

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Πρόγραμμα «Ξέρω τι Ζητάω@εξέλιξις»

Θεωρητικό Μοντέλο

Το πρόγραμμα «Ξέρω τι Ζητάω» δημιουργήθηκε στο πλαίσιο της ευρωπαϊκής μελέτης για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των σχολικών προγραμμάτων πρόληψης. Το Eu-Dap (European Drug Addiction prevention trial) υλοποιήθηκε αρχικά από εννέα (9) συνεργαζόμενους φορείς, έξι (6) διαφορετικών κρατών μελών της Ευρωπαϊκής Κοινότητας, με συνεργαζόμενους φορείς το Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης και Παρακολούθησης των Ναρκωτικών (ΕΚΤΕΠΝ - ΕΠΙΨΥ) και την ΠΥΞΙΔΑ.

Το «Ξέρω τι Ζητάω» είναι ένα πρόγραμμα που ενσωματώνει στοιχεία τα οποία εστιάζουν στην κριτική σκέψη, τη λήψη αποφάσεων, την επίλυση προβλημάτων, τη δημιουργική σκέψη, την αποτελεσματική επικοινωνία, τις δεξιότητες διαπροσωπικών σχέσεων, την αυτογνωσία, την ενσυναίσθηση, την αντιμετώπιση συναισθημάτων και άγχους, τις κανονιστικές πεποιθήσεις και τη γνώση σχετικά με τις επιβλαβείς επιπτώσεις των ναρκωτικών στην υγεία. Το πρόγραμμα σπουδών αποτελείται από δώδεκα (12) ωριαίες ενότητες οι οποίες διδάσκονται μία φορά την εβδομάδα από εκπαιδευμένους εκπαιδευτές. Το πρόγραμμα υιοθετήθηκε από πολλές Ευρωπαϊκές χώρες, όπως η Ισπανία, η Σουηδία, η Κροατία, η Τσεχία, η Σλοβενία, το Βέλγιο, η Ρουμανία η Ιταλία, η Γερμανία, η Ελλάδα και η Κύπρος. Αξιοποιήθηκε με τη συνεργασία της Mentor Arabia, σε χώρες της Μέσης Ανατολής και της Βόρειας Αφρικής. Το εγχειρίδιο του προγράμματος «Ξέρω τι Ζητάω» εκδόθηκε στα Ελληνικά με την επιστημονική επιμέλεια της ΠΥΞΙΔΑΣ και τη χρηματοδότηση του Οργανισμού κατά των Ναρκωτικών (OKANA).

Στο πλαίσιο της συνεργασίας της UNICEF με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή για την «Προώθηση μιας Ολοκληρωμένης, Προσανατολισμένης στην Πρόληψη Προσέγγισης στην Υγεία των Παιδιών» το πρόγραμμα «Ξέρω τι Ζητάω» διαπιστώθηκε ότι είναι μια Ολοκληρωμένη, Προσανατολισμένη στην Πρόληψη Προσέγγιση και αυτό αποδεικνύεται μέσα από έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί σε διάφορες ευρωπαϊκές χώρες από το 2010 μέχρι το 2022.

Οι δεξιότητες ζωής (life skills) στις οποίες βασίζεται η παρέμβαση (WHO, 1994), περιλαμβάνουν τη λήψη αποφάσεων, την επίλυση προβλημάτων, τη δημιουργική σκέψη, την κριτική σκέψη, την αποτελεσματική επικοινωνία, τις δεξιότητες διαπροσωπικών σχέσεων, την αυτογνωσία, την ενσυναίσθηση, τη διαχείριση συναισθημάτων και τη διαχείριση του άγχους.

Ομάδα στόχος: έφηβοι 12 μέχρι 14 χρονών. Η ηλικία έναρξης αποτελεί σημαντικό παράγοντα πρόληψης της εξάρτησης. Όσο πιο νωρίς αρχίζει η χρήση τόσο πιο ευάλωτα είναι τα παιδιά. Στην ηλικία αυτή παρατηρείται η έναρξη της πειραματικής χρήσης.

Ενδιάμεσες ομάδες στόχος: Γονείς και κηδεμόνες

Σκοπός παρέμβασης για εφήβους: Πρόληψη και καθυστέρηση της έναρξης της χρήσης και της μετάβασης από την πειραματική στη συστηματική χρήση.

Γενικοί στόχοι:

1. Η ευαισθητοποίηση σχετικά με την υγεία και η αναγνώριση των κοινωνικών επιρροών.
2. Η καθυστέρηση της έναρξης της χρήσης ναρκωτικών.
3. Η βελτίωση των γνώσεων, στάσεων και δεξιοτήτων σχετικά με τις συμπεριφορές υγείας και τη χρήση ναρκωτικών.
4. Η μείωση της χρήσης καπνού, αλκοόλ και κάνναβης.
5. Η μείωση της πιθανότητας μελλοντικής κατάχρησης ναρκωτικών.

Ειδικόί στόχοι: Ενίσχυση ψυχικής ανθεκτικότητας, ενίσχυση των δεξιοτήτων ζωής (κριτική σκέψη, λήψη αποφάσεων, επίλυση προβλημάτων, δημιουργική σκέψη, αποτελεσματική επικοινωνία, δεξιότητες διαπροσωπικών σχέσεων, αυτογνωσία, ενσυναίσθηση, διαχείριση συναισθημάτων), ανάπτυξη υποστηρικτικού δικτύου.

Σκοπός παρέμβασης για γονείς:

Να συνειδητοποιήσουν οι γονείς τους οικογενειακούς παράγοντες οι οποίοι μπορεί να ωθήσουν τα παιδιά τους στη χρήση ουσιών στην πρώιμη εφηβεία και να τα προφυλάξουν από αυτήν.

Να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να υιοθετήσουν έναν τρόπο διαπαιδαγώγησης ο οποίος θα εμπνέει σεβασμό και ενθάρρυνση των προσπαθειών του/της εφήβου να αποκτήσει αυτονομία και ανεξαρτησία.

Ειδικόί στόχοι για γονείς:

1. Να ενημερωθούν οι γονείς σχετικά με την επιρροή την οποία ασκεί η οικογένεια στο θέμα της χρήσης ουσιών από έφηβους.
2. Να βοηθηθούν οι γονείς να κατανοήσουν τις αλλαγές οι οποίες συμβαίνουν στα παιδιά τους στην διάρκεια της εφηβείας τους ως προς την ανάπτυξη και τη διαμόρφωση της ταυτότητάς τους.
3. Να βοηθηθούν οι γονείς να ορίσουν σαφείς κανόνες στην οικογένεια και να βελτιώσουν τις διαπραγματευτικές τους δεξιότητες.
4. Να ευαισθητοποιηθούν οι γονείς όσον αφορά στις στρατηγικές οι οποίες μπορούν να συσφίξουν τους οικογενειακούς δεσμούς.

Καθορισμός του πλαισίου υλοποίησης

Το πρόγραμμα θα υλοποιηθεί εντός του σχολικού συστήματος σε Γυμνάσια Παγκύπρια.

Στοιχεία αποτελεσματικότητας

Τα σχολεία είναι ένας από τους πιο σημαντικούς χώρους για την εφαρμογή προγραμμάτων καθολικής πρόληψης τα οποία απευθύνονται σε άτομα νεαρής ηλικίας, καθώς εγγυώνται την καθολική προσέγγιση. Επίσης, 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. Τα σχολεία μπορούν επίσης να κινητοποιήσουν άλλους τομείς και μέλη της κοινωνίας (π.χ. Τοπική Αυτοδιοίκηση, Σύνδεσμος Γονέων, Πολιτιστικούς Συλλόγους και Εθελοντές/τριες). Είναι προφανές ότι τα σχολεία προσφέρουν το πιο κατάλληλο περιβάλλον για την εφαρμογή των προγραμμάτων αγωγής υγείας και πρόληψης της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών.

Η εφαρμογή αποτελεσματικών παρεμβάσεων στη σχολική κοινότητα (Botvin & Griffin 2007, EMCDDA, 2019) γίνεται μέσω βιωματικών εργαστηρίων και περιλαμβάνει:

- αξιοποίηση μεθόδων αλληλεπίδρασης
- ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, σε συνδυασμό με την παροχή ενημέρωσης, η οποία πρέπει να είναι ακριβής, επιστημονικά τεκμηριωμένη, ισορροπημένη και συναφής με την κοινωνική πραγματικότητα των νέων
- δομημένες συναντήσεις και εργασία σε ομάδες

Ενότητες του προγράμματος «ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ»

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΤΟΧΟΙ
1	Έναρξη του ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ	Παρουσίαση, ομαδική εργασία, συμβόλαιο, εργασία για το σπίτι	Εισαγωγή στο πρόγραμμα, κανόνες για τα μαθήματα, προβληματισμός για τις γνώσεις σχετικά με τις ουσίες
2	Να είναι κανείς μέλος ομάδας ή να μην είναι;	Παιχνίδι καταστάσεων, ομαδική συζήτηση, παιχνίδι	Αποσαφήνιση της επιρροής της ομάδας και των προσδοκιών της ομάδας
3	Οινοπνευματώδη	Ομαδική εργασία, κολάζ, παιχνίδι	Ενημέρωση για τους διάφορους παράγοντες οι οποίοι επιδρούν στη χρήση ουσιών
4	Έλεγχος αληθείας, Παρουσίαση	Ομαδική συζήτηση, ομαδική εργασία, παιχνίδι	Καλλιέργεια κριτικής προσέγγισης της πληροφορίας, προβληματισμός για τη διαφορά ανάμεσα στην προσωπική άποψη και τα πραγματικά δεδομένα, διόρθωση κανονιστικών προτύπων
5	Μάθε για το κάπνισμα, Κουίζ	Ομαδική συζήτηση, ανατροφοδότηση, παιχνίδι	Πληροφορίες για τις επιπτώσεις του καπνίσματος, διάκριση μεταξύ αναμενόμενων και πραγματικών επιδράσεων και μεταξύ βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων συνεπειών

6	Αυτοέκφραση, Παιχνίδι	Ομαδική συζήτηση, ομαδική εργασία	Ικανοποιητική έκφραση συναισθημάτων, διάκριση μεταξύ λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας
7	Δυναμισμός	Ομαδική συζήτηση, ομαδική εργασία, παιχνίδι ρόλων	Καλλιέργεια αυτοπεποίθησης και σεβασμού προς τον άλλον
8	Η ψυχή της παρέας	Παιχνίδι ρόλων, παιχνίδι, ομαδική συζήτηση	Αναγνώριση και εκτίμηση των προτερημάτων, αποδοχή θετικής ανατροφοδότησης, εξάσκηση και προβληματισμός για την επαφή με τους άλλους
9	Μάθε για τα ναρκωτικά	Ομαδική εργασία, κουίζ	Πληροφορίες για τις θετικές και αρνητικές επιδράσεις της χρήσης ουσιών
10	Τα δύσκολα	Παρουσίαση, ομαδική συζήτηση, ομαδική εργασία	Έκφραση αρνητικών συναισθημάτων, διαχείριση μειονεκτημάτων
11	Επίλυση προβλημάτων και λήψη αποφάσεων	Παρουσίαση, ομαδική συζήτηση, ομαδική εργασία, εργασία για το σπίτι	Δομημένη επίλυση προβλημάτων, καλλιέργεια δημιουργικής σκέψης και αυτοελέγχου
12	Στοχοθεσία και κλείσιμο	Παιχνίδι, ομαδική εργασία, ομαδική συζήτηση	Διάκριση μεταξύ μακροπρόθεσμων και βραχυπρόθεσμων στόχων, ανατροφοδότηση για το πρόγραμμα και τη διαδικασία του

Εφαρμογή του Προγράμματος στην Κύπρο

Το Πρόγραμμα «Ξέρω τι Ζητάω@Εξέλιξις», σχεδιάστηκε και εφαρμόστηκε σε δώδεκα (12) Γυμνάσια Παγκύπρια κατά τη σχολική χρονιά 2024-2025 και σε είκοσι επτά (27) Γυμνάσια Παγκύπρια κατά τη σχολική χρονιά 2025-2026. Πραγματοποιήθηκαν συνολικά 468 βιωματικά εργαστήρια, στα οποία έλαβαν μέρος 791 μαθητές/τριες κατά τη σχολική χρονιά 2024-2025 και 624 βιωματικά εργαστήρια, στα οποία έλαβαν μέρος 1136 μαθητές/τριες κατά τη σχολική χρονιά 2025-2026. Ο/Η κάθε μαθητής/τρια έλαβε μέρος σε δώδεκα (12) βιωματικά εργαστήρια, με την ολοκλήρωση των οποίων χορηγήθηκε ερωτηματολόγιο στους/στις μαθητές/τριες. Τα αποτελέσματα της συνοπτικής αξιολόγησης των ερωτηματολογίων επιβεβαιώνουν την ωφελιμότητα και χρησιμότητα της παρέμβασης, όπως αυτή αποτυπώνεται μέσα από τις απαντήσεις των μαθητών/τριών.