

## Čo je prevencia?

Prevencia predstavuje systém opatrení zameraných na znižovanie, prípadne vylúčenie rizika výskytu určitých životných situácií, stavov, procesov, javov negatívne pôsobiach na človeka alebo skupiny ľudí, pod vplyvom existujúcich životných, sociálno-ekonomických, pracovných podmienok a spôsobu života.

Vo vzťahu k sociálno - patologickým javom vymedzujeme prevenciu ako zámerné, komplexné, koordinované a kontinuálne uplatňovanie psychologických, psychoterapeutických, resocializačných a výchovných metód.

- **Primárna / Univerzálna prevencia** : Je zameraná na celú populáciu všeobecne ako aj na špecifické podskupiny, napr. adolescenti. Môžeme ju charakterizovať ako prvotné predchádzanie ohrozujúcim javom, preventívne pôsobenie na objekty, ktoré ešte neprišli do kontaktu s sociálnou patológiou. Predpokladá vytváranie, získavanie a upevňovanie príslušných vedomostí, zručností, návykov smerujúcich k podpore zdravia a k pestovaniu zdravého štýlu života . Ide o všetky aktivity smerujúce k tomu, aby problém vôbec nevznikol.

- **Sekundárna / Selektívna** : Zameraná na populáciu v podmienkach zvýšeného rizika, na rizikové skupiny alebo rizikové javy. Predstavuje konkrétnejšiu formu prevencie, ktorá nie je zameraná na celú populáciu, ale smeruje na ohrozené skupiny obyvateľstva (ohrozenie spôsobené prostredím, narušenými vzťahmi v rodine, spôsobom života rodiny, ktorého súčasťou sú napr. drogy, neúspechmi v plnení cieľov a v uspokojovaní ambícií, pracovným preťažením spojeným s trvalým stresom, dlhodobou nezamestnanosťou, osobnostnými predpokladmi a ďalšie). Úlohou sekundárnej prevencie je zabrániť rizikovej kariére ohrozeného, keď už v počiatočnom štádiu treba signalizovať poruchy sociálneho a psychického vývinu jedinca a poskytnúť potrebnú pomoc.

### *Primárna / univerzálna prevencia*

Tri hlavné ciele primárnej prevencie:

1. Podat' základné objektívne informácie.
2. Oboznámiť sa so stratégiami a taktikami, ako žiť v spoločnosti ohrozenej sociálnou patológiou a pritom sa jej vyhnúť, a nacvičiť si ich. Ide o nácvik správania s vplyvom na životný štýl.
3. Ponúknuť čo najviac spôsobov, ako dosiahnuť životné uspokojenie a zvládať náročné životné situácie.

*Špecifická primárna prevencia* sú programy zamerané špecificky na konkrétnu formu sociálnopatologického správania. Napr. v prípade drog sa teda snaží nájsť spôsob, ako predísť užívaniu drog.

*Nešpecifická primárna prevencia* zahŕňa všetky aktivity podporujúce zdravý životný štýl. Ide o aktivity blízke danej vekovej skupine, ktoré by sa konali aj vtedy, keby problém neexistoval. Sú to činnosti, ktoré všeobecne pomáhajú znižovať riziko vzniku a rozvoja sociálno-patologických javov. Patria sem aj záujmové krúžky, športové aktivity a pod. **pri rešpektovaní**

**Zásad efektívnej primárnej prevencie v škole a splnení Hlavných cieľov primárnej prevencie.**

## Aké sú zásady efektívnej primárnej prevencie v škole (preventívnych programov)?

### *1. Prevencia je primeraná veku*

Čím nižší je vek dieťaťa, tým je prevencia menej špecifická a väčšmi sa orientuje na všeobecnú ochranu zdravia. Niektoré programy účinné v mladšom školskom veku môžu byť kontraproduktívne pre staršie deti a naopak. Vždy je vhodná vlastná aktivita detí, otvorená diskusia.

### *2. Prevencia je interaktívna a je zameraná na menšiu skupinu*

Interaktívny program je lepší ako len vzdelávací alebo program podávaný direktívne a bez diskusie. Je účinnejší

v menšej skupine než vo veľkej. Niektoré výskumy hovoria, že najúčinnějšíe sú rovesnícke programy - programy s aktívnou účasťou pripravených, na tento účel vyškolených rovesníkov.

### *3. Prevencia zahŕňa podstatnú časť detí v škole*

Škoda je ponúkať aktivity len vybranej skupine detí alebo sa zamerať len na vzdelávanie vybraných peer aktivistov. Dôležité sú hlavne programy pre celé triedy, využitie ich skupinového potenciálu.

### *4. Prevencia zahŕňa získavanie dôležitých sociálnych zručností*

Ide napr. o nácvik odmietania návykových látok, schopnosť odolávať manipulácii, tlaku, rozvoj komunikačných a asertívnych zručností, zvyšovanie sebavedomia, zvládanie úzkosti a stresu, riešenie konfliktov.

### *5. Prevencia je prispôsobená miestnym špecifikám*

Do úvahy treba brať miestne pomery, témy prispôbiť reálnemu prostrediu.

### *6. Prevencia využíva pozitívne modely*

Princíp je založený na napodobňovaní. V prevencii sa osvedčili pozitívne modely, s ktorými sa môžu deti stotožniť, ale **neodporúča sa prezentácia abstínujúcich závislých**, zvlášť mladých, keďže to môže zvädzať k dojmu „zvládol to on, zvládnem to aj ja“ alebo „aký je to teraz fajn človek“.

### *7. Prevencia je sústavná a dlhodobá*

Efektívnosť programu narastá, ak je dlhodobý (minimálne 3 mesiace), komplexný, systematický, intenzívny (minimálne 1 stretnutie týždenne) a cieleň.

### *8. Prevencia je prezentovaná kvalifikovane a dôveryhodne*

Dôležitý je aj spôsob prezentácie a ľudia, ktorí program vedú. **Nie je pravda, že o danej problematike môže hovoriť každý, kto si to naštuduje v učebnici.** Moderátor programu by mal mať primerané vzdelanie, prístup k téme a k deťom.

### *9. Prevencia je komplexná a využíva viacero stratégií*

Čím viac oblastí postihne, tým lepšie (napr. práca s triedou, s rodičmi aj učiteľmi zároveň).

### *10. Prevencia počíta s komplikáciami*

V priebehu programu sa môže zvýšiť riziko, že u konkrétneho jedinca prepukne nejaký problém, napr. aktuálne zlé psychické rozpoloženie alebo problémy v rodine a pod., preto je vhodné ponúkať poradenstvo, pomoc pri problémoch.

### *Všeobecné zásady práce s cieľovou skupinou*

- Klásť dôraz na pozitívne hodnoty v rodine aj v spoločnosti a rozvíjať ich.
- Pri práci s drogovou tematikou drogami nestrašiť, ale treba o nich hovoriť a pristupovať k nim tak, že majú len takú moc, akú im dáme my sami.
- Nemali by sa používať postupy ako zastrášovanie, citové vydieranie, neosobné jednanie, potláčanie diskusie, ale naopak, treba podporovať aktívne sociálne učenie, zážitkovú formu práce, otvorenú diskusiu, spätné väzby a aktivitu účastníkov.

**- Ak nemáte vlastný zážitok účasti v skupine, neprežili ste si na vlastnej koži skupinovú dynamiku, neabsolvovali ste základný sociálno-psychologický výcvik, pristupujte k skupinovej práci veľmi opatrne a s rešpektom! Skupinová dynamika môže v každom jedincovi spustiť procesy, s ktorými si nebudete vedieť poradiť.**

- Najdôležitejšie je správne zadefinovať kritérium hodnotenia. Ak je kritériom spokojnosť účastníkov alebo realizujúcej organizácie, ešte to nemusí hovoriť o úspešnosti a trvácnosti výsledku. **Efektívna je taká prevencia, ktorá má preukázateľný vplyv na správanie cieľovej skupiny.**

## **Pri príprave efektívnej preventívnej aktivity je nevyhnutné odpovedať si na nasledujúce otázky:**

- Aké postupy, zložky a metódy sa použijú?
- Kto sa bude na preventívnej aktivite zúčastňovať?
- Je nejaký empirický dôkaz úspešnosti zvolenej metódy (napr. vedecká literatúra, výskumné štúdie)?
- Ako dlho bude preventívna aktivita trvať?
- Aký je časový harmonogram (množstvo činností, trvanie a frekvencia každej činnosti, atď.)?

## Stratégie školskej prevencie

### *Neúčinné stratégie:*

- jednoduchá informácia (prednáška, film, video..)
- citové vydieranie
- zastrašovanie, ponuka negatívnych vzorov
- akákoľvek direktíva
- nekontinuitné, jednorázové aktivity

### *Menej účinné stratégie:*

- spoľahnutie sa výlučne na rodinu
- organizovanie voľného času

### *Účinné stratégie:*

- preventívne programy (viď Zásady prevencie)
- zapojenie žiakov (s ich súhlasom) do preventívnych aktivít
- dostupná a nepretržitá pomoc ohrozeným žiakom
- zapájanie rodičov do mimoškolských aktivít
- delenie primeranej zodpovednosti na všetky cieľové skupiny