερωμένο στους εκπαιδευτικούς και παρέχει οδηγίες για την εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης στη σχολική τάξη. Τα

εργαλεία εφαρμογής στα παραρτήματα που βρίσκονται στο τέλος του οδηγού, λειτουργούν ως μέσα υποστήριξης και των τριών κεφαλαίων.

Χρειάζεται να πούμε ότι, ορισμένες από τις οδηγίες που περιέχονται στον Οδηγό «Η πρόληψη στα σχολεία ΜΑΣ ΑΦΟΡΑ» ίσως δεν ανταποκρίνονται πλήρως στα δεδομένα όλων των χωρών, των σχολείων ή των τάξεων. Ωστόσο, ελπίζουμε ότι τα περισσότερα σημεία θα σας φανούν χρήσιμα και βοηθητικά.

Ο οδηγός αυτός έχει ως σκοπό να προωθήσει την εφαρμογή όλων των προγραμμάτων πρόληψης που βασίζονται στην προσέγγιση του ολοκληρωμένου μοντέλου κοινωνικών επιρροών (CSI), **επειδή** όπως έχει αποδειχθεί, τα προγράμματα αυτά μπορούν να προλάβουν τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών από τους νέους.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι προκειμένου να χαρακτηριστεί ένα πρόγραμμα ως ολοκληρωμένο πρόγραμμα κοινωνικών επιρροών (CSI), **θα πρέπει να πληρεί συγκεκριμένες προδιαγραφές** (βλ. Εισαγωγή). Επειδή η παραγωγή του οδηγού αυτού έχει χρηματοδοτηθεί από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Μελέτης για την πρόληψη της κατάχρησης ψυχοτρόπων ουσιών (Eu-Dap), **το ολοκληρωμένο πρόγραμμα κοινωνικών επιρροών που ονομάζεται «Ξέρω τι ζητάω» («Unplugged» στα αγγλικά) που αξιολογήθηκε στα πλαίσια της Μελέτης αυτής, αναφέρεται ως παράδειγμά σε ολόκληρο τον οδηγό.**

Για την ελληνική έκδοση

Μάρω Βασσάρα

Ψυχολόγος-σύμβουλος τοξικοεξάρτησης

Επιστημονικά Υπεύθυνη Κέντρου Πρόληψης ΠΥΞΙΔΑ



Η Επιστημονική Ομάδα του Eu-Dap 2

Fabrizio Faggiano, Federica Vigna Taglianti, Barbara Zunino, Luca Cuomo	Συντονιστής- Φορέας του Eu-Dap: Osservatorio Epidemiologico delle Dipendenze-Italy
Karl Bohrn	Institut für Sozial- und Gesundheitspsychologie – Austria
Peer van der Kreeft	Provilcilaat der Broeders van Liefde, De Sleutel- Belgium
Roman Gabrhelik, Michal Miovsky	Centre for Addictology, Psychiatric Clinic - Czech Republic
Μάρω Βασσάρα, Μαρία Κυριακίδου, Γαβριέλα Τερζοπούλου	Κέντρο Πρόληψης ΠΥΞΙΔΑ – Ελλάδα
Roberta Siliquini, Serena Vadrucchi	Universita degli Studi del Piemonte -Italy
Leila Fabiani, Maria Scatigna, Caterina Pesce	Universita degli studi Dell’ Aquila-Italy
Ewa Florek	Poznan University of Medical Science – Poland
Laura Varona, Juan Carlos Melero	EDEX- Spain
Rosaria Galanti, Lotta Jansson, Sara Sanchez	Stockholms Läns Landstig, Centrum för Folkshälsa – Sweden



περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	7
1. Η χρήση ψυχοτρόπων ουσιών στην εφηβεία	7
2. Τι είναι η καθολική πρόληψη;	8
3. Η σημασία της πρόληψης στο σχολείο	8
4. Αποτελεσματικά σχολικά προγράμματα πρόληψης	9
5. Το πρόγραμμα «Ξέρω τι ζητάω» και η Ευρωπαϊκή Μελέτη για την πρόληψη της κατάχρησης ψυχοτρόπων ουσιών (Eu-dap)	11
6. Τι μπορούμε να αναμένουμε;	13
1ο Κεφάλαιο: Υποστηρίζοντας την εφαρμογή ενός ολοκληρωμένου προγράμματος κοινωνικών επιρροών σε μια χώρα ή περιοχή	16
1. Γιατί απαιτείται συντονισμός από τις αρμόδιες αρχές;	16
2. Εθνικός συντονισμός από τις αρμόδιες αρχές για τη δημόσια υγεία	17
3. Εθνικός συντονισμός από τις αρμόδιες αρχές της εκπαίδευσης	18
4. Επιλέγοντας ένα αξιόπιστο ολοκληρωμένο πρόγραμμα κοινωνικών επιρροών	19
5. Πως μπορούν οι εθνικές ή οι τοπικές αρχές να προωθήσουν την εφαρμογή ολοκληρωμένων προγραμμάτων κοινωνικών επιρροών στα σχολεία	20
6. Υποστηρίζοντας τα σχολεία στην υιοθέτηση ενός προγράμματος πρόληψης	22
7. Άλλοι φορείς που μπορούν να υποστηρίξουν τα σχολεία στην εφαρμογή προγραμμάτων	24
2ο Κεφάλαιο: Η ενσωμάτωση των ολοκληρωμένων προγραμμάτων κοινωνικών επιρροών στα σχολεία	25
1. Η δέσμευση των σχολείων στην αγωγή υγείας	25
2. Διερεύνηση του περιβάλλοντος και ρύθμιση των παραγόντων που συμβάλλουν στην επιτυχή εφαρμογή ενός ολοκληρωμένου προγράμματος κοινωνικών επιρροών	26
3. Κατά την εφαρμογή ενός ολοκληρωμένου προγράμματος κοινωνικών επιρροών	27
4. Ορισμένες γενικές προτάσεις για την ορθή πρακτική των προγραμμάτων	30
Κεφάλαιο 3: Η εφαρμογή ενός ολοκληρωμένου προγράμματος κοινωνικών επιρροών στην τάξη	32
1. Πριν από την έναρξη	34
2. Η έναρξη	38
3. Η αξιολόγηση του προγράμματος	42
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ: ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ	43
Εργαλείο 1: Πως να επιλέξετε ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα κοινωνικών επιρροών	43
Εργαλείο 2: Πώς να βρείτε χρήματα για να καλύψετε τα έξοδα του προγράμματος	44
Εργαλείο 3: Πώς να οργανώσετε την εκπαίδευση των εκπαιδευτικών του σχολείου σας	44
Εργαλείο 4: Πώς να πραγματοποιήσετε μια ποιοτική αξιολόγηση της εφαρμογής του προγράμματος	44
Εργαλείο 5: Λίστα ελέγχου πριν από κάθε μάθημα	45
Εργαλείο 6: Αξιολόγηση της διαδικασίας της εφαρμογής	46
Εργαλείο 7: Αξιολογώντας τη διάδοση του προγράμματος πρόληψης σε μια περιοχή	47
Εργαλείο 8: Προτάσεις για περαιτέρω μελέτη	48



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1. Η χρήση ψυχοτρόπων ουσιών στην εφηβεία

Η χρήση ουσιών είναι μια από τις σημαντικότερες αιτίες θανάτου και προβλημάτων υγείας ανάμεσα στα άτομα νεαρής ηλικίας. Θα πρέπει να παραδεχθούμε ότι υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ των ουσιών, οι οποίες εξαρτώνται από τις τοξικολογικές τους ιδιότητες, από τον τρόπο κατανάλωσης και τις περιστάσεις στις οποίες γίνεται η λήψη τους. Για παράδειγμα, η ψυχοδραστική ουσία νικοτίνη αυτή καθαυτή δεν προκαλεί ουσιαστικά θάνατο, παρόλο που το κάπνισμα της νικοτίνης έχει καταστροφικές συνέπειες αργότερα στην υγεία των καπνιστών. Η ενέσιμη χρήση ηρωί-

νης, από την άλλη, προκαλεί οξεία τοξίκωση, χρόνια τοξίκωση και σχετιζόμενες μολυσματικές ασθένειες, όπως AIDS και ηπατίτιδα.

Η κατάχρηση όλων των ψυχοτρόπων ουσιών ενέχει βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, όπως και την πιθανότητα εξάρτησης. Η εξάρτηση οδηγεί σε καταναγκαστική κατανάλωση μιας ουσίας με επακόλουθες σωματικές και ψυχολογικές βλάβες.

Σε αρκετές Ευρωπαϊκές χώρες, υπάρχει αύξηση της χρήσης πολλών νόμιμων και παράνομων ψυχοτρόπων ουσιών, ιδιαίτερα στις νεαρές ηλικίες. Ανάμεσα σε αυτές τις ουσίες, το οινόπνευμα (αλκοόλ) και ο καπνός είναι τα πιο προσιτά ναρκωτικά στους Ευρωπαίους μαθητές (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Επιλεγμένοι δείκτες της χρήσης ουσιών από νέους (μαθητές 16 χρονών) σε μερικές Ευρωπαϊκές χώρες.¹

Χώρα	Κατανάλωση οινόπνευματος κατά τους τελευταίους 12 μήνες %	%	Χρήση κάνναβης σε όλη τη ζωή %	Χρήση οποιουδήποτε ναρκωτικού εκτός της κάνναβης %
Αυστρία	69	49	21	8
Βέλγιο	47	32	32	8
Τσεχία	68	43	44	12
Δανία	82	30	23	6
Φιλανδία	64	38	11	3
Γαλλία	29	33	38	7
Γερμανία	61	45	27	10
Ελλάδα	37	28	6	3
Ιταλία	37	38	27	8
Ολλανδία	46	31	28	6
Νορβηγία	54	28	9	3
Πολωνία	48	31	18	7
Πορτογαλία	28	28	15	7
Σουηδία	55	23	7	3
Ηνωμένο Βασίλειο	68	29	38	9

¹ Από τη μελέτη ESPAD 2003 (www.espad.org.)



Παρόλο που γνωρίζουμε αρκετά για τους παράγοντες κινδύνου και προστασίας σε σχέση με τη χρήση ουσιών, δεν έχουμε τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσουμε τις γνώσεις αυτές για να προβλέψουμε ποιος θα “μπλέξει” με κάποιο ναρκωτικό. Σχεδόν όλοι όσοι αργότερα εθίστηκαν σε ουσίες, άρχισαν δοκιμάζοντάς τες κατά την εφηβεία. Για αυτό το λόγο τα «καθολικά προγράμματα πρόληψης» είναι ο πρώτος τρόπος με τον οποίο μπορούμε να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα της χρήσης ουσιών στους νέους, καθυστερώντας ουσιαστικά την έναρξη της χρήσης.

2. Τι είναι η καθολική πρόληψη;

Η έκφραση καθολική πρόληψη αναφέρεται σε δραστηριότητες που έχουν ως στόχο την αποφυγή ή την καθυστέρηση της έναρξης της χρήσης ουσιών από όλα τα άτομα νεαρής ηλικίας, ασχέτως από το αν ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου. Βασική επιδίωξη της καθολικής πρόληψης είναι η μείωση του αριθμού των νέων χρηστών. Η καθολική πρόληψη είναι συμπληρωματική της επικεντρωμένης πρόληψης (η οποία στοχεύει σε υποομάδες που διατρέχουν μεγάλο κίνδυνο χρήσης ουσιών) και της ενδεδειγμένης πρόληψης (η οποία στοχεύει σε άτομα τα οποία παρουσιάζουν πρώιμα σημάδια χρήσης ουσιών, διαταραχών διαγωγής και άλλων προβλημάτων συμπεριφοράς).

Ενώ οι πιο «σκληροί» χρήστες και οι ομάδες νέων υψηλού κινδύνου, είναι πιο πιθανόν να βλάψουν την υγεία τους σε σύγκριση με το γενικό πλυ-

θισμό, ο αριθμός τους είναι σχετικά μικρός και αποτελεί ένα σχετικά χαμηλό ποσοστό του συνόλου των ανθρώπων που βιώνουν αρνητικές συνέπειες από τη χρήση ψυχοτρόπων ουσιών. Με άλλα λόγια, η συντριπτική πλειοψηφία των νέων χρηστών ψυχοτρόπων ουσιών, προέρχεται από πληθυσμιακές ομάδες οι οποίες δεν είναι αναγνωρίσιμες ως ομάδες υψηλού κινδύνου. Επιπλέον, τα προγράμματα καθολικής πρόληψης μπορεί να έχουν θετικές επιδράσεις και στους νέους υψηλού κινδύνου, παρόλο που έχουν μεγαλύτερα αποτελέσματα στο να καθυστερούν την πρώτη επαφή των νέων με τις ουσίες.

3. Η σημασία της πρόληψης στο σχολείο

Τα σχολεία είναι ένας από τους πιο σημαντικούς χώρους για την εφαρμογή προγραμμάτων καθολικής πρόληψης που απευθύνονται σε άτομα νεαρής ηλικίας. Καταρχήν, τα σχολεία εγγυώνται την καθολική προσέγγιση, αφού στην Ευρώπη όλα τα παιδιά φοιτούν σε σχολείο για οκτώ τουλάχιστον έτη. Δεύτερον, τα σχολεία παρέχουν ορισμένους από τους πιο καθοριστικούς προστατευτικούς παράγοντες εναντίον της χρήσης ουσιών, όπως είναι η μόρφωση, τα διανοητικά επιτεύγματα, η κοινωνική συνοχή, τα πρότυπα και η καλλιέργεια δεξιοτήτων. Τρίτον, τα σχολεία μπορούν εύκολα να κινητοποιήσουν άλλους τομείς και μέλη της κοινωνίας, όπως την Τοπική Αυτοδιοίκηση, τους συλλόγους γονέων, πολιτιστικούς συλλόγους και εθελοντές. Με αυτήν την έννοια τα σχολεία προσφέρουν το πιο κατάλλη-



λο περιβάλλον για την εφαρμογή των προγραμμάτων αγωγής υγείας και πρόληψης της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών.

Μέχρι πρόσφατα, δεν είχαμε στοιχεία για την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων αγωγής υγείας όσον αφορά στην αλλαγή της συμπεριφοράς των μαθητών που συμμετείχαν σε αυτά. Την τελευταία 15ετία όμως, τα προγράμματα πρόληψης κλήθηκαν να παρουσιάσουν αποτελέσματα στο πλαίσιο συστηματικών αξιολογήσεων. Τα περισσότερα προγράμματα που αξιολογήθηκαν στο πλαίσιο αυστηρών ερευνητικών πρωτοκόλλων, έδειξαν απογοητευτικά αποτελέσματα όσον αφορά στη δυνατότητά τους να προστατεύσουν τους εφήβους από τη χρήση καπνού, οινόπνευματος και άλλων ψυχοτρόπων ουσιών.

4. Αποτελεσματικά σχολικά προγράμματα πρόληψης

Στα τέλη της δεκαετίας του 1980 έγινε περισσότερο εμφανές ότι τα σχολικά προγράμματα πρόληψης, που απλά δίνουν πληροφορίες στους μαθητές σχετικά με τις επιβλαβείς συνέπειες της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών, έχουν περιορισμένη, έως ανύπαρκτη αποτελεσματικότητα και δεν επηρεάζουν τη συμπεριφορά των παιδιών ακόμα και όταν καταφέρνουν να αυξήσουν τις γνώσεις τους. Η θεωρία που επικράτησε ήταν ότι, η γνώση για τους κινδύνους δεν μπορεί να προστατεύσει από τη χρήση ουσιών, εφόσον δε συνδυάζεται με την ικανότητα αντίστασης στις κοινωνικές επιρροές που ενισχύουν τη χρήση, όπως για πα-

ράδειγμα είναι η πίεση των συνομήλικων. Το μοντέλο αυτό έχει εφαρμοστεί κυρίως στην πρόληψη του καπνίσματος, αφού το κάπνισμα υπήρξε ιστορικά η πιο συχνή και η πιο κοινωνικά ανεκτή ψυχοτρόπος ουσία.

Στη συνέχεια το μοντέλο αυτό διευρύνθηκε ώστε να συμπεριλαμβάνει όχι μόνο γνώσεις για τις ψυχοτρόπες ουσίες και εκπαίδευση σε δεξιότητες αντίστασης, αλλά και την εκπαίδευση των νέων σε ένα ευρύτερο φάσμα δεξιοτήτων που ονομάζονται «δεξιότητες ζωής». Οι δεξιότητες ζωής αφορούν στην ικανότητα να παίρνει κανείς αποφάσεις (δεξιότητα λήψης αποφάσεων), να θέτει υλοποιήσιμους στόχους (δεξιότητα στοχοθεσίας), να διαχειρίζεται το άγχος του/της, να συμπεριφέρεται με θετικό-δυναμικό τρόπο και να επικοινωνεί αποτελεσματικά. Γεγονός είναι ότι, οι περισσότεροι νέοι δεν έρχονται σε επαφή με ψυχοτρόπες ουσίες ώστε να χρειάζεται να πάρουν μια σχετική απόφαση, ενώ υπάρχουν πάρα πολλές άλλες καταστάσεις όπου καλούνται να πάρουν λογικές αποφάσεις, να υπερασπιστούν τη γνώμη τους, να είναι σε θέση να εκφέρουν την άποψη τους για τους κανόνες και τα πρότυπα των ομάδων.

Όσον αφορά στα κοινωνικά πρότυπα, έχει παρατηρηθεί ότι τα παιδιά και οι έφηβοι που θεωρούν ότι η χρήση ψυχοτρόπων ουσιών είναι συχνή και κοινωνικά αποδεκτή, έχουν περισσότερες πιθανότητες να αρχίσουν να τις χρησιμοποιούν και οι ίδιοι, σε σύγκριση με συνομήλικους τους οι οποίοι δεν ασπάζονται την άποψη αυτή. Γι' αυτό το λόγο είναι σημαντικό ένα πρόγραμμα να περιέχει



μεθόδους που διασαφηνίζουν τις απόψεις των ατόμων νεαρή ηλικίας για τη συχνότητα και την αποδοχή της χρήσης ουσιών, όπως και να τους πληροφορεί για το έννομο συμφέρον που υπάρχει στη διαφήμιση των ψυχοτρόπων ουσιών (κανονιστική εκπαίδευση). Τέλος, τα προγράμματα που συνδυάζουν τις ενδοσχολικές δραστηριότητες με εξωσχολικές, έχουν περισσότερες πιθανότητες να επιτύχουν σε σύγκριση με σχολικά προγράμματα που λειτουργούν «κεκλεισμένων των θυρών».

Με λίγα λόγια, τα προγράμματα εκείνα τα οποία συνδυάζουν την εκπαίδευση σε δεξιότητες ζωής με την κανονιστική εκπαίδευση και την πληρο-

φόρηση των νέων σχετικά με τις συνέπιες της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών χαρακτηρίζονται ως ολοκληρωμένα προγράμματα κοινωνικών επιρροών (comprehensive social influence programs). Προγράμματα του τύπου αυτού εφαρμόζονται σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες και μερικά παραδείγματα παρουσιάζονται στον Πίνακα 2.

Το πρόγραμμα που ονομάζεται «Ξέρω τι ζητάω», στο οποίο αναφέρεται κατά κύριο λόγο ο οδηγός αυτός, είναι το μόνο δωρεάν διαθέσιμο πρόγραμμα το οποίο αξιολογήθηκε ταυτόχρονα σε αρκετές ευρωπαϊκές χώρες.

Πίνακας 2. Παραδείγματα σχολικών προγραμμάτων πρόληψης της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών τα οποία βασίζονται στο θεωρητικό μοντέλο των ολοκληρωμένων προγραμμάτων κοινωνικών επιρροών και εφαρμόζονται σε ευρωπαϊκές χώρες.²

Χώρα	Όνομα προγράμματος	Ηλικιακές ομάδες	Υπάρχει αξιολόγηση αποτελεσματικότητας;
Γερμανία, Σουηδία και άλλες	Lions' Quest	10-15	Ναι
Φιλανδία, Σουηδία	Uskalla/Våga	12-13	Όχι
Ελλάδα, Ιρλανδία	Στηρίζομαι στα πόδια μου	12-15	Όχι
Ιταλία	Nuove tecnologie della comunicazione	15-19	Όχι
Νορβηγία	Folkeaksjonen mot Narkotika's	10-12	Όχι
Πορτογαλία	O atelier de prevenção	13-18	Όχι
Ισπανία	Ordago	12-16	Ναι

2. Αναλυτικές πληροφορίες για την κάθε χώρα υπάρχουν στην ιστοσελίδα του EMCDDA: www.emcdda.europa.eu



5. Το πρόγραμμα «Ξέρω τι ζητάω» και η Ευρωπαϊκή Μελέτη για την πρόληψη της κατάχρησης ψυχοτρόπων ουσιών (Eu-dap)

Οι περισσότερες επιστημονικές αξιολογήσεις των σχολικών προγραμμάτων πρόληψης έχουν πραγματοποιηθεί στη Βόρειο Αμερική. Στην Ευρώπη μέχρι πρόσφατα βασιζόμασταν στη “κοινή λογική και την καλή θέληση”, ή σε δεδομένα από άλλες χώρες όταν καλούμασταν να επιλέξουμε σχολικά προγράμματα πρόληψης της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών.

Ξεκινώντας από τη δεκαετία του 1990, υπήρξαν δυο μεγάλες ευρωπαϊκές προσπάθειες να αξιολογηθούν σχολικά προγράμματα πρόληψης της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών. Η πρώτη ήταν η Ευρωπαϊκή Προσέγγιση της Πρόληψης του Καπνίσματος³, όπου έλαβαν μέρος έξι χώρες που συμμετείχαν με σχολικά προγράμματα βασιζόμενα σε κοινά στοιχεία “βέλτιστης πρακτικής”. Το 2003 ξεκίνησε ένα νέο πρόγραμμα συνεργασίας σε επτά χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, το οποίο ονομάστηκε Ευρωπαϊκή Μελέτη για την πρόληψη της κατάχρησης ψυχοτρόπων ουσιών, με στόχο την αξιολόγηση ενός συστηματικού και μεθοδικού σχολικού προγράμματος πρόληψης της χρήσης όλων των ουσιών.

Το σχολικό πρόγραμμα που ονομάστηκε «Ξέρω

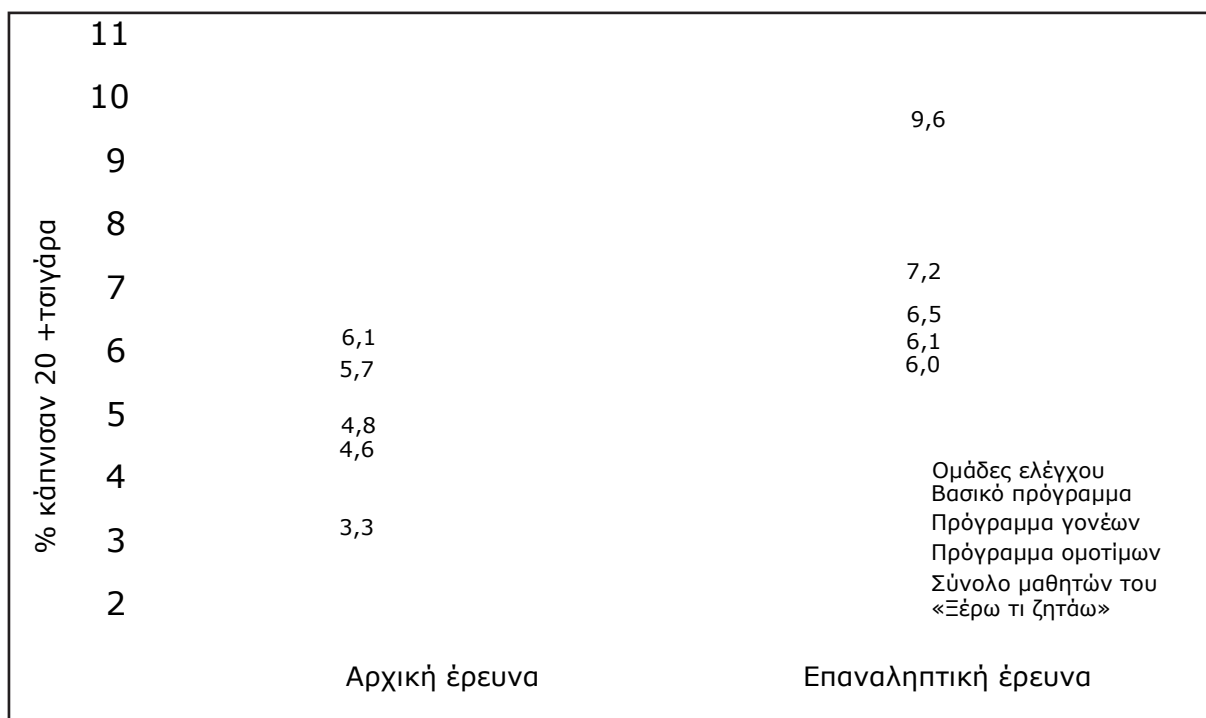
τι ζητάω» (“Unplugged” στην αγγλική του έκδοση), περιλαμβάνει όλα τα στοιχεία που περιέχονται σε ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα κοινωνικών επιρροών και αξιολογήθηκε κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους 2004-2005 σε 78 σχολεία (3457) μαθητές, ενώ άλλα 65 σχολεία (3532 μαθητές) αποτελούσαν την ομάδα ελέγχου. Το πρόγραμμα είναι σχεδιασμένο ώστε να εφαρμόζεται σε μαθητές ηλικίας από 12-14 χρονών στο πλαίσιο του σχολείου από τον/την εκπαιδευτικό. Το πρόγραμμα αποτελείται από 12 ενότητες που αναπτύσσονται στη διάρκεια 12 εβδομαδιαίων. Κάθε συνάντηση διαρκεί μια διδακτική ώρα.

Η βραχυπρόθεσμη αξιολόγηση του «Ξέρω τι ζητάω» που έγινε τέσσερις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, έδειξε μια αξιοσημείωτη μείωση του ποσοστού των μαθητών με συμπεριφορές σχετικές με τη χρήση νόμιμων και παράνομων ουσιών: το καθημερινό κάπνισμα και τα επεισόδια μέθης μειώθηκαν κατά 30%, ενώ η χρήση κάνναβης μειώθηκε κατά 23% (βλ. σχήματα 1-3). Ακόμα πιο ενθαρρυντικά είναι τα προκαταρκτικά ευρήματα της μακροπρόθεσμης αξιολόγησης, καθώς προκύπτει ότι ότι τα αποτελέσματα του προγράμματος ένα χρόνο μετά είναι ανάλογα! Τα αποτελέσματα του «Ξέρω τι ζητάω» είναι εφάμιλλα με αντίστοιχα ολοκληρωμένα προγράμματα κοινωνικών επιρροών βέλτιστης πρακτικής.

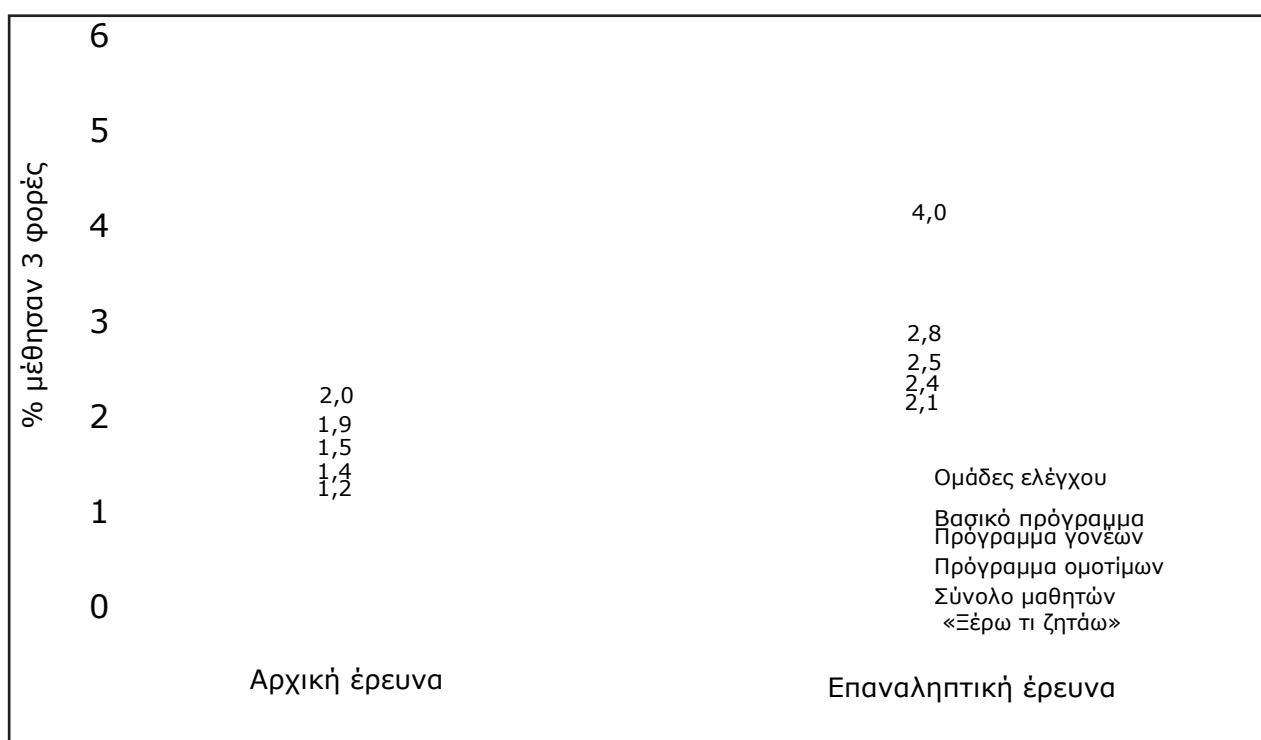
3. de Vries, H., F. Dijk, et al. (2006). “The European Smoking prevention Framework Approach (ESFA): effects after 24 and 30 months.” Health Educ Res 21(1): 116-132.



Σχήμα 1. Μεταβολή του ποσοστού επικράτησης του καθημερινού καπνίσματος (≥ 20 τσιγάρα τις τελευταίες 30 ημέρες) μεταξύ αρχικής και επαναληπτικής έρευνας, ανά τύπο παρέμβασης, Μάιος 2005

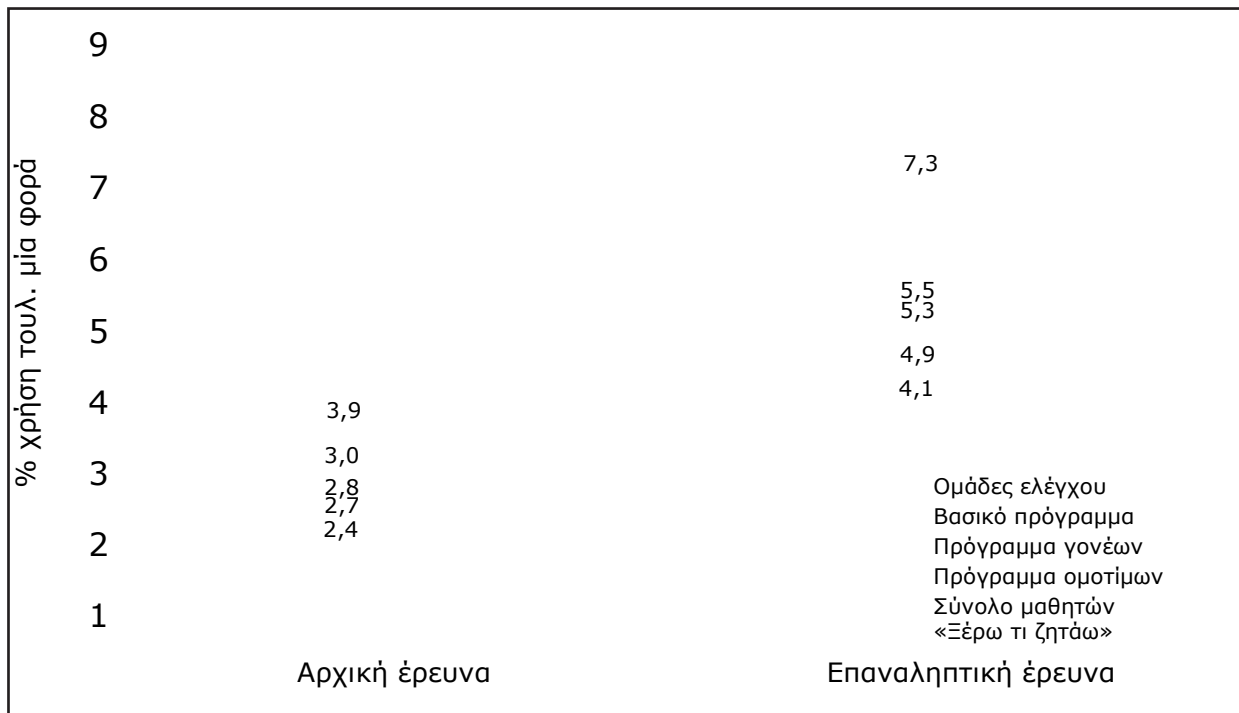


Σχήμα 2. Μεταβολή του ποσοστού επικράτησης επεισοδίων μέθης τις τελευταίες 30 ημέρες μεταξύ αρχικής και επαναληπτικής έρευνας, ανά τύπο παρέμβασης, Μάιος 2005





Σχήμα 3. Μεταβολή του ποσοστού επικράτησης της χρήσης κάνναβης κατά τη διάρκεια των 30 τελευταίων ημερών μεταξύ αρχικής και επαναληπτικής έρευνας, ανά τύπο παρέμβασης, Μάιος 2005



Το πρόγραμμα «Ξέρω τι ζητάω» είναι διαθέσιμο τώρα σε μια αναθεωρημένη έκδοση, η οποία λαμβάνει υπόψη της τα προβλήματα που εμφανίστηκαν κατά τη διάρκεια της αξιολόγησης της πρώτης έκδοσης. Οι αλλαγές αυτές αφορούσαν κυρίως στην αλλαγή της διάρκειας ορισμένων ενοτήτων. Οι λεπτομέρειες της αξιολόγησης του προγράμματος είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα της μελέτης στη διεύθυνση www.eudap.net, η οποία συνδέεται με την ιστοσελίδα της κάθε συμμετέχουσας χώρας.

6. Τι μπορούμε να αναμένουμε;

Ποια είναι τα οφέλη που μπορούμε να αναμένουμε από την ευρείας κλίμακας εφαρμογή ενός

ολοκληρωμένου προγράμματος κοινωνικών επιρροών όπως το «Ξέρω τι ζητάω»; Πρώτα απ' όλα, θα πρέπει να διευκρινιστεί ότι κανένα πρόγραμμα πρόληψης, ή άλλου είδους παρέμβασης, όπως η θεραπεία, δεν είναι αποτελεσματικά 100%. Τα οφέλη των διαφορετικών προγραμμάτων μπορούν να συγκριθούν μεταξύ τους ως προς τον αριθμό των ατόμων που χρειάζεται να συμμετέχουν σε μια παρέμβαση προκειμένου να αποφευχθεί ένα ανεπιθύμητο γεγονός (π.χ. να γίνει κανείς τακτικός χρήστης οινόπνευματος). Όσο μικρότερος είναι ο αριθμός αυτός, τόσο αποτελεσματικότερη είναι η παρέμβαση ως προς το κόστος της.

Τα οφέλη για τους μαθητές

- Η εφαρμογή του προγράμματος «Ξέρω τι ζητάω»



σε μια τάξη 30 περίπου μαθητών ηλικίας 13 ετών θα αποτρέψει κατά πάσα πιθανότητα ένα μαθητή από το να γίνει καπνιστής επί καθημερινής βάσεως και ένα μαθητή από το να καταναλώσει υπερβολικά οινόπνευμα έστω και μια φορά το τελευταίο διάστημα. Αν το επίτευγμα αυτό φαίνεται ασήμαντο, τότε θα πρέπει να το συγκρίνουμε με τα 128 άτομα στα οποία χρειάζεται να γίνει θεραπεία για την υπέρταση προκειμένου να αποφευχθεί ένας θάνατος, ή ένα έμφραγμα του μυοκαρδίου.⁴ Αντίστοιχα μπορούμε να το συγκρίνουμε με το γεγονός ότι χρειάζεται να εξεταστούν 2000 γυναίκες με μαστογραφία επί 10 χρόνια, προκειμένου να αποφευχθεί μια περίπτωση θανάτου από καρκίνο του μαστού.⁵

- Αν το πρόγραμμα «Ξέρω τι ζητάω» εφαρμοστεί σε δύο τμήματα (και κατά συνέπεια σε διπλάσιο αριθμό μαθητών) θα διπλασιαστεί η επιτυχία του ως προς τον αριθμό των μαθητών, αλλά επιπλέον ένας μαθητής θα αποτραπεί από το να πειραματιστεί με τη κάνναβη.
- Ακόμα και αν τα αποτελέσματα του προγράμματος εξασθενήσουν μετά την παρέλευση ενός χρονικού διαστήματος, το κάθε

έτος που κερδίζεται σε σχέση με την καθυστέρηση της έναρξης της χρήσης ουσιών μπορεί να μεταφραστεί σε μετέπειτα μείωση της προβληματικής χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών.

- Οι μαθητές οι οποίοι αποκτούν κοινωνικές δεξιότητες έχουν όχι μόνο λιγότερες πιθανότητες να χρησιμοποιήσουν ψυχοτρόπες ουσίες, αλλά είναι και λιγότερο επιρρεπείς σε άλλες προβληματικές συμπεριφορές και κινδύνους, όπως είναι η ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη ή συμπεριφορές βίας και εκφοβισμού.
- Τα προγράμματα που βασίζονται σε βιωματικές μεθόδους συμβάλλουν επίσης στη βελτίωση του κοινωνικού κλίματος στην τάξη και ως επακόλουθο, παρέχουν έναν πλαίσιο που λειτουργεί προστατευτικά ως προς την εμφάνιση ψυχολογικών προβλημάτων και άλλων συμπεριφορών υψηλού κινδύνου.

Τα οφέλη για τις οικογένειες των μαθητών

- Τα περισσότερα ολοκληρωμένα προγράμματα κοινωνικών επιρροών προβλέπουν την ενεργή εμπλοκή των γονέων των μαθητών. Στο πρόγραμμα «Ξέρω τι ζητάω» για παράδειγμα, προβλέπονται παράλληλα με το πρόγραμμα των μαθητών και συναντήσεις για γονείς και κηδεμόνες. Υπάρχει επίσης μια σύνοψη χρήσιμων πληροφοριών και συμβουλών προς τους γονείς για το πώς να αντιμετωπίσουν τη συχνά προβληματική

4. Sackett DL, Haynes RB: Summarizing the effects of therapy: A new table and some more terms. *Evidence-Based Medicine* 1997;2:103-104

5. Gøtzsche PC, Nielsen M. Screening for breast cancer with mammography. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2006, Issue 4. Art. No.: CD001877. DOI: 10.1002/14651858.CD001877.pub2



σχέση τους με τους εφήβους, η οποία είναι διαθέσιμη κατόπιν επαφής με το κέντρο επικοινωνίας της κάθε χώρας⁶ ή μέσω του www.eudap.net

- Οι γονείς και οι κηδεμόνες ενθαρρύνονται ώστε να ασχοληθούν πιο ενεργά με τη σχολική ζωή του παιδιού τους.

Τα οφέλη για τα σχολεία

- Το σχολείο εφαρμόζει ένα πρόγραμμα πρόληψης υψηλής ποιότητας που αξιολογήθηκε συστηματικά.
- Οι εκπαιδευμένοι δάσκαλοι θα είναι πολύτιμοι ακόμα και για τη διδασκαλία, αφού οι παιδαγωγικές τεχνικές των ολοκληρωμένων προγραμμάτων κοινωνικών επιρροών μπορούν να εφαρμοστούν και σε άλλα σχολικά μαθήματα.
- Η διαθεματική προσέγγιση των περισσότερων ολοκληρωμένων προγραμμάτων κοινωνικών επιρροών ενισχύει τη συνεργασία μεταξύ των εκπαιδευτικών.

Τα κοινωνικά οφέλη

Εφόσον όλες οι άλλες συνιστώσες είναι σταθερές, η σωστά εφαρμοσμένη και αποτελεσματική πρωτογενής πρόληψη οδηγεί σε:

- Μείωση των ποσοστών χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών και των προβλημάτων συμπεριφοράς που προκύπτουν από τη χρήση.

- Αποτροπή θανάτων και αναπηριών και εξοικονόμηση χρημάτων που διατίθενται για τη θεραπεία και για την επιβολή των νόμων.
- Αν και αυτό δεν έχει μελετηθεί διεξοδικά, θα μπορούσαμε να σημειώσουμε ότι το κόστος θεραπείας ενός ατόμου εθισμένου στα ναρκωτικά είναι μεγαλύτερο από αυτό της πρόληψης της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών, τόσο για το σύστημα υγείας όσο και για το ίδιο το άτομο.

Για περισσότερες πληροφορίες συμβουλευτείτε και το Παράρτημα όπου προτείνονται σχετικές ιστοσελίδες και βιβλιογραφία.

6. Στην Ελλάδα το Κέντρο Πρόληψης ΠΥΞΙΔΑ (τηλ. 2310 202015 & 204453) www.pyxida.org.gr



1ο Κεφάλαιο:

Υποστηρίζοντας την εφαρμογή ενός ολοκληρωμένου προγράμματος κοινωνικών επιρροών σε μια χώρα ή περιοχή

Το κεφάλαιο αυτό απευθύνεται κυρίως στα άτομα που λαμβάνουν τις αποφάσεις που σχετίζονται με τη δημόσια υγεία και την παιδεία, αφού σε αυτούς ανατίθεται η προώθηση αποτελεσματικών στρατηγικών πρόληψης της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών, σε τοπικό ή εθνικό επίπεδο. Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζονται τα οφέλη που προκύπτουν για την υγεία και την εκπαίδευση από την εφαρμογή αποτελεσματικών ολοκληρωμένων προγραμμάτων κοινωνικών επιρροών. Επίσης, αναφέρονται χρήσιμες και υλοποιήσιμες προτάσεις για την προώθηση αυτών των προγραμμάτων από το επίπεδο της εθνικής πολιτικής, στο επίπεδο του σχολείου. Είναι φανερό ότι για να διαδοθεί ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα κοινωνικών επιρροών, όταν λάβει την επίσημη έγκριση από το Υπουργείο Παιδείας, χρειάζεται περαιτέρω υποστήριξη και ενέργειες προώθησης.

1. Γιατί απαιτείται συντονισμός από τις αρμόδιες αρχές;

Οι κυβερνήσεις έχουν μια μοναδική ευκαιρία να εισαγάγουν και να υποστηρίξουν την εφαρμογή σχολικών προγραμμάτων πρόληψης που βοηθούν τους εφήβους να αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες που απαιτούνται για

την πρόληψη της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών και για υγιείς επιλογές ζωής. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ενθαρρύνει “την ανάπτυξη πολιτισμικά και κοινωνικά αποδεκτών προγραμμάτων και υπηρεσιών που ικανοποιούν τις ανάγκες για υγεία και εκπαίδευση όλων των εφήβων και της νεολαίας, διασφαλίζοντας την ενεργό συμμετοχή των οικογενειών, της ευρύτερης κοινωνίας, των υπηρεσιών υγείας και άλλων σχετικών υπηρεσιών, καθώς και τη συμμετοχή της ίδιας της νεολαίας”.⁷

Παρόλο που κατά τη γνώμη των εθνικών ή τοπικών αρχών γίνονται ήδη αρκετές ενέργειες για την πρόληψη, στις περισσότερες περιπτώσεις τα προγράμματα ή άλλες πρωτοβουλίες που αφορούν στην υγεία, εφαρμόζονται με αποσπασματικό τρόπο και συχνά δεν ολοκληρώνονται. Αυτή η έλλειψη συντονισμού οδηγεί πολλές φορές στην αναποτελεσματικότητα των προσπαθειών που καταβάλλονται και των πόρων που διατίθενται. Επίσης, όταν ένα πρόγραμμα δεν εφαρμόζεται σύμφωνα με τις προδιαγραφές του – ιδιαίτερα όταν αυτό αφορά σε «ευαίσθητες πληροφορίες» όπως είναι οι πληροφορίες για τις ψυχοτρόπες ουσίες - ο κίνδυνος για ανεπιθύμητες παρενέργειες αυξάνεται σημαντικά. Αυτό που απαιτείται είναι μια μεθοδική και καλά σχεδιασμένη προσέγγιση, η οποία θα κινητοποιεί και θα εφοδιάζει τους εκπαιδευτικούς, ώστε να είναι σε θέση να επηρεάσουν θετικά την υγεία των μαθητών.

7. World Health Organization. Forty-second World Health Assembly. The health of youth. WHA42.41. Available from: www.who.int. Accessed 23 January 2007.



Υιοθετώντας ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα κοινωνικών επιρροών αναλαμβάνουμε υπεύθυνη δράση

Η εισαγωγή ενός ολοκληρωμένου σχολικού προγράμματος κοινωνικών επιρροών όπως είναι το «Ξέρω τι ζητάω» στο σχολικό πρόγραμμα μιας χώρας δε θα οδηγήσει μόνο στη βελτίωση της υγείας των νέων, αλλά θα τοποθετήσει και τη συγκεκριμένη χώρα, ανάμεσα σε εκείνα τα κράτη – μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, που ασχολούνται μεθοδικά και συστηματικά με τη μείωση της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών. Η υιοθέτηση ενός αποτελεσματικού ολοκληρωμένου προγράμματος κοινωνικών επιρροών σε εθνικό επίπεδο, θα αυξήσει επίσης την αξιοπιστία των κυβερνητικών αρχών.

Διασφαλίζοντας την αποτελεσματική εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης στα σχολεία

Η εισαγωγή ενός ολοκληρωμένου προγράμματος κοινωνικών επιρροών στα σχολεία, διασφαλίζει την ποιότητα και αξιοπιστία της εφαρμογής μιας εθνικής στρατηγικής για την πρόληψη της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών.

Η εφαρμογή ενός προγράμματος μπορεί να αξιολογηθεί με επιστημονικά μέσα που θα αναδείξουν την αποτελεσματικότητά του. Στην περίπτωση του «Ξέρω τι ζητάω» δε, υπάρχει η πρόσφατη τεκμηρίωση ότι το πρόγραμμα έχει αποτελέσματα ως προς τη μείωση της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών στους νέους.

2. Εθνικός συντονισμός από τις αρμόδιες αρχές για τη δημόσια υγεία

Οι αρχές που φέρουν την ευθύνη για τη δημόσια υγεία των πολιτών έχουν τη δυνατότητα να επηρεάσουν την υγεία των παιδιών και των νέων, εφόσον συνεργαστούν με τις αρχές της εκπαίδευσης και εφαρμόσουν ολοκληρωμένες στρατηγικές για την προστασία και ενίσχυση της υγείας. Στο πλαίσιο μιας ολοκληρωμένης εθνικής στρατηγικής προβλέπεται ο συνδυασμός μέτρων για τη δημόσια υγεία και την πρόσβαση των πολιτών σε πληροφορίες και δράσεων για την εκπαίδευση. Στα μέτρα που προβλέπονται για την ενίσχυση της υγείας των πολιτών, τα ολοκληρωμένα προγράμματα κοινωνικών επιρροών, μπορούν να ενταχθούν ως προγράμματα που παρέχουν στα παιδιά και στους νέους τα απαραίτητα εφόδια για την πρόληψη της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών.

Στο πλαίσιο μιας εθνικής πολιτικής, της συγκεκριμένης νομοθεσίας ή ειδικών διατάξεων, είναι σημαντικό να αναφέρεται ότι η αγωγή υγείας αποτελεί βασικό παράγοντα για την ενίσχυση και προάσπιση της υγείας. Το πρόγραμμα «Ξέρω τι ζητάω», ως ένα αποτελεσματικό και εύκολα εφαρμόσιμο πρόγραμμα για μαθητές 12-14 χρόνων, συμπληρώνει τις εθνικές στρατηγικές πρόληψης της δημόσιας υγείας. Ένα επίκαιρο παράδειγμα σχετικά με την προώθηση μέτρων για τη δημόσια υγεία, είναι η Σύμβαση για τον περιορισμό της χρήσης καπνού, που προωθεί η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (WHO – FCTC) όπου περιγράφονται καθοριστικές νομοθετικές ρυθ-



μίσεις και πρωτοβουλίες, που αφενός προωθούν πολιτικές, όπως για παράδειγμα τον περιορισμό του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους και αφετέρου ενισχύουν τις κοινωνικές αξίες και στάσεις κατά του καπνίσματος.⁸

Μια που τα ολοκληρωμένα προγράμματα κοινωνικών επιρροών εφαρμόζονται στα σχολεία με σκοπό την ενίσχυση υγιών στάσεων ζωής των μαθητών, ο συντονισμός μεταξύ των αρμόδιων αρχών για θέματα δημόσιας υγείας και αρχές της εκπαίδευσης αποκτά επιπρόσθετη αξία, προκειμένου να εξασφαλιστεί η ευρύτερη διάδοση αυτών των προγραμμάτων.

3. Εθνικός συντονισμός από τις αρμόδιες αρχές της εκπαίδευσης

Βασικό μέλημα του εκπαιδευτικού συστήματος είναι να εξασφαλίσει το υψηλό επίπεδο των δασκάλων, των μεθόδων και του περιεχομένου σπουδών των μαθητών. Σε αυτό το πνεύμα, στους φορείς της εκπαίδευσης αναλογεί η ευθύνη της επιμόρφωσης των παιδιών, αλλά και η ευθύνη για τη διασφάλιση της υγείας και της ευεξίας τους, καθώς οι συνθήκες αυτές είναι απαραίτητες προϋποθέσεις για τη μάθηση. Αυτό που παρατηρούμε ωστόσο είναι ότι, ενώ στις περισσότερες χώρες υπάρχουν αναλυτικές προδιαγραφές για τη διδασκαλία παραδοσιακών μαθημάτων όπως είναι για παράδειγμα τα μαθηματικά, δεν υπάρχει ανάλογη πρόβλεψη σχετικά με την αγωγή υγείας και την πρόληψη της χρήσης

ψυχοτρόπων ουσιών.

Τα τελευταία χρόνια γίνονται κάποιες προσπάθειες από τις Ευρωπαϊκές χώρες για την προώθηση προγραμμάτων πρόληψης στα σχολεία. Σύμφωνα με την πιο πρόσφατη Ετήσια Έκθεση για την κατάσταση του προβλήματος των ναρκωτικών στην Ευρώπη, φαίνεται ότι κερδίζουν έδαφος εκείνες οι παρεμβάσεις πρόληψης, που βασίζονται σε συγκεκριμένα προγράμματα και εκπαιδευτικό υλικό.

“Η εφαρμογή ενός προγράμματος πρόληψης της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών, σημαίνει ότι εφαρμόζεται ένα συγκεκριμένο εκπαιδευτικό υλικό, το οποίο προβλέπει συγκεκριμένο αριθμό συναντήσεων με τους μαθητές και περιγράφει αναλυτικά τόσο το περιεχόμενο όσο και το υλικό που απαιτείται για τον εκπαιδευτικό και το μαθητή. Αυτά τα δεδομένα διευκολύνουν την αξιολόγηση του προγράμματος και εξασφαλίζουν την ακρίβεια, την αξιοπιστία και τη συνοχή των παρεμβάσεων ώστε να επιτευχθούν τα αναμενόμενα αποτελέσματα».⁹

Το πρόγραμμα «Ξέρω τι ζητάω», όπως και τα περισσότερα ολοκληρωμένα προγράμματα κοινωνικών επιρροών, πληρούν όλες τις παραπάνω προδιαγραφές.

Η αγωγή υγείας στα σχολεία και ειδικότερα τα προγράμματα πρόληψης που μπορούν να υλοποιηθούν στο πλαίσιο της σχολικής τάξης, είναι μια πολλά υποσχόμενη προσέγγιση για την πρόληψη της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών στους νέους και θα έπρεπε να συνδυάζονται με ευρύτερες πολι-

8. World Health Organization. Framework Convention on Tobacco Control. Available from: www.who.int/tobacco/framework/download/en/index.html

9. EMCDDA, 2006 The state of the drugs problem in Europe, Available from: www.emcdda.europa.eu



τικές για τη δημόσια υγεία και την παράλληλη υγιή συμπεριφορά των περισσότερων ενηλίκων που λειτουργούν ως πρότυπα.

Αναγνωρίζοντας τη σημασία της εφαρμογής προγραμμάτων πρόληψης στα σχολεία, το Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης προσκαλεί τα κράτη-μέλη (5099/01/02 Cordroque 4 Rev.1) “να ενσωματώσουν τα προγράμματα πρόληψης της χρήσης ναρκωτικών και προαγωγής της υγείας σε όλα τα σχολεία” και “να προωθήσουν την ανάπτυξη τέτοιων προγραμμάτων και, αν είναι απαραίτητο, να προσαρμόσουν τους εμπλεκόμενους εθνικούς πόρους και τις οργανωτικές δομές, ούτως ώστε να επιτύχουν πλήρως το στόχο που αναφέρθηκε προηγουμένως”. Φαίνεται λοιπόν ότι τα σχολικά προγράμματα πρόληψης αποτελούν μια ελκυστική πρόκληση για τις δημόσιες αρχές.

Συνοπτικά θα μπορούσαμε να πούμε ότι η ανάληψη ευθύνης εκ μέρους των εθνικών και τοπικών αρχών για την προώθηση ολοκληρωμένων προγραμμάτων κοινωνικών επιρροών όπως είναι το «Ξέρω τι ζητάω» στα σχολεία, είναι καθοριστική για τη βελτίωση της υγείας και την ενίσχυση της μάθησης των παιδιών, επιτυγχάνοντας επιπλέον τον περιορισμό των περιστατικών χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών.

4. Επιλέγοντας ένα αξιόπιστο ολοκληρωμένο πρόγραμμα κοινωνικών επιρροών

Για να είστε βέβαιοι ότι το πρόγραμμα που επι-

λέγετε είναι αξιόπιστο, παρακαλούμε να προστρέξετε και στο Παράρτημα 1 του Οδηγού αυτού, όπου περιγράφονται οι προδιαγραφές για τα ολοκληρωμένα προγράμματα κοινωνικών επιρροών.

Το πρόγραμμα «Ξέρω τι ζητάω» αποτελεί ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα ενός αποτελεσματικού προγράμματος πρόληψης, εύκολο στην εφαρμογή και οικονομικό. Δοκιμάστηκε πρόσφατα με επιτυχία σε αρκετές Ευρωπαϊκές χώρες και διατίθεται δωρεάν σε όλα τα κράτη-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, μια που η δημιουργία και η αξιολόγησή του χρηματοδοτήθηκε από το Ευρωπαϊκό Ταμείο. Η εφαρμογή του συγκεκριμένου προγράμματος προϋποθέτει μια σύντομη εκπαίδευση των εκπαιδευτικών που πρόκειται να το υλοποιήσουν και την ενσωμάτωση των 12 ενοτήτων που προβλέπονται από το εκπαιδευτικό υλικό, στο ετήσιο σχολικό πρόγραμμα ή στο πλαίσιο της προβλεπόμενης σχολικής αγωγής υγείας.

Όταν εφαρμόζεται οποιαδήποτε πρωτοβουλία πρόληψης της χρήσης ναρκωτικών, ένας σημαντικός παράγοντας που θα πρέπει να έχουμε υπόψη είναι η αποτελεσματικότητα σε σχέση με το κόστος. Ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα του «Ξέρω τι ζητάω» είναι το ότι δε χρειάζονται ακριβοπληρωμένοι ειδικοί για την εφαρμογή του προγράμματος, αφού οι εκπαιδευτικοί μπορούν εύκολα να το εφαρμόσουν, αρκεί να εκπαιδευτούν κατάλληλα.

Εφόσον οι εκπαιδευτικοί αποκτήσουν το απα-



ραίτητο θεωρητικό υπόβαθρο και εξοικειωθούν με τη μεθοδολογία του «Ξέρω τι ζητάω», θα είναι σε θέση στη συνέχεια να εφαρμόσουν και άλλα παρόμοια προγράμματα που αποσκοπούν στην πρόληψη επικίνδυνων συμπεριφορών από τους μαθητές.

5. Πως μπορούν οι εθνικές ή οι τοπικές αρχές να προωθήσουν την εφαρμογή ολοκληρωμένων προγραμμάτων κοινωνικών επιρροών στα σχολεία

Από τη στιγμή που οι εθνικές και τοπικές αρχές έχουν αποφασίσει την υιοθέτηση ενός ολοκληρωμένου προγράμματος κοινωνικών επιρροών για την πρόληψη της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών στα σχολεία, το επόμενο τους βήμα είναι να πείσουν και να υποστηρίξουν τα σχολεία για την πιστή και αποτελεσματική εφαρμογή του προγράμματος. Σε μια πρόσφατη επισκόπηση για την κατάσταση των προγραμμάτων πρόληψης στα σχολεία της Ε.Ε., το Ευρωπαϊκό Κέντρο Παρακολούθησης των Ναρκωτικών και της Τοξικομανίας τονίζει ότι: «Τα πιο ελπιδοφόρα αποτελέσματα από την υλοποίηση προγραμμάτων πρόληψης ως προς την ποιότητα, την οργάνωση και την τακτικότητα της εφαρμογής, παρατηρούνται σε χώρες των οποίων οι εθνικές στρατηγικές προβλέπουν ρητά την εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης με συγκεκριμένους στόχους και την παράλληλη πρόβλεψη και δέσμευση πόρων για τη διάδοση και χρηματοδότηση των προγραμμάτων αυτών.»¹⁰

Κατά συνέπεια, προκειμένου να διασφαλιστεί ότι θα εφαρμοστούν στα σχολεία προγράμματα όπως το

«Ξέρω τι ζητάω» είναι απαραίτητο να προβλεφθούν ορισμένες ενέργειες από τις εθνικές και τοπικές αρχές.

Πρωθήστε το σωστό πρόγραμμα (είναι εύκολο να κάνετε λάθος)

Οι παρεμβάσεις πρόληψης μπορούν να επιφέρουν τα ακριβώς αντίθετα από τα αναμενόμενα αποτελέσματα, εφόσον δεν περιέχουν εκείνα τα στοιχεία που αποδεδειγμένα συμβάλλουν στη μείωση της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών. Για παράδειγμα, έχει αποδειχθεί ότι βραχυπρόθεσμες και αποσπασματικές ενέργειες ή παρεμβάσεις που βασίζονται σε «ηθικολογίες» δεν έχουν αποτέλεσμα και ενδεχομένως ακόμα και να προκαλέσουν το ενδιαφέρον των νέων για τα ναρκωτικά.¹¹ Αντίστοιχα υπάρχουν δράσεις που υπερεκτιμούνται ως προς την επίδρασή τους στη συμπεριφορά των νέων. Για παράδειγμα το να προσφέρουμε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου στους μαθητές ενός σχολείου, συμβάλλει στην ενίσχυση ενός ευνοϊκού και υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος, αλλά δεν έχει οπωσδήποτε κάποια επιρροή στη συμπεριφορά χρήσης των νέων.

Τα πλεονεκτήματα ενός προγράμματος με συγκεκριμένη δομή σε σύγκριση με μια «διαθεματική» προσέγγιση είναι ότι είναι ευκολότερη η διασφάλιση της ποιότητας και της σύνδεσης του προγράμματος με την πρόληψη της χρήσης, καθώς και η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων.

Παρόλο που ίσως να απαιτούνται κάποιες επιμέρους

10. EMCDDA, 2006 The state of the drugs problem in Europe, Available from: www.emcdda.europa.eu

11. EMCDDA, 2002 Drugs in focus, Issue 5, Drug Prevention in EU schools. Available from: www.emcdda.europa.eu



προσαρμογές κατά την εφαρμογή τους ως προς τις πολιτισμικές ιδιαιτερότητες της χώρας, προγράμματα όπως το «Ξέρω τι ζητάω» που έχουν συγκεκριμένο εκπαιδευτικό υλικό, σαφής περιγραφή του περιεχομένου και της μεθοδολογίας και παράλληλη πρόβλεψη για την επιμόρφωση των εκπαιδευτικών, μπορούν να εφαρμοστούν πολύ πιο εύκολα από τους εκπαιδευτικούς διευκολύνοντας τους στο έργο της πρόληψης.

Στην κατεύθυνση αυτή και η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας άλλωστε, συνιστά την εισαγωγή και προώθηση δοκιμασμένων και αποτελεσματικών προγραμμάτων πρόληψης στα σχολεία, που να εγγυώνται τη μείωση της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών.¹²

Αναζητείστε τη βέλτιστη ποιότητα ως προς την εφαρμογή

Η αποτελεσματικότητα του «Ξέρω τι ζητάω» είναι ερευνητικά τεκμηριωμένη και αυτό είναι κατά κοινή ομολογία ένα βασικό κριτήριο για την επιλογή ενός ολοκληρωμένου προγράμματος κοινωνικών επιρροών που θα προωθήσει κανείς σε εθνικό επίπεδο.

Σημαντικές πληροφορίες για την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων μπορούν να εξαχθούν τόσο από την αξιολόγηση του αποτελέσματος όσο και από την αξιολόγηση της διαδικασίας και από σχετικές εκθέσεις που συντάσσονται. Στις εκθέσεις

αυτές συνήθως αναφέρονται τα συμπεράσματα από την υλοποίηση (θετικά και αρνητικά), τα προβλήματα και οι δυσκολίες που παρουσιάστηκαν, καθώς και άλλες σημαντικές πληροφορίες που δίνουν ανατροφοδότηση σε όλα τα πρόσωπα που ενεπλάκησαν άμεσα (εκπαιδευτικούς και μαθητές) και έμμεσα (γονείς, κοινωνία).

Η παρουσίαση αυτών των συμπερασμάτων, συμβάλλει στη διάδοση των προγραμμάτων και προτρέπει και άλλους εκπαιδευτικούς και σχολεία να ενασχοληθούν με την πρόληψη της χρήσης ναρκωτικών. Στο Παράρτημα αυτού του Οδηγού παρέχονται συμβουλές για την ποιοτική αξιολόγηση της εφαρμογής ενός προγράμματος.

Εξασφαλίστε την επίσημη έγκριση του ολοκληρωμένου προγράμματος κοινωνικών επιρροών που έχετε επιλέξει

Για την προώθηση της εφαρμογής προγραμμάτων όπως το «Ξέρω τι ζητάω» στα σχολεία, είναι σημαντική η δημοσίευση επίσημων εγγράφων και η έκδοση αποφάσεων από τις αρμόδιες αρχές, οι οποίες να συστήνουν σαφώς την εφαρμογή του συγκεκριμένου προγράμματος πρόληψης στα σχολεία. Στα επίσημα έγγραφα χρειάζεται να γίνεται σαφής αναφορά στους στόχους του προγράμματος, ενώ θα πρέπει να είναι εμφανές το πιθανό αποτέλεσμα του, το πλαίσιο εφαρμογής και ενδεχομένως οι οικονομικοί πόροι που το υποστηρίζουν. Σημαντικό είναι επίσης, να υπάρχει η δυνατότητα ενσωμάτωσης του προγράμματος πρόληψης, στις δράσεις που ήδη υλοποιούνται για την προαγωγή της υγείας των μαθητών.

12. Hawks D, Scott K, McBride N. (2002) Prevention of psychoactive substance use : a selected review of what works in the area of prevention. Geneva, WHO 2002. Available from: www.who.int/entity/substance_abuse/publications/en/prevention_substance_use.pdf



6. Υποστηρίζοντας τα σχολεία στην υιοθέτηση ενός προγράμματος πρόληψης

Εφόσον ένα πρόγραμμα έχει εγκριθεί και προωθείται η διάδοσή του, είναι σημαντικό να υποστηριχθούν τα σχολεία προκειμένου να εφαρμόσουν το συγκεκριμένο πρόγραμμα. Παρακάτω αναφέρονται ορισμένες προτάσεις για το πως μια εθνική ή τοπική αρχή μπορεί να υποστηρίξει τα σχολεία σε αυτήν την κατεύθυνση.

Προσαρμόστε το σχολικό πρόγραμμα ώστε να είναι εφικτή η ενσωμάτωση του ολοκληρωμένου προγράμματος πρόληψης

Κατά την προώθηση του ενός προγράμματος πρόληψης είναι σημαντική η κινητοποίηση και η συνεργασία με τους υπευθύνους της εκπαίδευσης καθώς έχει πολλαπλασιαστικά αποτελέσματα στην κινητοποίηση των σχολικών μονάδων και οδηγεί στην υιοθέτηση του προγράμματος.

Αν απαιτούνται αλλαγές ή προσαρμογές του συγκεκριμένου προγράμματος για να ενσωματωθεί στις προβλεπόμενες δραστηριότητες αγωγής υγείας, η συνεργασία των στελεχών της εκπαίδευσης, ιδιαίτερα εκείνων που είναι σε άμεση επαφή με τους εκπαιδευτικούς (π.χ. Υπεύθυνοι Αγωγής Υγείας), θα είναι επίσης καταλυτική. Η δική τους συμβολή θεωρείται καθοριστική¹³ καθώς έχουν τη δυνατότητα να επηρεάσουν τη διάδοση ενός πρωτοποριακού προγράμματος μέσα από τα δίκτυα στα οποία συμμετέχουν (μέσω ιστοσελίδων, συλλόγων εκπαιδευτικών, συνεδρίων κτλ.).

13. Rogers, E.M.(2002) Diffusion of preventive innovations. *Addict Behav* 2002;27:989-993.

Διευκολύνετε την εφαρμογή στα σχολεία

Τα ολοκληρωμένα προγράμματα κοινωνικών επιρροών όπως το «Ξέρω τι ζητάω», είναι προγράμματα πρόληψης που μπορούν εύκολα να εφαρμοστούν από τους εκπαιδευτικούς στους μαθητές. Παρόλο που η επιμόρφωση των εκπαιδευτικών στο συγκεκριμένο πρόγραμμα είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την εφαρμογή, φαίνεται ότι η κινητοποίηση των εκπαιδευτικών και η δέσμευσή τους είναι οι πιο καθοριστικοί παράγοντες.

Στην κατεύθυνση αυτή είναι σημαντικό να παρέχεται στους εκπαιδευτικούς η δυνατότητα εκπαίδευσης και περαιτέρω υποστήριξης κατά τη διάρκεια της εφαρμογής, να διασφαλιστεί η εύκολη πρόσβαση στα υλικά του προγράμματος και στις σχετικές πληροφορίες και να αναγνωριστεί η ενσχόληση των εκπαιδευτικών με την πρόληψη της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών ως θετική πρωτοβουλία..¹⁴

Επιπρόσθετα, η εφαρμογή ενός προγράμματος του οποίου η αποτελεσματικότητα έχει αποδειχθεί προσθέτει νόημα και αξία στις προσπάθειες που καταβάλλει ο εκπαιδευτικός στο σχολείο. Καθώς είναι σημαντικό τόσο για τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς, όσο και για το σχολείο η επαγγελματική τους ανάπτυξη, είναι ένας τομέας που θα χρειασθεί να φροντισθεί. Συνιστάται λοιπόν οι εκπαιδευτικοί να επιδιώκουν τη δια βίου εκπαίδευση και τη συνεχή βελτίωση των δεξιοτήτων τους – δεδομένο

14. United nations Office on Drugs and Crime School-Based Education for drug abuse prevention. United Nations Office on Drugs and Crime; New York, 2004. Available from: www.unodc.org/youthnet/en/youthnet_action_prevention_school.html



το οποίο επιτυγχάνεται και μέσα από την εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης. Για τη μέγιστη αξιοποίηση των δυνατοτήτων επιμόρφωσης του εκπαιδευτικού προσωπικού, σας παραπέμπουμε στο Παράρτημα 3 για περαιτέρω προτάσεις.

Παρέχετε υποστήριξη κατά τη διάρκεια της εφαρμογής

Πέρα από τις ενέργειες που χρειάζεται να δρομολογηθούν για την ευρύτερη εφαρμογή ενός προγράμματος στα σχολεία, είναι σημαντικό να παρέχεται συνεχή υποστήριξη και κατά τη διάρκεια της εφαρμογής του, στους εκπαιδευτικούς που το υλοποιούν στα σχολεία.

Βοηθητικό θα είναι για παράδειγμα να υπάρχει η δυνατότητα ο/η εκπαιδευτικός να απευθύνεται σε έναν εξειδικευμένο φορέα ή ειδική υπηρεσία που να μπορεί να παρέχει στους εκπαιδευτικούς συμβουλές, επιπρόσθετες πληροφορίες σε σχέση με τα ναρκωτικά και να βοηθά σε τυχόν απρόβλεπτα ζητήματα τα οποία μπορεί να προκύψουν.

Επίσης, είναι σημαντικό οι εκπαιδευτικοί να έχουν στη διάθεσή τους ένα δίκτυο υπηρεσιών για παραπομπές ή για αναζήτηση βοήθεια σε περιπτώσεις που μαθητές αντιμετωπίζουν προβλήματα που σχετίζονται με τα ναρκωτικά, ή άλλα ψυχολογικά προβλήματα. Αν και σε γενικές γραμμές το «Ξέρω τι ζητάω» είναι ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα πρόληψης, μπορεί να μην αποδειχθεί εξίσου αποτελεσματικό σε νέους που έχουν εξαρτηθεί ήδη από ψυχοτρόπες ουσίες.

Προκειμένου να υποστηριχθεί η εφαρμογή του προγράμματος πρόληψης στα σχολεία και να ενισχυθεί η αποτελεσματικότητά του μπορούν να προβλεφθούν και συμπληρωματικά μέτρα και δράσεις.

Οι δράσεις αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Την εισαγωγή νομοθετικών ρυθμίσεων που προασπίζουν την υγεία μέσα από περιβαλλοντικά μέτρα, όπως είναι π.χ. ο περιορισμός της χρήσης καπνού και αλκοόλ σε δημόσιους χώρους κ.α.
- Τη δημιουργία «συμμαχιών» με τα ΜΜΕ ώστε να προβάλλουν την πρόληψη
- Την εισαγωγή του θεσμού των απαλλαγμένων από ψυχοτρόπες ουσίες σχολείων
- Την προώθηση μιας επικοινωνιακής εκστρατείας που να απευθύνεται στους νέους και να τους αποτρέπει από τη χρήση ουσιών που θα λειτουργεί συμπληρωματικά στην εφαρμογή σχολικών προγραμμάτων πρόληψης.

Διασφαλίστε τη μακροπρόθεσμη υλοποίηση προγραμμάτων πρόληψης

Για να αξιοποιηθούν τα προγράμματα πρόληψης στο μέγιστο, χρειάζεται να γίνει εξ' αρχής μια πρόβλεψη για τη μακροπρόθεσμη εφαρμογή τους. Εφόσον έχει καθιερωθεί μια συνεργασία με τον επιστημονικό φορέα που φέρει την ευθύνη του προγράμματος, υπάρχει ήδη μια βάση στην οποία μπορεί να επενδύσουν οι φορείς της εκπαίδευσης προκειμένου να εμπλέξουν περισσότερα σχολεία στα επόμενα χρόνια.

Οι εκπαιδευμένοι εκπαιδευτικοί μπορούν να



λειτουργήσουν πολλαπλασιαστικά στηρίζοντας τους συναδέλφους που για πρώτη φορά θα υλοποιήσουν αντίστοιχο πρόγραμμα, να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να βοηθήσουν στην ανάπτυξη ενός καλού κλίματος στα σχολεία. Εφόσον υπάρξει μακροπρόθεσμος σχεδιασμός για την εφαρμογή ολοκληρωμένων προγραμμάτων πρόληψης σημαντικό θα είναι να υπάρχει η πρόβλεψη για την παράλληλη τήρηση στοιχείων για την αξιολόγηση των

προγραμμάτων (π.χ. αριθμός σχολείων που εφαρμόζουν προγράμματα, τάξεις που συμμετείχαν κλπ). Στο Παράρτημα θα βρείτε μια πρόταση για τους δείκτες αξιολόγησης της διαδικασίας.

Πώς να προωθήσετε τη διάδοση των ολοκληρωμένων προγραμμάτων κοινωνικών επιρροών σε μια χώρα ή περιοχή:

- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει μια πολιτική ή ένα πλαίσιο στο οποίο μπορεί να ενταχθεί το πρόγραμμα (π.χ. στο πλαίσιο της αγωγής υγείας που προβλέπεται για τους μαθητές στα ελληνικά σχολεία)
- Αναπτύξτε μια επικοινωνιακή στρατηγική που να περιλαμβάνει ενέργειες δημοσιοποίησης, έκδοση σχετικών εντύπων, διοργάνωση ημερίδων κλπ.
- Εξασφαλίστε την επίσημη έγκριση του ολοκληρωμένου προγράμματος κοινωνικών επιρροών από την αρμόδια αρχή.

7. Άλλοι φορείς που μπορούν να υποστηρίξουν τα σχολεία στην εφαρμογή προγραμμάτων

Οι περισσότερες μη κυβερνητικές Οργανώσεις και άλλοι οργανισμοί που ασχολούνται με την πρόληψη της χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών (στην Ελλάδα για παράδειγμα τα Κέντρα Πρόληψης) μπορούν να υποστηρίξουν τη διάδοση των ολοκληρωμένων προγραμμάτων κοινωνικών επιρροών, παρέχοντας εκπαίδευση και επιστημονική υποστήριξη.

Κατά την πρώτη φάση της Ευρωπαϊκής Μελέτης για την πρόληψη της εξάρτησης δημιουργήθηκε ένα δίκτυο φορέων από μη κυβερνητικές οργανώσεις και εκπροσώπους κυβερνητικών αρχών. Το δίκτυο αποτελούν επαγγελματίες πρόληψης οι οποίοι σχεδίασαν και αξιολόγησαν το πρόγραμμα «Ξέρω τι ζητάω». Το δίκτυο αυτό βρίσκεται στη διάθεσή σας προκειμένου να αναζητήσετε υποστήριξη για την εφαρμογή του «Ξέρω τι ζητάω» (περισσότερες πληροφορίες στο www.eudap.net).



2ο Κεφάλαιο:

Η ενσωμάτωση των ολοκληρωμένων προγραμμάτων κοινωνικών επιρροών στα σχολεία

Το κεφάλαιο αυτό έχει γραφτεί για τους διευθυντές των σχολείων και παρέχει οδηγίες και συμβουλές για την επιτυχή εφαρμογή των προτεινόμενων προγραμμάτων πρόληψης της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών στη σχολική κοινότητα. Οι συμβουλές αναφέρονται στη διερεύνηση της ετοιμότητας του σχολείου και στην προετοιμασία του για την έναρξη ενός ολοκληρωμένου προγράμματος κοινωνικών επιρροών, καθώς και στην εκπόνηση και αξιολόγηση της πρωτοβουλίας. Μετά την ανάγνωση του κεφαλαίου αυτού, οι διευθυντές των σχολείων θα είναι καλύτερα προετοιμασμένοι ώστε η εφαρμογή ενός προγράμματος πρόληψης να μη διαταράξει την ομαλή λειτουργία του σχολείου.

1. Η δέσμευση των σχολείων στην αγωγή υγείας

Τα περισσότερα σχολεία της Ευρώπης επιδιώκουν την ανάπτυξη δεξιοτήτων στους μαθητές μέσα από τη διδασκαλία διαθεματικών αντικειμένων που δε σχετίζονται με κάποιο συγκεκριμένο μάθημα, αλλά διαπνέουν το σύνολο του σχολικού προγράμματος και αποτελούν μέρος της καθημερινότητας του. Αντι-κείμενα όπως η αγωγή της υγείας, η φυσική

ή αθλητική αγωγή^{15 16} αποτελούν σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες υποχρεωτικά μαθήματα, ενώ σε άλλες εντάσσονται στη λειτουργία του σχολείου ως ένα επιπρόσθετο ξεχωριστό πρόγραμμα αγωγής της υγείας. Αυτές οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες ανταποκρίνονται στις προδιαγραφές που θέτουν οι σχολικές αρχές και αντανακλούν τον προσανατολισμό του σχολείου και τις προτεραιότητες της τοπικής κοινότητας.

Πράγματι, υπό την πίεση της κοινής γνώμης και την κοινωνική αντίληψη περί κινδύνων, τα Υπουργεία Υγείας και Παιδείας σε πολλές χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ψήφισαν νόμους και συνέταξαν εγκυκλίους, ώστε τα σχολεία να δεσμεύονται ως προς την άσκηση πολιτικών για την πρόληψη επικίνδυνων συμπεριφορών των μαθητών. Τα χαρακτηριστικά που ακολουθούν έχουν συσχετιστεί θετικά με την επιτυχή εφαρμογή της εκπαίδευσης που αφορά στην υγεία:

- όταν τα σχολεία καταβάλλουν μεγάλες προσπάθειες για να επιτύχουν τη γνωστική, προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη των μαθητών,
- όταν γίνεται καλή περιγραφή και γνωστοποίηση των εκπαιδευτικών οραμάτων και στόχων σε όλους τους συμβαλλόμενους

15. European conference of experts on: cross-curricular themes in secondary education, Pre-conference document Maes B. 2001

16. Cross curricular themes in secondary education. Published by CIDREE Consortium of Institutions for Development and Research in Education in Europe. March 2005 website www.cidree.org.



- όταν η λήψη των αποφάσεων γίνεται με τη συμμετοχή όλων και,
- όταν το σχολείο έχει τη δυνατότητα αξιολόγησης των δράσεων του και βρίσκεται σε ετοιμότητα για την εφαρμογή καινοτομιών.

Η ενσωμάτωση ενός ολοκληρωμένου προγράμματος κοινωνικών επιρροών, όπως το «Ξέρω τι ζητάω» στην ετήσια διδακτέα ύλη είναι μια ισχυρή ένδειξη ότι το σχολείο έχει τα χαρακτηριστικά που προαναφέρθηκαν. Σημαίνει επίσης ότι το σχολείο μπορεί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις των γονέων και της κοινωνίας για ένα σχολείο που προάγει την υγεία.

Εκτός από τα οφέλη που έχουν τα σχολεία από την εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης όπως είναι το «Ξέρω τι ζητάω», μπορούν να αξιοποιηθούν στοιχεία ενός τέτοιου προγράμματος και σε άλλα διαθεματικά αντικείμενα που διδάσκονται. Επιπλέον, η εφαρμογή αυτών των προγραμμάτων ενισχύει τη διάδοση της βιωματικής διδασκαλίας και μάθησης στο σχολείο, που σήμερα συχνά είναι το ζητούμενο.

Στον Πίνακα 3 που ακολουθεί, περιγράφονται συγκεντρωτικά οι παράγοντες που θα έπρεπε να υφίστανται πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την εφαρμογή ενός ολοκληρωμένου προγράμματος κοινωνικών επιρροών, όπως το «Ξέρω τι ζητάω». Επίσης, περιλαμβάνονται ιδέες για τη βιωσιμότητα του προγράμματος και εργαλεία που καθοδηγούν για την εύρεση πηγών υποστήριξης.

2. Διερεύνηση του περιβάλλοντος και ρύθμιση των παραγόντων που συμβάλλουν στην επιτυχή εφαρμογή ενός ολοκληρωμένου προγράμματος κοινωνικών επιρροών

Για την επιτυχή εφαρμογή ενός προγράμματος πρόληψης όπως προτείνεται σε αυτόν τον Οδηγό, είναι σημαντικό να φροντίσετε τους ακόλουθους παράγοντες:

Όσον αφορά στους εκπαιδευτικούς

- Δώστε κίνητρα σε τουλάχιστον δυο εκπαιδευτικούς του σχολείου για να εφαρμόσουν δομημένες δραστηριότητες πρόληψης. Τα κίνητρα μπορούν να κινητοποιήσουν τους εκπαιδευτικούς και να τους ενθουσιάσουν για τις δραστηριότητες που πρόκειται να γίνουν.
- Επιτρέψτε στους εκπαιδευτικούς να συμμετάσχουν σε εκπαιδευτικά σεμινάρια.

Όσον αφορά στο σχολικό πρόγραμμα

Ο χρονικός περιορισμός του σχολικού προγράμματος και η υπερφόρτωση του με μαθήματα φαίνονται να είναι τα πιο συχνά αναφερόμενα προβλήματα κατά την εφαρμογή προγραμμάτων και δραστηριοτήτων που δεν είναι υποχρεωτικά, όπως είναι τα προγράμματα πρόληψης. Ο λίγος χρόνος που προβλέπεται για αυτές τις δραστηριότητες συνήθως δεν είναι αρκετός. Για το λόγο αυτό, είναι απαραίτητο να παρακάμψετε τους χρονικούς περιορισμούς και να ακολουθήσετε μια από τις παρακάτω δυνατότητες για να διευκολύνετε τη διεξαγωγή του προγράμματος:



- τα σχολικά προγράμματα και οι δραστηριότητες διδασκαλίας να περιλαμβάνουν, ή να μπορούν να περιλαμβάνουν ώρες αφιερωμένες στην αγωγή υγείας όπου θα μπορεί να ενσωματωθεί το ολοκληρωμένο πρόγραμμα κοινωνικών επιρροών
- αν δεν υπάρχουν καθιερωμένες ώρες αγωγής της υγείας, το πρόγραμμα πρόληψης μπορεί να ενσωματωθεί στις ώρες που αφιερώνονται σε άλλα μαθήματα, όπως κοινωνιολογία, βιολογία κ.α.
- η συνεργασία δυο εκπαιδευτικών διαφορετικών μαθημάτων κατά την εφαρμογή βοηθά στην αποφυγή προβλημάτων κάλυψης της διδασκτέας ύλης, καθώς ο χρόνος που απαιτείται για την εκπόνηση του προγράμματος πρόληψης εξασφαλίζεται από δύο διαφορετικά μαθήματα κι έτσι για κανένα από τα δύο δε χάνεται πολύς χρόνος.

Όσον αφορά στη διασφάλιση της μακροπρόθεσμης εφαρμογής

- Είναι σημαντικό να διασφαλιστεί η υποστήριξη της εφαρμογής του προγράμματος τουλάχιστον καθόλη τη διάρκεια του σχολικού έτους και πιθανώς και για τα επόμενα χρόνια.
- Βοηθητικό είναι να υπάρχει η πρόθεση για αξιολόγηση του προγράμματος ώστε να βελτιωθεί η ποιότητα και να διευκολυνθεί η εφαρμογή του σε επόμενες χρονιές.
- Οι εκπαιδευμένοι εκπαιδευτικοί μπορούν να λειτουργήσουν υποστηρικτικά για τους πιο «άπειρους» συναδέλφους τους.

3. Κατά την εφαρμογή ενός ολοκληρωμένου προγράμματος κοινωνικών επιρροών

Κατά την εφαρμογή ενός προγράμματος πρόληψης οι ακόλουθοι παράγοντες μπορούν να λειτουργήσουν ενισχυτικά για την επιτυχία του έκβαση.

Όσον αφορά στο ευρύτερο περιβάλλον εφαρμογής του προγράμματος

Είναι σημαντικό:

- η κοινωνία να έχει συνείδηση της διακήρυξης του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας που δηλώνει ότι τα σχολεία θα πρέπει να αναπτύξουν ένα καταστατικό για την προαγωγή της υγείας
- να έχουν προηγηθεί εκστρατείες ενημέρωσης από τα Μ.Μ.Ε. που τονίζουν τους κινδύνους υγείας που αντιμετωπίζουν οι έφηβοι
- οι περιφερειακές ή τοπικές αρχές να ενδιαφέρονται για τις σχολικές δραστηριότητες πρόληψης
- να υπάρχει μια επίσημη περιγραφή της αποστολής του σχολείου, που θα περιλαμβάνει αξίες, πεποιθήσεις και στόχους που προάγουν την υγεία
- οι γονείς να ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν στις δραστηριότητες πρόληψης
- η τοπική κοινωνία να ενδιαφέρεται για το πρόβλημα των ναρκωτικών και να πιστεύει στην αναγκαιότητα της εφαρμογής δραστηριοτήτων πρόληψης στα σχολεία
- να υπάρχουν γραπτές διακηρύξεις των υπευθύνων για τα θέματα υγείας



- να υπάρχει μια καθορισμένη σχολική πολιτική για την υγεία που θα παρέχει το κατάλληλο περιβάλλον στους μαθητές που θα συμμετάσχουν σε ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα κοινωνικών επιρροών.

Όσον αφορά στην ισχύουσα νομοθεσία

Σε επίπεδο νομοθετικών ρυθμίσεων είναι σημαντικά τα ακόλουθα:

- Το Υπουργείο Παιδείας ή άλλες αρμόδιες αρχές να είναι εξουσιοδοτημένες να προωθήσουν και να συντονίσουν δραστηριότητες στα σχολεία για την πρόληψη επικίνδυνων συμπεριφορών, συμπεριλαμβανόμενης και της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών.
- Να οριστούν περιφερειακές, αποκεντρωμένες αρχές που θα αναλάβουν να συντονίζουν τις σχολικές δραστηριότητες για την πρόληψη μη υγιών συμπεριφορών, συμπεριλαμβανόμενης και της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών.
- Να καθορίζεται μέσω νομοθετικών ρυθμίσεων ο χρόνος που αναλογεί στην αγωγή υγείας, με την προϋπόθεση ότι θα υπάρξει πρόβλεψη για επαρκή χρόνο.
- Η δια βίου επιμόρφωση των εκπαιδευτικών να είναι υποχρεωτική και κατοχυρωμένη από το νόμο.
- Η υποχρεωτική εκπαίδευση να επεκτείνεται πέραν του 13ου έτους ηλικίας των παιδιών.

Όσον αφορά στην πρωτοβουλία των σχολείων:

Παρά το ότι στη χώρα μας η κεντρική εξουσία και

εν μέρει μόνο η τοπική αυτοδιοίκηση καθορίζουν τη λειτουργία του σχολείου, τα σχολεία έχουν μια σχετική αυτονομία να αναπτύξουν δράσεις και προγράμματα που θεωρούν σημαντικά:

- τα σχολεία έχουν τη δυνατότητα να αποφασίσουν κατά πόσον μπορούν κάποιες διδακτικές ώρες να αφιερωθούν σε δραστηριότητες πρόληψης
- τα σχολεία έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν και να προτείνουν την εφαρμογή συγκεκριμένων προγραμμάτων πρόληψης.

Οι πρωτοβουλίες που θα πάρουν τα σχολεία είναι καθοριστικά για την εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης στους μαθητές.

Όσον αφορά στην «παράδοση» του σχολείου σε θέματα αγωγής υγείας

- Η οργάνωση δραστηριοτήτων πρόληψης σε τακτική βάση εφόσον αποτελεί παραδοσιακή πρακτική των σχολείων βοηθά στη συνεπή εφαρμογή των προγραμμάτων.

Όσον αφορά στην οργάνωση του σχολείου

Οι παρακάτω παράγοντες λειτουργούν ενισχυτικά στην εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης:

- το σχολείο έχει καθιερωμένες διαδικασίες συνεργασίας και συμβουλευτικής που εμπλέκουν τους δασκάλους, τους γονείς και τους μαθητές στην επιλογή των δραστηριοτήτων της χρονιάς
- το σχολείο έχει καθιερωμένες διαδικασίες συνεργασίας και συμβουλευτικής για την επίλυση προβλημάτων, όπως η χρήση ψυχοτρόπων ουσιών από τους μαθητές



- η πολιτική του σχολείου περιέχει σαφείς οδηγίες και κανόνες σχετικά με τη χρήση ψυχοτρόπων ουσιών που διαφυλάσσονται από τη διοίκηση του σχολείου
- το σχολείο υποστηρίζει τις δραστηριότητες πρόληψης
- το σχολείο καταφέρνει να διασφαλίσει τη χρηματοδότηση για δραστηριότητες που δεν προβλέπονται από το σχολικό πρόγραμμα
- το σχολείο παρέχει ευκαιρίες στο διδακτικό προσωπικό για την παρακολούθηση προγραμμάτων επιμόρφωσης και επαγγελματικής ανάπτυξης
- υπάρχει καλή συνεργασία μεταξύ του σχολείου και των τοπικών κοινωνικών υπηρεσιών

Όσον αφορά στους εκπαιδευτικούς του σχολείου:

Διευκολύνεται η εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης, όταν:

- κάποιοι εκπαιδευτικοί του σχολείου έχουν προηγούμενη εμπειρία με προγράμματα αγωγής υγείας
- υπάρχει ένα κλίμα συνεργασίας και ανταλλαγής εμπειριών μεταξύ των εκπαιδευτικών
- οι εκπαιδευτικοί επιθυμούν να μοιραστούν με τους συναδέλφους τους δεξιότητες και ειδικές γνώσεις που έχουν αποκτήσει

Όσον αφορά στην πρόβλεψη χρηματοδότησης:

Παρόλο που τα ολοκληρωμένα προγράμματα πρόληψης δεν είναι δαπανηρά, η πρόβλεψη οι-

κονομικών πόρων σαφώς λειτουργεί ενισχυτικά ως προς τη διάδοση των προγραμμάτων. Έτσι, η υλοποίηση προγραμμάτων πρόληψης ενθαρρύνεται:

- εφόσον υπάρχουν κονδύλια του Υπουργείου Παιδείας ή του Υπουργείου Υγείας, που διατίθενται για σχολικά προγράμματα αγωγής υγείας
- εφόσον υπάρχουν κονδύλια για την εφαρμογή των προγραμμάτων πρόληψης, που δίνονται ετησίως στα σχολεία από τις κεντρικές ή τις περιφερειακές αρχές
- εφόσον οι κεντρικές αρχές συνεργάζονται με άλλα ιδρύματα και φορείς για την υλοποίηση επιδοτούμενων προγραμμάτων
- εφόσον υπάρχουν ιδρύματα, τράπεζες, εταιρείες κοινωνικής ευθύνης ή άλλα ειδικά ταμεία τα οποία μπορούν να υποστηρίξουν οικονομικά σχολικά προγράμματα ή προγράμματα για την ευρύτερη κοινότητα
- εφόσον το σχολικό σύστημα παρέχει επιπλέον απολαβές στους εκπαιδευτικούς που θα ασχοληθούν με δραστηριότητες πέραν του καθιερωμένου έργου τους.

Όσον αφορά στη συμβολή των γονέων

Οι γονείς αποτελούν σημαντικό τμήμα της σχολικής κοινότητας και μπορούν να συμβάλουν θετικά στη διάδοση των προγραμμάτων:

- όταν υπάρχουν δραστήριοι σύλλογοι γονέων που συμμετέχουν στο σχεδιασμό των ετήσιων δραστηριοτήτων του σχολείου
- όταν οι γονείς ενδιαφέρονται για τις δραστη-



ριότητες αγωγής υγείας και απαιτούν από το σχολείο να εφαρμόζει προγράμματα πρόληψης

- όταν οι γονείς είναι πρόθυμοι να συμμετάσχουν οι ίδιοι στις δραστηριότητες πρόληψης, ή συμμετείχαν σε αυτές στο παρελθόν

4. Ορισμένες γενικές προτάσεις για την ορθή πρακτική των προγραμμάτων

- Πριν την εφαρμογή του συγκεκριμένου προγράμματος μπορεί να επιλέξετε να οργανώσετε μια συνάντηση στο σχολείο για την πληροφόρηση των σχολικών αρχών, των εκπαιδευτικών, των γονέων και των ίδιων των μαθητών.
- Είναι καθοριστικό το ενδιαφέρον των διευθυντών των σχολείων για την ανάπτυξη ολοκληρωμένων προγραμμάτων κοινωνικών επιρροών. Γι' αυτό θα είναι καλό ως διευθυντής να οργανώσετε μια σύντομη ενημερωτική συνάντηση με το εκπαιδευτικό προσωπικό του σχολείου το οποίο πρόκειται να εφαρμόσει το πρόγραμμα. Στη συνέχεια μπορεί να είναι αρκετό απλά να ενημερώνεστε από τους εκπαιδευτικούς για την εξέλιξη της υπόθεσης και να ρωτάτε αν χρειάζονται βοήθεια.
- Δημιουργείστε ένα χρονοδιάγραμμα και σε επίπεδο τάξεων και σε επίπεδο σχολείου. Μετά την επιλογή του προγράμματος, δημιουργείστε ένα προσχέδιο του έργου που να συμπεριλαμβάνει τα επιμέρους βήματα της

εφαρμογής του προγράμματος και ένα αντίστοιχο χρονοδιάγραμμα.

- Κρατήστε επαφή με τα άλλα σχολεία που εφαρμόζουν το πρόγραμμα κατά την ίδια χρονική περίοδο. Η ανταλλαγή εμπειριών που σχετίζονται με τα προβλήματα είναι πολύ χρήσιμη για την εξεύρεση λύσεων.
- Διατηρείστε το ενδιαφέρον για το πρόγραμμα, ακόμα και ανάμεσα στους εκπαιδευτικούς που δεν το εφαρμόζουν. Σε επίσημες συναντήσεις με το εκπαιδευτικό προσωπικό υπενθυμίστε την ύπαρξη του προγράμματος και τα επιτεύγματά του.
- Στο τέλος του προγράμματος οργανώστε μια εκδήλωση με τις τάξεις που συμμετείχαν (για παράδειγμα μια μικρή έκθεση με το υλικό που παρήγαγε η τάξη), η οποία θα είναι ανοιχτή για τους γονείς.



Πίνακας 3: Διαδικασία σχεδιασμού και εφαρμογής των ολοκληρωμένων προγραμμάτων κοινωνικής επιρροής

Σχεδιασμός

Διερευνήστε το ευρύτερο περιβάλλον στο οποίο πρόκειται να εφαρμοστεί το πρόγραμμα

Όσο περισσότεροι από τους παρακάτω βοηθητικούς παράγοντες καλυφθούν, τόσο ευκολότερη θα είναι η έναρξη του προγράμματος

- Εγκύκλιος του Υπουργείου Παιδείας για την προώθηση και το συντονισμό προγραμμάτων πρόληψης
- Αυτονομία του σχολείου στην επιλογή και εφαρμογή ενός ολοκληρωμένου προγράμματος κοινωνικών επιρροών
- Συντονισμός και υποστήριξη από τις περιφερειακές αρχές
- Σχολεία που χρησιμοποιούν συμβουλευτικές διαδικασίες οι οποίες εμπλέκουν τους δάσκαλους, τους γονείς και τους μαθητές
- Ευαισθητοποιημένοι δάσκαλοι που συντονίζουν και διαχειρίζονται το πρόγραμμα
- Σχολεία με παράδοση στην ανάπτυξη προγραμμάτων πρόληψης, ή αποφασισμένα και δεσμευμένα για αυτό

Κριτήρια που πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την επιλογή ενός ολοκληρωμένου προγράμματος κοινωνικών επιρροών (Βλ. Εργαλείο 1)

Εφαρμογή

Εξασφαλίστε τις απαραίτητες προϋποθέσεις για την εφαρμογή των ολοκληρωμένων προγραμμάτων κοινωνικών επιρροών

- Κινητοποιείστε τους γονείς να υποστηρίξουν το πρόγραμμα
- Εξασφαλίστε χρηματοδότηση από τον προϋπολογισμό του σχολείου, το Υπουργείο Παιδείας, την Τοπική Αυτοδιοίκηση κ.α
- Εξασφαλίστε τα απαραίτητα υλικά για την εφαρμογή του προ-

Πώς να βρείτε χρηματοδότηση (Βλ Εργαλείο 2)

Οργανώστε την εφαρμογή του ολοκληρωμένου προγράμματος κοινωνικών επιρροών

- Προγραμματίστε την εφαρμογή χρονικά
- Υποστηρίξτε την εκπαίδευση των εκπαιδευτικών. Επιτρέψτε τους να παρακολουθούν τα σεμινάρια που υπάρχουν ή οργανώστε στο σχολείο σας ένα σεμινάριο με την υποστήριξη ενός αρμόδιου φορέα.

Πώς να οργανώσετε την εκπαίδευση των εκπαιδευτικών του σχολείου σας (Βλ. Εργαλείο 3)

Μακροπρόθεσμη εφαρμογή

Φροντίστε την ποιότητα των ολοκληρωμένων προγραμμάτων κοινωνικών επιρροών:

- Ενθάρρυνση των εκπαιδευτικών για την πιστή εφαρμογή του προγράμματος
- Ενδιαφέρον των γονέων για τη συνέχιση των δραστηριοτήτων πρόληψης και ζητούν από το σχολείο να το εφαρμόζει επί ετήσιας βάσης
- Προσαρμογή του προγράμματος ώστε να μπορεί να εφαρμοστεί στο πλαίσιο ενός ή περισσότερων μαθημάτων

Διεξάγετε μια αξιολόγηση ποιοτικού ελέγχου (Βλ. Εργαλείο 4)



Κεφάλαιο 3:

Η εφαρμογή ενός ολοκληρωμένου προγράμματος κοινωνικών επιρροών στην τάξη

Το κεφάλαιο αυτό είναι αφιερωμένο στους εκπαιδευτικούς που σχεδιάζουν να εφαρμόσουν ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα κοινωνικών επιρροών ως μέρος ενός σχολικού προγράμματος πρόληψης της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών.

Ακολουθούν μερικές χρήσιμες οδηγίες για την προετοιμασία μιας τέτοιας προσπάθειας. Η κινητοποίηση και η προετοιμασία των εκπαιδευτικών είναι πράγματι οι πιο καθοριστικοί παράγοντες για την επιτυχία του προγράμματος. Χρησιμοποιείτε τον οδηγό αυτό για να συμπληρώσετε τις οδηγίες διδασκαλίας που υπάρχουν στο εγχειρίδιο του ολοκληρωμένου προγράμματος κοινωνικών επιρροών που πρόκειται να εφαρμόσετε.

Ξεκαθαριστείτε τις υπερβολικές προσδοκίες

Η απόφαση για την εφαρμογή ενός ολοκληρωμένου προγράμματος κοινωνικών επιρροών θα εξαρτηθεί από θεωρητικά και πρακτικά ζητήματα. Σε αρκετές περιπτώσεις το ζήτημα της πρόληψης της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών στα σχολεία τίθεται ως απαίτηση της διοίκησης και ενσωματώνεται στο σχολικό πρόγραμμα, με όλες τις προσδοκίες που αυτό συνεπάγεται. Μερικές από τις προσδοκίες αυτές μπορούν να εκπληρωθούν και μερικές όχι.

Μεταξύ αυτών που δεν μπορούν να εκπληρωθούν, είναι και η προσδοκία ότι το πρόγραμμα αυτό θα

επιλύσει τα ήδη υφιστάμενα προβλήματα, ή τις περιπτώσεις χρήσης ουσιών. Ο πειραματισμός με τη χρήση ουσιών είναι διαδεδομένος στην εφηβεία, αλλά έχει παρατηρηθεί τα τελευταία χρόνια μια τάση μείωσης της ηλικίας έναρξης. Είναι σίγουρο ότι νεαροί που σε μια συγκεκριμένη ηλικία αναπτύσσουν σοβαρά προβλήματα που σχετίζονται με τη χρήση ουσιών (κατάχρηση αλκοόλ, ή συστηματική χρήση ναρκωτικών), πειραματίστηκαν με ουσίες νωρίτερα από ότι συνομήλικοί τους που δεν έχουν προχωρήσει στη χρήση.

Πολλές από τις μεθόδους που χρησιμοποιούνται από ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα κοινωνικών επιρροών όπως το «Ξέρω τι ζητάω» έχουν ως στόχο την “καθολική πρόληψη”, είναι δηλαδή πολύ χρήσιμες για τις ομάδες όπου δεν έχει επικρατήσει η πειραματική χρήση ναρκωτικών. Παρόλα αυτά, πολλά από τα στοιχεία των ολοκληρωμένων προγραμμάτων κοινωνικών επιρροών (η εκπαίδευση σε κοινωνικές και προσωπικές δεξιότητες και η κανονιστική εκπαίδευση) χρησιμοποιούνται με επιτυχία και στην ενδεδειγμένη πρόληψη. Όταν αποφασίζουμε να εφαρμόσουμε προγράμματα καθολικής πρόληψης απευθυνόμεστε σε ολόκληρη την τάξη ή το σχολείο, χωρίς να αξιολογήσουμε εκ των προτέρων τον κίνδυνο (δηλ. τον πειραματισμό με ουσίες) που πιθανόν ήδη υπάρχει και υποθέτουμε ότι ο μέσος βαθμός κινδύνου είναι χαμηλός.

Τα επίπεδα χρήσης ουσιών διαφέρουν σε μεγάλο βαθμό μεταξύ διαφορετικών κρατών, γεωγραφικών περιοχών, σχολείων και ακόμα και μεταξύ των τάξεων του ίδιου σχολείου. Σε όλες



σχεδόν τις ευρωπαϊκές χώρες υπάρχουν διαθέσιμα στοιχεία από εθνικές ή τοπικές έρευνες σε σχέση με τη χρήση ουσιών. Όπου οι πληροφορίες αυτές δεν είναι διαθέσιμες, το Ευρωπαϊκό Κέντρο Παρακολούθησης των Ναρκωτικών και της Τοξικομανίας διαθέτει στατιστικά στοιχεία που βασίζονται στα δεδομένα της κάθε χώρας μέλους της Ευρωπαϊκής Ένωσης (βλ. Πίνακα 1. στην Εισαγωγή).

Το ζήτημα των “ειδικών”

Μερικοί εκπαιδευτικοί μπορεί να πιστεύουν ότι η πρόληψη της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών, ή ακόμα και η συζήτηση για τα ναρκωτικά και τον εθισμό με τη νεολαία είναι μια μάλλον περιπλοκή αποστολή που θα έπρεπε να ανατεθεί σε εξωτερικούς ειδικούς όπως ψυχολόγους, γιατρούς, κοινωνικούς λειτουργούς ή συμβούλους. Μάλιστα, η «επιστράτευση ειδικών» για να συζητήσουν με τους μαθητές θέματα που σχετίζονται με τα ναρκωτικά υπήρξε παραδοσιακή τακτική των σχολείων, η οποία δυστυχώς δεν είχε αποτελέσματα στην αποτροπή της νεολαίας από τον πειραματισμό με τις ουσίες. Αντίθετα, οι μεμονωμένες επισκέψεις και διαλέξεις ειδικών στα σχολεία θεωρούνται αναποτελεσματικές και αντιεπαγγελματικές, αφού τείνουν στο να αυξάνουν την περιέργεια και να ελκύουν την προσοχή των νέων προς τη χρήση ναρκωτικών, ενώ δεν ασχολούνται με την απαραίτητη εκπαίδευση σε κοινωνικές δεξιότητες και τη συζήτηση για τις κανονιστικές αντιλήψεις που επικρατούν.

Ολιστική προσέγγιση

Το πλεονέκτημα των ολοκληρωμένων προγραμμάτων κοινωνικών επιρροών όπως το «Ξέρω τι ζητάω» είναι το ότι δεν επικεντρώνονται αποκλειστικά στις χημικές και σωματικές συνέπειες της χρήσης ουσιών, αλλά και στις κοινωνικές επιπτώσεις, και στα θέματα επικοινωνίας που συνδέονται με την πειραματική χρήση και τη μετάβαση στη συστηματική και προβληματική χρήση. Περισσότερες πληροφορίες για το θεωρητικό υπόβαθρο των ολοκληρωμένων προγραμμάτων κοινωνικών επιρροών, όπως το «Ξέρω τι ζητάω», μπορείτε να βρείτε στην εισαγωγή του παρόντος οδηγού.

Η αντιμετώπιση των περιορισμών

Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής ενός περιήλου και απαιτητικού προγράμματος δεν αντιμετωπίζουμε μόνο περιορισμούς χρόνου και χώρου, αλλά και της δικιάς μας κινητοποίησης και αυτής των συναδέλφων και μαθητών μας. Τα ολοκληρωμένα προγράμματα κοινωνικών επιρροών έχουν συνήθως μερικές βασικές προϋποθέσεις, τις οποίες θα ήταν χρήσιμο να σκεφτούμε κατά την επιλογή ενός προγράμματος. Η πιο σημαντική από αυτές είναι η διαθεσιμότητα χρόνου, τόσο για την προετοιμασία, όσο και για την εκπόνηση του. Εκτιμάται ότι ένας εκπαιδευτικός, εκτός από τη συμμετοχή του σε εκπαιδευτικά σεμινάρια, χρειάζεται επιπλέον περίπου 20-30 ώρες κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους για να προετοιμάσει και να εφαρμόσει το πρόγραμμα.



Η ενσωμάτωση ενός ολοκληρωμένου προγράμματος κοινωνικών επιρροών στη σχολική διδακτέα ύλη

Οι εκπαιδευτικοί μπορεί να αναρωτιούνται για το κατά πόσον τα προγράμματα πρόληψης της χρήσης ναρκωτικών ταιριάζουν με το συγκεκριμένο μάθημα που διδάσκουν, ή μπορεί να νιώθουν πως υπάρχουν μαθήματα που είναι περισσότερο κατάλληλα για να συμπεριλάβουν προγράμματα πρόληψης. Στην πραγματικότητα, το θέμα του σχολικού μαθήματος έχει πολύ μικρότερη σημασία για την επιτυχία του προγράμματος, σε σύγκριση με τα κίνητρα και τις δεξιότητες του εκπαιδευτικού. Επιπλέον, η πρόληψη της χρήσης των ναρκωτικών φαίνεται να είναι ένα θέμα που συνδέεται σχεδόν με όλα τα μαθήματα που διδάσκονται στα σχολεία. Ο διαθεματικός χαρακτήρας των ολοκληρωμένων προγραμμάτων κοινωνικών επιρροών βασίζεται σε αυτήν την πεποίθηση, καθιστώντας δυνατή την εφαρμογή του προγράμματος από μια ομάδα εκπαιδευτικών διαφορετικών ειδικοτήτων. Τα ακόλουθα χαρακτηριστικά σχετίζονται με την επιτυχή εφαρμογή ενός προγράμματος:

- Οι εκπαιδευτικοί του σχολείου να είναι ευαισθητοποιημένοι για την υλοποίηση του προγράμματος και για την τελική διάδοσή του εντός του σχολείου
- Οι εκπαιδευτικοί να είναι πρόθυμοι να παρακολουθήσουν μια συγκεκριμένη εκπαίδευση που συνήθως απαιτείται για τα ολοκληρωμένα προγράμματα κοινωνικών επιρροών

1. Πριν από την έναρξη

Η εκπαίδευση των εκπαιδευτικών

Πολύ συχνά, σε ολόκληρη την Ευρώπη, πολλοί εκπαιδευτικοί εκπαιδεύονται ώστε να συμπεριλάβουν όλους τους τύπους των “αντικειμένων πρόληψης” σε διαφορετικά σχολικά μαθήματα. Αυτό συχνά αποκαλείται “ολοκληρωμένη” ή “ολιστική” πρόληψη που ωστόσο δεν παρέχει σαφείς οδηγίες στους εκπαιδευτικούς και δε διασφαλίζει μια συγκεκριμένη δομή του προγράμματος και τη δυνατότητα ποιοτικού ελέγχου.

Συνήθως, η εκπαίδευση που απαιτείται για την εφαρμογή ενός ολοκληρωμένου προγράμματος κοινωνικών επιρροών είναι σε κάποιον βαθμό εκτενής και γίνεται από ειδικούς της πρόληψης πιθανόν με τη συνεργασία εκπαιδευτικών που διαθέτουν εμπειρία στα ολοκληρωμένα προγράμματα κοινωνικών επιρροών. Περιλαμβάνει πληροφόρηση για τις ουσίες και εκπαίδευση σε δεξιότητες επικοινωνίας και ακολουθεί ένα σχεδιασμό που δεν ολοκληρώνεται εντός μιας δίωρης - τριώρης συνάντησης. Για να καλυφθεί η ύλη της είναι απαραίτητο ένα μεγαλύτερο σεμινάριο. Η εκπαίδευση που παρέχεται για παράδειγμα στους καθηγητές στο πρόγραμμα «Ξέρω τι ζητάω», έχει συνολική διάρκεια τριών ημερών.

Η συμμετοχή εκπαιδευτικών που προέρχονται από διαφορετικά σχολεία μπορεί να συμβάλει στη θετική ανταλλαγή εμπειριών και ιδεών



και μπορεί ακόμα να βοηθήσει στη δημιουργία ενός δικτύου υποστήριξης εκπαιδευτικών που εργάζονται με ολοκληρωμένα προγράμματα πρόληψης κοινωνικών επιρροών.

Η σημασία του σχολικού περιβάλλοντος

Αν ποτέ τύχει να είστε ο πρώτος εκπαιδευτικός του σχολείου που εφαρμόζει ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα κοινωνικών επιρροών, οι απαιτήσεις σε χρόνο και προσωπική ενέργεια θα είναι πιθανότατα πολύ μεγαλύτερες σε σύγκριση με αυτές εκπαιδευτικών που δουλεύουν σε σχολεία με μακρά παράδοση στην πρόληψη των ναρκωτικών και στην αγωγή υγείας. Αν το σχολείο σας έχει εφαρμόσει προγράμματα στο παρελθόν, μπορείτε να αξιοποιήσετε την εμπειρία των συναδέλφων που συμμετείχαν. Ένα υγιές σχολικό περιβάλλον με πρότυπα κατά της χρήσης ναρκωτικών είναι σημαντικό για την υποστήριξη των δραστηριοτήτων πρόληψης που απευθύνονται στους μαθητές.

Η ομάδα στην οποία στοχεύουμε

Θα πρέπει να επιλεγεί η ηλικία των μαθητών που θα συμμετάσχουν στο πρόγραμμα, βάσει του σταδίου ανάπτυξης στο οποίο βρίσκονται. Το πρόγραμμα «Ξέρω τι ζητάω» για παράδειγμα, είναι σχεδιασμένο και αξιολογημένο για έφηβους ηλικίας από 12-14 ετών. Αυτό δε σημαίνει ότι μικρότεροι ή μεγαλύτεροι μαθητές δε θα επωφεληθούν από το πρόγραμμα, αλλά

ότι θα χρειαστεί να είσαστε πιο προσεκτικοί σε αυτή την περίπτωση. Για παράδειγμα για μαθητές μικρότερους των 12 ετών σιγουρευτείτε ότι η πληροφόρηση που δίνεται δεν ξυπνάει το ενδιαφέρον τους για τα ναρκωτικά. Ενώ για μαθητές που είναι μεγαλύτεροι των 14 ετών να είστε προετοιμασμένοι ότι ίσως το πρόγραμμα δεν έχει τα ίδια αποτελέσματα.

Το επόμενο ερώτημα στο οποίο θα πρέπει να απαντήσουν οι εκπαιδευτικοί είναι με ποια ομάδα μαθητών θα εργαστούν στο σχολείο. Οποιαδήποτε και να είναι η επιλογή τους, είναι σημαντικό να έχουν υπόψη τα εξής:

1. Ότι η καθολική πρόληψη είναι αποτελεσματικότερη όταν αρχίζει νωρίς και ότι τα προγράμματα πρόληψης θα πρέπει να παρέχονται στο κατάλληλο αναπτυξιακό στάδιο για να έχουν αποτελέσματα. Αυτό βέβαια δε συνεπάγεται ότι οι μαθητές μεγαλύτερης ηλικίας θα πρέπει αυτόματα να αποκλειστούν.
2. Ότι η προτιμότερη στρατηγική, όταν αυτό είναι δυνατό, είναι η εμπλοκή ολόκληρης της τάξης.

Επιπρόσθετα, θα πρέπει να γίνει προετοιμασία για την αποφυγή "μη αναμενόμενων αντιδράσεων" είτε των μαθητών, είτε των γονέων τους. Θα πρέπει να δοθούν ισχυρά κίνητρα στους μαθητές για να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα και θα πρέπει να διατηρηθεί το ενδιαφέρον τους σε όσο το δυνατόν υψηλότερα επίπεδα.



Σχεδιασμός: χρόνος και χώρος

Ο σχεδιασμός ενός χρονοδιαγράμματος είναι το κλειδί της επιτυχούς εφαρμογής. Το χρονοδιάγραμμα θα πρέπει να περιλαμβάνει δυο διαστάσεις:

1. τη γενική χρονική διάρκεια του προγράμματος (δηλαδή έναρξη και λήξη)
2. τη χρονική στιγμή που θα διεξαχθεί το κάθε μάθημα κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους

Όλα τα σχολεία διαφέρουν στις οργανωτικές τους διαδικασίες. Μια καλή πρακτική είναι να ορισθούν όσο το δυνατόν νωρίτερα οι μέρες και οι ώρες εφαρμογής του προγράμματος και να σημειωθούν με κόκκινο ή άλλο εμφανές χρώμα στο σχολικό πρόγραμμα. Με τον τρόπο αυτό, ο εκπαιδευτικός ανά πάσα στιγμή μπορεί να ελέγξει το πρόγραμμα, έτσι ώστε:

- να αποφύγει το σφάλμα να προγραμματίσει τη διεξαγωγή των μαθημάτων κοντά σε εθνικές εορτές, εξετάσεις, κτλ.
- να θυμηθεί ότι σε πολλά προγράμματα όπως το «Ξέρω τι ζητάω» απαιτείται μια χρονική απόσταση μεταξύ δυο μαθημάτων (συνήθως μιας εβδομάδας).
- να κλείσει εγκαίρως μια επιπλέον αίθουσα ή χώρο ο οποίος μπορεί να χρειάζεται για μερικές ασκήσεις κατά τη διάρκεια του μαθήματος
- να αφιερώσει επιπλέον χρόνο για την προετοιμασία, την επικοινωνία με τους συναδέλφους και τους γονείς και την αξιολόγηση

Πριν την έναρξη του προγράμματος, θα πρέπει οι εκπαιδευτικοί να διαβάσουν προσεκτικά τις απαιτήσεις του προγράμματος σε θέματα χώρου και χρόνου και να μελετήσουν τα ακόλουθα ερωτήματα:

- πότε θα πρέπει να ξεκινήσω το πρόγραμμα;
- πότε σκοπεύω να ολοκληρώσω το πρόγραμμα;
- πόσο χρόνο θα χρειαστώ για την προετοιμασία και τη διδασκαλία του κάθε μεμονωμένου μαθήματος;
- πόσο χρόνο θα χρειαστώ για την επικοινωνία με τους συναδέλφους και τους γονείς και πότε θα πρέπει αυτή να γίνεται;
- σε ποιο μέρος θα εργαστούμε;

Η προετοιμασία των μαθητών

Η ενημέρωση των μαθητών για το πρόγραμμα είναι μια ευαίσθητη και απαραίτητη διαδικασία, η οποία μπορεί να κάνει μερικούς εκπαιδευτικούς να νιώσουν άβολα. Είναι πολύ σημαντικό ο καθηγητής που είναι υπεύθυνος για το πρόγραμμα να εξηγήσει ξεκάθαρα τα εξής:

- το λόγο και το πλαίσιο εφαρμογής του προγράμματος, για να αποφευχθεί η δημιουργία λανθασμένων εντυπώσεων ότι υπάρχει κάποιο πρόβλημα με τη συγκεκριμένη ομάδα ή τάξη
- ότι το πρόγραμμα είναι μέρος του σχολικού προγράμματος
- την ένταξη του συγκεκριμένου προγράμματος σε ένα περιφερειακό/εθνικό/και διεθνές



πλαίσιο, καθώς η επίγνωση αυτής της συνθήκης συνήθως ενισχύει την αίσθηση των μαθητών ότι ανήκουν σε μια ευρύτερη ομάδα

- το νόημα και τα οφέλη της πρόληψης, για τη διατήρηση συμπεριφορών απαλλαγμένων από τη χρήση ναρκωτικών και για την προστασία των μαθητών που έρχονται σε επαφή με νόμιμες ή παράνομες ψυχοτρόπες ουσίες.
- τον τρόπο που θα εργαστεί η τάξη: αναφερθείτε με απλά λόγια στις δεξιότητες ζωής, την πληροφόρηση για τα ναρκωτικά και την κανονιστική εκπαίδευση, που συνδυάζονται στο πλαίσιο ενός ολοκληρωμένου προγράμματος κοινωνικών επιρροών

Ένας καθηγητής που έχει μεράκι για το πρόγραμμα θα βρει τρόπο να εμφυσήσει στους μαθητές θετικές προσδοκίες για αυτά που πρόκειται να συμβούν εντός της αίθουσας διδασκαλίας.

Η εμπλοκή των γονέων και των κηδεμόνων

Οι γονείς και οι κηδεμόνες είναι συνήθως πρόθυμοι να εμπλακούν σε εκπαιδευτικά ζητήματα, αν και η στάση τους σε σχέση με τη συμμετοχή μπορεί να διαφέρει σημαντικά. Το ζήτημα της πρόληψης της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών θεωρείται πολύ ευαίσθητο για πολλούς λόγους. Πρώτον, μπορεί να υπάρχουν οικογένειες που υφίστανται προβλήματα που σχετίζονται με το οινόπνευμα ή τα ναρκωτικά. Δεύτερον, οι προσδοκίες και οι στάσεις των γονέων απέναντι στο ζήτημα αυτό μπορεί να διαφέρουν. Μερικοί μπορεί να βλέπουν την πρόληψη της χρήσης ναρ-

κωτικών ως έναν τρόπο να προστατέψουν το παιδί τους. Άλλοι μπορεί να φοβούνται πιθανές αρνητικές επιδράσεις της συζήτησης για τα ναρκωτικά, τη χρήση ουσιών, ή τον εθισμό, σε πολύ μικρή ηλικία.

Για το λόγο αυτό, ένα καλό πρώτο βήμα είναι η οργάνωση μιας συνάντησης με τους γονείς των παιδιών που θα συμμετέχουν στο πρόγραμμα με στόχο:

1. την επεξήγηση του περιεχομένου, των στόχων και των μεθόδων του προγράμματος
2. να δοθεί στους γονείς η δυνατότητα να εκφράσουν τις τυχόν ανησυχίες τους για τη συζήτηση του θέματος των ναρκωτικών στα σχολεία και να θέσουν ερωτήματα
3. την ενίσχυση του ενδιαφέροντος των γονέων για σχετική πληροφόρηση ή εκπαίδευση (υπάρχει σχετικό υλικό στο πρόγραμμα «Ξέρω τι ζητάω»).

Οι γονείς είναι πάντα απασχολημένοι και ο βαθμός συμμετοχής σε τέτοιου είδους συναντήσεις είναι συνήθως χαμηλός. Ένας τρόπος να αυξήσουμε τη συμμετοχή είναι να εντάξουμε την ενημέρωσή τους στην ημερήσια διάταξη κάποιας τακτικής συνάντησης της τάξης ή του σχολείου. Αν οι εκπαιδευτικοί πιστεύουν ότι θα χρειαστούν υποστήριξη στις συναντήσεις αυτές καλό θα ήταν να συνεργαστούν με τις κοινωνικές υπηρεσίες ή τους επαγγελματίες που ασχολούνται με την υγεία και σχετίζονται με το σχολείο. Ιδέες για την οργάνωση συναντήσεων με τους γονείς υπάρχουν στη διεύθυνση www.eudap.net.



Στη περίπτωση όπου δεν είναι δυνατή η οργάνωση μιας τέτοιας συνάντησης, η διεύθυνση του σχολείου και ο υπεύθυνος της τάξης θα πρέπει να ενημερώσει γραπτώς τους γονείς (π.χ. μέσω σχολικών ενημερωτικών επιστολών).

Η εμπλοκή ολόκληρης της σχολικής κοινότητας

Όταν ένας εκπαιδευτικός αποφασίζει να εργαστεί με ένα πρόγραμμα πρόληψης, είναι πολύ σημαντικό να παρέχονται ευκαιρίες και σε άλλα μέλη της σχολικής κοινότητας να εμπλακούν με διάφορους τρόπους. Για παράδειγμα, ο διευθυντής μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση του χρόνου, των οικονομικών και των λογιστικών. Η υποστήριξη από άλλους καθηγητές μπορεί να περιλαμβάνει για παράδειγμα τη διευθέτηση του ωρολογίου προγράμματος, ή την αντικατάσταση των συναδέλφων τους όταν χρειάζεται. Όλο το προσωπικό του σχολείου μπορεί να υποστηρίξει μια πολιτική προαγωγής της υγείας και πρόληψης της χρήσης ναρκωτικών.

Τέλος, η ενημέρωση ολόκληρου του σχολείου για το πρόγραμμα έχει το πλεονέκτημα ότι προκαλεί το ενδιαφέρον για αυτό και διευκολύνει την εισαγωγή των μέτρων που προβλέπει η πολιτική του.

2. Η έναρξη

Το κεφάλαιο αυτό επιδιώκει να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς να διατηρήσουν την ευαίσθητη

ισορροπία μεταξύ των αναγκών, των διαθέσιμων πηγών υποστήριξης και των περιορισμών που σχετίζονται με την εφαρμογή ενός προγράμματος. Τα πιο σημαντικά θέματα που έχει να φροντίσει ο εκπαιδευτικός κατά την εφαρμογή ενός ολοκληρωμένου προγράμματος κοινωνικών επιρροών είναι:

- Οι πληροφορίες και οι γνώσεις
- Η ομαδική εργασία, η συνεργασία των συναδέλφων, η δικτύωση
- Ο χώρος
- Οι πηγές χρηματοδότησης

Όλοι αυτοί οι παράγοντες σχετίζονται απόλυτα μεταξύ τους!

Πληροφορίες και γνώσεις

Η επαρκής γνώση των χαρακτηριστικών της χρήσης ουσιών και των προβλημάτων που σχετίζονται με αυτήν είναι ένας πολύ σημαντικός θέμα που χρειάζεται να διασφαλισθεί κατά τη διάρκεια ολόκληρου του προγράμματος. Είναι καλό οι εκπαιδευτικοί να αξιολογήσουν το επίπεδο των γνώσεών τους πριν την έναρξη του προγράμματος και να φροντίσουν να τις ανανεώνουν διαρκώς στην πορεία. Στον οδηγό αυτόν παρέχεται μια λίστα αναγνωσμάτων και ιστοσελίδων που περιέχουν περισσότερες πληροφορίες. (βλ. εργαλείο 8). Η απόκτηση γνώσεων είναι επίσης ένα από τα αντικείμενα της προκαταρκτικής εκπαίδευσης. Σε μερικές χώρες, στα πλαίσια του μοντέλου του προγράμματος «Ξέρω τι ζητάω», οργανώνονται εκπαιδευτικά σεμινάρια για



τους καθηγητές και στη συνέχεια παρέχεται υποστήριξη είτε τηλεφωνικά, είτε μέσω ατομικών ή ομαδικών συναντήσεων εποπτείας. Το εγχειρίδιο διδασκαλίας του «Ξέρω τι ζητάω» παρέχεται επίσης δωρεάν και περιέχει αναλυτικές πληροφορίες για τα ναρκωτικά και το αλκοόλ. (Μπορείτε να το βρείτε στην ιστοσελίδα : www.eudap.net)

Ομαδική εργασία και δικτύωση

Η συνεργασία μεταξύ των σχολείων βοηθά στην ενίσχυση της σχέσης κόστους και αποτελέσματος. Συνιστάται στους καθηγητές να επιδιώξουν τη συνεργασία με συναδέλφους τους που συντονίζουν το ίδιο ή παρόμοιο πρόγραμμα σε άλλα σχολεία, εφόσον η δικτύωση δε συμπεριλαμβάνεται ήδη στο επιλεγμένο πρόγραμμα.

Μπορεί να είναι χρήσιμη η οργάνωση συναντήσεων υποστήριξης, όπου οι εκπαιδευτικοί (π.χ. οι συμμετέχοντες στο ίδιο σεμινάριο) μπορούν να ανταλλάξουν εμπειρίες, να συζητήσουν για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν, να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και γενικά να βρεθούν σε ένα περιβάλλον που τους προσφέρει ασφάλεια και υποστήριξη. Σε ένα τέτοιο πλαίσιο, οι καθηγητές θα τολμήσουν να μιλήσουν για οτιδήποτε πιστεύουν ότι “πάει στραβά”.

Επιπλέον, μπορεί να προκύψει η δημιουργία ενός δικτύου εκπαιδευτικών που ασχολούνται με το ίδιο θέμα. Αυτό σημαίνει ότι η πρόληψη συσπειρώνει περισσότερους ανθρώπους γύρω της και οι καλύτερες πρακτικές διαδίδονται ευρέως.

Ομαδική διδασκαλία

Κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων μαθημάτων, υπάρχει ένας καθηγητής για περίπου 25 με 30 μαθητές στην αίθουσα διδασκαλίας. Σε μερικές περιπτώσεις, η αναλογία αυτή είναι δυσλειτουργική για την αποτελεσματική μάθηση, γι αυτό ίσως είναι καλύτερη επιλογή να είναι δυο οι καθηγητές που αναλαμβάνουν αυτό τον αριθμό μαθητών. Αυτό είναι ακόμα πιο σημαντικό όταν εργαζόμαστε με ένα αλληλεπιδραστικό πρόγραμμα που απαιτεί ενεργή συμμετοχή των μαθητών όπως το «Ξέρω τι ζητάω», ή παρόμοια προγράμματα.

Η δημιουργία ομάδων εργασίας μεταξύ των καθηγητών είναι ένας πολύ αποτελεσματικός τρόπος διδασκαλίας ενός ολοκληρωμένου προγράμματος κοινωνικών επιρροών. Ακολουθούν μερικά μόνο από τα πλεονεκτήματα της προσέγγισης αυτής:

- πρακτική υποστήριξη κατά τη διάρκεια του μαθήματος/συνάντησης
- “δανεισμός” χρόνου από άλλα μαθήματα, στην περίπτωση που χρειάζεται παράταση
- ανταλλαγή σκέψεων και ανησυχιών μετά το μάθημα μεταξύ των συντονιστών
- περισσότερη προσοχή στα παιδιά ως ομάδα, αλλά και ατομικά
- δυνατότητα αντικατάστασης συναδέλφων σε περίπτωση ασθένειας ή άδειας
- διαθεματική διδασκαλία
- βελτίωση της επικοινωνίας μεταξύ των μαθητών και μεταξύ των μαθητών και των καθηγητών



- διευκόλυνση της επικοινωνίας με τους γονείς
- μια ομάδα εκπαιδευτικών που είναι εκπαιδευμένοι στο μοντέλο των ολοκληρωμένων προγραμμάτων κοινωνικών επιρροών μπορεί να αποτελέσει ένα θετικό παράδειγμα για την προώθηση των θεμάτων που σχετίζονται με την πρόληψη της χρήσης των ναρκωτικών στο σχολείο σας, ή ακόμα και στην ευρύτερη περιοχή

Για να επιτύχουν το στόχο αυτό, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να:

- οργανώσουν συναντήσεις και ομαδικές συζητήσεις, ή να παρουσιάσουν το πρόγραμμα σε συνέλευση των εκπαιδευτικών του σχολείου
- να συντάξουν μια σύντομη παρουσίαση για να πληροφορήσουν τους συναδέλφους τους
- να ζητήσουν από άλλους δάσκαλους με εμπειρία στα ολοκληρωμένα προγράμματα κοινωνικών επιρροών να κάνουν μια σύντομη συζήτηση με τους συναδέλφους και το διευθυντή του σχολείου

Οι σχέσεις με τους συναδέλφους απαιτούν ιδιαίτερη ενέργεια και θερμό ενδιαφέρον, ώστε να δημιουργηθεί ένα πνεύμα ομαδικότητας και συμμετοχής στο έργο. Οποιοσδήποτε ενταχθεί στην ομάδα θα πρέπει να λάβει την ίδια προκαταρκτική εκπαίδευση, μιας και η πρόληψη αποτελεί μια σοβαρή προσπάθεια που απαιτεί ένα βασικό επίπεδο εκπαίδευσης.

Η δημιουργία ενός αναλυτικού καταλόγου για την οικονομική υποστήριξη του προγράμματος

Μια άλλη ανησυχία που υπάρχει για τη στήριξη του προγράμματος, σχετίζεται με τα οικονομικά και την

εύρεση χρηματοδότησης. Εφόσον ληφθεί η απόφαση για την εκπόνηση ενός ολοκληρωμένου προγράμματος κοινωνικών επιρροών, είναι σημαντικό να εξασφαλισθούν χρήματα για την επαρκή προετοιμασία και εφαρμογή του προγράμματος.

Είναι σημαντικό να γίνει χρήση των σχολικών ταμείων και των προβλεπόμενων επιδοτήσεων που υπάρχουν για αντίστοιχα προγράμματα. Στις περιπτώσεις όπου χρειάζεται επιπλέον χρηματοδότηση, θα χρειαστεί ενδεχομένως να προσεγγίσουμε ένα φορέα που παρέχει χρηματοδότηση για δραστηριότητες που σχετίζονται με την πρόληψη (Βλ. Εργαλείο 2).

Χρησιμοποιώντας το μοντέλο του «Ξέρω τι ζητάω», τα εκπαιδευτικά υλικά του προγράμματος παρέχονται δωρεάν, ωστόσο μπορεί να υπάρχουν μερικά ολοκληρωμένα προγράμματα κοινωνικών επιρροών που στοιχίζουν.

Η αντιμετώπιση προβλημάτων που σχετίζονται με το χρόνο υλοποίησης

Τα σχολικά προγράμματα πρόληψης είναι συνήθως σχεδιασμένα ώστε η κάθε συνάντησή τους να ολοκληρώνεται στη διάρκεια μια διδακτικής ώρας (περίπου 50 λεπτά). Παρόλα αυτά, υπάρχουν πολλοί λόγοι που αυτό μπορεί να μη λειτουργεί πάντα στην πράξη.

Ακολουθεί μια λίστα συνηθισμένων δυσκολιών και οι προτεινόμενες λύσεις:



ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΛΥΣΕΙΣ
Αρνητικό κλίμα, προβλήματα συμπεριφοράς στην τάξη	• προετοιμάστε τους μαθητές εκ των προτέρων • δημιουργείτε κατάλληλες ομάδες εκ των προτέρων • χρησιμοποιείτε ασκήσεις προθέρμανσης του κλίματος τη ομάδας(παρέχονται μαζί με το εγχειρίδιο του «Ξέρω τι ζητάω») • ομαδική διδασκαλία
Πολύ μεγάλος αριθμός μαθητών (πάνω από 30)	• ομαδική διδασκαλία
Μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες, νοητικά ή σωματικά προβλήματα	• εργασία σε ζευγάρια • δημιουργείτε κατάλληλες ομάδες εκ των προτέρων • ομαδική διδασκαλία • προσαρμόστε τις ασκήσεις ώστε να μπορούν να συμμετέχουν όλοι οι μαθητές (π.χ. τις ασκήσεις που απαιτούν σωματικές επιδόσεις)
Οι μαθητές δεν είναι συνηθισμένοι να συνεργάζονται και να δουλεύουν ομαδικά	• εξασκήστε / προετοιμάστε τους μαθητές εκ των προτέρων • απλοποιείτε τις ασκήσεις • ομαδική διδασκαλία
Ο εκπαιδευτικός δεν είναι εξοικειωμένος με τη δραματοποίηση/παιχνίδια ρόλων και τον καταγισμό ιδεών	• μελετήστε το εγχειρίδιο διδασκαλίας ή άλλα υλικά που υπάρχουν στο σχολείο • οργανώστε μια επίδειξη των μεθόδων (παιχνίδι ρόλου, καταγισμός ιδεών) από τον εκπαιδευτή • απλοποιείτε τη δραματοποίηση
Η αργοπορημένη προσέλευση των μαθητών καθυστερεί την έναρξη των συναντήσεων	• υπενθυμίστε την προηγούμενη μέρα την ώρα έναρξης και λήξης της συνάντησης • δώστε πρόσθετες παροχές για την έγκαιρη άφιξη • προγραμματίστε το μάθημα για κάποια άλλη ώρα
Έλλειψη χώρου στην αίθουσα διδασκαλίας, ή ανάγκη διαρρύθμισης του χώρου	• ζητείστε βοήθεια από άλλους εκπαιδευτικούς ή μαθητές • κάντε τη διαρρύθμιση από την προηγούμενη μέρα • προσαρμόστε τις δραστηριότητες ώστε να ταιριάζουν με το διαθέσιμο χώρο
Τα υλικά δεν είναι έτοιμα	• προετοιμάστε τα υλικά από την προηγούμενη μέρα (βλ. επίσης και τη λίστα ελέγχου πιο κάτω) • δώστε εργασίες στους μαθητές μερικές μέρες νωρίτερα



Επίσης, ένα περιβάλλον που υποστηρίζει τους μαθητές βοηθάει στη διατήρηση ενός υγιούς τρόπου ζωής. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει πολιτικές που σχετίζονται με τη διαφήμιση στο σχολείο ή με τις περιοχές γύρω από τα σχολεία και νομοθεσία που εξασφαλίζει σχολεία απαλλαγμένα από τα ναρκωτικά και τον καπνό.

Για το λόγο αυτό, στο τέλος του κεφαλαίου αυτού περιλαμβάνεται μια λίστα ελέγχου που είναι χρήσιμη για την αξιολόγηση. Οι πληροφορίες θα πρέπει να συμπληρώνονται αμέσως μετά από κάθε μάθημα του προγράμματος.

3. Η αξιολόγηση του προγράμματος

Ομοίως με το «Ξέρω τι ζητάω», πολλά ολοκληρωμένα προγράμματα κοινωνικών επιρροών περιλαμβάνουν τη συλλογή δεδομένων για την αξιολόγηση της εφαρμογής του προγράμματος και/ ή των επιδράσεών του. Η καταγραφή πληροφοριών που είναι χρήσιμες για την αξιολόγηση και τον καθορισμό τουλάχιστον της αποτελεσματικότητας και του κόστους του προγράμματος θα πρέπει να αποτελεί κύρια φροντίδα των εκπαιδευτικών που εμπλέκονται, ακόμα και όταν αυτό δεν απαιτείται από το ίδιο το πρόγραμμα και τη διαχείριση του. Τα εργαλεία 6 και 7 μπορούν να βοηθήσουν στην αξιολόγηση του προγράμματος.

Βασική αρχή 1: Ακόμη και αν τώρα μπορεί να μη νοιάζεται κανείς, μπορεί κάποια στιγμή να σας ζητηθεί να δείξετε τι έχετε κάνει και πώς.

Βασική αρχή 2: Αυτό που δεν καταγράφεται αμέσως θα ξεχαστεί αύριο.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Εργαλείο 1: Πως να επιλέξετε ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα κοινωνικών επιρροών.

Προτείνονται τα παρακάτω κριτήρια για την επιλογή ενός ολοκληρωμένου προγράμματος κοινωνικών επιρροών που αποσκοπεί στην πρόληψη της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών:

- Το πρόγραμμα έχει δημιουργηθεί ή υποστηρίζεται από έναν μη κερδοσκοπικό φορέα ή από μια αξιόπιστη αρχή που δεν έχει καμία σχέση με την εμπορική βιομηχανία (π.χ. τη βιομηχανία καπνού).
- Το πρόγραμμα έχει αξιολογηθεί με έγκυρο τρόπο: έχει αξιολογηθεί μέσω ικανοποιητικής μεθοδολογίας, όπως είναι για παράδειγμα η έρευνα σε τυχαίο κατά συστάδες δείγμα με ομάδα ελέγχου, ή μελέτες που συγκρίνουν την κατάσταση πριν την παρέμβαση με την κατάσταση μετά την παρέμβαση με την παράλληλη ύπαρξη ομάδας ελέγχου. Λιγότερο αξιόπιστες μέθοδοι είναι η συγκριτική μελέτη χωρίς την ύπαρξη ομάδας ελέγχου, μια μεμονωμένη αξιολόγηση μετά τη λήξη της παρέμβασης και μελέτες περιπτώσεων.
- Το πρόγραμμα είναι αποδεδειγμένα αποτελεσματικό: η αξιολόγηση του προγράμματος ανέδειξε μετρήσιμα αποτελέσματα, τα οποία είναι στατιστικά σημαντικά. Τα αποτελέσματα χρειάζεται να αναφέρονται στη μείωση νέων περιστατικών χρήσης από τους μαθητές, στη χρονική καθυστέρηση του πειραματισμού και στη μείωση της συχνότητας της χρήσης ουσιών. Λιγότερο σημαντικό είναι να αναφέρονται σε ζητήματα όπως είναι η αύξηση της γνώσης των μαθητών, αλλαγές

όσον αφορά στην αυτοεκτίμηση ή σε δεξιότητες. Η αξιολόγηση πρέπει να αναφέρει αποτελέσματα τα οποία διατηρούνται τουλάχιστον ένα χρόνο μετά την εφαρμογή του προγράμματος.

- Το περιεχόμενο του προγράμματος είναι κατάλληλο για την ομάδα στην οποία απευθύνεται και για το πλαίσιο εφαρμογής του: έχει σχεδιαστεί για μαθητές μιας συγκεκριμένης τάξης/ηλικίας και σκοπεύει στην αλλαγή των συμπεριφορών με μια προσέγγιση που είναι σαφής και αρμόζουσα για τη συγκεκριμένη ομάδα και το περιβάλλον του σχολείου.
- Το σκεπτικό και ο σκοπός του προγράμματος περιγράφονται με σαφή τρόπο και το περιεχόμενο και οι προτεινόμενες διαδικασίες συνδέονται με τους αναφερόμενους στόχους.
- Το πρόγραμμα βασίζεται στο «μοντέλο των κοινωνικών επιρροών». Τα προγράμματα που βασίζονται σε αυτό το μοντέλο είναι τα πιο αποτελεσματικά προγράμματα που σήμερα διαθέτουμε, αφού επικεντρώνονται σε υφιστάμενες κοινωνικές αρχές και αξίες, στις δεσμεύσεις και προθέσεις των μαθητών να μη χρησιμοποιούν ουσίες, στις δεξιότητες ζωής και τις γνώσεις που σχετίζονται με τις ουσίες.
- Η διδασκαλία και η μάθηση βασίζονται σε βιωματικές τεχνικές: το πρόγραμμα περιλαμβάνει διαδικασίες οι οποίες προσκαλούν τους μαθητές να συμμετέχουν ενεργά, δηλαδή περιλαμβάνει συζητήσεις, εργασία σε μικρές ομάδες, καταιγισμό ιδεών, δραματοποιήσεις, παιχνίδια ρόλων κλπ.
- Το πρόγραμμα παρέχει τις απαραίτητες πληροφορίες για την εφαρμογή του: Το πρόγραμμα περιλαμβάνει σαφείς οδηγίες εφαρμογής, αναφέρεται



στα απαραίτητα υλικά και περιγράφει τυχόν άλλους τρόπους με τους οποίους υποστηρίζεται η εφαρμογή του.

- Το πρόγραμμα προτείνει συγκεκριμένη κατάρτιση των εκπαιδευτικών που πρόκειται να το εφαρμόσουν στους μαθητές.

Εργαλείο 2: Πώς να βρείτε χρήματα για να καλύψετε τα έξοδα του προγράμματος

Εφόσον η χρηματοδότηση των δραστηριοτήτων του προγράμματος δεν καλύπτεται από τον προϋπολογισμό του σχολείου χρειάζεται να αναζητήσετε άλλες πηγές χρηματοδότησης. Ακολουθεί μια λίστα ενδεχόμενων πηγών χρηματοδότησης οι οποίες συχνά παραβλέπονται ή μένουν αχρησιμοποίητες.

- Υπουργείο Παιδείας για δραστηριότητες αγωγής της υγείας στα σχολεία
- Υπουργείο Υγείας για δραστηριότητες αγωγής υγείας
- Επιδοτούμενα ευρωπαϊκά προγράμματα
- Μη κερδοσκοπικές οργανώσεις που επικεντρώνονται στην υγεία του παιδιού
- Σύλλογοι ή Ενώσεις γονέων
- Δήμοι ή Νομαρχίες
- Φιλανθρωπικά ιδρύματα
- Εταιρείες Κοινωνικής Ευθύνης

Εργαλείο 3: Πώς να οργανώσετε την εκπαίδευση των εκπαιδευτικών του σχολείου σας

- Απευθυνθείτε στα αρμόδια γραφεία της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης προκειμένου να εντοπίσετε τους φορείς παροχής εκπαίδευσης.
- Επικοινωνήστε με έναν αρμόδιο φορέα εκπαίδευσης εκπαιδευτικών στην περιοχή σας. Τα Κέντρα

Πρόληψης που λειτουργούν σε όλη την Ελλάδα από την Τοπική Αυτοδιοίκηση με την υποστήριξη του OKANA, παρέχουν προγράμματα εκπαίδευσης εκπαιδευτικών για την εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης σε μαθητές (πληροφορίες για τα Κέντρα Πρόληψης: www.okana.gr). Αντίστοιχα προγράμματα προσφέρονται και από το ΚΕ.Θ.Ε.Α (πληροφορίες: www.prevention.gr).

- Διερευνήστε τον αριθμό των εκπαιδευτικών που επιθυμούν να συμμετέχουν στην εκπαίδευση.
- Καθορίστε κριτήρια επιλογής που να είναι κατανοητά και αποδεκτά, εφόσον χρειάζεται να επιλέξετε ορισμένους μόνο από τους εκπαιδευτικούς που ενδιαφέρονται για το σεμινάριο.

Εργαλείο 4: Πώς να πραγματοποιήσετε μια ποιοτική αξιολόγηση της εφαρμογής του προγράμματος

- Διατηρείστε επαφή και συνεργασία με το φορέα που σχεδίασε το πρόγραμμα ή το φορέα που παρείχε την εκπαίδευση των εκπαιδευτικών.
- Αναζητείστε στους παραπάνω φορείς τυχόν προβλεπόμενα έντυπα για την ποιοτική αξιολόγηση του προγράμματος. Αν δεν υπάρχουν, δημιουργήστε τα δικά σας.
- Το έντυπο ελέγχου που συμπληρώνεται από τους εκπαιδευτικούς (πριν και μετά από κάθε συνεδρία) θα πρέπει να περιλαμβάνει τις ενότητες που προβλέπονται στα εργαλεία 5 και 6.
- Στους δείκτες για τη θετική αξιολόγηση του προγράμματος χρειάζεται να περιλαμβάνεται η ικανοποίηση των εκπαιδευτικών από την υλοποίηση του προγράμματος και τα ευνοϊκά σχόλια των μαθητών.
- Στη διαδικασία της αξιολόγησης χρειάζεται να



εμπλέκονται οι μαθητές που συμμετέχουν στο πρόγραμμα

- Καθώς αξιολογείτε ένα πρόγραμμα λάβετε υπόψη σας και αλλαγές που τυχόν διαπιστώνετε στο γενικότερο κλίμα του σχολείου, π.χ. αλλαγές όσον αφορά στις διαπροσωπικές σχέσεις των μαθητών, πιο «ώριμη» συμπεριφορά των μαθητών κ.α.
- Συγκεντρώστε προτάσεις για τη βελτίωση του προγράμματος και καταθέστε τις στον αρμόδιο φορέα.

Εργαλείο 5: Λίστα ελέγχου πριν από κάθε μάθημα

Η εφαρμογή ενός ολοκληρωμένου προγράμματος πρόληψης όπως το «Ξέρω τι ζητάω» συνεπάγεται επίσης τη φροντίδα αρκετών πρακτικών ζητημάτων τα οποία χρειάζεται να προβλεφθούν πριν από κάθε μάθημα.

Σύμφωνα με το εγχειρίδιο του προγράμματος σε κάθε μάθημα ή ενότητα χρειάζεται να έχουν προβλεφθεί τα ακόλουθα:

Είμαι εξοικειωμένος/η με το περιεχόμενο του μαθήματος αυτού.	
Σχεδιάζω το μάθημα να διαρκέσει λεπτά.	
Γνωρίζω τις ασκήσεις του μαθήματος αυτού: ☐ Εισαγωγή ☐ Βιωματικές δραστηριότητες ☐ Παιχνίδια ρόλων ☐ Ομαδική εργασία	
Οι μαθητές έχουν πληροφορηθεί/ τους έχει γίνει υπενθύμιση: ☐ Για το μάθημα ☐ Για τα δικά τους σχετικά καθήκοντα	
Το υλικό του μαθήματος αυτού είναι έτοιμο προς χρήση: ☐ Χαρτί ☐ Τετράδια ☐ Στυλό, μολύβια, μαρκαδόροι, χρώματα ☐ Ψαλίδια ☐ Κόλλα, ταινία ☐ Υλικά εργασίας των μαθητών (που ανήκουν σε κάθε μάθημα)	
Ο εξοπλισμός που απαιτείται για το μάθημα αυτό είναι διαθέσιμος και λειτουργεί: ☐ Η/Υ ☐ Βίντεο ☐ Τηλεόραση ☐ Επιδιαφανοσκόπιο ☐ Άλλα	



Εργαλείο 6: Αξιολόγηση της διαδικασίας της εφαρμογής

Μετά από κάθε μάθημα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λίστα ελέγχου που παρέχεται πιο κάτω, ως έναν απλό και γρήγορο τρόπο να καταγράψετε πληροφορίες που είναι χρήσιμες για την αξιολόγηση της διαδικασίας εφαρμογής του προγράμματος.

Τίτλος μαθήματος:	
Σχολείο:	Τάξη:
Ημερομηνία:	
Διάρκεια (λεπτά):	
Αριθμός μαθητών που το παρακολούθησαν:	
Διαδικασία υλοποίησης:	
Έγιναν οι εξής ασκήσεις:	
Αυτές οι ασκήσεις δεν έγιναν:	
Λόγοι που δεν έγιναν οι ασκήσεις:	
Βαθμός ικανοποίησης εκπαιδευτικού από την εφαρμογή:	Σε κλίμακα 1-10, ο/η εκπαιδευτικός αξιολογεί το βαθμό ικανοποίησής του/της από την εφαρμογή του συγκεκριμένου μαθήματος. 0 = Καθόλου ικανοποιημένος/ η 10 = Πλήρως ικανοποιημένος /η
Σχετικά σχόλια:	
Συμμετοχή των μαθητών στο συγκεκριμένο μάθημα:	0 = Πολύ μικρή συμμετοχή 10 = Πολύ μεγάλη συμμετοχή
Οι μαθητές συμμετείχαν με ερωτήσεις και εκφράζοντας τη γνώμη τους;	
Ικανοποίηση των μαθητών: ☐ Δεν αξιολογήθηκε	Ποσοστό των μαθητών που δήλωσαν ότι απόλαυσαν το μάθημα:
Στιγμές που το μάθημα λειτούργησε πολύ καλά	
Γεγονότα που πήγαν στραβά	
Πράγματα που θα ήθελε ο/η εκπαιδευτικός να τροποποιήσει	



Εργαλείο 7: Αξιολογώντας τη διάδοση του προγράμματος πρόληψης σε μια περιοχή

Η υιοθέτηση και η διάδοση του προγράμματος πρόληψης σε εθνικό ή περιφερειακό επίπεδο μπορεί να εκτιμηθεί εφόσον υπάρχουν πληροφορίες από τα σχολεία στο τέλος της σχολικής χρονιάς. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί η παρακάτω λίστα για την καταγραφή πληροφοριών με σκοπό την αξιολόγηση της διάδοσης του προγράμματος πρόληψης σε μια περιοχή.

Σχολικό έτος:	
Όνομα του προγράμματος:	
Περιοχή που εξετάζεται:	
Στη περιοχή προς εξέταση:	Συνολικός αριθμός σχολείων της συγκεκριμένης βαθμίδας
Ποσοστό των σχολείων που συμμετείχαν	Αριθμός των σχολείων που συμμετείχαν, από το συνολικό αριθμό σχολείων που υπάρχουν σε αυτή την περιοχή
Βαθμός αποδοχής σε ποσοστά %	Αριθμός των σχολείων που δέχτηκαν να εφαρμόσουν το πρόγραμμα από το συνολικό αριθμό σχολείων που προσεγγίστηκαν
Βαθμός εφαρμογής σε ποσοστά %	Αριθμός σχολείων τα οποία εφάρμοσαν το πρόγραμμα (έστω εν μέρη), από το συνολικό αριθμό των σχολείων που το αποδέχθηκαν
Βαθμός διάδοσης σε ποσοστά %	Αριθμός των σχολείων όπου το πρόγραμμα τελικά εφαρμόστηκε (έστω εν μέρη) από το σύνολο των σχολείων της περιοχής
Αλλαγές στη διάδοση του προγράμματος από το πρώτο στο δεύτερο έτος	Βαθμός διάδοσης % στο δεύτερο έτος – βαθμός διάδοσης % στο πρώτο έτος
Σε επίπεδο σχολείου:	
	Αριθμός των τμημάτων όπου υλοποιήθηκε το πρόγραμμα (ή ομάδων αγωγής υγείας εφόσον δεν είναι ολόκληρο τμήμα μαθητών)
	Αριθμός των μαθητών που συμμετείχαν
	Αριθμός των εκπαιδευμένων εκπαιδευτικών
Ποσοστό υλοποίησης του προγράμματος,	δηλ. το ποσοστό των μαθημάτων που έγιναν από το σύνολο των μαθημάτων του προγράμματος
Ποσοστό ολοκλήρωσης των μαθημάτων,	δηλ. το ποσοστό των ενοτήτων όπου υλοποιήθηκαν όλες οι δραστηριότητες που προβλέπονται από το εγχειρίδιο του προγράμματος



Εργαλείο 8: Προτάσεις για περαιτέρω μελέτη

Άρθρα και βιβλία:

- Thomas R. School-based programmes for preventing smoking. The Cochrane Database of Systematic Reviews 2002, Issue 2. Art. No.: CD001293. DOI: 10.1002/14651858.CD001293.
- Sussman S, Earleywine M, Wills T, Cody C, Biglan T, Dent CW, Newcomb MD. The Motivation, Skills, and Decision-Making Model of "Drug Abuse" Prevention. Substance Use & Misuse 2004; 39: 1971–2016
- ΕΤΗΣΙΑ ΕΚΘΕΣΗ 2006 ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ <http://ar2006.emcdda.europa.eu/download/ar2006-el.pdf>
- ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΗΣΙΑ ΕΚΘΕΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ 2006 <http://www.ektepn.gr/Greek/Greek%20Report%202006.pdf>

Πληροφορίες από το Διαδίκτυο:

- Η επίσημη ιστοσελίδα του Eu-Dap <http://www.eudap.net>
- Το Ευρωπαϊκό Κέντρο Παρακολούθησης Ναρκωτικών και Τοξικομανίας (EMCDDA) <http://www.emcdda.europa.eu>
- Οργανισμός Κατά των Ναρκωτικών <http://www.okana.gr>
- Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων <http://www.kethea.gr>

- Κέντρο Πρόληψης ΠΥΞΙΔΑ <http://www.pyxida.org.gr>

Τεκμηρίωση: <http://www.emcdda.europa.eu/index.cfm?fuseaction=public.Content&nnodeid=9744&sLanguageiso=EN>

Επισκοπήσεις: <http://www.emcdda.europa.eu/index.cfm?fuseaction=public.Content&nnodeid=9741&sLanguageiso=EN>

- Global Drug Prevention Network <http://www.gdpn.org>
- The European School Survey Project on Alcohol and other Drugs <https://www.espad.org>
- PERK (Prevention and Evaluation Resource Kit) <http://www.emcdda.europa.eu/?nnodeid=9932>
- Exchange on Drug Demand Reduction Action (EDDRA) <http://eddra.emcdda.europa.eu/>
- Evaluation Instruments Bank <http://eib.emcdda.europa.eu/>
- Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης και Πληροφόρησης για τα Ναρκωτικά (Ε.Κ.ΤΕ.Π.Ν.) <http://www.ektepn.gr>





DE SLEUTEL

Orden der hoge bescherming van Haar
Koninglijke Hoogheid Prinses Mathilde



centrum adiktologie



Stockholms läns
landsting