



„Wspólne kroki w Cyberświecie” i „Loguj się z głową!”, czyli dwa modele upowszczęniania programów profilaktycznych

MARCIN J. SOCHOCKI



Fundacja
Poza
Schematami

Cyfrowa rzeczywistość i rosnąca aktywność dzieci i młodzieży online stawiają przed profilaktyką nowe wyzwania, na które odpowiedzią są m.in. dwa przedstawione poniżej programy z zakresu profilaktyki zachowań ryzykownych dotyczących używania cybermediów przez uczniów – „Loguj się z głową!”¹ i „Wspólne kroki w Cyberświecie”². Są to projekty przygotowane przez Fundację Poza Schematami, które powstały w oparciu o tę samą koncepcję teoretyczną i odwołują się do podobnego

zaplecza (strategie profilaktyczne, czynniki chroniące i czynniki ryzyka). Tym, co je zasadniczo różni, jest sposób upowszczęniania oraz zróżnicowanie grup adresatów, które po części jest właśnie efektem odmienności w przyjętym sposobie wdrażania obu programów³.

**LOGUJ SIĘ
Z GŁOWĄ!**

¹ K. Sochocka, „Loguj się z głową!”. Program edukacyjno-profilaktyczny dla dzieci z klas I-III szkół podstawowych, Fundacja Poza Schematami, Warszawa 2023; K. Van Laere, „Loguj się z głową!”. Program edukacyjno-profilaktyczny dla dzieci z klas IV-VI szkół podstawowych, Fundacja Poza Schematami, Warszawa 2023; A. Borkowska, M. Witkowska, „Loguj się z głową!”. Scenariusze zajęć dla uczniów klas VII-VIII szkół podstawowych, Fundacja Poza Schematami, Warszawa 2023; A. Borkowska, M. Witkowska, „Loguj się z głową!”. Scenariusze zajęć dla uczniów szkół ponadpodstawowych i ich rodziców, Fundacja Poza Schematami, Warszawa 2023.

² K. Sochocka, K. Van Laere, K. Ostaszewski, A. Pisarska, *Wspólne kroki w cyberświecie. Podręcznik realizatora*, Fundacja Poza Schematami, Warszawa 2017.

³ Oba programy zostały opracowane na zlecenie Krajowego Biura do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii, w ramach realizacji zadania dofinansowanego ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych pozostających w dyspozycji Ministra Zdrowia.

„WSPÓLNE KROKI W CYBERŚWIECIE” I „LOGUJ SIĘ Z GŁOWĄ!”, CZYLI DWA MODELE UPOWSZECHNIANIA PROGRAMÓW PROFILAKTYCZNYCH

KRÓTKO O PROGRAMACH

Oba programy wykorzystują dwie wiodące strategie profilaktyczne⁴: kształtowanie umiejętności życiowych uczniów oraz rozwijanie umiejętności wychowawczych ich rodziców/opiekunów. Strategie uzupełniające⁵ to: kształtowanie odporności na wpływy społeczne i zwiększanie zasobów wiedzy. Podczas zajęć wzmacniane są następujące czynniki chroniące⁶: akceptacja siebie, stabilność emocjonalna, konstruktywne relacje z rówieśnikami, wsparcie rodziców/opiekunów, monitorowanie zachowań dziecka przez rodziców/opiekunów. Z kolei osłabieniu bądź redukcji podlegają następujące czynniki ryzyka⁷: deficyty kontroli nad impulsywnymi zachowaniami, niskie poczucie wartości, poczucie osamotnienia, odrzucenie rówieśnicze, negatywne wzory rodzinne lub rówieśnicze, dostępność stron internetowych z treściami szkodliwymi dla dzieci.



⁴ Strategie profilaktyczne wiodące „(...) to takie, których zastosowanie przynosi pozytywne rezultaty potwierdzone w badaniach ewaluacyjnych. Wszystkie one mają mocne podstawy w koncepcjach teoretycznych wyjaśniających zachowania człowieka. W profilaktyce uniwersalnej i selektywnej należą do nich: praca z rodzicami (rozwijanie umiejętności wychowawczych rodziców), wsparcie mentorów, rozwijanie umiejętności życiowych, edukacja normatywna, budowanie więzi ze szkołą (i innymi instytucjami społecznymi), strategia interwencji w grupach ryzyka, minimalizowanie szkód zdrowotnych i społecznych”. K. Ostaszewski, *Kompendium wiedzy o profilaktyce* [w:] K. Ostaszewski, K. Okulicz-Kozaryn, M. J. Sochocki, M. Sokotowska, J. Szymańska, *Jak zadbać o jakość w profilaktyce – System Rekomendacji Programów Profilaktycznych i Promocji Zdrowia Psychicznego*, Warszawa 2016, Fundacja ETOH, s. 116.

⁵ Strategie profilaktyczne uzupełniające „(...) przynoszą pozytywne efekty w połączeniu ze strategiami wiodącymi. Stosowane samodzielnie dają mieszane rezultaty, a niekiedy mogą powodować negatywne skutki uboczne, dlatego zaleca się łączenie ich ze strategiami wiodącymi. Do strategii uzupełniających należą: przekazywanie informacji, organizacja czasu wolnego, uczenie odporności na wpływy społeczne (trening umiejętności odmawiania), edukacja rówieśnicza i praca liderów rówieśniczych”, ibidem, s. 116.

⁶ Czynniki chroniące to „(...) właściwości jednostek lub środowiska społecznego, których występowanie wzmacnia ogólny potencjał zdrowotny człowieka i zwiększa jego odporność na działanie czynników ryzyka”. K. Ostaszewski, *Skuteczność profilaktyki używania substancji psychoaktywnych. Podstawy opracowywania oraz ewaluacja programów dla dzieci i młodzieży*, Warszawa 2003, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, s. 91.

⁷ Czynniki ryzyka to „(...) te zmienne (warunki środowiska lub zmienne indywidualne), które wiążą się z wysokim prawdopodobieństwem wystąpienia zachowań stanowiących zagrożenie dla prawidłowego rozwoju, zdrowia, bezpieczeństwa lub funkcjonowania społecznego”, ibidem, s. 89.

W obu programach adresatami są uczniowie i ich rodzice (opiekunowie), z tym że w przypadku „Wspólnych kroków w Cyberświecie” odbiorcami są uczniowie klas III szkół podstawowych, zaś „Loguj się z głową!” adresowany jest zarówno do uczniów szkół podstawowych, jak i ponadpodstawowych.

Na „Wspólne kroki w Cyberświecie” składa się półgodzinne spotkanie wprowadzające z rodzicami (opiekunami) uczniów, jedenaście 45-minutowych zajęć z dziećmi oraz trzygodzinne (3 x 45 min.) spotkanie podsumowujące w formie gry terenowej. Scenariusze zajęć „Loguj się z głową!” adresowane są do czterech grup uczniów (klas I-III szkół podstawowych, klas IV-VI szkół podstawowych, klas VII-VIII szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych) i ich rodziców; zajęcia dla każdej grupy składają się z 4 godzin zajęć z uczniami (45 min. lub 60 min.) oraz 2 godzin (2 x 60 min.) zajęć z rodzicami (opiekunami).

„Wspólne kroki w Cyberszwiecie” podlegały badaniom ewaluacyjnym oceniającym skuteczność tego programu. Stwierdzono pozytywny wpływ zajęć na wskaźniki odnoszące się do takich wymiarów, jak: komunikacja w Internecie, relacje w cyberprzestrzeni, bezpieczeństwo, zarządzanie emocjami i sytuacjami trudnymi. Poprawiło się funkcjonowanie emocjonalne i psychospołeczne uczniów w klasach. Realizacja „Wspólnych kroków w Cyberszwiecie” wiązała się ponadto z korzystną zmianą praktyk rodzicielskich, dotyczących zasad korzystania przez dziecko z Internetu⁸.

DOSTĘPNOŚĆ PROFESJONALNYCH PROGRAMÓW

System oddziaływań profilaktycznych w Polsce zapewnia samorządom gminnym, szkołom i organizacjom pozarządowym fundusze na realizację działań⁹. Instytucje centralne (takie jak Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, a teraz Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom) stosowały w przeszłości i obecnie różne systemowe rozwiązania mające wspomagać wdrażanie projektów dobrej jakości, opartych na naukowych podstawach i dowodach (np. działający od 2010 roku system rekomendacji¹⁰, niektóre rozporządzenia Ministerstwa Edukacji Narodowej¹¹). Dokonywane zmiany mają charakter procesów wymagających czasu na ich wdrożenie i utrwalenie. Podnoszenie jakości oddziaływań profilaktycznych wymaga m.in. upowszechniania standardów

⁸ Na ten temat por. m.in.: K. Ostaszewski, A. Pisarska, K. Sochocka, M. J. Sochocki, K. Van Laere, *Skuteczność programu edukacji medialnej dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym*, „Edukacja” nr 3(154); B. Walczak, M. J. Sochocki, *Program profilaktyki nadużywania Internetu i mediów elektronicznych: komunikat z badań ewaluacyjnych*, „Problemy Wczesnej Edukacji” nr 53(2).

⁹ R. Porzak [red.] *Profilaktyka w szkole. Stan i rekomendacje dla systemu oddziaływań profilaktycznych w Polsce*, Fundacja „Masz Szansę”, Lublin 2019.

¹⁰ A. Radomska, K. Bonistawska, K. Jarmotowska, K. Okulicz-Kozaryn, D. Macander, A. Borkowska, J. Terlikowska, R. Frączek, M. J. Sochocki, *System rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego*, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2010, <https://programyrekommendowane.pl>

¹¹ Np. z dnia 18 sierpnia 2015 r. w sprawie zakresu i form prowadzenia w szkołach i placówkach systemu oświaty działalności wychowawczej, edukacyjnej, informacyjnej i profilaktycznej w celu przeciwdziałania narkomanii.

przygotowania realizatorów oraz wiedzy na temat zawartości merytorycznej i formy realizacji skutecznych programów profilaktycznych¹². Jednym z mankamentów polskiego systemu oddziaływań profilaktycznych, na który zwraca się uwagę od wielu lat¹³, jest zbyt mały zasięg programów odwołujących się do podstaw naukowych.

Na podstawie dostępnych informacji stwierdzić można, że bardzo istotna część funduszy wydawanych przez gminy na profilaktykę kierowana jest na przedsięwzięcia, których skuteczność jest wątpliwa lub które z góry można zakwalifikować jako nieskuteczne. Przykładowo, statystyki Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom za 2022 rok¹⁴ świadczą, że najwięcej uczestników bierze udział w festynach i imprezach plenerowych – poza sportowymi (1 384 454 adresatów), na drugim miejscu znalazły się programy inne niż rekomendowane z obszaru profilaktyki uniwersalnej, skierowane do dzieci i młodzieży (1 317 366 odbiorców), zaś na trzecim jednorazowe prelekcje i pogadanki (1 022 504 uczestników). W imprezach sportowych (takich jak turnieje, wyścigi, olimpiady itp., z wyjątkiem pozalekcyjnych zajęć sportowych) brało udział 600 008 osób. W programach rekomendowanych brało udział 506 726 odbiorców. Uczestnicy (chyba przede wszystkim – „widzowie”) tzw. spektakli profilaktycznych to 411 526 osób, zaś konkursami (plastycznymi, literackimi itp.) objętych było 288 626 uczestników.

Dane te wskazują na dużą popularność form mających niską lub żadną skuteczność (pogadanki, festyny, spektakle, w których uczniowie są jedynie widzami). Warto zwrócić uwagę na drugą pozycję na tej liście, o której najmniej wiadomo. Składają się na nią tzw. programy autorskie nauczycieli

¹² K. Ostaszewski, *Kompetencje zawodowe profilaktyka*, „Serwis informacyjny Narkomania” nr 4 (48); K. Ostaszewski, *Bariera i wyzwania profilaktyki zachowań ryzykownych młodzieży*, „Świat Problemów” nr 1 (264).

¹³ *Quo vadis, profilaktyko?* – cz. I, cz. – II, „Remedium” nr 1 (251) oraz nr 2 (252).

¹⁴ Opracowano na podstawie: *Profilaktyka i rozwiązywanie problemów uzależnień w Polsce w samorządach lokalnych w 2022 r. Zestawienie statystyczne*, stan na 3 listopada 2023 r., Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom (dane pochodzą z: KCPU-G1 – *Sprawozdanie z działalności samorządów lokalnych w zakresie profilaktyki i rozwiązywania problemów uzależnień w 2022 r.*).

„WSPÓLNE KROKI W CYBERŚWIECIE” I „LOGUJ SIĘ Z GŁOWĄ!”, CZYLI DWA MODELE UPOWSZECHNIANIA PROGRAMÓW PROFILAKTYCZNYCH

i pedagogów oraz inne programy podejmowane przez szkoły (w tym sponsorowane przez duże koncerny, których ważnym celem, oprócz promocji zdrowia czy profilaktyki, jest tzw. lokowanie produktów lub marek¹⁵). Część z tych projektów bazuje na zasobach lokalnych, co do pewnego stopnia jest zaletą, gdyż może służyć rozwijaniu kapitału społecznego, wzmacniać lokalne zasoby. Jednak trudno oczekiwać, że tego rodzaju tzw. autorskie projekty masowo opierać się będą na odpowiednich strategiach profilaktycznych, mieć właściwą intensywność zajęć, dobrze przygotowane (wydrukowane) materiały itp. Stworzenie skutecznego programu profilaktycznego zwykle wymaga bowiem zaangażowania interdyscyplinarnego zespołu, badań ewaluacyjnych itd., czyli warunków, które trudno zapewnić na poziomie wyłącznie lokalnym.

DWA MODELE UPOWSZECHNIANIA

Dostępność do profesjonalnych programów profilaktycznych stanowi zatem jedno z wyzwań. W tym kontekście ważny jest sposób upowszechniania takich projektów. Instytucje wdrażające (w tym organizacje pozarządowe) stosują różne strategie. Przykładem takiego zróżnicowania są właśnie „Wspólne kroki w Cyberświecie” i „Loguj się z głową!”.

Wdrożenia „Wspólnych kroków w Cyberświecie” są monitorowane, a dostęp do materiałów jest reglamentowany. Zabiegi te mają na celu dbanie o jakość implementacji programu. Podstawowym elementem tego systemu są szkolenia dla nauczycieli i pedagogów – przyszłych realizatorów „Wspólnych kroków w Cyberświecie”. Szkolenie trwa 5 godzin i ma charakter wykładowo-warsztatowy. W jego trakcie uczestnicy zostają zaznajomieni z programem i sposobem jego wdrażania. Przedmiotem szkolenia są także umiejętności realizatora, niezbędne do prawidłowej realizacji zajęć. Co ważne, udział w szkoleniu, a także okazja pozostawania w kontakcie z organizatorami, daje uczestnikom możliwość

¹⁵ M. J. Sochocki, *Profilaktyczny patchwork, czyli szkolna profilaktyka dla nastolatków z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim*, „Serwis Informacyjny. Uzależnienia” nr 82.

Na podstawie dostępnych informacji stwierdzić można, że bardzo istotną część funduszy wydawanych przez gminy na profilaktykę kierowana jest na przedsięwzięcia, których skuteczność jest wątpliwa lub które z góry można zakwalifikować jako nieskuteczne.

wyjaśnienia ewentualnych wątpliwości lub potencjalnych trudności. Ten wymiar działań wzmacnia praktyczny aspekt projektu, gdyż stwarza uczestnikom szansę uzyskania indywidualnych porad i wsparcia, a także weryfikacji własnych zasobów (możliwości) ze standardami profesjonalnej profilaktyki.

Uczestnicy szkoleń dla realizatorów otrzymują dwie broszury; jedna to opis programu¹⁶, druga to karty pracy¹⁷. Dla odbiorców „Wspólnych kroków w Cyberświecie”, czyli uczniów i ich rodziców, także przygotowano broszury¹⁸. Opracowano również narzędzia do ewaluacji, dotyczące szkoleń dla realizatorów oraz wdrożeń programu zajęć z uczniami.

Wdrożenie „Wspólnych kroków w Cyberświecie” wymaga zatem dodatkowych nakładów, ale wiąże się z podnoszeniem kompetencji realizatorów i dystrybucją profesjonalnych materiałów edukacyjnych. Zakłada się przy tym (nie bez podstaw), że wzrost wiedzy i umiejętności realizatorów będzie

¹⁶ K. Sochocka, K. Van Laere, K. Ostaszewski, A. Pisarska, op. cit.

¹⁷ K. Sochocka, K. Van Laere, K. Ostaszewski, A. Pisarska, *Wspólne kroki w Cyberświecie. Karty pracy*, Fundacja Poza Schematami, Warszawa 2017.

¹⁸ K. Sochocka, K. Van Laere, *Wspólne kroki w Cyberświecie. Materiały edukacyjne dla dzieci*, Fundacja Poza Schematami, Warszawa 2017; A. Pisarska, *Wspólne kroki w Cyberświecie. Poradnik dla rodziców i opiekunów*, Fundacja Poza Schematami, Warszawa 2017.

MARCIN J. SOCHOCKI

miął pozytywne przełożenie na podejmowanie także innych działań profilaktycznych czy edukacyjnych o zbliżonym charakterze. Jest to zatem dodatkowy potencjał, który wiąże się z realizacją programu i wynika wprost ze sposobu jego upowszechniania (dbania o jakość wdrożeń). Ponadto broszury i inne materiały, które otrzymują adresaci programu, pozostają także po zakończeniu realizacji zajęć i stanowią źródło wiedzy oraz inspiracji do dalszych działań (w broszurach opisano m.in. różne aktywności służące budowaniu więzi, które mogą wspólnie podejmować rodzice i dzieci).

Zupełnie inne podejście zastosowano w przypadku drugiego programu, który znajduje się w domenie publicznej. Jego wdrażanie nie wymaga szkoleń, nie jest też monitorowane. Tu priorytetem była właśnie dostępność. Nauczyciele i pedagodzy mogą korzystać ze scenariuszy zajęć, aplikując je do warunków danej placówki, opierając się wyłącznie na własnych zasobach.

Do wybranych scenariuszy zostały opracowane karty pracy dla odbiorców, stanowiące załączniki. Scenariusze zawierają różne ćwiczenia, które mają być atrakcyjne dla danej grupy wiekowej adresatów. Program został powiązany z opracowanymi i wydanymi już wcześniej przez Fundację Poza Schematami materiałami o „Rysi i Tolku”.

Te dwa sposoby upowszechniania programów mają komplementarny charakter. „Loguj się z głową!”, we względnie całościowy sposób, jest odpowiedzią na zapotrzebowanie na łatwo aplikowalne i zarazem profesjonalne narzędzie, z którego nauczyciele mogą korzystać bez warunków wstępnych. Można po nie sięgnąć w zależności od potrzeb. „Loguj się z głową!” został opracowany zgodnie z zasadami profilaktyki odwołującej się do podstaw naukowych, jednak dotychczas nie zrealizowano jeszcze badań oceniających skuteczność tego projektu. Z kolei **„Wspólne kroki w Cyberświecie” mają status programu rekomendowanego – w 2023 roku zostały wpisane na listę ogólnopolskiego systemu rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego** (program zakwalifikowano od razu jako spełniający standardy poziomu II)¹⁹. Jak wspomniano, skuteczność wielu wymiarów „Wspólnych kroków w Cyberświecie” znalazła potwierdzenie w badaniach ewaluacyjnych, a jego wdrożenie w szkole może przyczyniać się nie tylko do realizacji zakładanych celów dotyczących korzystania z cybermediów, ale także służyć budowaniu lepszej samooceny uczniów, wpływać pozytywnie na klimat społeczny w klasie, stanowić ważny element szkolnego systemu oddziaływań profilaktycznych.

Samorządy i szkoły zainteresowane realizacją „Wspólnych kroków w Cyberświecie” zapraszamy do kontaktu z Fundacją Poza Schematami: fundacja@fundacjapozaschematami.pl. •

MARCIN J. SOCHOCKI – socjolog, prowadzi badania z zakresu profilaktyki zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży

¹⁹ <https://programyrekomentowane.pl/programy/profilaktyka-uniwersalna/wspolne-kroki-w-cyberswiecie/>, dostęp 31.03.2024.