

II UIMASTIHARIDUSE PROGRAMMI PÕHIMÕTTED

Koolis toimub uimastiennetustegevus mitmel tasandil. Nende hulka kuuluvad näiteks kooli kodukord, mis keelab koolis alkoholi, tubakatoodete ja illegaalsete uimastite tarvitamise ja omamise; õpetajate teadmiste ja oskuste arendamine, et nad saaksid uimastitemaatikaga tegelda; uimastitega seotud juhtumite käsitlemine ja uimastikasutuse ennetamisele suunatud temaatika kooli õppekavas. Kooli uimastiennetuse põhimõtteid on põhjalikult käsitletud Tervise Arengu Instituut oma juhendmaterjalis „Soovitused uimastiennetuseks ja uimastitega seotud juhtumite lahendamiseks koolis“, mis on kättesaadav veebilehel www.terviseinfo.ee/uimastiennetus-koolidele.

Käesolev õpetajaraamat keskendub riikliku õppekava võimalustele uimastiennetuse läbiviimisel, lähtudes eelkõige põhikooli inimeseõpetuse ainekavast, kuid silmas pidades ka lõimimisvõimalusi ning õppekava läbivat teemat „Turvalisus ja ohutus“.

2.1. Koolipõhiste uimastihariduse programmide üldised põhimõtted

Aastakümneid on otsitud vastust küsimusele, mis aitaks noortel hoiduda alkoholist, tubakast jt uimastitest. Samas on teada tõsiasi, et kokkupuude nendega on olnud vähemal või suuremal määral osa noortekultuurist. On tehtud hulk uuringuid, mis otsivad vastust küsimusele, **kuidas vähendada või edasi lükata võimalikku uimastite tarvitamist noorte hulgas.**

Varasemad uimastiennetusprogrammid 1970–80ndail rõhutasid peamiselt õpilastele suunatud teadmiste osatähtsust. Kirjeldati uimasteid, nende mõju, hinda ja valmistamist, kasutati hirmutamistaktikat. Selliste programmide hindamine aga näitas, et vaid teadmiste edastamine ja uimastitega hirmutamine ei vähenda õpilaste uimastitarvitamist. Uimastite tarvitamise põhjused on erinevad ning seetõttu pole need osutunud tõhusaks meetodiks.

Kaasaegsed teaduspõhised uimastiennetamise programmid, mis lähtuvad eelkõige laste arengulistest vajadustest, on laiapõhjalised ning arvestavad sotsiaalset mõju. Lähtutakse põhimõttest, et **uimastite tarvitamine pole iseseisev protsess, vaid seda mõjutab oluliselt ümbritsev keskkond, näiteks eakaaslased ja meedia, ning inimese igapäevane toimetulek sellega.** Seetõttu tuleb õpetada lastele selliseid teadmisi, oskusi ja hoiakuid, mis võimaldavad teha informeeritud otsuseid ja tulla toime võimaliku survega uimasteid tarvitada.

Euroopa narkootikumide ja narkomaania seirekeskuse (EMCDDA) seisukohtade järgi peaks kooli uimastiharidus lähtuma järgnevast: fikseeritud uimastiennetuse õppekava, selle järgi regulaarselt läbi viidud tunnid, määratletud õpitulemused igas õppetunnis ning õppesisu toetavad õppematerjalid. Uimastiennetuse programmide tõhusus on seotud programmi sisu, õpetamise metoodika, tundide arvu ja õpetaja ettevalmistusega. Samas pole võimalik nimetada ühtegi programmi, mis 100%-liselt garanteeriks uimastitest hoidumise. Pigem võib välja tuua mõningaid elemente, mille arvestamine on aidanud uimastitarvitamist vähendada või edasi lükata.

Järgnevalt tõhusate koolipõhiste uimastiennetusprogrammide peamised põhimõtted.

- Programm peab olema laiapõhjaline, st selles ei keskenduta ainult uimastitega seotud teadmistele, vaid ka nende tarvitamist mõjutavatele riski- ja kaitseteguritele.
- Programm peab arvestama sotsiaalse mõju mudeliga, st suurendama õpilaste arusaamist neist sotsiaalsetest teguritest, mis mõjutavad nende otsuseid: oskus hinnata kriitiliselt meediasõnumeid, oskus märgata eakaaslaste ja täiskasvanute mõju ning oskus vajadusel vastu seista survele.
- Programmis õpetatakse sotsiaalseid toimetulekuoskusi, mis aitavad õpilastel hakkama saada igapäevaeluga (sealhulgas suhtlemis-, enesejuhtimis-, otsuste langetamise oskust jt).
- Programmis kujundatakse õpilaste hoiakuid.
- Programmi on kaasatud lapsevanemad.

Selle õpetajaraamatu teoreetiliseks raamistikuks on eelnimetatud põhimõtted nii programmi eesmärkide, sisu kui ülesehituse osas ja need tuginevad kolmele tõenduspõhisele programmile: *UNPLUGGED*, *LifeSkills Training* ja *Skills for Health*. Nende programmide rakendamine on andnud positiivseid tulemusi õpilaste uimastitarvitamise vähendamises või edasilükkamises. Järgnevalt on toodud nende programmide lühikirjeldused.

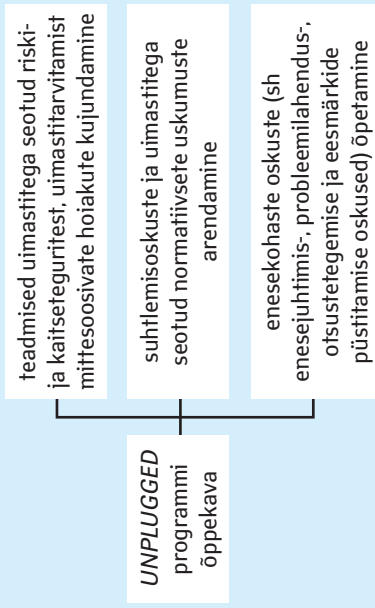
Euroopa riikide uimastisõltuvuse ennetusprogramm UNPLUGGED (http://www.eudap.net)

UNPLUGGED on programm, mille sihtühmeks on 12–14-aastased õpilased ja nende vanemad ning see põhineb sotsiaalsete toimetulekuoskuste ja sotsiaalse mõju märkamise õpetamisel.

Programmi eesmärgid on:

- õpilaste suurenenud teadlikkuse nende tervisealasteid valikuid mõjutavatest sotsiaalsetest teguritest;
- õpilaste paranenud tervisealaste ja uimastite tarvitamisega seotud teadmised, oskused ja hoiakud;
- õpilaste uimastite tarvitamise edasilükkamine hilisemale eale;
- tubakatoodete, alkoholi ja kanepitoodete tarvitamise vähenemine ja uimastite tulevase kuritarvitamise tõenäosuse vähenemine.

Programm sisaldab 12 õppetundi, mille õpetajad viivad läbi sagedusega üks tund nädalas. Programmi õppekava jaguneb kolmeks, vt joonis.

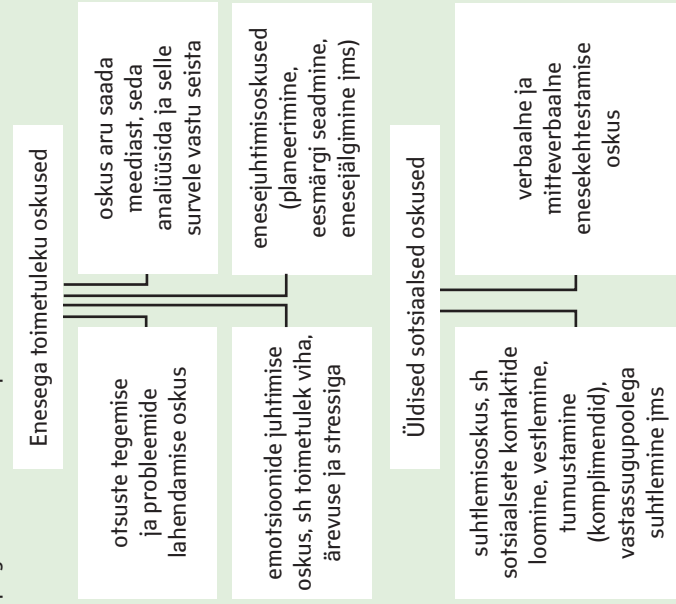


Vanemaid kaasatakse paaritumise kohtumise jooksul, kus keskendutakse järgnevatele teemadele: kuidas paremini mõista murdeealist, murdeealise kasvatamine kui koos kasvamine ja arenemine, head suhted lapsega tähendavad ka piiride ja reeglite kehtestamist.

Ameerika Ühendriikides välja töötatud ja ulatuslikult testitud programm LifeSkills Training (LST) (Botvin ja Kantor 2000)

LST programmis arendatakse kolme komponenti:

- õpilaste uimastitega seotud teadmisi, hoiakuid ja norme;
 - oskusi, mis aitavad vastu seista sotsiaalsele survele uimasteid tarvitada;
 - õpilaste enesega toimetuleku ja üldisi sotsiaalseid oskusi.
- Nende oskuste olemasolu aitab kaasa üldise sotsiaalse kompetentsuse paranemisele. See aitab vähendada õpilaste vastuvõtlikkust uimastite tarvitamist soodustavatele sotsiaalsetele mõjutustele ning võib vähendada motiivatsiooni suitsetada ja tarvitada alkoholi või illegaalseid uimasteid. Õpetatavad enesega toimetuleku ja üldised sotsiaalsed oskused jagunevad selle programmi järgi alaoskusteks, vt joonis.



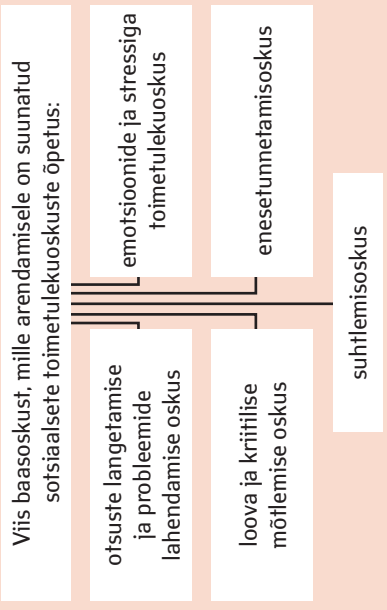
Maailma Terviseorganisatsiooni oskustepõhine tervisekasvatuse programm Skills for Health (WHO 2003)

Oskustepõhine tervisekasvatuse põhineb lähenemisel, et tervisliku eluviisi loomine ja säilitamine saab toimuda läbi teadmiste, hoiakute ja oskuste arendamise. Nende omandamine peaks toimuma läbi erinevate õpikogemuste, rõhuga kaasavatel õppemeetoditel. Sotsiaalseid toimetulekuoskusi defineeritakse selles programmis kui inimese kohanemisvõimet ja edukat toimetulekut igapäevaelu nõudmistele ja väljakutsetega.

Sotsiaalsed toimetulekuoskused WHO käsitluses on psühhosotsiaalne pädevus ja interpersonaalsed oskused, mis aitavad:

- teha informeeritud otsuseid ja lahendada probleeme;
- mõelda kriitiliselt ja loovalt;
- suhelda efektiivselt;
- luua terveid suhteid;
- mõista teisi ning juhtida oma elu tervislikul ja rahuldust pakkaval viisil.

Need oskused on suunatud isiklike valikute ja tegevuste toetamiseks, kuid ka suhetele teistega ning ümbritseva keskkonna positiivsele muutmisele. Sotsiaalsed oskused on õpitavad ja arendatavad ning aitavad inimesel igapäevaelus toime tulla.



2.2. Koostöö lastevanematega uimastihariduse programmide raames

Uimastiennetuse eesmärgiks on toetada laste ja noorte arengut ja toimetulekut igapäevaelus. Seda tehakse koos uimastialaste teadmiste andmise, sotsiaalsete oskuste õpetamise ja uimastite tarvitamise vastase hoiaku kujundamise. Peale koolis tehtavate uimastiennetustundide on hea informeerida teemadest ja õpitulemustest ka lapsevanemaid. Nii saab luua ühise platvormi kooli ja lastevanemate seisukohtadele ja toetada laste arengut koostöös. **Ennetustegevus on tõhusam, kui vanemad ja kool jagavad ühiseid põhimõtteid laste arengu toetamisel,** näiteks selles, kuidas piire seada, toetust pakkuda, positiivset enesehinnangut kujundada ja suhtuda alaealiste uimastitarvitamisega. Kool saab pakkuda lastevanematele vastava sisuga loenguid ja arutelusid ning suunata lastevanemaid tutvuma veebilehela www.tarkvanem.ee, mis annab vanematele nõu, kuidas ennetada laste alkoholi ja teiste uimastite proovimist. Järgnevalt on toodud näited kahest lastevanematele suunatud uimastiennetusprogrammist Euroopa koolides.

EFEKT-programm (Koutakis jt 2008) on välja töötatud Rootsis ning kohandatud Eesti koolidele. Selle eesmärgiks on vähendada ja edasi lükata alaealiste alkoholi tarvitamist vanemate poolt selgelt väljendatud ja kehtestatud uimastite tarvitamist taunivate reeglitega. Programmi vältel selgitatakse vanematele, et lastele kodus alkoholi pakkudes ei õpeta nad lapsi "vastutustundlikult" alkoholi tarvitama, vaid see suurendab tõenäosust tarvitada alkoholi ka väljaspool kodu. Programmis rõhutatakse koostööd lapsevanemate vahel. Klassi või sõpruskonna lapsevanemad võiksid sõlmida omavahel kokkuleppeid ja töötada välja ühised reeglid alkoholi mittekasutamise ja pidude toimumise kellaaegade kohta. Samuti pakub programm vanematele tuge, õpetades oskusi, kuidas suhelda oma murdealiste lastega. Tervise Arengu Instituut alustas selle programmi testimist 2012/2013. õppeaastast 34 Eesti kooli viiendate klasside õpilaste ja vanemate seas. Täpsem info selle kohta on kättesaadav leheküljel www.terviseinfo.ee rubriigis „Tervise edendamine koolis“ koostööprojektide all.

Juba eelnevalt kirjeldatud *UNPLUGGED*-programm (<http://www.eudap.net>) on suunatud 12–14aastastele õpilastele ning sisaldab ka vanemaharidust. Vanemahariduse programm keskendub järgnevatele teemadele:

- lapsevanemate oskused, mis tugevdavad peresuhteid ja aitavad kaasa vanemate võimekusele luua peres ühtekuuluvustunnet, väljendada hoolivust, kehtestada piire ja tulla toime konfliktidega;
- lapsevanemate uimastitega seotud teadmised ning oskused, mis aitavad neil lapsega suheldes kujundada uimastialaseid hoiakuid ja käitumismudeleid;
- lastevanemate oskused, mis toetavad nende enesetõhusust lapsega suheldes.

Järgneval joonisel 5 on toodud teemad, mis on vanemahariduse sisuks erinevate Euroopa riikide koolide programmides. Need teemad võiksid olla toeks ka Eesti lastevanematele.

I kooliaste

Lapse füüsiline, vaimne ja sotsiaalne areng ja selle toetamine. Lapsevanema kasvatusstiilid. Lapse positiivse enesehinnangu toetamine. Reeglid ja piirid lapsega suheldes. Peresuhete tugevdamine.

II kooliaste

Lapse areng murdeeas. Lapsevanema kasvatusstiilid. Murdeealise positiivse enesehinnangu toetamine. Reeglid ja piirid lapsega suheldes. Peresuhete tugevdamine. Uimastitarvitamise kaitse- ja riskitegurid. Uimastite tarvitamine murdeealiste hulgas.

III kooliaste

Toimetulek muutustega pereliikmete rollides murdeealise peredes. Suhtlemine murdeealisega. Reeglid ja piirid murdeealise lapsega suhetes (uimastite tarvitamine, pidudel ja väljas viibimine). Murdeealise positiivse enesehinnangu toetamine. Konfliktidega toimetulek. Peresuhete tugevdamine. Uimastite tarvitamine murdeealiste hulgas, uimastitarvitamise kaitse- ja riskitegurid.

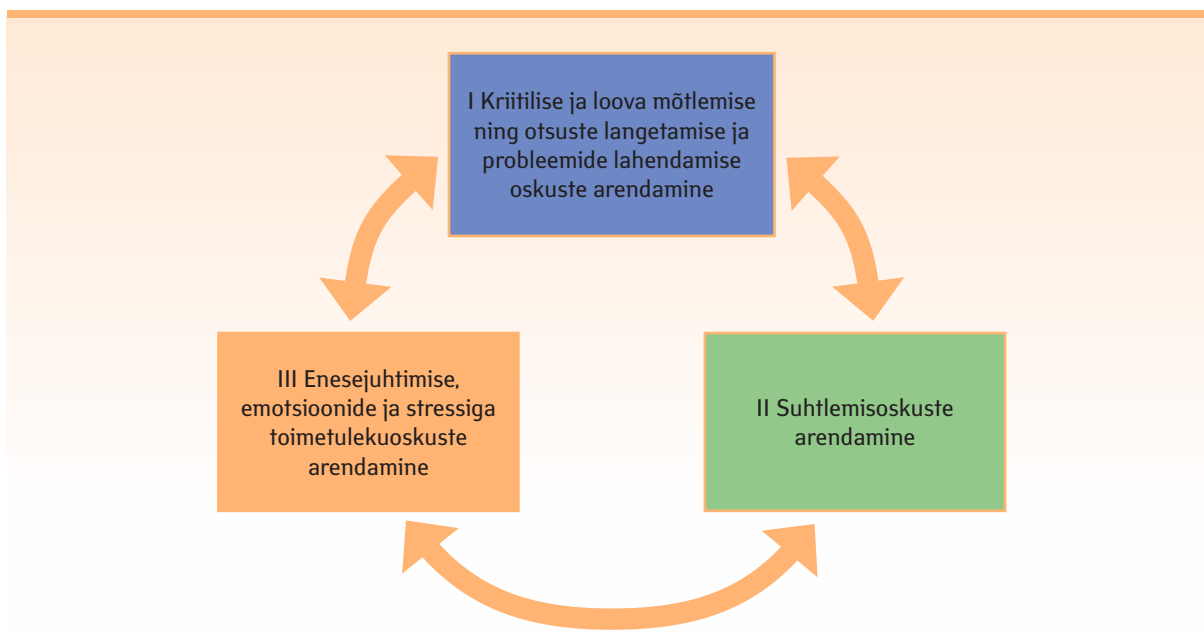
Joonis 5. Näited lastevanematele suunatud teemadest koolide uimastienetusprogrammides eri kooliastmete lõikes.

Peale loengute ja arutelude võib koostöö lapsevanematega toimuda ka sel moel, et lapsevanemaid informeeritakse uimastienetus tundide läbiviimisest, nende sisust ja eesmärkidest. Samuti oleks otstarbekas tutvustada kooli teisi uimastienetusalasid tegevusi ja nende eesmärke.

2.3. Õpetajaraamatu uimastihariduse programmi üldjooned ja temaatika

Õpetajaraamatu uimastiharidusprogrammi sisu ja eesmärgid on kooskõlas põhikooli riikliku õppekavaga, sh inimeseõpetuse ainekavaga. Sel moel on võimalik programmi realselt ellu viia riikliku õppekava raames ning lõimida inimeseõpetuse teemasid ka teiste ainevaldkondadega.

Järgnevalt on toodud programmi teemade raamistik, mis on jaotatud kolme suurde moodulisse, mis üksteist toetavad ja täiendavad.



Joonis 6. Programmi teemade raamistik.

I moodul: kriitiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine ja probleemide lahendamine

Loova ja kriitilise mõtlemise oskus võimaldab analüüsida informatsiooni ja kogemusi objektiivselt. Kriitiline mõtlemine aitab mõista ja hinnata meie hoiakuid ja käitumist mõjutavad tegureid, näiteks eakaaslaste survet, meediat, isiklike väärtushinnanguid. Loov mõtlemine aitab genereerida uusi ideid, hinnata situatsioone ja infot erinevatest aspektidest. Läbimõeldud seisukohtadele jõudmine aitab õpilastel orienteeruda ebakindlates olukordades ja toime tulla muutustega.

Otsuste langetamise ja probleemide lahendamise oskus aitab teha noortel oma elu puudutavaid otsuseid, näha otsustamisel võimalikke alternatiive ja hinnata otsuste mõju. Oskus kaitsta oma seisukohta ja võime probleemide lahendamisel iseseisvaid otsuseid teha on väga oluline just noorukieas, kus tuleb tihti eakaaslaste survega silmitsi seista. Eakaaslaste tunnustuse võitmise vajadus on siis suurem kui kunagi varem.

II moodul: suhtlemine

Suhtlemisoskus on oluline nii koolis, tööl kui ka pere ja sõprade ringis. See tähendab kuulamisoskust, mõtete ja tunnete väljendamise oskust, konfliktidega hakkamasaamise ning koostööoskust, samuti oskust küsida vajadusel abi. Suhtlemisoskus aitab luua, säilitada ja vajadusel ka lõpetada sõprussuhteid, mis mõjutavad noorte heaolu.

III moodul: enesejuhtimine, emotsioonide ja stressiga toimetulek

Enesejuhtimisoskus on tihedalt seotud eneseteadlikkusega ja suhtumisega endasse. Milline on minu iseloom, mis on tugevused ja nõrkused, mis mulle meeldib, mis mitte, kus on piirid ja milline on mu enesehinnang? Liiga kõrge või madal enesehinnang muutub uimastite tarvitamise ja kuritarvitamise riskifaktoriks. Madal enesehinnang võib kujuneda pideva rahulolematuse ja stressi allikaks, liialt kõrge enesehinnang võib aga põhjustada enese ülehindamist ja riskide võtmist. Adekvaatne enesehinnang võimaldab teha õigeid otsuseid, tunnetada teiste aktsepteerimist ja mõista kaasinimeste tundeid.

Emotsioonide ja stressiga toimetuleku oskus aitab mõista, mis on pingete allikaks, kuidas stress mõjutab heaolu, aitab vältida ülemääraseid sisemisi pingeid ja neist kasvavate probleemide kuhjumist. Samuti aitab see oskus mõista enda ja teiste tundeid, seda, kuidas tunded võivad meie käitumist mõjutada, ning oskust tulla toime tugevate tunnetega nagu viha või ärevus. Inimestel, kes varjavad oma emotsioone või ei suuda neid juhtida, on suurem oht uimasteid kuritarvitada.

Iga teemamooduli all on alateemad, mida käsitletakse läbivaldt kõigis kooliastmetes.

Tabel 1. Arendatavad teadmised, oskused ja hoiakud

Kriitiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine ja probleemide lahendamine	Suhtlemine	Enesejuhtimine, emotsioonide ja stressiga toimetulek
Otsuste langetamine	Efektiivne suhtlemine	Eneseteadlikkus
Meedia mõju	Kehtestav käitumine	Enesejuhtimine
Uimastite tarvitamine: põhjused ja mõjud	Konflikti lahendamine	Stressi ja ärevusega toimetulek
Normatiivsed uskumused	Suhete loomine, lähisuhted	Viha ja agressiivsus, toimetulek vihaga

Käesoleva õpetajaraamatu iga kooliastme ees on toodud kõik vastavas etapis käsitletavate teemade ja neile vastavate aktiivtööde nimetused. Aktiivtöodes läbiviidava õppetegevuse taotletavad õpitulemused on esitatud tööde sissejuhatuses.



Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J, Kantor, L,W. 2000. Preventing alcohol and tobacco use trough life skills training. *Alcohol Research & Health* 24, 250-257.
2. Euroopa Narkootikumide ja Narkomaania Seirekeskus (EMCDDA). <http://www.emcdda.europa.eu/html.cfm/index1578EN.html#school>.
3. Faggiano, F, Vigna-Taglianti, F D, Versino, E, Zambon, A, Borraccino, A, Lemma, P 2005. School-based prevention for illicit drugs' use. *The Cochrane Database of Systematic Reviews Issue 2*. DOI: 10.1002/14651858.CD003020.pub2.
4. Faggiano, F, Galanti, M R, Bohrn, K et al 2008. The effectiveness of a school-based substance abuse prevention program: EU-Dap cluster randomised controlled trial. *Preventive Medicine* 47/5, lk 537–543. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743508003435>.
5. Gandhi, A G, Murphy-Graham, E, Petrosino, A, Chrismer, S S, Weiss, C H 2007. The Devil is in the Details. Examining the evidence for „proven” school-based drug abuse prevention programs. *Evaluation Review* 31, lk 43–74.
6. Koutakis, N, Stattin, H, Kerr, M 2008. Reducing youth alcohol drinking through a parent-targeted intervention: the Örebro Prevention Program. *Addiction*, 103, lk 1629–1637.
7. Sharon, F M, Fagan, A A Argamaso, S 2008. Implementing the LifeSkills Training drug prevention program: factors related to implementation fidelity. *Implementation Science* 3, 5.
8. Soole, D W, Mazerolle, L, Rombouts, S 2008. School-based drug prevention programs: A review of what works. *Australian and New Zealand Journal of Criminology* 41, lk 259–286.
9. Tobler, N S, Roona, M R, Ochshorn, P, Marshall, D G, Streke, A V, Stackpole, K M 2000. School-based adolescent drug prevention programs: 1998 meta-analysis. *The Journal of Primary Prevention* 20, lk 275–336.
10. UNPLUGGED programmi koduleht <http://www.eudap.net>.
11. World Health Organization 2003. Skills for Health. Skills-based health education including life skills: An important component of a Child-Friendly/Health-Promoting School. WHO Information Series on School Health.