**CZYNNIKI RYZYKA I CZYNNIKI CHRONIĄCE**

Szanowni rodzice!

W bieżącym roku szkolnym, przeprowadzana jest diagnoza czynników ryzyka i czynników chroniących w celu przeciwdziałania narkomanii i podejmowanie przez uczniów zachowań ryzykownych. Wśród uczniów klas VII, VIII i oddziałów gimnazjalnych została przeprowadzona obszerna anonimowa ankieta na powyższy temat.

 Chciałabym w poniższym materiale przekazać Państwu informacje, czym dokładnie są czynniki chroniące i czynniki ryzyka. Mam nadzieję, że informacje te będą pomocne.

 Prawdopodobieństwo, że nastolatek będzie pił alkohol, zażywał narkotyków w tym dopalaczy i podejmował w związku z tym inne zachowania ryzykowne, zwiększa się, gdy jest narażony na działania czynników ryzyka. Za takie uważa się między innymi negatywne, trudne doświadczenia (np. niepowodzenia szkolne), traumatyczne przeżycia (np. przemoc fizyczna, psychiczna, seksualna) czy niesprzyjające życiowe okoliczności (np. niekorzystna sytuacja materialna rodziny, poważne choroby rodziców). Im więcej czynników ryzyka pojawia się w życiu dziecka, tym staje się ono większe.

Czynniki ryzyka mogą mieć swoje źródło w cechach indywidualnych dziecka, w środowisku szkolnym, w grupie rówieśniczej, w środowisku rodzinnym. Znaczenia i siła oddziaływania poszczególnych czynników ryzyka w życiu dziecka ulega zmianom wraz z jego dorastaniem i nabywanym doświadczeniem.

Wybrane przykłady czynników ryzyka:

1. Czynniki indywidualne uwarunkowane biologicznie: trudny temperament, niższy poziom funkcjonowania poznawczego, wysoka potrzeba doznań, niska samoocena.
2. Czynniki rodzinne: choroby rodziców (np. depresja), uzależnienia, rozwód rodziców, konflikty i przemoc w rodzinie, niekorzystna sytuacja materialna, trudności w relacji rodzic – dziecko.
3. Czynniki szkolne: niski poziom edukacji, niepowodzenia szkolne, trudności w nauce, przemoc rówieśnicza, wagary.
4. Czynniki rówieśnicze: odrzucenie przez rówieśników, picie alkoholu lub zażywanie innych substancji psychoaktywnych przez rówieśników.
5. Czynniki związane ze środowiskiem zamieszkania: wysoki poziom bezrobocia, przestępczość, przemoc, łatwa dostępność do narkotyków.

Niektóre dzieci mogą być w mniejszym stopniu narażone na negatywne konsekwencje wpływu czynników ryzyka, ponieważ w ich życiu obecne są **czynniki chroniące.** Jak sama nazwa wskazuje, pełnią one funkcję ochronną – zmniejszają lub neutralizują negatywny wpływ działania czynników ryzyka. Czynniki chroniące to inaczej cechy, umiejętności i inne zasoby, jakimi dysponuje samo dziecko (czynniki indywidualne), jak i jego najbliższe oraz dalsze otoczenie (czynniki środowiskowe).

Wybrane przykłady czynników chroniących:

1. Czynniki indywidualne: dobre funkcjonowanie intelektualne dziecka, pozytywny temperament, pozytywny obraz własnej osoby.
2. Czynniki rodzinne: okazywania wsparcia przez rodziców, silne więzi rodzinne, jasno sprecyzowane oczekiwania rodziców wobec dzieci, zaangażowanie rodziców w sprawy dziecka.
3. Czynniki szkolne: wsparcie nauczycieli, poczucie przynależności do społeczności szkolnej, dobre oceny, pozytywny klimat, poczucie bezpieczeństwa w szkole.
4. Czynniki rówieśnicze: rówieśnicy, którzy mają konstruktywne zainteresowania, akceptacja grupy rówieśniczej.
5. Czynniki środowiskowe: wspierające osoby dorosłe spoza rodziny, które zachęcają dziecko do pokonywania trudności i wzmacniają je poprzez wpajanie pozytywnych wartości.

Każde dziecko podlega zarówno czynnikom ryzyka jak i czynnikom chroniącym. To od nas dorosłych zależy jak dla nastolatka ten bilans będzie się kształtował. **Drodzy rodzice, pamiętajmy, że bez względu na sytuację rodzinną, zawsze istnieją sposoby, by skutecznie pomagać naszym dorastającym dzieciom w przezwyciężaniu trudności i rozwiązywaniu problemów!**

**Sposoby wzmacniania czynników chroniących przez rodziców (przykłady)**

1. **Angażuj się w życie dziecka**
2. **Rozmawiaj z nim i uważnie słuchaj tego co mówi**
3. **Poznaj przyjaciół dziecka**
4. **Pomagaj mu w przezwyciężaniu trudności**
5. **Zapewnij mu poczucie bezpieczeństwa i akceptacji zwłaszcza w trudnych chwilach**
6. **Jasno komunikuj swoje oczekiwania**
7. **Wspólnie ustalaj z dzieckiem zasady rodzinne, jakie obowiązują wszystkich członków rodziny**
8. **Ucz dziecko mówić „nie” i brania odpowiedzialności za swoje decyzje**
9. **Zwróć uwagę na to jak funkcjonuje w szkole i jak się czuje w grupie rówieśniczej**
10. **Pamiętaj, że doświadczenia rodziców są zazwyczaj odmienne od doświadczeń dziecka. Dzieci i młodzież ma inny sposób komunikowania, nawiązywania relacji, inny język związany z upowszechnieniem się Internetu i nowych technologii. Warto spojrzeć na świat oczami swojego dziecka, wtedy łatwiej zrozumieć motywy jego postępowania.**

Opracowała Julita Zwolińska

na podstawie materiałów Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020