

Zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży (np. palenie papierosów, picie alkoholu, sięganie po narkotyki, zachowania agresywne, przemoc, kradzieże, wykroczenia, przedwczesna aktywność seksualna), stanowią zagrożenie dla ich zdrowia, a nawet życia. Z jednej strony są wpisane w etap dorastania, a z drugiej mogą być sygnałem tego, że dziecko nie radzi sobie z problemami.

Warto jednak wiedzieć, że bez względu na przyczyny, spełniają one ważną funkcję w życiu młodych ludzi. Zachowania ryzykowne mogą na przykład dawać poczucie większej niezależności i dorosłości, być sposobem na radzenie sobie z lękiem, frustracją czy niepowodzeniami lub też stanowią wyraz solidarności z rówieśnikami i wzmacniają poczucie własnej tożsamości.

Obowiązkiem rodziców i nauczycieli jest rozważne postępowanie w sytuacjach, gdy dziecko czy uczeń zachowuje się w sposób ryzykowny. Dorośli powinni zmniejszać ryzyko występowania takich zachowań poprzez pomaganie, wspieranie w trudnych sytuacjach, rozmawianie oraz przede wszystkim – traktowanie dzieci i uczniów z szacunkiem. Nie jest to łatwe zadanie i nie wszystkich da się ustrzec przed negatywnymi konsekwencjami zachowań ryzykownych, ale trzeba podejmować kolejne próby.

Szkola i dom działają jak naczynia połączone. To, co się dzieje w szkole (zarówno na lekcjach, jak i na przerwach), ma wpływ na atmosferę w domu i odwrotnie. To, jak funkcjonuje rodzina, ma wpływ na zachowanie dziecka w szkole. Ani nauczycielom, ani rodzicom nie wystarczą dobre zamiary i chęci. Potrzebują oni wiedzy i umiejętności, by z powodzeniem wychowywać i wspierać dzieci.

Poniżej zamieszczamy wskazówki, które adresujemy zarówno do dorosłych pracujących na rzecz dzieci i młodzieży, samych uczniów, jak i ich rodziców. Mamy nadzieję, że będą one inspiracją do szukania odpowiedzi na pytanie, jak można zapobiegać i ograniczać występowanie zachowań ryzykownych wśród dzieci i młodzieży.

Więcej informacji znajduje się na stronie internetowej Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA) www.parpa.pl



WSKAZÓWKI DLA DYREKTORA SZKOŁY

Jeśli klimat społeczny szkoły jest dobry, to wśród nauczycieli wzrasta poczucie satysfakcji z pracy, a wśród uczniów zmniejsza się ilość zachowań ryzykownych. Dlatego należy zadbać o przyjazną atmosferę w szkole. Decydującą rolę w jej tworzeniu odgrywa dyrektor.

Współpraca z gronem pedagogicznym

1. Pamiętaj, że jesteś liderem w szkole. Od twojej postawy, motywacji i umiejętności współpracy z gronem pedagogicznym oraz rodzicami zależy wprowadzenie potrzebnych zmian.
2. Dołóż starań, aby Szkolny Program Profilaktyki (SPP) tworzył spójny i przemyślany system działań profilaktycznych, dostosowany do potrzeb uczniów i obejmujący wszystkie lata nauki w szkole.
3. Unikaj włączania do SPP przypadkowych i akcyjnych działań profilaktycznych, realizowanych przez przypadkowe osoby.
4. W przypadku zachowań ryzykownych uczniów na terenie szkoły, postępuj zgodnie z przyjętymi procedurami zapisanymi w SPP. Nie rób wyjątków.
5. Przestrzegaj zasad dobrej współpracy zarówno z nauczycielami, jak i rodzicami.
6. Słuchaj, bądź uważny, wzmacniaj, nie oceniaj i nie krytykuj człowieka (ani dorosłego, ani ucznia), mów tylko o jego zachowaniu.
7. Doceniaj wysiłki nauczycieli, nawet w sytuacjach, gdy im się nie powiodło, ale dołożyli wszelkich starań, by pomóc uczniowi i jego rodzicom w rozwiązaniu problemu.
8. Na spotkaniach rady pedagogicznej mów o tym, co dobrego dzieje się w szkole. Wzmacniaj pozytywnie nauczycieli, reagując na ich potrzeby i nie unikając rozmów na trudne tematy.
9. Stwórz warunki do udziału nauczycieli w podejmowaniu ważnych decyzji dotyczących pracy szkoły.
10. Informuj na bieżąco nauczycieli, rodziców i uczniów o wprowadzanych zmianach i pojawiających się problemach.
11. Zachęcaj i motywuj nauczycieli do udziału w szkoleniach i rozwijania swoich kompetencji wychowawczych.
12. Promuj nauczycieli poza szkołą, mów o ich sukcesach.



Szkolny niezbędnik profilaktyczny



Zasady współpracy w gronie pedagogicznym



Każda osoba z zespołu powinna rozumieć, na czym polega problem, który omawiacie.

Każdy wie, jaka jest jego rola w rozwiązaniu problemu. Ma poczucie sensu tego, co będzie robił.

Każdy wie, jakie zadania do wykonania mają inni członkowie zespołu.

Każdy jest gotów wesprzeć, a nawet zastąpić innego członka zespołu w przypadku trudności.

Każdy wie, że w razie porażki może liczyć na pomoc i nie obawia się krytyki ze strony innych.



Współpraca z rodzicami

- Zadbaj, by rodzice mogli brać aktywny udział w różnych przedsięwzięciach szkolnych: programach profilaktycznych, akcjach charytatywnych, wycieczkach, imprezach.
- Zapraszaj rodziców do udziału w rozwiązywaniu konkretnych problemów.
- Korzystaj ze wsparcia rodziców przy wprowadzaniu zmian w szkole.
- Postaraj się, aby rodzice uczniów poznali na początku roku wszystkich nauczycieli, którzy uczą ich dzieci oraz inne osoby ważne dla funkcjonowania szkoły (sekretarka, pedagog szkolny, zastępca dyrektora, pielęgniarka, woźny itp.).
- Wspieraj sytuacje w szkole i poza nią, które sprzyjają wspólnej aktywności rodzic–dziecko.

Staraj się, aby szkoła była przyjaznym miejscem dla rodziców.

Współpraca z samorządem

- Korzystaj z propozycji zawartych w gminnym programie profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych.
- Współpracuj z członkami gminnej komisji profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych na rzecz pomocy dzieciom grup podwyższonego ryzyka.
- Pamiętaj o możliwości pozyskiwania funduszy na działania profilaktyczne realizowane przez szkołę z gminnego programu profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych. Możesz je wykorzystać na przykład do zorganizowania szkoleń dla grona pedagogicznego, grupy wsparcia dla rodziców mających kłopoty wychowawcze czy pomocy dla nauczycieli, którzy doświadczają pierwszych symptomów wypalenia zawodowego.

Partnerstwo i współpraca sprzyja skutecznemu rozwiązywaniu problemów i podnosi jakość życia w szkole.



WSKAZÓWKI DLA WYCHOWAWCÓW

Bez względu na to, w jakiej szkole uczysz (podstawowej, gimnazjalnej czy ponadgimnazjalnej), z perspektywy profilaktyki zachowań ryzykownych ważne jest, abyś swoją postawą budował z uczniami przyjazne kontakty.

1. Korzystaj z każdej okazji, by integrować uczniów z twojej klasy (godziny wychowawcze, wycieczki, wyjścia ze szkoły, imprezy szkolne).
2. Jeśli do twojej klasy uczęszczają dzieci różnych narodowości, to zadбай o nie szczególnie, by przeciwdziałać wykluczeniu i uprzedzeniom. Staraj się też przybliżyć kulturę ich kraju. Zaciekawiaj uczniów.
3. Nie akceptuj wśród uczniów wyzwisk, poniżania i wyśmiewania.
4. Nie bądź obojętny wobec agresji i przemocy wśród uczniów. Nie zostawiaj ich z tym problemem samych. Oni oczekują od dorosłych reakcji i realnej pomocy.
5. Dołóż wszelkich starań, by zapanować nad swoimi negatywnymi emocjami: złością, zniecierpliwieniem, bezradnością w kontaktach z uczniami. Nie wolno ci obrażać, poniżać, kpić i wyśmiewać uczniów.
6. Pamiętaj, że to, w jaki sposób odzywasz się do uczniów, ma ogromne znaczenie dla waszych wzajemnych kontaktów, samopoczucia i ich zachowania w szkole. Swoją postawą modelujesz szacunek i życzliwość do innych.
7. Realizuj samodzielnie bądź we współpracy ze specjalistami programu profilaktycznego – będziesz bliżej swojej klasy, poznasz lepiej uczniów i rodziców. To jest ważna inwestycja na przyszłość, która ułatwi ci rozwiązywanie problemów z uczniami.
8. Powinieneś wiedzieć, jak inni (nauczyciele, pedagog szkolny, zewnątrzni realizatorzy programów profilaktycznych) pracują z twoją klasą. Porozmawiaj z nimi o tym, jakie mają doświadczenia, spostrzeżenia i wskazania do dalszej pracy z uczniami.
9. Włączaj rodziców, na ile to możliwe, we wszystkie działania, które podejmujesz z klasą.
10. Nie strasz ani uczniów, ani rodziców – wyjaśnij, tłumacz i bądź otwarty na pytania. Strach jest złym sprzymierzeńcem w osiągnięciu celów, zarówno tych związanych z nauką, jak i wychowawczych.
11. Pamiętaj, nie rozwiążesz wszystkich problemów swoich uczniów, nie zmienisz ich życia ani cech charakteru, ale swoją otwartą i życzliwą postawą możesz im pomóc





DODATKOWE WSKAZÓWKI DLA WYCHOWAWCÓW ZE SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

W znakomitej większości dzieci z twojej klasy nie zachowują się w sposób ryzykowny, warto jest więc ten stan rzeczy utrzymać jak najdłużej. Niektóre z nich są w większym stopniu narażone na to, że w niedalekiej już przyszłości sięgną po papierosy, alkohol czy narkotyki. W swojej codziennej pracy z uczniami możesz już zaobserwować pierwsze sygnały, które mogą zwiastować nadciągające zagrożenie. Zastanów się, czy w twojej klasie są dzieci: impulsywne, mające kłopoty z koncentracją uwagi, odrzucone, nieśmiałe, wolniej przyswajające wiedzę, ze słabą frekwencją, agresywne, zaniedbane. Już teraz możesz starać się im pomóc.



1. Bądź życzliwy, spokojny w kontaktach ze swoimi uczniami.
2. Pomagaj dzieciom rozwiązywać konflikty w klasie.
3. Reaguj, gdy któremuś z uczniów dzieje się krzywda.
4. Postępuj konsekwentnie, jeśli coś zapowiesz (np. wydarzenie, niespodziankę, karę) – zrealizuj to.
5. Dostosuj wymagania związane z nauką do możliwości poszczególnych uczniów.
6. Chwal uczniów za każde, nawet drobne osiągnięcie.
7. Próbuj zrozumieć powody frustracji czy stresu uczniów. Czasami ich „niegrzeczne” zachowania są związane z trudnymi przeżyciami w szkole lub w domu.
8. Dodawaj uczniom otuchy, mówiąc „dasz radę”, „pomogę ci”, „może uda się następnym razem”. Twoja przychylna postawa, zaangażowanie oraz wyrażana przez siebie wiara w ich siły i możliwości może zmniejszyć ryzyko wystąpienia w przyszłości problemów z zachowaniem i zdrowiem psychicznym.





DODATKOWE WSKAZÓWKI DLA WYCHOWAWCÓW ZE SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH

Twoi uczniowie są w takim okresie rozwoju, kiedy często występują zachowania ryzykowne. Musisz być na to przygotowany. Przypomnij sobie, jak ty byłeś w ich wieku, co wtedy robiłeś, jak się zachowywałeś, co myślałeś o swoich nauczycielach. Różne są powody, dla których młodzi sięgają po papierosy, alkohol czy narkotyki. Czasami jest to okazja, przyzwolenie dorosłych, poszukiwanie akceptacji grupy, chęć zabawy, ale też mogą za tym stać poważne problemy osobiste czy rodzinne. Bez względu na to, jakie są przyczyny, możesz chronić uczniów przed negatywnymi konsekwencjami zachowań ryzykownych.



1. Reaguj w każdej sytuacji używania przez uczniów substancji psychoaktywnych w szkole (papierosów, alkoholu, narkotyków). Sam również nie pal papierosów i nie pij alkoholu w czasie imprez szkolnych i na wycieczkach.
2. Bądź ostrożny w formułowaniu zarzutów wobec uczniów, którzy sprawiają kłopoty wychowawcze (np. kiedyś zostali przytępiani w szkole na paleniu papierosów czy picciu alkoholu) w sytuacji, gdy nie masz pewności, że to właśnie oni zawinili. Posądzeni niesprawiedliwie, nie będą mieli motywacji do zmiany swojego zachowania, a ty stracisz z nimi kontakt i szansę udzielenia im pomocy, gdy będą tego potrzebowali.
3. Uważnie słuchaj, co uczniowie mają ci do powiedzenia, nie tylko na temat szkoły. Pytaj, jeśli coś w ich zachowaniu cię zaniepokoi. Już samo cierpliwe wystuchanie ucznia jest wsparciem.
4. Poinformuj zawczasu rodziców i uczniów o istniejących w szkole procedurach interwencyjnych wobec uczniów, którzy na terenie szkoły zostali przytępiani na używaniu substancji psychoaktywnych lub są o to podejrzewani.
5. Poprowadź dyskusję zarówno z rodzicami, jak i uczniami na temat tych procedur. Wyjaśnij, jaki jest ich cel, jakie działania będą podejmowane, jaki będzie udział rodziców i pracowników szkoły w rozwiązaniu problemu.





WSKAZÓWKI DLA PEDAGOGA SZKOLNEGO

Twoja pozycja w szkole jest zupełnie inna niż nauczycieli. Nie musisz wymagać i oceniać uczniów. Jesteś partnerem dla dyrektora w rozwiązywaniu różnych problemów. Dla wzmocnienia swoich działań i nadaniu im rangi w szkole:

1. Zmieniaj swój wizerunek w szkole – nie jesteś tylko od spraw „trudnych” uczniów, ale także od: poruszania ważnych spraw, które dotyczą młodzieży, dodawania otuchy i wspierania uczniów, którzy mają gorsze chwile.
2. Nie koncentruj się w swojej pracy tylko na zachowaniach ryzykownych uczniów. Staraj się działać też na rzecz dobrego klimatu społecznego szkoły.
3. Traktuj nauczycieli jako partnerów w rozwiązywaniu problemów z uczniami, planuj z nimi wspólne działania. Nie wykluczaj ich tylko z tego powodu, że myślisz, że oni nie podołają danemu zadaniu.
4. Włącz w opracowanie Szkolnego Programu Profilaktyki wychowawców klas i/lub innych nauczycieli, którzy wyrażą taką gotowość.
5. Staraj się tak planować działania profilaktyczne, aby poruszały one ważne sprawy lub problemy dla większości uczniów. Pojedyncze, kryzysowe wydarzenia w szkole nie wymagają działań przeznaczonych dla całej społeczności uczniowskiej.
6. Wspieraj wychowawców w realizowaniu szkolnych programów profilaktycznych.
7. Prowadź działania interwencyjne wobec uczniów nieprzestrzegających zasad dotyczących zachowania w szkole i używania substancji psychoaktywnych. Włączaj w nie rodziców i wychowawców.
8. Bierz udział w spotkaniach z uczniami (godziny wychowawcze) i rodzicami (wywiadówki), w czasie których omawiane są przyjęte przez szkołę procedury (interwencje) postępowania w sytuacjach, gdy uczniowie zachowują się w sposób ryzykowny.





9. Pamiętaj o tym, że diagnoza sytuacji szkolnej ma dostarczyć informacji przydatnych dla ciebie i nauczycieli w pracy wychowawczej i profilaktycznej. Unikaj nadmiernego ankietowania uczniów i zbierania zbędnych danych, których nie wykorzystasz. Sama wiedza dla wiedzy, bez przełożenia jej na pracę z dziećmi czy młodzieżą nie ma wartości.
10. Korzystaj z jakościowych metod zbierania informacji na temat sytuacji w szkole (np. wywiady grupowe z uczniami, prace pisemne na temat „Jak mi się żyje w mojej szkole”, analiza dokumentów szkolnych, rozmowy z nauczycielami o problemach, jakie widzą w szkole).
11. Myśl o ewaluacji Szkolnego Programu Profilaktyki jako o narzędziu, które służy poprawie jakości szkolnych działań profilaktycznych. Zbieraj dane ilościowe i jakościowe na temat realizacji i przebiegu poszczególnych programów profilaktycznych oraz ich odbioru przez uczniów. Sprawdź, czy zaplanowane działania zostały dobrze dostosowane do potrzeb uczniów i nauczycieli.
12. Zachęcaj grono pedagogiczne do realizowania w szkole tych programów profilaktycznych, które spełniają kryteria efektywnych działań profilaktycznych i/lub mają potwierdzoną skuteczność.
13. Zbieraj informacje od nauczycieli na temat, jakiej wiedzy i umiejętności potrzebują, by mogli rozwijać swoje kompetencje zawodowe. Na tej podstawie zaproponuj odpowiednie propozycje programów lub szkoleń.

Baza rekomendowanych programów profilaktycznych

Przy współpracy takich instytucji jak Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Ośrodek Rozwoju Edukacji i Instytut Psychiatrii i Neurologii powstał System Rekomendacji Programów Profilaktycznych i Promocji Zdrowia Psychicznego, który gromadzi programy o potwierdzonej skuteczności

<http://www.kbpn.gov.pl/porta1?id=105944>





WSKAZÓWKI DLA UCZNIA

1. Pamiętaj, że picie alkoholu i używanie innych substancji psychoaktywnych nie-
sie za sobą bezpośrednie zagrożenia dla twojego zdrowia, a nawet życia, ponie-
waż wiąże się to między innymi z utratą kontroli nad własnym zachowaniem.
Możesz więc:
 - przecenić swoje możliwości i spowodować wypadek,
 - ulec wpływowi innych osób i zrobić coś, czego będziesz potem żałował lub się
tego wstydził,
 - stać się ofiarą kradzieży, pobicia czy nadużyć seksualnych,
 - zachowywać się w sposób agresywny,
 - popełnić wykroczenie lub przestępstwo.
2. Może cię to dziwi, dlaczego dorośli chcą, by młodzież nie piła alkoholu, podczas
gdy sami go piją. Jest kilka możliwych odpowiedzi na to pytanie:
 - (1) troszczą się i martwią się o twoje zdrowie i bezpieczeństwo;
 - (2) wiedzą, że jedno wydarzenie, np. pójście na piwo z kolegami, może pocią-
gnąć za sobą kolejne, które mogą doprowadzić na przykład do takiego ciągu
zdarzeń: upicie się, samotny powrót do domu, utrata równowagi, potrącenie
przez samochód;
 - (3) zdają sobie sprawę, że alkohol i inne substancje psychoaktywne są szkodli-
we zwłaszcza dla młodego organizmu;
 - (4) wiedzą, że spośród osób pijących alkohol trudno przewidzieć, kto się od nie-
go uzależni, a kto nie. Chcą cię przed tym ustrzec.
3. Pamiętaj, zawsze masz prawo odmówić picia alkoholu. Jeśli jest ci trudno po-
wiedzieć „nie”, staraj się unikać takich miejsc czy spotkań, o których wiesz,
że będzie tam alkohol.
4. Gdy czujesz presję grupy nakłaniającą cię do picia alkoholu, nie rezygnuj z góry
z szansy na otrzymanie pomocy ze strony osoby dorosłej, do której masz zaufa-
nie. Nie wstydź się, pójź rozmawiać.
5. Pamiętaj, piwo też jest napojem alkoholowym i działa na organizm tak samo jak
wódka.
6. Jeśli w twojej rodzinie nadużywa się alkoholu, to szukaj wsparcia u przyjaciół
i w ich rodzinach. Możesz też poprosić o radę pedagoga szkolnego.
7. Wiele ważnych informacji o alkoholu i wskazówek znajdziesz na stronie:
www.niebotak.pl





WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

W każdej rodzinie może się zdarzyć, że dorastająca córka lub syn zapalą papierosa, upiją się lub sięgną po marihuanę. W takich sytuacjach ważny jest sposób, w jaki rodzice zareagują: co powiedzą i zrobią. Rzecz w tym, by rozwiązując problem, nie tracić poczucia więzi i szacunku do siebie nawzajem.

Rodzicu, jeśli chcesz chronić swoje dziecko przed piciem alkoholu czy używaniem innych substancji psychoaktywnych, to:

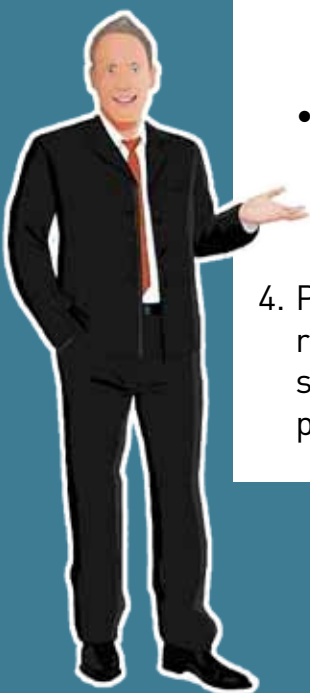
1. Nie ograniczaj codziennych rozmów z dzieckiem tylko do kwestii związanych z osiągnięciami w szkole i wypełnianiem obowiązków.
2. Rozmawiaj ze swoim dzieckiem na różne tematy, na przykład o tym, co go ciekawi, interesuje, co mu się przydarzyło.
3. Nie bój się poruszać tematów związanych z piciem alkoholu, sięganiem po narkotyki. Będziesz wtedy miał okazję do sprostowania mitów na ich temat. Sprzyjającym impulsem do prowadzenia takich rozmów jest udział dziecka w szkolnych programach profilaktycznych.
4. Jeżeli nie czujesz się na siłach prowadzić rozmowy na temat picia alkoholu czy używania innych substancji psychoaktywnych, to znajdziesz odpowiednie informacje na stronach: Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (www.parpa.pl) i Krajowe Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii (<http://www.narkomania.gov.pl/portal>).
5. Gdy twoje dziecko zrobi coś, czego nie akceptujesz, z czym ci ciężko – rozmawiaj, zapytaj co się stało, najpierw się dowiedz, przemyśl, a dopiero później wyciągaj wnioski i ewentualne konsekwencje.
6. Nie obrażaj, nie wyśmiewaj, nie szantażuj swojego dziecka. To nic nie da, będziecie jedynie oddalać się od siebie. Brak więzi między wami stanie się przeszkodą w rozwiązywaniu konfliktów.
7. Buduj więź ze swoim dzieckiem poprzez szacunek, wspieranie i gotowość pomocy w każdej sytuacji. Spędzaj czas ze swoim dzieckiem (np. idźcie do kina, zagrajcie w grę planszową, wybierzcie się na wycieczkę rowerową czy na spacer) i rozwijaj wasze wspólne zainteresowania oraz pasje.
8. Wprowadź zasady, które dotyczą picia alkoholu, palenia papierosów czy używania innych substancji psychoaktywnych przez dziecko. Egzekwuj je, wyciągaj zapowiedziane konsekwencje, jeśli dziecko ich nie przestrzega.
9. Nie zapomnij jednak o chwaleniu za każdym razem, gdy dziecko wywiązuje się z umowy.
10. Poznaj przyjaciół swojego dziecka.
11. Współpracuj z nauczycielami. Przychodź na wywiadówki w szkole (jest to też okazja do poznania rodziców przyjaciół twojego dziecka).



WSKAZÓWKI DLA URZĘDNIKA Z SAMORZĄDU

W celu podnoszenia jakości Szkolnych Programów Profilaktyki:

1. Współpracuj ze szkołami. Staraj się z nimi uzgadniać to, jakich programów profilaktycznych i szkoleń potrzebują.
2. Przekonuj szkoły do realizacji skutecznych szkolnych programów profilaktycznych, to znaczy takich, które:
 - uwzględniają wiedzę o czynnikach chroniących i czynnikach ryzyka związanych z rozwojem zachowań problemowych/ryzykownych dzieci i młodzieży,
 - są oparte na sprawdzonych strategiach profilaktycznych (głównych i uzupełniających),
 - mają logiczną budowę (konsekwentne połączenie wszystkich elementów programu),
 - mają odpowiednią intensywność zajęć (np. program dotyczący picia alkoholu przez dzieci i młodzież wymaga przeprowadzenia 10 zajęć w pierwszym roku trwania programu oraz 5 zajęć uzupełniających w kolejnych dwóch latach edukacji),
 - zawierają metody aktywizujące lub interaktywne,
 - mają dobrze przygotowanych realizatorów (najlepiej nauczycieli),
 - zawierają dodatkowo wyniki ewaluacji.
3. Przełamuj stereotypy dotyczące tego, co działa a co nie w profilaktyce. Na przykład:
 - Jednorazowe działania takie jak: festyny, konkursy, teatryki profilaktyczne z racji swojej akcyjności nie zmieniają zachowań młodych ludzi w oczekiwanym kierunku.
 - Nie ma naukowych dowodów na to, że zajęcia sportowe ograniczają zachowania ryzykowne młodzieży, np. ograniczają picie alkoholu. To nie sam sport jest alternatywą dla sięgania po substancje psychoaktywne, ale wartości związane ze sportowym stylem życia.
4. Pamiętaj, że aby ograniczyć wśród młodzieży występowanie zachowań ryzykownych, oprócz realizacji skutecznych programów, konieczna jest systematyczność działań profilaktycznych przez cały okres edukacji (od przedszkola do szkół ponadgimnazjalnych).





Baza rekomendowanych programów profilaktycznych

Przy współpracy takich instytucji jak Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Ośrodek Rozwoju Edukacji i Instytut Psychiatrii i Neurologii powstał System Rekomendacji Programów Profilaktycznych, i Promocji Zdrowia Psychicznego, który gromadzi programy o potwierdzonej skuteczności

www.kbpn.gov.pl/portal?id=105944