

# **STUDIUM PRAWA EUROPEJSKIEGO**

**Katarzyna Budziałowska**

**Scenariusze zajęć profilaktycznych z uczniami  
i rodzicami**

Skrypt opracowany w ramach działalności

# Instytutu Badań nad Demokracją

i

## Studium Prawa Europejskiego w Warszawie

Al. Jerozolimskie 151, kl. I, lok. 2222, 02-326 Warszawa

tel./fax. 22/833-38-90; 833-39-90

[www.spe.edu.pl](http://www.spe.edu.pl)

e-mail: [info@spe.edu.pl](mailto:info@spe.edu.pl)

Copyright by

Instytut Badań nad Demokracją

## Spis treści:

<b>CZEŚĆ I: SCENARIUSZE ZAJĘĆ PSYCHOPROFILAKTYCZNYCH DLA UCZNIÓW</b>	<b>4</b>
1. Scenariusz zajęć psychoedukacyjnych i psychoprophilaktycznych, przeznaczony do realizacji w klasach IV – VI szkoły podstawowej, w szkołach gimnazjalnych oraz w szkołach ponadgimnazjalnych.	4
2. „Doładuj się”	8
3. „ <i>Dam Ci cukierka, a Ty powiesz mi kim jesteś</i> ”	10
4. „Grupa ponad wszystko?”	12
5. Tajemnica zdrowego życia	14
6. NIE dopalam się.	15
7. Pierwszy raz	19
8. Dopalacze w oczach młodzieży	22
9. Młodzi i dopalacze	24
10. Zajęcia terapii wychowawczej dla najmłodszych	27
11. Sztuka odmawiania	30
<b>CZEŚĆ II: SCENARIUSZE ZAJĘĆ PSYCHOPROFILAKTYCZNYCH DLA RODZICÓW</b>	<b>32</b>
1. Konsekwencje braku uwagi	32
2. Stres i dopalacze. Rola mediów. Zobacz świat oczyma swego dziecka	34
3. <i>Co potem...?</i> Skutki sięgania po substancje uzależniające.	35
4. Uważnie obserwuję.	37
5. Młodzież wolna od uzależnień	42
6. Psychoprophilaktyka uzależnienia od dopalaczy w szkole i w domu	44
7. Dlaczego młodzież sięga po dopalacze?	46
8. Bliżej siebie – dalej od dopalaczy	48
<b>Bibliografia</b>	<b>51</b>

# **CZEŚĆ I: SCENARIUSZE ZAJĘĆ PSYCHOPROFILAKTYCZNYCH DLA UCZNIÓW**

**1. Scenariusz zajęć psychoedukacyjnych i psychoprophylaktycznych, przeznaczony do realizacji w klasach IV – VI szkoły podstawowej, w szkołach gimnazjalnych oraz w szkołach ponadgimnazjalnych.**

## **Cele:**

1. Przekazanie wiedzy z zakresu działania substancji psychoaktywnych (dopalaczy) na organizm ludzki oraz niebezpieczeństw efektów niepożądanych po ich zażyciu.
2. Ukazanie możliwości osiągnięcia sukcesów życiowych (zawodowych, osobistych) bez konieczności sięgania po substancje psychoaktywne.
3. Rozwój podstawowych umiejętności psychologicznych, takich jak:
  - asertywność, umiejętność mówienia „nie”;
  - dokonywanie racjonalnych wyborów dotyczących zażywania różnego rodzaju substancji;
  - budowanie i wzmacnianie pozytywnego obrazu własnej osoby;
  - odreagowywanie nagromadzonego napięcia emocjonalnego w sposób społecznie akceptowany;
  - zawieranie satysfakcjonujących znajomości z ludźmi oraz budowanie udanych relacji interpersonalnych;
  - konstruktywne rozwiązywanie konfliktów;
  - nabycie wzorców zdrowego trybu życia i sposobów zdrowego spędzania czasu.

## **Realizatorzy:**

1. psychologowie,
2. pedagodzy,
3. lekarze,
4. nauczyciele (wychowawcy).

## **Pomoce dydaktyczne:**

1. plansze,
2. duży arkusz papieru na stojaku,
3. markery wielokolorowe.

**Czas zajęć:** 4 x 45 minut.

## **Przebieg zajęć**

### **I. Powitanie grupy.**

Przedstawienie się prowadzącego. Przedstawienie się kolejno każdego ucznia (imię i jedna rzecz, którą chciałby o sobie powiedzieć, np.: mam na imię Zosia, lubię psy; mam na imię Bartek, chciałbym zostać komandosem).

### **II. Dopalacze – metoda: mini wykład.**

W dzisiejszym społeczeństwie informacyjnym dociera do człowieka ogromna ilość bodźców i informacji. Niejednokrotnie jednostka nie jest w stanie wybrać bodźca najważniejszego, co powoduje, że doświadcza tzw. szumu informacyjnego.

Obserwując jak wiele istnieje różnorodnych możliwości, jak wiele atrakcji młody człowiek chciałby spróbować wszystkiego. Jednocześnie priorytetem staje się odczuwanie przyjemności. Wszelki dyskomfort i przeżywanie emocji negatywnych poddawane jest natychmiastowej eliminacji, czy to poprzez wyparcie czy też zagłuszenie.

Sposobów na poszukiwanie przyjemności i rozrywki dla zagłuszenia codziennych trosk i zmartwień jest bardzo wiele. Jednakże nie wszystkie sposoby dostarczają autentycznej przyjemności, bardzo szybko natomiast są przyczyną popadnięcia w kłopoty zdrowotne a nawet uzależnienie.

### **III. Dyskusja z uczniami. Metoda: burza mózgów.**

Prowadzący stawia pytanie: *Co ludzie mogą zrobić, by poprawić swoje samopoczucie, by czuć się dobrze?*

Zapisywanie wszystkich pomysłów podawanych przez uczniów na tablicy, którą prowadzący dzieli na dwie części.

Po jednej stronie zapisywane są naturalne sposoby uzyskiwania zadowolenia z życia, po drugiej natomiast chemiczne (syntetyczne) środki zażywane w celu poprawy nastroju (np.: spacer, kino, zakupy /alkohol, narkotyki).

Uczniowie nie powinni wcześniej być poinformowani o podziale przyjętym przez prowadzącego. On sam decyduje, w której kolumnie umieści podawany przez uczestników pomysł.

Po zapisaniu wszystkich sugestii następuje dyskusja z uczniami na temat każdej propozycji i ich ocena oraz wartościowanie.

Dyskusja o ujemnych skutkach zażywania substancji psychoaktywnych (dopalaczy).

#### **IV. Przedstawienie najistotniejszych informacji o dopalaczach.**

Substancje nazywane dopalaczami zawierają substancję psychoaktywną, podobną w działaniu do amfetaminy o nazwie BZP (benzylpiperazyna). Spożycie tej substancji powoduje euforię, wprowadza w stan pobudzenia, zwiększa możliwość koncentracji oraz powoduje ogólne poczucie przyjemności i wpływa na podniesienie nastroju. Zdaniem lekarzy zażywanie tego rodzaju substancji może prowadzić nawet do zapaści. Dopálacze sprzedawane są jako obiekty kolekcjonerskie, przeznaczone do obrzędów religijnych, kadzidła. Najczęściej nastolatki zaopatrują się w tabletki imprezowe, ale również dostępne są bardziej wyszukane formy, będące jednocześnie bardziej niebezpieczne i groźne dla zdrowia.

Benzylopiperazyna (BZP) stanowi skład 70 % dopalaczy (np.: metylon, bitylon, fenyloetyloamina). W skład dopalaczy wchodzi również mefedron oraz syntetyczne kannabinoidy. Zarówno BZP, mefedron i kannabinoidy są już substancjami, które znajdują się na liście środków zakazanych, jednakże mają już swoje zamienniki, na chwilę obecną legalne i ogólnodostępne.

(Plansze bądź zdjęcia – omawianie substancji i ich składu chemicznego oraz działania na organizm ludzki).

Prowadzący zadaje pytanie: *Z jakich powodów młodzi ludzie sięgają po dopalacze?*

Wszelkie sugestie uczestników prowadzący zapisuje na tablicy.

Projekcja filmu edukacyjnego, zawierającego informacje dotyczące stanu zdrowia nastolatków po zażyciu dopalaczy.

Dyskusja z uczestnikami, sprawdzająca ich świadomość odnośnie zagrożenia, jakie niesie ze sobą zażycie tego rodzaju substancji.

#### ***Jak odmawiać, żeby grupa nie wzięła mnie za mięczaka?***

##### **Techniki wspomagające asertywne odmawianie:**

1. metoda zdartej płyty,
2. jujitsu,
3. jestem słoniem.

Technika „zdartej płyty” stosowana jest najczęściej wówczas, gdy pomimo spełnienia wszelkich warunków asertywnej odmowy, nie jest właściwie odebrana przez rozmówcę. Innymi słowy, do rozmówcy nie dociera niejako nasza odmowa. Polega na powtarzaniu wciąż tego samego zdania, które zostało wypowiedziane na początku. Odmawiający, w tym wypadku trzyma się stanowczego, zasadniczego wariantu asertywnego, pod żadnym pozorem go nie zmieniając i powtarzając tyle razy, ile jest to konieczne. Stosowanie tej techniki ugruntowuje pewność siebie i nie otwiera możliwości dyskusji.

Technika „jujitsu” została zaczerpnięta ze szkoły walk wschodnich i w luźnym tłumaczeniu oznacza „ugięcie się”. Technika ta polega na tym, że presji i sile argumentów namawiającego, odmawiający nie przeciwstawia proporcjonalnie własnej siły, ale niejako ugina się, pozostawiając

namawiającego z jego energią skierowaną w próżnię. Technika „jujitsu” jest pewnego rodzaju chwytem komunikacyjnym, którego jednak nie należy mylić z manipulacją. Odmawiający nie przeciwstawia swoich argumentów argumentom namawiającego, nie stara się za wszelką cenę udowodnić własnej racji, ale chcąc dobrze zrozumieć swojego partnera, jednocześnie jest stanowczy i konsekwentny w obronie własnych interesów.

Technika „jestem słoniem” uznawana jest raczej za pewną zasadę postępowania, niż za technikę komunikacyjną. Biorąc pod uwagę, że w sytuacji napięcia, kiedy staramy się komuś odmówić, nasz rytm ulega przyspieszeniu, a wraz z tym pogarsza się zachowanie, jako odmawiający jesteśmy z siebie niezadowoleni, spada również nasza pewność siebie. Zasada „jestem słoniem” umożliwia kontrolę tempa naszego zachowania. Oznacza to w praktyce, by w sytuacji odmawiania mówić wolniej, głębiej oddychać, dopytywać się, gdy coś jest niejasne, parafrazować wypowiedzi partnera. Przy tym utrzymywać z rozmówcą kontakt wzrokowy i dawać sobie czas do zastanowienia się. Takie zwolnienie tempa zwiększa poczucie pewności siebie. Jako takiego odbiera odmawiającego również sam namawiający.

## **V. Rozwiązywanie testu: „Co wiem o dopalaczach?”**

Prowadzący rozdaje uczestnikom test składający się z 10 pytań. Po rozwiązaniu testu omawiane zostają wszystkie odpowiedzi. Uczniowie uzasadniają podane przez siebie odpowiedzi.

*Proszę o zaznaczenie, które z poniższych zdań są zgodne z prawdą (P), a które są fałszywe (F).*

1. Jednym ze składników dopalaczy jest THC .(P)
2. Dopálacze są zwykle sprzedawane jako przedmioty kolekcjonerskie.(P)
3. Zażywanie dopalaczy nie wpływa na pamięć.(F)
4. Zażywanie dopalaczy może powodować halucynacje.(P)
5. Regularne zażywanie dopalaczy może spowodować nerwowość i rozdrażnienie.(P)
6. Regularne zażywanie dopalaczy może zakłócić prawidłowy rozwój osobowości. (P)
7. Nie można uzależnić się od dopalaczy.(F)
8. Dopálacze nigdy nie działają na normalnych ludzi.(F)
9. Ludziom, którzy zażywają dopálacze, potrzebna jest profesjonalna pomoc.(P)
10. Zażycie dopálaczy nie ma wpływu na kierowanie pojazdem.(F)

Prowadzący podsumowuje i syntetyzuje informacje przekazane podczas warsztatów.

Jest to również czas dla uczestników na zadawanie ewentualnych pytań oraz możliwość wyjaśnienia wszelkich ewentualnych wątpliwości i uzyskania profesjonalnych odpowiedzi.

Zakończenie zajęć, pożegnanie z uczestnikami.

## 2. „Doładuj się”

### Cele:

1. Przybliżenie uczestnikom zajęć teoretycznej wiedzy dotyczącej dopalaczy oraz skutków ich działania na organizm człowieka.
2. Zapoznanie uczestników z przejściowymi i trwałymi skutkami zażywania dopalaczy.
3. Poznanie chemicznych substancji stosowanych do wyrobu dopalaczy.

### Adresaci zajęć:

Uczniowie klas I – III szkół gimnazjalnych.

**Czas zajęć:** 4 x 45 minut

### Rozpoczęcie zajęć:

Każdy z uczestników podaje swoje imię i kończy zdanie:

„*Jest mi przyjemnie, kiedy ...*” (np.: Marta, jest mi przyjemnie, kiedy zdam egzamin; Artur, jest mi przyjemnie, kiedy w domu jest spokój).

### Burza mózgów (zabawa w skojarzenia)

Uczestnicy warsztatów podają jak najwięcej skojarzeń do słowa DOPALACZ. Następnie grupują je, wspólnie z prowadzącym, na skojarzenia pozytywne i negatywne.

Celem zabawy jest wypisanie wszelkich skojarzeń, a następnie poddawanie ich szczegółowej interpretacji z prowadzącym.

### Miniwykład – Dopalamce – fakty

Substancje składowe:(syntetyczne/chemiczne).

Postać: (proszek, tabletki).

### Efekty działania

#### 1. Zmiany organiczne(na poziomie biochemicznym):

- przyspieszona czynność serca, tętno i puls;
- wzrost ciśnienia krwi;
- ból głowy;
- zaburzenie koordynacji wzrokowo-ruchowej;
- nudności i wymioty;



- uszkodzenie wątroby i serca;
- uszkodzenie dróg oddechowych;
- obniżenie ogólnej odporności organizmu
- pocenie się;
- uszkodzenie nerek i trzustki.

## **2. Zmiany psychiczne (emocjonalne):**

- nagłe zmiany nastroju (od stanów euforycznych po stany depresyjne);
- omamy wzrokowe i słuchowe;
- zaburzenia orientacji w czasie;
- poczucie odrealnienia;
- ogólny niepokój ruchowy, nadaktywność;
- zniwelowanie stanów psychicznego i fizycznego zmęczenia;
- poprawa samopoczucia, podwyższenie nastroju;
- wzrost pewności siebie, przypływ sił i energii;
- zaburzenie snu, brak potrzeby snu;
- przyspieszenie toku myślenia odczuwane jako gonitwa myśli.

## **Powody, dla których młodzi ludzie sięgają po substancje psychoaktywne:**

- potrzeba przynależności do grupy
- lęk przed odrzuceniem przez rówieśników;
- nieumiejętność oparcia się namowom otoczenia;
- strach przed negatywną etykietą, jako gorszego, niemodnego, staroświeckiego;
- naśladowanie starszych kolegów;
- bunt przeciwko światu dorosłych;
- poszukiwanie samoakceptacji i potwierdzenie własnej wartości;
- chęć zaspokojenia ciekawości, nuda;
- chęć zwrócenia na siebie uwagi;
- ucieczka od stresów i zmartwień dnia codziennego;
- chęć zaimponowania rówieśnikom.

## **Pytania do uczestników sprawdzające ich wiedzę na temat dopalaczy:**

- Co zawierają w swym składzie dopalacze?
- Czy ich zażywanie może prowadzić do zawału serca?
- Czy dopalacze uzależniają?

- Czy mogą je zażywać kobiety ciężarne?
- Czy są to substancje ogólnodostępne?
- Gdzie można je kupić?
- Dlaczego są groźne?
- Jak czuje się człowiek po zażyciu dopalaczy?
- Jak zachowuje się organizm człowieka po zażyciu takiej substancji?

### **Praca w grupach**

prowadzący prosi, by uczestnicy podzielili się na 4 kiluosobowe grupy. **Każda z drużyn ma określone zadanie:**

1. skomponować piosenkę,
2. ułożyć wiersz,
3. wyreżyserować sztukę teatralną,
4. zainscenizować pantomimę.

Każda z form wystąpienia ma dotyczyć sytuacji, w której młody człowiek zażywa dopalacz i konfrontuje się ze skutkami, jakie z tego wynikają.

Po 30 minutach pracy uczestnicy zajęć prezentują, co udało im się stworzyć.

Po zakończeniu prezentacji każda sytuacja jest analizowana i omawiana.

Zakończenie zajęć: każdy uczestnik kończy zdania:

„Na zajęciach najbardziej podobało mi się ...”. „Wiedzę z zajęć wykorzystam do ...”

### **3. „Dam Ci cukierka, a Ty powiesz mi kim jesteś”**

#### **Cel:**

Program wczesnej profilaktyki uzależnień skoncentrowany na rozwijaniu umiejętności interpersonalnych dzieci.

#### **Adresaci zajęć:**

Uczniowie starszych grup przedszkolnych oraz uczniowie klas I – III szkół podstawowych.

Program przeznaczony do stosowania jako efekt poszukiwań jak najskuteczniejszych metod dotarcia z wiedzą z zakresu edukacji zdrowotnej do grupy najmłodszych dzieci, objętych obowiązkiem edukacji szkolnej.

Scenariusz ma charakter propozycji, która może być modyfikowana i udoskonalana w zależności od potrzeb uczniów oraz warunków szkolnych.

Główny cel programu stanowi wyposażenie dzieci w umiejętności rozpoznawania niebezpieczeństwa i odpowiedniego reagowania w sytuacjach zagrożenia.

Celem jest również wypracowanie okazywania dystansu w stosunku do osób nieznanym, które mogą zagrażać zdrowiu i bezpieczeństwu dziecka.

#### **Cele szczegółowe:**

- zmiana stereotypowych, nieprawdziwych opinii o działaniu dopalaczy;
- dostarczenie uczniom podstawowej wiedzy dotyczącej środków uzależniających (dopalaczy) oraz zagrożeń z nimi związanych;
- kształtowanie troski o własne bezpieczeństwo w relacjach z innymi;
- kształtowanie zdystansowanej postawy w razie kontaktu z osobami nieznanymi;
- wypracowanie i wzmocnienie pozytywnego obrazu własnej osoby;
- rozwijanie umiejętności współpracy z osobami dorosłymi (nauczycielami, rodzicami).

**Czas trwania programu:** 2 x 45 minut.

#### **Proponowane metody do wykorzystania:**

- psychodrama,
- burza mózgów,
- praca w grupach,
- dyskusja,
- test/kwestionariusz,
- inscenizacja,
- instruktaż.

#### **Realizatorzy zajęć:**

- psychologowie,
- pedagodzy,
- terapeuci (uzależnień).

## **Test przygotowany dla uczestników zajęć**

prowadzący głośno odczytuje poniższe sugestie, natomiast zadaniem uczestników jest stwierdzić, czy dane zdanie jest zgodne z prawdą, czy też nie. **Podawane odpowiedzi stają się przedmiotem dyskusji z prowadzącym:**

- dopalacze to środki uzależniające;
- mieszanie dopalacza z alkoholem wzmacnia jego niebezpieczne działanie;
- działanie substancji zawartych w dopalaczach na organizm człowieka jest krótkotrwałe i nie wiąże się z negatywnymi i niebezpiecznymi skutkami na organizm człowieka;
- dzisiaj wszyscy młodzi ludzie palą trawę albo biorą dopalacze;
- jak nie kupisz dopalacza nie jesteś trendy;
- na wszystkich imprezach jest alkohol, zioło albo dopalacze.

Szczegółowe omawianie z prowadzącym poszczególnych stwierdzeń.

Czego nowego dowiedziałem się na dzisiejszych zajęciach?

Przykłady nieracjonalnych zachowań ludzi pod wpływem środków odurzających.

Zakończenie zajęć, pożegnanie uczestników.

## **4. „Grupa ponad wszystko?”**

### **Cel:**

Nauka podejmowania samodzielnych decyzji w sprawie używek i odmawiania w sytuacjach nacisku grupowego.

### **Adresaci:**

Program przeznaczony jest dla uczniów IV-VI klas szkół podstawowych i klas I-III szkół gimnazjalnych.

### **Prowadzący:**

1. psychologowie,
2. pedagodzy,
3. lekarze,
4. terapeuci uzależnień.

**Czas zajęć:** 2 x 45 minut.

## Przebieg zajęć

### I. Psychotest „Skala trudności”.

Prowadzący przedstawia uczestnikom scenkę, a oni decydują jak w danej sytuacji najlepiej będzie się zachować. Następnie oceniają skalę trudności zachowania, które proponują w skali od 1 do 5. **Ocenia to poziom trudności jaki sprawia nastolatkom racjonalna decyzja i nieuleganie naciskom grupy oraz namowom otoczenia.**

1. Jesteś na imprezie urodzinowej. Twoi koledzy piją alkohol, zażywają substancje psychoaktywne. Namawiają Ciebie. Gdy odmawiasz wyśmiewają Cię.

Jak powinienes się zachować?.....

Jaką trudność sprawia Ci postąpienie w ten sposób? (1 2 3 4 5)

2. Twoi koledzy chcą podwieźć Cię z imprezy samochodem. Kierowca jednak jest pod wpływem środków odurzających. Namawiają Cię byś wsiadł.

Jak powinienes się zachować?.....

Jaką sprawia Ci to trudność? (1 2 3 4 5)

3. Okazuje się, że na imprezie, na którą przybyłeś są dopalacze, które zażywają uczestnicy imprezy i do czego co chwilę namawiają Ciebie.

Jak najrozsądniej byłoby postąpić?.....

Jaką trudność sprawi Ci takie zachowanie? (1 2 3 4 5)

4. Obserwujesz, że Twój dobry kolega ostatnio dziwnie się zachowuje. Podejrzewasz, że zażywa dopalacze.

Jak powinienes postąpić?.....

Jak wysoce jest to trudne? (1 2 3 4 5)

### II. Psychodrama dotycząca dokańczania podanych przez prowadzącego scenariuszy sytuacyjnych.

Prowadzący dzieli uczestników na 3 kilkuosobowe zespoły. Każdy zespół otrzymuje jedną niedokończoną scenkę sytuacyjną. Ich zadaniem jest dopowiedzieć jej zakończenie i odegrać scenkę z zespołem.

#### Przykładowe scenariusze scenek

1. Ania umówiła się na spotkanie ze swoim chłopakiem Michałem. Poszli razem na imprezę, gdzie uczestnicy częstowali dopalaczami. Oboje spróbowali. Gdy Anna wróciła do domu, rodzice zorientowali się, że i ona, i jej chłopak coś zażywali ...

2. Adam i Marek po szkole poszli do Tomka. Rodzice Tomka byli w pracy. Chłopak był sam w domu. Koledzy mieli ze sobą zakupione wcześniej dopalacze. Zażywają je u Tomka w pokoju. Tomek odmawia. Obawia się, że lada chwila wrócą rodzice ...

3. Dorota przyjechała na 18 – te urodziny swojej najlepszej kuzynki wraz z rodzicami. Imprezę organizowano w lokalu. Zaproszono wielu znajomych. Niektórzy uczestnicy dla lepszej zabawy zakupili dopalacze. Często są innych. Dorota próbuje nieznaną substancję ...

Po odegraniu scenek uczestnicy dzielą się informacjami, jak czuli się w odgrywanych przez siebie rolach, które przytaczane przez nich argumenty były dla nich najważniejsze.

W podsumowaniu uczestnicy wypowiadają się na temat dostrzeganych korzyści, jakie płyną z tego rodzaju zajęć.

Zakończenie zajęć, pożegnanie uczestników.

## **5. Tajemnica zdrowego życia**

### **Cel:**

Uświadomienie uczestnikom zajęć wartości i sposobów prowadzenia zdrowego stylu życia.

### **Adresaci:**

Uczniowie szkół podstawowych, gimnazjum i szkół ponadgimnazjalnych.

### **Metody proponowane:**

1. dyskusja,
2. burza mózgów,
3. metoda ruchomych kartek.

### **Środki dydaktyczne:**

1. kartki samoprzylepne,
2. quiz.

### **Prowadzący:**

1. pedagodzy,
2. psychologowie,
3. nauczyciele.

**Czas zajęć:** 2 x 45 minut.

## **Zapoznanie uczniów z czterema sferami życia istotnymi dla uzyskania stanu dobrego samopoczucia:**

1. ciało – stan dobrostanu fizycznego,
2. psychika – stan dobrego nastroju,
3. relacje społeczne – satysfakcjonujące kontakty interpersonalne,
4. otoczenie zewnętrzne – relacje w środowisku życia.

### **Ćwiczenie**

Uczestnicy zajęć dzielą się na 4 grupy, które odpowiadają wyżej wymienionym sferom i oceniają swoje aktualne samopoczucie w skali od 1 do 5 w każdej z wymienionych sfer.

Zakończenie zajęć, pożegnanie uczestników.

## **6. NIE dopalam się**

### **Cele:**

1. Nauka asertywnych zachowań.
2. Budowanie adekwatnego poczucia własnej wartości.

### **Adresaci:**

Uczniowie klas IV – VI szkół podstawowych i klas I – III gimnazjum.

### **Metody:**

1. dyskusja,
2. burza mózgów,
3. drama,
4. psychoedukacja.

### **Prowadzący:**

1. pedagog szkolny,
2. wychowawca,
3. psycholog.

**Czas zajęć:** 4 x 45 minut.

## **Wprowadzenie**

Prowadzący dzieli uczestników na kilka (3–4) grup. Wszyscy zasiadają na podłodze w kręgu i odrysowują na kartce papieru kontur swej dłoni. Podpisują się i podają kartkę sąsiadowi siedzącemu z prawej strony. Sami również jednocześnie otrzymują kontur dłoni sąsiada siedzącego z lewej strony.

Zadaniem uczestników jest wpisanie we wnętrzu dłoni „*co lubię w Tobie*”, a więc wypowiedzenie się o danym koleździe, do którego należy kartka. Zabawa kończy się w momencie, w którym kartka wraca do właściciela.

Można zaproponować uczestnikom, aby odczytali zapiski i uzupełnili o swoje sugestie: „*Co w sobie lubię?*”

## **Czym jest presja otoczenia i do czego prowadzi?**

Prowadzący przedstawia uczestnikom 2 scenki sytuacyjne (opowiada o nich, bądź przedstawia nagranie video).

Pierwsza scenka dotyczy sytuacji, w której kilku kolegów wybrało się do baru coś zjeść. Czterech z pięciu kolegów zamawia bez zastanowienia frytki i hamburgery. Jeden z nich ma ochotę na rybę. Jednak waha się, czy jeśli ją zamówi nie zostanie wyśmiany i uznany za odmieńca, dziwaka który „zdrowo się odżywia”. W rezultacie zamawia frytki i hamburgera jak wszyscy ...

Druga scenka dotyczy sytuacji, kiedy chłopcy na imprezie u kolegi chcą spróbować jak działają dopalacze. Proponują również koleździe, który absolutnie nie ma na to ochoty. Nie odmawia jednak i zażywa niebezpieczną substancję ...

Po zaprezentowaniu scenek następuje dyskusja z uczestnikami na temat możliwości wyboru i podejmowania decyzji: *Co nastolatek może zrobić w podobnych sytuacjach? Jak się zachować?*

Zapisujemy sugestie na tablicy i kolejno omawiamy możliwe konsekwencje każdej podjętej decyzji. Prowadzący wyjaśnia na czym polega zależność od innych, co to znaczy ulegać presji otoczenia oraz dlaczego ludzie boją się wypowiedzieć własne zdanie (wyjaśnienie obawy przed odrzuceniem i potrzebą społecznej akceptacji).

## **Istota manipulacji**

Prowadzący poleca uczestnikom zajęć, by odnaleźli w Internecie wyjaśnienie terminu „manipulacja”.

Wyjaśnienie prowadzącego: próba podporządkowania sobie innych, niejednokrotnie z wykorzystaniem agresji i przemocy.

## **Burza mózgów.**

Uczestnicy zajęć wypisują zdania, które mogą być przykładem manipulacji, np.: „*Zapalisz, albo się z nami nie zadawaj*”, „*Spróbujesz, albo jesteś tchórz*”.



Uczestnicy wyszukują w Internecie znaczenia słowa „asertywność”.

Wyjaśnienie prowadzącego: sposób porozumiewania się i zachowania, które zapewnia człowiekowi satysfakcję. Pozwala na wypowiedzenie tego, co się faktycznie myśli, ale bez obrażania nikogo. Asertywność oznacza umiejętność odmawiania w rozmaitych sytuacjach społecznych. Wiąże się jednak z nabyciem pewnych określonych umiejętności, zdeterminowania, pewną siłą woli i odwagą. Często osoby takie są potocznie postrzegane jako mające silny charakter, umiejące postawić na swoim, potrafiące przeforsować swoje zdanie.

Reakcje na psychomanipulację uczestnicy odgrywają w scenkach dialogowych, wykorzystując asertywne zachowania i sformułowania („*Zrobię to, co uznaję za właściwe*”, „*Dziękuję, to mi nie odpowiada*”).

### **Ćwiczenie**

Prowadzący dzieli uczestników na grupy 3 – osobowe, w których jedna osoba o coś prosi, do czegoś namawia, zadaniem drugiej jest natomiast asertywna odmowa, trzecia osoba pełni rolę obserwatora mającego ocenić, czy zachowanie faktycznie było asertywne.

Namawiając należy wykazać się pomysłowością, wielością argumentów i uporem.

Po odegraniu scenki uczestnicy zamieniają się rolami, aby każdy odegrał każdą rolę.

### **Sytuacja 1:**

Namawiający chce pożyczyć od kolegi pieniądze na chipsy w szkolnym sklepiku, jednak jest mu jeszcze winien pieniądze, które pożyczył w zeszłym tygodniu. Zadaniem kolegi jest odmówić.

### **Sytuacja 2:**

Na imprezie kolega częstuje Cię dopalaczem. Usilnie namawia. Twoim zadaniem jest odmówić.

Po zakończeniu ćwiczenia prowadzący omawia z uczniami, w jakiej roli czuli się najlepiej, a która sprawiła im najwięcej problemów.

### **Ćwiczenie**

Uczestnicy wyszukują w Internecie informacje dotyczące dopalaczy i skutków ich zażywania.

**Na podstawie zgromadzonych informacji prowadzący przeprowadza pogadankę zadając pytania:**

- Dlaczego nastolatki próbują dopalaczy?
- Jak się po nich zachowują?
- Co czują?
- Jak substancje zawarte w dopalaczach działają na młody organizm?
- Co zmienia się w ich życiu?

- Co ich czeka, jeśli nie przestaną?
- Co może ich ominąć w życiu?
- Czego nie osiągną?
- Co Wy chcecie osiągnąć?

Po dyskusji z prowadzącym, uczestnicy wypełniają w grupach karty pracy, uzasadniając poniższe zdanie:

*Nie będziemy próbować dopalaczy.*

*Ponieważ chcemy...*

*Ponieważ nie chcemy...*

Lider każdej grupy omawia powody, dla których nie warto próbować i zażywać substancji psychoaktywnych i dlaczego warto odmawiać.

Prowadzący tłumaczy, że w związku z tym, iż każdy człowiek ma pewne prawa, ma również prawo mówienia NIE. Ulegając namowom innych pozwalamy im decydować o sobie, sami sobie wyrządzamy krzywdę. Asertywność nie oznacza jednak, że musimy odmawiać w każdej sytuacji, bowiem życie człowieka nie polega na ciągłym odmawianiu.

### **Ćwiczenie**

Prowadzący dzieli uczestników na kilka 2-osobowych zespołów. Jedna osoba zaprasza drugą na imprezę, mimo konieczności wykonania pilnej pracy do szkoły na następny dzień.

Czas ćwiczenia: 3 minuty. Przez ten czas jedna z osób robi wszystko, by swoimi argumentami przekonać drugą, ta natomiast odmawia najbardziej asertywnie jak potrafi.

Po 3 minutach uczestnicy zamieniają się rolami.

Po zakończeniu ćwiczenia wszystkie grupy omawiają szczegółowo z prowadzącym przebieg ćwiczenia. Określają wrażenia, emocje, jakie towarzyszyły wykonywaniu zadania w każdej z sytuacji.

Prowadzący wyjaśnia uczestnikom, jak ważne jest podczas odmawiania, wyraźne wyartykułowanie słów NIE, NIE CHCĘ, NIE ZGADZAM SIĘ, NIE MAM OCHOTY. Odmawiający nie ma żadnego obowiązku usprawiedliwiać się, ani też tłumaczyć ze swojej decyzji. Odmawiając zażycia substancji psychoaktywnej człowiek nie robi niczego, z czego powinien się wytłumaczyć. A wręcz przeciwnie, to zachowania godne naśladowania. Wówczas postępujemy zgodnie z instynktem samozachowawczym. Tłumacząc się natomiast ze swojej decyzji, wdając się w dyskusję, dostarczamy namawiającemu możliwości wyszukiwania kolejnych argumentów, w celu kontynuowania dyskusji. Dlatego tak ważne jest zdecydowane ucięcie rozmowy.

## Ćwiczenia

1. W klubie spotykasz się z grupą przyjaciół. Zauważasz, że jesteś jedyną osobą, która nie zamówiła alkoholu. Ktoś proponuje Ci zażycie dopalacza, na co nie masz ochoty.

Odpowiedz wymawiając się:.....

2. Zbliża się termin oddania projektu z języka angielskiego, który należało przygotować w parach. Okazuje się, że ta część projektu, którą miała przygotować koleżanka nie jest gotowa. Prosi Cię o pomoc. Ty wiesz, że na czas przygotowałaś swoją pracę i pracowałaś, kiedy koleżanka bawiła się z przyjaciółmi i chłopakiem w klubach.

Odmów koleżance stanowczo asertywnie .....

3. Koledzy wiedzą, że Twoi rodzice wyjechali w kilkudniową delegację. Zostałeś sam w domu, więc proponują zorganizowanie imprezy w Twoim domu.

Odmów z wyobraźnią i humorem .....

Przećwiczenie podczas zajęć powyżej zaproponowanych scenek pozwoli na wytrenowanie umiejętności nie tylko asertywnego odmawiania, ale również porozumiewania się bez powodowania konfliktów. Wymyślanie jak największej ilości podobnych sytuacji pozwoli uczestnikom zajęć na zaznajomienie się z dużą liczbą możliwych sytuacji, które mogą ich spotkać na co dzień. W związku z tym uodpornią się na pewne okoliczności, a trening zapewni im umiejętność zachowania się w trudnych sytuacjach.

Zakończenie zajęć, pożegnanie uczestników.

## 7. Pierwszy raz

### Cele:

1. Przedstawienie uczestnikom rodzajów uzależnień.
2. Przybliżenie czynników mających wpływ na popadnięcie w nałóg.
3. Omówienie negatywnych skutków wpływu uzależnienia na organizm ludzki z uwzględnieniem medycznego i prawnego punktu widzenia.
4. Nauka asertywnego odmawiania.

### Adresaci:

Scenariusz psychoprofilaktyczny przeznaczony do realizacji w klasach gimnazjalnych.

### Prowadzący:

1. psycholog,dy,

2. pedagodzy,
3. wychowawcy,
4. terapeuci,
5. policjanci,
6. lekarze.

**Metody:**

1. pogadanka,
2. praca w grupach,
3. dyskusja,
4. wykład,
5. ankieta.

**Czas zajęć:** 2 x 45 minut.

Ankieta na temat: „*Kiedy po raz pierwszy spróbowałem?*”

**Prowadzący przeprowadza ankietę z uczestnikami i omawia znaczenie uzyskanych odpowiedzi:**

- Płeć ( K M )
- Ile masz lat?
- Czy próbowałeś dopalaczy?
- W jakim wieku?
- W jakiej sytuacji?
- Jak się czułeś po zażyciu?
- Czy próbowałeś po raz kolejny?
- Czy zażywanie poprawiło Ci nastrój?
- Czy spróbowałeś sam, czy ktoś Cię namówił?
- Czy sam zakupiłeś substancję?
- Gdzie zakupiłeś, od kogo?
- Czy rodzice zorientowali się, że coś zażyłeś?
- Co z tym zrobili?
- Jakie w związku z tym poniosłeś konsekwencje?

**Pogadanka z psychologiem ( terapeutą uzależnień)**

„*Co powoduje, że sięgamy po dopalacze lub inne środki psychoaktywne?*”

Pogadanka ma na celu uzmysłwić młodym ludziom, że na fakt, iż ktoś sięga po środki uzależniające ma wpływ wiele różnorodnych czynników. Mogą do nich należeć cechy charakteru, cechy temperamentalne, sytuacje środowiskowe bądź rodzinne, które w taki lub w inny sposób sprzyjają popadaniu w nałóg.

Psycholog/terapeuta ma możliwość posłużyć się w omawianym względzie przykładami zaczerpniętymi z własnej praktyki klinicznej oraz odwołać się do szeregu naukowych teorii psychologicznych, które wyjaśniają zależność pomiędzy określoną konstrukcją psychiczną a łatwością popadania w uzależnienia.

### **Spotkanie z lekarzem**

Lekarz przybliży uczestnikom objawy uzależnienia oraz omawia skutki, jakie ono powoduje, z punktu widzenia medycyny. Wyjaśnia również rodzaje i wpływ substancji zawartych w dopalaczach na organizm człowieka. Szczegółowo wyjaśniając rodzaj oddziaływania odpowiada na pytania uczestników. Lekarz obrazuje etapy powstawania, czas ich trwania i etapy wyniszczania organizmu, a także przybliży moment utraty kontroli nad nałogiem.

### **Pogadanka z policjantem**

Policjant wyjaśnia uczestnikom czym może skutkować zażywanie substancji psychoaktywnych, w tym również dopalaczy. Co może dziać się z człowiekiem po zażyciu podobnych substancji oraz jakich czynów zabronionych prawnie może on się dopuszczać. Policjant obrazuje również, jaka występuje zależność pomiędzy nadużywaniem psychoaktywnych substancji a przepisami prawa.

### **Spotkanie z terapeutą**

Spotkanie dotyczy dyskusji na temat rodziny, w której jeden z członków spróbował substancji psychoaktywnej i popadł w uzależnienie. Specjalista uzmysławia, jaka jest rola członków rodziny w pomocy jednostce, która zażywając dopalacze doprowadziła się do uzależnienia. Podczas spotkania terapeuta podaje strony www, numery telefonów i adresy, pod którymi można uzyskać fachową pomoc terapeutyczną. Uczula rodziców, kiedy i na jakie symptomy i zachowania swojego dziecka powinni zwrócić uwagę i do kogo mogą zwrócić się po pomoc.

### **Spotkanie z osobą, która zerwała z nałogiem**

Zaproszona osoba opowiada o początkach swojego nałogu, pierwszym kontakcie z substancjami uzależniającymi, czasie w którym była uzależniona oraz o procesie leczenia i terapii.

Zakończenie zajęć, pożegnanie uczestników.

## **8. Dopalacze w oczach młodzieży**

### **Cele:**

1. Wzbogacenie intelektualnego rozwoju uczestników zajęć poprzez przekazanie im wiedzy na temat działania substancji chemicznych zawartych w dopalaczach.
2. Wpłygnięcie na wyrobienie u młodzieży własnej postawy wobec problemu zażywania dopalaczy.
3. Uwrażliwienie młodzieży na konieczność niesienia pomocy uzależnionym osobom.

### **Adresaci:**

Młodzież szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych.

### **Prowadzący:**

1. pedagog szkolny,
2. psycholog.

### **Metody:**

1. pantomima,
2. ankieta,
3. dyskusja.

**Czas zajęć:** 2 x 45 minut.

Prowadzący dzieli uczestników na 6 grup. Uczestnicy wchodząc do sali, otrzymują karteczki z numerami od 1 do 6 i zasiadają przy stoliku z odpowiednim numerem (również ponumerowanych w ten sam sposób).

Prowadzący prosi uczestników, by własnymi słowami zdefiniowali słowo „dopalacze”. Sugestie zapisywane są na tablicy. Następnie prowadzący odczytuje definicję i omawia z uczestnikami zajęć zbieżność lub też rozbieżność sugerowanych i podanych określeń.

**Każda z grup przygotowuje scenkę pantomimiczną na podane przez prowadzącego hasło:**

1. dopalacze,
2. uzależnienie,
3. choroba psychiczna,
4. nałóg,
5. niebezpieczeństwo,
6. asertywność.

### **Po odegranych scenkach prowadzący wspólnie z uczestnikami zajęć zastanawia się:**

- czy istnieją bardziej lub mniej groźne uzależnienia?
- czy można mówić o ich hierarchizowaniu?
- czy istnieją takie, które mniej szkodzą człowiekowi?
- czy jedynie uzależniony człowiek odczuwa skutki zażywania substancji psychoaktywnych, a w konsekwencji uzależnienia, czy też odczuwa je cały system rodzinny, w którym żyje osoba uzależniona?
- czy konsekwencje faktu zażycia dopalacza przez jednostkę odczuwa również środowisko społeczne, czy tylko najbliższe otoczenie osoby zażywającej?

Prowadzący wysłuchuje wypowiedzi uczestników, dyskutując z nimi na ten temat, a jednocześnie podając jak najwięcej faktów dotyczących samych dopalaczy, ich składu chemicznego, działania, wpływu na ludzki organizm.

### **Ankieta**

**Prowadzący rozdaje uczestnikom wcześniej przygotowaną anonimową ankietę i prosi o jej wypełnienie:**

1. W jakich sytuacjach, Twoim zdaniem, młodzież może mieć kontakt z dopalaczami?
2. Jak rozpoznać, że osoba zażyła dopalacz?
3. Jak sądzisz, co dzieje się w rodzinie, w której pojawił się problem uzależnienia?
4. Dlaczego, według Ciebie, młody człowiek próbuje dopalacza?
5. Jak scharakteryzowałbyś rodzinę, w której żyje człowiek zażywający substancje psychoaktywne, takie jak dopalacze?
6. Czy, według Ciebie, zażywanie dopalaczy to moda, czy określiłbyś to inaczej? Jak?
7. Kto może pomóc osobie uzależnionej? W jaki sposób, Twoim zdaniem?
8. Czy z uzależnienia, Twoim zdaniem, można się wyleczyć? .....
9. Czy zażycie okazjonalne dopalaczy na imprezie może, według Ciebie, doprowadzić do uzależnienia?
10. Czy znasz miejsca, do których może zgłosić się człowiek mający problem z uzależnieniem i chcący zerwać z nałogiem?

Po zakończeniu wypełniania ankiety przez uczestników, prowadzący zbiera kartki i odczytując odpowiedzi na poszczególne pytania, analizuje problem z uczestnikami zajęć. Podczas analizy ważne jest, by prowadzący zwrócił szczególną uwagę na odpowiedzi na pytania 6, 7, 8, 10. W ostatnim pytaniu prowadzący ustala z młodzieżą ośrodki pomocy, do których ludzie mogą zgłaszać się z problemem uzależnienia, w najbliższej okolicy.

Na zakończenie zajęć prowadzący wskazuje źródła i materiały pomocnicze do pracy z osobami, które miały kontakt z dopalaczami, oraz dla samych zainteresowanych osób, ich kolegów i rodziców. Zakończenie zajęć, pożegnanie uczestników.

## **9. Młodzi i dopalacze**

### **Cele:**

1. Nauka bardziej otwartego mówienia o sobie i swoich potrzebach.
2. Nauka rozpoznawania różnorodnych stanów emocjonalnych, zarówno u siebie jak również u swoich bliskich.
3. Uzyskanie podstawowej wiedzy o chemicznych środkach uzależniających (dopalaczach) oraz o ich działaniu na organizm i emocje młodego człowieka oraz na zachowanie po ich spożyciu.
4. Wskazanie miejsc, w których młody człowiek może szukać pomocy (linie telefoniczne, adresy specjalistycznych ośrodków).
5. Nauka możliwości poprawienia swego samopoczucia bez zażywania środków chemicznych.

### **Adresaci:**

Uczniowie klas IV – VI szkół podstawowych

### **Prowadzący:**

1. psycholog,
2. pedagog,
3. wychowawca klasy.

### **Metody pracy:**

1. pogadanka,
2. dyskusja,
3. miniwykład,
4. projekt plakatu,
5. eksperyment,
6. zabawa psychologiczna,
7. quiz.

### **Środki dydaktyczne/pomoce:**

1. markery,



2. duże arkusze papieru,
3. kartki,
4. karta pracy,
5. goździk,
6. atrament.

**Czas zajęć:** 2 x 45 minut.

### **Integracja grupy. Budowanie zaufania grupowego**

Prowadzący rozpoczyna zajęcia od zabawy. Uczestnicy ciasno, jeden przy drugim, ustawiają się w kręgu. Jedna osoba wchodzi do środka i zachowuje się jak wahadło: usztywnia ciało i pozwala mu bezwładnie opadać na kolegów. Zabawa polega na tym, aby bezwładną osobę przekazywać z rąk do rąk w taki sposób, aby nie upadła i miała maksymalne poczucie bezpieczeństwa. Co kilka minut osoba w środku zmienia się. Istotne, by każdy miał możliwość sprawdzić jak czuje się w każdej sytuacji.

Po zakończeniu zabawy uczestnicy zajęć opisują swoje wrażenia z pobytu w środku okręgu, kiedy musieli zawierzyć innym oraz z sytuacji, w której musieli czuwać nad bezpieczeństwem kolegi.

Każdy z uczniów otrzymuje poniższy arkusz, na którym ma udzielić odpowiedzi na postawione pytania. Ważne, by prowadzący nie sugerował żadnych odpowiedzi, a uczestników poprosił o jak najbardziej wyczerpujące odpowiedzi. Po uzupełnieniu arkuszy prowadzący, wraz z uczestnikami omawia podane odpowiedzi. Podczas dyskusji interpretacji poddawane są sugerowane odpowiedzi. Przy czym istotne jest wyciąganie wniosków. Należy odnotować, czy wielu uczestników sugerowało zażycie psychoaktywnych substancji dla poprawy samopoczucia.

Jakie sytuacje (w domu, w szkole, lub wśród przyjaciół) sprawiają, że czujesz się dobrze?..... .....	Jakie sytuacje (w domu, w szkole lub wśród przyjaciół) sprawiają, że czujesz się źle?..... .....
Co robisz w takiej sytuacji?..... .....	Co robisz w takiej sytuacji?..... .....

### **Prowadzący prosi uczestników o zastanowienie się i udzielenie odpowiedzi na następujące pytania:**

1. *Co czują osoby nadużywające substancji odurzających?*
2. *Co czują osoby żyjące i mieszkające z osobą nadużywającą psychoaktywnych substancji?*

Uczestnicy ustnie odpowiadają na postawione pytania, a prowadzący inicjuje dyskusję, wyjaśniając jednocześnie mechanizm powstawania uzależnienia, jego istotę i wiążące się z tym faktem niebezpieczeństwa. Ważne, by podczas dyskusji, prowadzący poruszył kwestię wpływu uzależnienia na zdrowie i organizm człowieka oraz na jego zachowanie. Istotne, by młodzież uzyskała informacje, jak szybko następuje proces degradacji organizmu i psychiki od pierwszego kontaktu z substancją do uzależnienia oraz czym faktycznie jest uzależnienie. Prowadzący powinien również w tym względzie podać informacje dotyczące faktu, kto udziela pomocy samym uzależnionym oraz ich rodzinom.

Prowadzący proponuje uczestnikom przeprowadzenie eksperymentu. Poleca jednej osobie uzupełnić naczynie atramentem, do którego następnie zostaje włożony kwiat. Atrament wypełnia roślinę, powodując zmianę jej koloru. Prowadzący wyjaśnia, że bardzo podobnie reaguje ludzki organizm. Systematyczne i długotrwałe poddawanie go wpływom chemicznych środków uzależniających powoduje, iż toksyczne substancje rozchodzą się po całym organizmie zatruwając go.

### **Quiz psychologiczny**

Prowadzący rozdaje uczestnikom kartę z pytaniami. Zadaniem młodzieży jest określić, czy podane zdanie jest prawdą czy fałszem.

### **Quiz. Zaznacz „+” zdanie prawdziwe, a „-” zdanie nieprawdziwe.**

1. Uzależnienie jest chorobą uleczalną.
2. Bez dopalaczy impreza może się nie udać.
3. Nie można uzależnić się od dopalaczy.
4. Wszyscy na imprezach dziś biorą.
5. Po zażyciu dopalacza niebezpieczne jest:
  - a. zjeść posiłek
  - b. zasnąć
  - c. prowadzić samochód.
6. Po zażyciu dopalacza można czuć się:
  - a. rozluźnionym
  - b. agresywnym
  - c. odczuwać nudności
  - d. wszystko razem.
7. Dopalacze składają się z:
  - a. substancji potrzebnych organizmowi, ale w zwiększonych ilościach
  - b. z chemicznych środków o działaniu psychoaktywnym.

Prowadzący wspólnie z uczestnikami omawia quiz i prosi o wyciągnięcie wniosków z podanych odpowiedzi. Jednocześnie weryfikuje w ten sposób poziom wiedzy młodzieży na analizowany temat. Wyjaśnia uczestnikom zajęć wszelkie aspekty, które wymagają uzupełniających komentarzy.

Ostatnia część zajęć zostaje poświęcona na przygotowanie projektu plakatu na temat „*NIE dopalam się*”. Forma dowolna. Wymogiem jest jak najbardziej kreatywne przedstawienie możliwości życia, uczenia się i zabawy bez stosowania używek.

Zakończenie zajęć, pożegnanie uczestników.

## **10. Zajęcia terapii wychowawczej dla najmłodszych**

### **Cel:**

Zapoznanie dzieci na pierwszym etapie edukacyjnym ze szkodliwością zażywania substancji narkotycznych.

### **Adresaci:**

Uczniowie klas I – III szkół podstawowych.

### **Prowadzący:**

1. psycholog,
2. pedagog,
3. wychowawca klasy.

### **Metody:**

Pogadanka, burza mózgów, praca plastyczna.

### **Metody:**

Dyskusja z prowadzącym

### **Pomoce:**

1. tablica,
2. kartki,
3. mazaki.

**Czas zajęć:** 2 x 45 minut.

## Przebieg zajęć

1. Burza mózgów. Prowadzący prosi dzieci o wszelkie skojarzenia dotyczące słowa „uzależniony”. Odpowiedzi dzieci zostają zapisywane przez prowadzącego na tablicy. Po zapisaniu wszystkich pomysłów prowadzący wyjaśnia dzieciom znaczenie wszystkich zaproponowanych określeń, a w miarę potrzeby uzupełnia listę o potrzebne słowa.
2. Prowadzący tłumaczy dzieciom, że tak popularne dziś dopalacze, to trujące substancje chemiczne. Występują pod różnymi postaciami. Sprzedają je różni ludzie. Ich zażywanie prowadzi do bardzo poważnej choroby, jaką jest uzależnienie. Choroba ta ma wpływ nie tylko na samą osobę uzależnioną, ale również na domowników, którzy z nią zamieszkują.
3. Prowadzący prosi jedno z dzieci, aby położyło się na plecach na dużym arkuszu papieru. Pozostałe dzieci odrysowują mazakami kontur jego sylwetki. Posługując się tym rysunkiem prowadzący omawia skutki oddziaływania substancji uzależniającej na zmysły i narządy. Uczula, że nawet jednorazowe spróbowanie dopalacza nie pozostaje bez wpływu na organizm.
4. Dzieci otrzymują od prowadzącego tabelę. Ich zadaniem jest narysowanie człowieka, który nie znajduje się pod wpływem środka odurzającego oraz człowieka który znajduje się pod wpływem jego działania. Następnie zadaniem dzieci jest dopisanie określeń do każdego rysunków:

Wzór tabeli:

Człowiek trzeźwy:	Człowiek będący pod wpływem środków odurzających:
Ilustracje dzieci:	Ilustracje dzieci:
Określenia do ilustracji:	

	Określenia do ilustracji
--	--------------------------

**Określenia pomocnicze dla dzieci do wyboru:**

- często zapomina o ważnych sprawach,
- myśli rozsądnie,
- boli go głowa,
- źle się czuje,
- szybko się uczy,
- ma kłopoty z pamięcią,
- ma dobrą pamięć,
- traci równowagę,
- mówi niezrozumiale,
- mówi płynnie,
- jest agresywny,
- mówi bez sensu,
- ma nieprzyjemny zapach.

Zakończenie zajęć, pożegnanie uczestników.

## 11. Sztuka odmawiania.

### Cel:

Nauka asertywnego odmawiania, ukazanie sposobów.

### Adresaci:

Uczniowie klas IV – VI szkół podstawowych.

### Prowadzący:

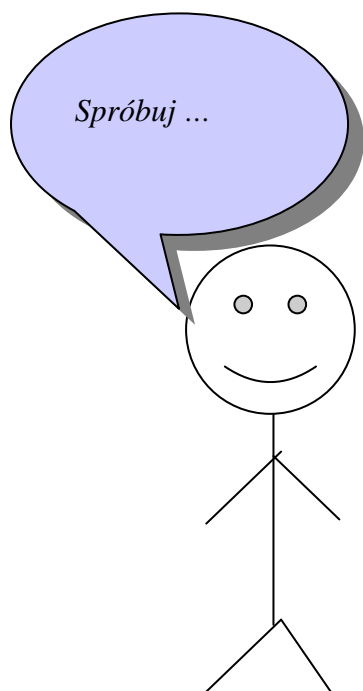
1. psycholog.

### Metody:

1. trening asertywności,
2. plansza,
3. praca zespołowa.

**Czas zajęć:** 2 x 45 minut.

Plansza z postacią człowieka i chmurką, którą prowadzący zawiesza w widocznym miejscu.



## **Praca zespołowa**

Zadaniem dzieci jest zareagować na namowę do spróbowania niebezpiecznej substancji. Dziecko ma odmówić wykorzystując znane sobie metody.

Prowadzący daje znaczną inicjatywę dzieciom. Wykorzystuje ich pomysły, czuwając jednak i dyskretnie korygując pojawiające się sugestie.

Prowadzący powinien pamiętać o fakcie, że dzieci mogą posiadać różnorodne doświadczenia wyniesione z domu rodzinnego. Ważne więc, by zachęcać do wypowiedania się ogólnie o człowieku mogącym zażywać tego rodzaju substancje, a nie do wypowiedania się o konkretnej osobie z rodziny czy sąsiedztwa.

## **Trening asertywności**

Prowadzący zasiada na podłodze wraz z dziećmi tworząc krąg. Wybiera jedno z dzieci i odgrywa rolę namawiającego kolegi, celem którego jest przekonanie do zażycia dopalacza. Zadaniem wybranego przez prowadzącego dziecka jest odmówienie, zgodnie już jednak z technikami odmawiania asertywnego, które przed rozpoczęciem tej części zajęć prowadzący przedstawił. Celem tej części jest wytrenowanie w uczestnikach praktycznych umiejętności.

# CZEŚĆ II: SCENARIUSZE ZAJĘĆ PSYCHOPROFILAKTYCZNYCH DLA RODZICÓW

## 1. Konsekwencje braku uwagi

### Cel:

Wspólne określenie istoty nałogu, przymusu przyjmowania określonych substancji, który bardzo trudno poddaje się kontroli, nawet jeśli zainteresowany bardzo tego pragnie.

### Adresaci:

Rodzice dzieci nastoletnich.

### Metody:

1. wykład,
2. rozmowa kierowana.

**Czas zajęć:** 2 x 45 minut.

Zaproszenie na zajęcia osoby powszechnie znanej (gwiazdy kina, piosenki), która miała w przeszłości lub ma obecnie problem z nadużywaniem substancji psychoaktywnych. Zaproszona osoba opowiada w jaki sposób zmieniło się jej życie po tym, jak po raz pierwszy sięgnęła po psychoaktywną substancję.

Prowadzący zajęcia zadaje pytania zaproszonemu gościowi, np.: kiedy zażył substancję po raz pierwszy? Jak się wtedy czuł? Czy znał skład substancji, którą zażył? Jaki stan go ogarnął po zażyciu substancji? Jak by go opisał (określił, nazwał)? Kiedy zażył substancję po raz drugi? Czy zażywał regularnie? Ile czasu to trwało? Czy miał w związku z tym jakieś problemy? Czego one dotyczyły? Czy poddał się leczeniu?

Po wypowiedziach zaproszonego gościa rodzice mają możliwość wypowiedzieć się, czy zaobserwowali u swoich dzieci kiedykolwiek niepokojące objawy, które mogłyby sugerować, że zażyły jakiegokolwiek psychoaktywne substancje. Weryfikują swe obawy z sugestiami gościa, który dodatkowo przestrzega rodziców, uczula ich na objawy i zachowania, na które w szczególny sposób powinni zwrócić uwagę.

**Rodzice podają symptomy, które uznają za dziwne w zachowaniu swoich dzieci, udzielając hipotetycznych odpowiedzi na pytanie: „Co by było gdyby ...”**

- dziecko codziennie zażywało dopalacze?



- dziecko chodziło na imprezy zawsze z myślą o zażyciu środka psychoaktywnego?
- kieszonkowe dziecko przeznaczało na dopalacze?
- dziecko utrzymywało kontakt z osobami stosującymi środki psychoaktywne?

Analiza udzielanych odpowiedzi wraz z prowadzącym zajęcia.

## Wykład o dopalaczach

Prowadzący przedstawia krótki wykład na temat substancji psychoaktywnych zwanych dopalaczami.

W dopalaczach odnajdziemy substancję będącą głównym składnikiem marihuany i haszyszu, mianowicie tetrahydrokannabinol (THC). To zabroniona w Polsce substancja, mająca działanie psychoaktywne, wpływająca na układ nerwowy i wprowadzająca w stan euforii. Pod wpływem BZP odbieranie bodźców zewnętrznych pochodzących z otoczenia, takich jak dotyk, słowa, muzyka, jest zdecydowanie bardziej zintensyfikowane. Czas działania substancji chemicznych zawartych w dopalaczach jest zależny od przyjętej dawki, jednakże średnio waha się w granicach 6 – 10 godzin.

W działaniu piperazyn, będących głównymi składnikami dopalaczy, odnotowano szereg efektów niepożądanych, których ilość jest większa niż w przypadku zażycia pochodnych fenyletyloaminy. Mowa tutaj o drgawkach, gorączce, bezsenności, poczuciu zagubienia, a nawet psychozie. Bywa, że bezsenność utrzymuje się nawet do 3 dni po przyjęciu dawki. Poza tym odnotowano tachykardię, mdłości, wymioty i bóle głowy. Z powodu tak znacznej ilości efektów ubocznych w przypadku zażycia piperazyny, jest ona dużo mniej popularna od fenyletyloaminy czy metamfetaminy. Legalnym substytutem metamfetaminy jest obecnie substancja o nazwie TFMPP, która jest substancją psychoaktywną o działaniu stymulującym. TFMPP stosowana jest jako legalny środek.

Jako składnik dopalaczy występuje również tzw. szaflwia wieszczą – gatunek byliny, nazywany również szaflwią boską, proroczą lub czarownika. Jest środkiem silnie halucynogennym, powodującym nierzeczywiste wizje, poczucie utraty własnej tożsamości.

Często spotykane w mieszankach sztuczne kannabinoidy, są substancjami, których działanie podobne jest do działania marihuany, stworzone jednak w sposób sztuczny.

Substancja HU-210 to syntetyczny, silnie psychoaktywny kannabinoid o działaniu zbliżonym do THC, jednak o 800-1000 razy bardziej od niego aktywny, którego efekty działania również utrzymują się znacznie dłużej. Jego działanie można określić jako działanie odwrotne do działania alkoholu, nikotyny, kokainy i heroiny.

W składzie dopalaczy odnaleźć można również substancje halucynogenne zawarte w muchomorze czerwonym, powoju hawajskim – roślinie psychoaktywnej, atropinę, kratom – środek o działaniu podobnym do opium. Ze względu na to, iż należy do opiatów, cechuje się wywoływaniem silnego uzależnienia fizycznego.

Efektem działania mefedronu, jako związku organicznego, może być: pocenie się, szczękoscisk, gorączka, dreszcze, drżenie ręki, gonitwa myśli, zbytnia otwartość, pobudzenie psychoruchowe, euforia, podniecenie, podwyższenie ciśnienia tętniczego krwi i zaburzenia akcji serca, zaburzenia pamięci krótkoterminowej.

Metabolity mefedronu są neurotoksyczne. Po ich zażyciu w moczu i pocie utrzymuje się silny, nieprzyjemny zapach tej substancji. Odnotowano przypadki zgonu po jego zażyciu, które wywołane były najczęściej wylewem spowodowanym wzrostem ciśnienia krwi. Mefedron bardzo silnie uzależnia psychicznie. Po zażyciu nawet niewielkiej dawki obserwowane są zaburzenia pamięci krótkotrwałej, uczucie niepokoju, a nawet paranoja, silna nadpobudliwość, urojenia, halucynacje oraz nudności, wymioty, krwawienie z nosa.

Po wykładzie następuje rozmowa kierowana prowadzącego z uczestnikami dotycząca ich punktów widzenia i weryfikacji wiedzy na analizowany temat.

Zakończenie zajęć, pożegnanie uczestników.

## **2. Stres i dopalacze. Rola mediów. Zobacz świat oczyma swego dziecka**

### **Cel:**

Uświadomienie rodzicom różnic w postrzeganiu świata przez młodzież, wynikających z odmienności w konstrukcji psychicznej oraz odmiennych od dorosłych doświadczeń życiowych.

### **Prowadzący:**

1. psycholog,
2. terapeuta uzależnień.

**Czas zajęć:** 2 x 45 minut.

1. Prowadzący prosi uczestników, aby zapisali na kartkach co ich zdaniem może stanowić źródło stresu dla ich dziecka oraz w jaki sposób, ich zdaniem, można się pozbyć stresu.

Forma dowolna: plakat, wiersz, notatka.

Omawiamy każdą odpowiedź rodzica, zwracając szczególną uwagę na aspekt odmienności w postrzeganiu świata przez nastolatków i ich rodziców.

Dyskusja nad ewentualnymi kontrowersjami dotyczącymi podawanych odpowiedzi i sugerowanych rozwiązań.

2. W drugiej części zajęć omawiamy wpływ mediów na częstotliwość sięgania przez młodzież po substancje psychoaktywne. Prowadzący przygotowuje wcześniej określone reklamy i podczas zajęć

wspólnie z uczestnikami ogląda spoty. Potem następuje dyskusja na temat środków perswazyjnych stosowanych przez producentów filmów reklamowych, w celu przekonania klienta do wyboru produktu określonej marki. Dyskusja z rodzicami na temat podatności ich dzieci na hasła reklamowe, które wykorzystują mówienie o samych zaletach, używanie zwrotów: *najlepszy, super, numer 1, musisz spróbować, inni już to mają* itp. Prowadzący podczas dyskusji porównuje sposób przekonywania w reklamie ze sposobami przekonywania do zażywania środków psychotropowych.

Zakończenie zajęć, pożegnanie uczestników.

### **3. Co potem...? Skutki sięgania po substancje uzależniające.**

#### **Cele:**

1. wskazanie szkodliwości zażywania substancji psychoaktywnych oraz ryzyka, jakie niesie ze sobą uzależnienie;
2. ukazanie uczestnikom zajęć sposobów „trzeźwego” spędzania wolnego czasu i wskazanie na wartościowe rozrywki.

#### **Adresaci:**

Uczniowie gimnazjum oraz szkół ponadgimnazjalnych.

#### **Materiały:**

1. duże arkusze papieru,
2. markery,
3. 2 sylwetki człowieka wycięte z papieru.

#### **Metody:**

1. miniwykład,
2. praca w grupach.

#### **Miniwykład na temat środków psychoaktywnych, jakimi są dopalacze**

Mózg ludzki w ciągu każdego dnia rejestruje tysiące informacji. Człowiek każdego dnia podejmuje setki decyzji. Każdorazowo musi się zmierzyć z konsekwencjami tych decyzji. Nie zawsze człowiek jest usatysfakcjonowany tym, co dzieje się wokół niego. Bywa, że sztucznie pobudza mózg, za pomocą środków chemicznych, by docierające do niego bodźce ze świata zewnętrznego były bardziej do zniesienia. Każdy pragnie stwarzać sobie jak najwięcej okazji do przyjemnych przeżyć. Istotne w tym względzie jest, by człowiek w związku z tym decydował się na podejmowanie takiego rodzaju działań,

które będą mu służyły, a nie szkodziły. Substancje chemiczne, w tym również środki psychoaktywne, człowiek często zażywa również wówczas, by zniwelować przykre stany emocjonalne. To środek bardzo doraźny i niegwarantujący żadnego sukcesu na dłuższy czas. Środek chemiczny działa bowiem na poprawę samopoczucia jedynie przez okres w którym znajduje się w organizmie. Po tym czasie samopoczucie odczuwane jest jako jeszcze gorsze, a do tego dochodzą negatywne skutki dla samego organizmu. Jednakże jest to sposób, do którego ucieka się wielu ludzi dążąc do poprawy swojego samopoczucia. Po dłuższym czasie zażywania tego rodzaju środków, człowiek nie potrafi już żyć bez chemicznego pobudzenia układu nerwowego. Wiadomo jednak, że im dłużej środki chemiczne działają na mózg, tym większe czynią w nim spustoszenie.

### **Burza mózgów**

Prowadzący pyta o powody, dla których ludzie sięgają po środki psychoaktywne oraz co w przyszłości dzieje się z kimś, kto sięga po tego rodzaju środki choćby z ciekawości.

Podsumowując ćwiczenie prowadzący zaznacza, że powody dla których młody człowiek może sięgnąć po dopalacze są rozmaite, natomiast każdorazowo wpada on w chemiczną pułapkę, co oznacza że odbiera zniekształcony obraz świata, zmianie ulega jego afekt, rozumienie sytuacji społecznych. Człowiek zaczyna okłamywać sam siebie, bowiem pod wpływem sztucznych substancji zmianie ulegają jego uczucia i emocje, wydaje mu się, że ma grono oddanych i lojalnych przyjaciół, a w rzeczywistości jest sam i w przypadku popadnięcia w uzależnienie przestaje on interesować się czymkolwiek i kimkolwiek oprócz zdobycia psychoaktywnej substancji.

### **Praca w grupach**

Prowadzący dzieli grupę na zespoły 4-osobowe. Każdy zespół zapisuje na kartkach skojarzenia ze słowem „psychoaktywny”. Liderzy grup dyktują zapisane propozycje, które prowadzący zapisuje na wyciętych z papieru postaciach. Na jednej znajdują się sugestie pozytywne, na drugiej zaś negatywne. Po zapisaniu wszystkich skojarzeń układamy sylwetkę z pozytywnymi skojarzeniami na tą z negatywnymi.

#### **Prowadzący zadaje pytania typu:**

- czy osoba uzależniona zawsze czuje się odłotowo?
- czy zażywający substancje psychoaktywne są szczęśliwi?
- czy młodzi ludzie zażywają dopalacze po to, by potwierdzić, że są zadowoleni?

Pytania zadawane przez prowadzącego, powinny zawierać pozytywne określenia podane wcześniej przez uczestników. W trakcie podawania przez grupę odpowiedzi, prowadzący odrywa z sylwetki człowieka kawałki papieru, spod którego wyłaniają się negatywne skojarzenia, inny obraz osoby, która nadużywa substancji psychoaktywnych.

## **Rozmowa kierowana**

Rozmowa, podczas której prowadzący zwraca uwagę na negatywne skutki sięgania po środki psychoaktywne i uzależniające, zadając uczestnikom pytanie: „*co może zrobić człowiek, przeżywający trudne chwile, aby nie sięgnąć po psychoaktywne, groźne i szkodliwe substancje?*”, notuje sugestie, zwracając szczególną uwagę na właściwy sposób spędzania wolnego czasu przez młodych ludzi. Jednocześnie uczyła rodziców na to, że to oni ukazują swym dzieciom różnorakie możliwości, jak spędzą wolny czas, jakiemu hobby się oddadzą i jakiej pasji poświęcą. Od wzmocnień pochodzących od rodziców będzie zależało, jakim rozrywkom będą oddawać się ich dzieci. To rodzice wyrabiają w swych dzieciach potrzebę realizacji celów, budują samoocenę i zachęcają do współzawodnictwa. Mogą jednak stale krytykować, pouczać i ganić, co może stać się powodem, dla którego młody człowiek będzie dążył do podniesienia swej wartości poprzez sięganie po środki chemiczne.

Zakończenie zajęć, pożegnanie uczestników.

## **4. Uważnie obserwuję.**

### **Cele:**

1. Poznanie szkodliwego działania substancji chemicznych zawartych w dopalaczach na organizm młodego człowieka.
2. Rozpoznawanie uwarunkowań decydujących tym, które osoby decydują się na spróbowanie tych środków, a które nie.
3. Ukazanie skutków okazjonalnego zażywania dopalaczy w aspekcie medycznym, psychologicznym (w tym moralnym i rodzinnym) oraz ekonomicznym.
4. Zapoznanie rodziców z przebiegiem faz choroby uzależnieniowej oraz jej skutkami.

### **Adresaci:**

Rodzice uczniów szkół podstawowych, gimnazjum i ponadgimnazjalnych.

### **Metody:**

1. wykład naukowy,
2. dyskusja.

### **Prowadzący:**

terapeuta uzależnień.

**Czas zajęć:** 2 x 45 minut.

## **Pomoce:**

1. dane statystyczne dotyczące omawianego problemu w Polsce,
2. ulotki,
3. broszury,
4. materiały informacyjne,
5. telefony i adresy ośrodków, do których rodzice, w razie problemów, mogą zgłaszać się po pomoc.

Prowadzący, posługując się pojęciami, takimi jak: dopalacze, substancje psychoaktywne, środki uzależniające, patologia społeczna, choroba, zagrożenie, niebezpieczeństwo, uzależnienie, definiuje, komu zagraża uzależnienie od chemicznych substancji, zwanych popularnie dopalaczami.

## **Terapeuta przedstawia rodzicom fazy rozwijającej się choroby uzależnieniowej**

1. Faza wstępna; zwana inaczej fazą eksperymentowania, wiąże się z drobnymi kłamstwami dotyczącymi spóźnień, towarzystwa z którym spędza się czas wolny, czy też miejsc, w których się bywa. Rodzice mogą też wyczuć dziwny zapach ubrań i włosów.

Bywa, że nastolatek dla zabicia woni substancji narkotycznych, używa większych ilości substancji zapachowych. Może też, częściej niż dotychczas, żuć gumę. W zachowaniu rodzice mogą dopatrzeć się pewnych oznak nadpobudliwości psychoruchowej, niepokoju i drażliwości. Dziecko może być na przemian, nadmiernie pobudzone bądź ospałe. W fazie eksperymentowania, mimo iż jest ona fazą początkową, należy już jednak mówić o uzależnieniu, w związku z tym można zaobserwować utrzymujący się katar oraz zwężenie źrenic.

2. Faza ostrzegawcza, inaczej zwana fazą przyjemności („*biorę bo lubię*”). W fazie tej uzależniający się człowiek ma duży krąg „znajomych”, bywa na imprezach, poznaje wciąż nowych ludzi, od których przejmuje specyficzne wzorce zachowania i słownictwo. Nastolatek zaczyna spędzać w łazience znacznie więcej czasu, zmienia swój styl ubierania się. Rodziców powinny zaniepokoić takie symptomy, jak urywane telefony, kłamstwa, zmienne nastroje dziecka (małomówność, apatia, smutek, lękliwość, agresja słowna). Bardzo często zdarza się, że dziecko porzuca dotychczasowe zainteresowania, izoluje się od członków rodziny, zamyka się w swoim pokoju, zaniedbując jednocześnie swoje obowiązki. W fazie ostrzegawczej osoba uzależniona zaczyna pożyczać pierwsze pieniądze na środki narkotyczne, jeśli to się jej nie udaje dopuszcza się pierwszych kradzieży. Oceny dziecka w szkole ulegają drastycznemu pogorszeniu, czego rodzice w żadnej mierze nie powinni bagatelizować

3. Faza krytyczna; określana inaczej jako faza wpadania w ciąg („*biorę bo muszę*”). W fazie tej osoba uzależniona zrywa wszelkie kontakty z osobami, które nie zażywają psychoaktywnych substancji i codziennie zażywa środki, by wprowadzić się w stan odurzenia. Niekoniecznie już potrzebne jest do tego towarzystwo. W tej fazie uzależniony może to już czynić w samotności. Identyfikuje się tym samym ze środowiskiem narkomanów. Kłamstwa mają już na tym etapie charakter patologiczny. Kradzieże

zdarzają się częściej, w celu zdobycia pieniędzy. Może też pojawić się handel narkotykami. Uczeń porzuca szkołę, popada w konflikty z domownikami, a nawet z prawem. Rodzice mogą w tej fazie dostrzegać początki przewlekłego kaszlu oraz ogólne pogorszenie się stanu zdrowia. W krytycznej fazie uzależnienia mają miejsce pierwsze przedawkowania, uzależniony odczuwa „głód” po odstawieniu psychoaktywnej substancji.

4. Faza końcowa, określana jako faza głębokiej degradacji lub przymusu brania. Faza ta oznacza poważne wyniszczenie organizmu, z którym współwystępują psychozy narkotyczne, agresja wobec najbliższych, depresja, które wymuszają na uzależnionym przyjmowanie narkotyków dla polepszenia nastroju. Mimo to mogą występować myśli suicydalne (samobójcze). Osoba uzależniona w fazie głębokiej degradacji zdradza organiczne objawy chronicznego kaszlu. Popada w częste konflikty z prawem. W rodzinie, w której żyje osoba głęboko uzależniona dochodzi do rozpadu więzi rodzinnych. Uzależniony wynosi z domu cenne przedmioty, by je sprzedać i uzyskać pieniądze na środki odurzające. Nie miewa już stanów „normalnego” samopoczucia. By wprowadzić się na tym etapie w stan względnej równowagi, jest zmuszony przyjąć dawkę środka chemicznego.

Po scharakteryzowaniu faz uzależnienia od substancji psychoaktywnych, prowadzący wyjaśnia różnice między uzależnieniem fizycznym a psychicznym.

Uzależnienie fizyczne (fizjologiczne) oznacza silną potrzebę stałego wprowadzania do organizmu określonej substancji, odczuwana jako szereg dolegliwości fizycznych, takich jak bóle mięśniowe, uczucie zimna, drżenie mięśni, biegunki, wymioty, bezsenność. Odstawienie substancji uzależniającej, a więc zaprzestanie jej zażywania prowadzi do wystąpienia objawów określanych jako zespół abstynencyjny (zespół odstawienny). Leczenie uzależnienia fizjologicznego odbywa się na drodze detoksykacji, czyli odtrucia.

Uzależnienie psychiczne (psychologiczne) oznacza z kolei nabytą silną potrzebę zażywania określonej substancji lub wykonywania określonej czynności. Niepoddanie się temu przymusowi prowadzi do poważnych fizjologicznych następstw. Następstwa fizjologiczne określić można jako znaczny wzrost napędu psychofizycznego związanego z poszukiwaniem środka uzależniającego, z jednoczesną kompulsywną konsumpcją środka, odbywającą się kosztem swojego zdrowia oraz relacji z otoczeniem. Towarzyszy temu ponadto pewna obsesja brania oraz natręctwa myślowe utrzymujące się i nawracające nawet po wieloletniej abstynencji. Długotrwałe zażywanie środka uzależniającego prowadzi w konsekwencji do wyniszczenia organizmu, zarówno fizycznego, jak również emocjonalnego i społecznego, oznaczającego brak zainteresowania otoczeniem, które nie jest w jakikolwiek sposób kojarzony z uzależniającym środkiem, bądź też z jego zdobywaniem. Jednym słowem, w miarę, jak człowiek uzależnia się bardziej, całe jego życie skupia się wokół jednego tematu, mianowicie dotyczy zażywania psychoaktywnej substancji lub okoliczności jej zdobywania. Z czasem u osoby uzależnionej wzrasta tolerancja na działanie przyjmowanego środka, co oznacza obniżenie efektu przyjemności, dla którego jest on zażywany. Uzależniony człowiek oszukuje sam siebie, usprawiedliwia przed otoczeniem

i samym sobą własne uzależnienie. Zachowania tego rodzaju związane są ściśle z psychologicznymi mechanizmami obronnymi.

Uzależnienie psychiczne jest stanem o tyle niebezpiecznym, że osoba nim dotknięta nie jest w stanie, bez uzyskania pomocy z zewnątrz, przerwać kompulsywnych zachowań związanych ze zdobywaniem i konsumpcją środka uzależniającego. Niepodjęcie leczenia w takiej sytuacji może doprowadzić do śmierci. Nawet współcześnie, w XXI wieku, nie są jeszcze znane w pełni skuteczne metody leczenia uzależnienia psychicznego. Specjaliści potrafią opanować i zatrzymać szereg kompulsywnych zachowań, jednak nikt nie daje 100% pewności na całkowite wyleczenie.

Pomimo określenia „psychologiczne”, uzależnienie to ma swe wyraźne podłoże fizjologiczne, z tą jedynie różnicą, że zmiany, które powoduje ten rodzaj uzależnienia cofają się samoistnie, bądź też cofają się bardzo powoli, biorąc pod uwagę skalę życia danej jednostki.

### **Prowadzący wyjaśnia na czym polega i jak wygląda zespół odstawienia**

Zespół odstawienia (zespół abstynencyjny), którego objawy pojawiają się w ciągu 24-36 godzin po zaprzestaniu zażywania środka uzależniającego, wiążą się z domaganiem się przez organizm dostarczenia mu kolejnych porcji substancji psychoaktywnej. W sytuacji spadku w organizmie osoby uzależnionej poziomu substancji odurzającej, reaguje on objawami ze strony układu pokarmowego, krążenia oraz wegetatywnego, powodując nudności, wymioty, biegunki, spadek apetytu, zaburzenia pracy serca i podwyższenie ciśnienia krwi, rozszerzenie źrenic, zwiększoną potliwość z jednoczesnym wysuszeniem śluzówek jamy ustnej. Mogą pojawić się objawy przypominające grypowe, a więc pogorszone samopoczucie, dreszcze, gorączka, ból głowy, mięśni, tremor (silne drżenie ręki), a niejednokrotnie drżenie całego ciała. Wyrażna jest również silna nadpobudliwość. Objawy zespołu abstynencyjnego nie są, co ważne, charakterystyczne dla niego samego, ale mogą imitować wiele różnorodnych schorzeń, włączając w to między innymi nerwicę, czy depresję.

### **Miniwykład dotyczący konsekwencji popadnięcia w stan uzależnienia**

Moment, w którym człowiek z nieuzależnionego staje się uzależnionym jest w zasadzie niemożliwy do wychwycenia. Długo można mieć złudne poczucie, że posiada się kontrolę nad tym co, z kim, kiedy i gdzie się zażywa. Bardzo płynny jest moment, od którego już nałóg rządzi emocjami i zachowaniami człowieka.

Zaczyna się zwykle od okazjonalnego spróbowania niewinnie wyglądającego dopalacza na imprezie u znajomych. Z czasem częściej bywa się na imprezach, na których jest więcej „próbujących”. Nie sposób zorientować się w którym momencie zaczyna się spędzać czas tylko z ludźmi, którzy się odurzają. U uzależnionego zauważa się systematyczny zanik uczuć wyższych, z czasem wszelkich życiowych aspiracji. Osoba ta ma trudności w logicznym rozumowaniu, zwraca uwagę swym zaniedbanym



wyglądem. Patologiczne jest również to, że niejednokrotnie wynosi z domu i wyprzedaje rzeczy i cenne przedmioty własne i domowników, aby w ten sposób zdobyć środki na narkotyki.

### **Metoda otwartych problemów**

Jest to czas wykorzystywany przez prowadzącego na usystematyzowanie wiedzy przekazanej podczas spotkania. **Celem tej części zajęć jest zwrócenie uwagi na zasadnicze kwestie dotyczące próbowania środków psychoaktywnych okazjonalnie, co obarczone jest dużym ryzykiem popadnięcia w uzależnienie.**

1. Społeczeństwo nie dostrzega faktu, iż w uzależnienie popada się stopniowo, nie nagle.
2. Istnieje duże społeczne przyzwolenie dotyczące zażywania różnego rodzaju środków chemicznych i okazjonalne ich próbowanie podczas imprez i spotkań towarzyskich, nie jest interpretowane jako potencjalne zagrożenie chorobą uzależnieniową.
3. W pułapkę uzależnienia popada się wraz z ludźmi wspólnie zażywającymi substancje odurzające, warto jednak w tym względzie mieć na uwadze fakt, iż nasze własne decyzje wynikają z naszej własnej woli, którą jednak możemy posłużyć się do momentu, do którego jeszcze nie jesteśmy uzależnieni. Po tym czasie wola człowieka niejako przestaje istnieć, popada on bowiem w chorobę z powodu oddziaływania na umysł i ciało właściwości środków, które zażywa.
4. Warto pamiętać, że pomiędzy fazami procesu uzależnienia również brakuje wyraźnie wytyczonych granic, z którego to względu niezwykle łatwo przejść z jednego etapu uzależnienia do następnego.
5. Uzależniona osoba traci zdolność krytycyzmu i obiektywnej, adekwatnej oceny sytuacji, w której się znajduje oraz siebie samej, jako jednostki.
6. Prawda naukowa na temat choroby, jaką jest uzależnienie, a mity i przesady o niej; brak dostatecznej wiedzy wśród społeczeństwa na temat powagi i znaczenia omawianego problemu, częste bagatelizowanie zagrożeń, skutkują dramatycznymi konsekwencjami. Do dziś funkcjonuje nieprawdziwy pogląd, jakoby uzależniony miał panować nad swym uzależnieniem. Oznaczałoby to, że może przestać on zażywać odurzające substancje zawsze wtedy, kiedy stwierdzi, że tego chce. Nie jest to oczywiście prawdą, bowiem gdyby tak było, wyniszczony chorobą człowiek zapewne podjąłby decyzję o powrocie do zdrowia, a jak wiadomo, nie jest to takie proste.

Ostatnia, podsumowująca część warsztatów, dotyczy zreasumowania podanych przez prowadzącego treści. Prowadzący zadając pytania uczestnikom, prowadzi z nimi dyskusje na tematy poruszane podczas zajęć.

### **Proponowane pytania:**

1. Od czego, Twoim zdaniem, głównie zależy powodzenie w leczeniu uzależnienia?
2. Jak sądzisz, po jakim okresie nadużywania substancji psychoaktywnych młody człowiek może znaleźć się w sytuacji zagrożenia?

3. Czy sądzisz, że leczenie z uzależnień jest trudne?
4. Co według Ciebie wpływa na fakt, że wychodzenie z uzależnienia jest sprawą trudną?
5. Jaką, Twoim zdaniem, postawę powinni przyjąć rodzice konfrontujący się z prawdopodobieństwem, że ich dziecko może borykać się z problemem uzależnienia?

Zakończenie zajęć, pożegnanie uczestników.

## **5. Młodzież wolna od uzależnień**

### **Cel:**

Uświadomienie rodzicom podstawowych zagrożeń wiążących się z okazjonalnym próbowaniem dopalaczy.

### **Adresaci:**

Rodzice nastoletnich dzieci.

### **Prowadzący:**

Terapeuta uzależnień zaproszony na spotkanie.

### **Metody pracy:**

1. dyskusja,
2. wykład.

**Czas zajęć:** 45 minut.

### **Wykład prowadzącego dotyczy znaczenia psychoaktywnych substancji w życiu człowieka**

Jako dorośli musimy pamiętać, że młodych ludzi zawsze będzie fascynowało działanie środków odurzających. Ciekawość jest jednym z głównych powodów sięgania po tego rodzaju substancje. Ważne jednak, by zażywanie jasno zostało odróżnione od nadużywania, które oznacza zażywanie środków w sposób niewłaściwy, najczęściej prowadzący do uzależnienia. Uzależnieniem określamy chorobę, w której jednostka odczuwa silną potrzebę wprowadzenia do organizmu dawek środków odurzających. Najbardziej niebezpieczny w omawianym względzie jest fakt, iż człowiek uzależniony traci kontrolę nad ilością zażywanej substancji, a stopniowo również kontrolę nad własnym życiem. To właśnie uzależnienia stanowią jedne z najpoważniejszych zagrożeń dla zdrowia współczesnego człowieka. Pęd cywilizacyjny, postęp technologiczny, nadmiar, wielość i różnorodność docierających do człowieka

informacji, wymuszają na młodych ludziach nadążanie za wszystkim co się wokół nich dzieje. Do tego dochodzą trudności w komunikacji międzyludzkiej. Młodzież bardzo często ma poczucie niezrozumienia przez otoczenie, a zwłaszcza przez swoich rodziców. Wszystko to w konsekwencji składa się na silną potrzebę skompensowania sobie istniejących deficytów, zwłaszcza emocjonalno – społecznych. Młody człowiek, który po raz pierwszy na imprezie u znajomych, sięga po dopalacz, nie zdaje sobie sprawy, że substancje, które wprowadza do swojego organizmu z czasem wpłyną na zmianę jego sposobu myślenia i postrzegania świata. Nie pozostaną również bez wpływu na wzorce zachowania. Ludzie, zwłaszcza młodzi, korzystają z używek, by wpłynąć na zmianę sposobu odczuwania. Nadużywanie dopalaczy wpływa każdorazowo negatywnie na zdrowie, a ponadto na funkcjonowanie w społeczeństwie, zarówno w rodzinie, jak również w szkole, czy miejscu pracy. Pojawiają się z czasem również problemy finansowe, a nawet problemy z prawem. Człowiek uzależniony bowiem traci kontrolę nad wieloma sferami swego życia. Ponadto uzależnienie cechuje się tym, że zażywane dawki odurzających środków są coraz większe, bowiem wzrasta tolerancja organizmu na daną substancję. W związku z tym, aby wprowadzić się w stan odurzenia potrzebna jest coraz większa ilość środka. Natomiast brak substancji psychoaktywnej organizm osoby uzależnionej odczuwa bardzo boleśnie. Pojawia się bardzo duży dyskomfort, dreszcze, ból mięśni, rozdrażnienie, nerwowość. Długotrwałe uzależnienie może doprowadzić więc do znacznego osłabienia organizmu, jego wycieńczenia, a nawet do śmierci. Okazjonalne próbowanie dopalaczy na imprezach również może skończyć się uzależnieniem. Nadużywanie tego rodzaju substancji chemicznych ma wyraźnie negatywny wpływ na psychikę młodego człowieka. Jednostka zaczyna mieć kłopoty z pamięcią, trudności w skupieniu uwagi, kiepsko radzi sobie z codziennymi problemami. Potem odurza się już po to, by zapomnieć o kłopotach i wyeliminować złe samopoczucie i dyskomfort fizyczny. Samopoczucie osoby uzależnionej jest bardzo obniżone. Cechuje ją chwiejny nastrój. Wprowadzenie się w stan odurzenia, jest na ten moment sprawą priorytetową. Na plan dalszy schodzą zainteresowania, pasje, a nawet osoby, które się kocha. Uzależniony człowiek bardzo często obwinia innych za swoje problemy, czując się jednocześnie bardzo bezwartościowym i pokrzywdzonym przez los. Nie wierzy w możliwość zmiany na lepsze.

Do zadań rodziców, wychowawców, nauczycieli i pedagogów, należy wychwycenie niepokojących symptomów w zachowaniach dzieci i udzielenie im właściwej pomocy odpowiednio szybko.

Po wykładzie zaproszonego terapeuty rodzice, po krótkiej przerwie, mają możliwość zadawania pytań i wyjaśniania swych wątpliwości, jak również konfrontowania swojej aktualnej wiedzy z poziomem wiedzy specjalisty w tym zakresie.

Zakończenie zajęć, pożegnanie uczestników.

## **6. Psychoprofilaktyka uzależnienia od dopalaczy w szkole i w domu**

### **Cele:**

Uświadomienie rodzicom, że działania profilaktyczne powinny zostać podejmowane odpowiednio wcześniej, a nie dopiero wówczas, kiedy już pojawi się problem, zgodnie z zasadą, że lepiej jest zapobiegać, niż leczyć.

### **Adresaci:**

Rodzice i opiekunowie uczniów.

### **Metody:**

1. dyskusja,
2. wykład.

### **Prowadzący:**

1. lekarz,
2. terapeuta uzależnień.

**Czas zajęć:** 2 x 45 minut.

### **Dyskusja z rodzicami**

Jako jedną z pierwszych prawidłowości, należy uświadomić sobie, iż w każdej placówce oświatowej znajduje się młodzież ze środowisk w taki lub inny sposób dotkniętych problemami uzależnienia. Większość z nich nie mówi o swoich problemach, wstydząc się ich. Nie zamierzając szukać pomocy, ani u dorosłych, ani u rówieśników, dzieci i młodzież z takich środowisk, nie mając niejednokrotnie innego modelu, sama popada w uzależnienie. Apatia, podwyższony poziom lęku, dojmujący smutek, nadmierna pobudliwość psychoruchowa świadczą o braku równowagi emocjonalnej i psychofizycznej. Młodzieży z takich środowisk niezwykle trudno jest nawiązywać prawidłowe relacje interpersonalne, zarówno z rówieśnikami, jak również z dorosłymi. Normą w ich przypadku jest zaniżona samoocena, trudności w wyrażaniu uczuć i emocji. System rodziny uzależnionej osoby bowiem nie przyjmuje rozmawiania o swoich emocjach. Często bywa tak, że rodzina uzależnionego obwinia się za jego uzależnienie. Młody człowiek wstydzi się zapraszać do swojego domu kolegów, żyjąc wciąż w poczuciu zagrożenia, wstydu i strachu, ze względu na fakt, że nie wie, czego spodziewać się, np.: po uzależnionym ojcu. Agresja, kłamstwa, brak zaufania, brak oparcia i poczucia bezpieczeństwa skutkują powolnym rozpadem rodziny, która mając w systemie rodzinnym uzależnioną jednostkę skupia się,

niemal wyłącznie, na jej uzależnieniu i problemach z niego wynikających. Młody człowiek, funkcjonując przez dłuższy czas w takich warunkach, ma poczucie osamotnienia, bezradności i dojmującej bezsilności.

Dlatego tak ważną rolę w życiu młodego człowieka, dotkniętego problemem uzależnienia, zarówno pośrednio, jak również bezpośrednio, odgrywa szkoła, w której nastolatek powinien mieć możliwość otrzymania odpowiedniego wsparcia. Tego rodzaju pomocy powinien młodemu człowiekowi udzielić wychowawca, nauczyciel, pedagog szkolny, psycholog, socjoterapeuta. Rodzice ponadto powinni mieć możliwie skorzystać ze wsparcia na terenie szkoły, z zajęć psychoedukacyjnych oraz poradnictwa psychologiczno – pedagogicznego, które pomoże odszukać placówki niosące specjalistyczną pomoc w omawianym zakresie.

### **Dyskusja z rodzicami na temat konsekwencji wynikających z powyższych rozważań**

Problem uzależnienia nie dotyczy tylko dzieci z rodzin z problemem uzależnienia, ale wszystkich uczniów, którzy sięgają po psychoaktywne substancje. Dzieje się tak z rozmaitych powodów. W okresie szkolnym zasadniczy wpływ wywiera na dziecko grupa rówieśnicza. Zjawiskiem naturalnym jest poszukiwanie nowych przyjaciół, którzy będą daną jednostkę akceptowali. Jeśli osób takich młody człowiek poszukuje w środowisku, w którym nie stroni się od zażywania psychoaktywnych substancji, a nacisk takiej grupy jest silny, to z dużą dozą prawdopodobieństwa, nastolatek zechce dostosować się do grupy, która z jakiegoś powodu mu imponuje i przez którą chciałby zostać zaakceptowany. W związku z tym prawdopodobnie również zacznie zażywać środki odurzające. Jeżeli dodatkowo w domu rodzinnym brakuje odpowiedniego modelu wychowawczego, nie stroni się np.: od alkoholu, młody człowiek nie będzie czuł oporu bądź obawy przed wprowadzeniem się w stan odurzenia.

Bardzo często nastolatki próbują dopalaczy, gdy są w złym nastroju i chcą go zniwelować. Sięgają po substancje chemiczne, kiedy chcą przełamać nieśmiałość, zagłuszyć lęk i poczucie winy, uzyskać większą odwagę, wiarę we własne możliwości. Na osiągnięcie tego rodzaju efektu pozwala fakt, iż psychoaktywne substancje powodują zwolnienie przewodnictwa komórek nerwowych, co umożliwia uzyskanie poczucia rozluźnienia oraz poprawy nastroju.

Motywację do próbowania dopalaczy może stanowić również zwykła ciekawość, chęć spróbowania czegoś nowego. Niejednokrotnie chęć zaskoczenia dorosłych (rodziców, nauczycieli) swoim zachowaniem. Nie bez znaczenia jest również ciekawość w zakresie sprawdzenia swoich doznań i porównania ich z doznaniem innych osób. Wszelkie powyższe sytuacje stanowią sygnały dla dorosłych. To do nas należy zauważenie nieprawidłowości odpowiednio wcześniej i udzielenie na czas pomocy dziecku. Stąd potrzeba prowadzenia na szeroką skalę profilaktyki uzależnień, by odpowiednio wcześniej dostarczyć młodym ludziom niezbędnych wyjaśnień dotyczących zagrożeń płynących z uzależnienia.

Zakończenie zajęć, pożegnanie uczestników.

## 7. Dlaczego młodzież sięga po dopalacze?

### **Cel:**

Uświadomienie rodzicom sytuacji, które sprzyjają zażywaniu środków odurzających.

### **Metoda:**

Wykład.

### **Prowadzący:**

1. pedagog,
2. wychowawca.

**Czas zajęć:** 45 minut.

### **Wykład prowadzącego**

Dopalacze należą do grupy środków odurzających, silnie wpływających na zachowanie i emocje człowieka. Również na rozwój młodego organizmu i jego funkcjonowanie. Zażycie substancji nazywanej dopalaczem w wyraźny sposób wpływa na sposób myślenia, mówienia, a nawet poruszania się. Znacząco zmienia nastrój i stan świadomości. Organicznie zażycie dopalacza wpłynie na zmianę akcji serca, powodując jej przyspieszenie i wzrost ciśnienia krwi. Wpływając na mózg początkowo może powodować poczucie polepszenia jakości zapamiętywania i uczucie zwiększonych możliwości intelektualnych. W konsekwencji jednak wywołuje zaburzenia pamięci i koncentracji, osłabia refleks i szybkość podejmowania decyzji. Wpływa na zaburzenie funkcjonowania zmysłu wzroku, smaku, słuchu, powonienia i dotyku. Może wykazywać działanie halucynogenne. Dorośli muszą być przygotowani na to, że dzieci po zażyciu dopalaczy mogą zachowywać się brawurowo, co wynika z faktu błędnego oszacowania ryzyka. Powodują szereg działań, które niejednokrotnie prowadzą do tragicznego finału. Już samo zażycie substancji może spowodować tragiczne skutki dla organizmu. Poza przypadkiem zachowań brawurowych, zdarza się że młodzi ludzie popadają w stany depresyjne. Są przygnębieni i płaczący, podczas gdy inni mogą być nadmiernie pobudzeni, a nawet agresywni. Jednak początkowe rozluźnienie i dobre samopoczucie przechodzi w stan określony jako oszołomienie i otępienie, mogą pojawiać się omamy, halucynacje i stany lękowe. Zażycie takiej substancji jak dopalacz kojarzy się młodzieży z czymś interesującym, ciekawym, zakazanym, wywołuje dreszczyk emocji. Dłuższy czas fundowania sobie jednak tego rodzaju rozrywek upośledza psychologiczny i społeczny rozwój młodego człowieka, który powoli traci autentyczny kontakt ze światem rzeczywistym, a zaczyna żyć w świecie iluzji. Dowodzi to faktu, że uzależnionym może stać się każdy, a więc chorym może okazać się już kilkunastoletni człowiek.

## **Najczęstszymi przyczynami, dla których młodzi ludzie sięgają po środki uzależniające są:**

- silna potrzeba przynależności do grupy, związana z silną potrzebą akceptacji;
- ciekawość i chęć próbowania nowych rzeczy;
- złamanie zakazów dorosłych;
- chęć poprawy nastroju;
- chęć stania się kimś zauważalnym, podziwianym.

Potrzeba akceptacji rówieśniczej jest u nastolatków bardzo silna. Podobnie jak potrzeba przynależności do grupy, które młodzież realizuje niejednokrotnie za wszelką cenę. Nie przeszkadza im zażywanie dopalaczy przez członków grupy, do której chcą należeć. Ważne też by pamiętać, że młodzież rzadko kiedy sięga po dopalacze dla nich samych. Środek odurzający, jako taki, nie przedstawia dla nich specjalnej wartości. Znacznie większą wagę przywiązują oni do kontaktów sytuacyjnych, w jakich substancje są zażywane. Ponadto nastolatek niejednokrotnie nie zwraca się ze swymi problemami do rodziców, ale poszukuje źródeł poprawy nastroju w działaniu niedozwolonych substancji.

Wbrew pozorom po dopalacze sięgają często dzieci nieśmiałe, odpychane w relacjach rówieśniczych przez ogół. Poprzez takie zachowania poszukują sposobów pokazania i wyrażenia siebie, zaistnienia w środowisku rówieśniczym na zasadzie: *„jestem odważny, nie boję się spróbować, dorównuję wam”*.

## **Proponowane działania profilaktyczne.**

### **Co może zrobić rodzic?**

- otwarcie rozmawiać z dzieckiem o jego problemach nie umniejszając ich wagi;
- nie zaniżać jego samooceny przez bagatelizowanie jego problemów i dokonań;
- wsłuchiwać się w to co mówi dziecko i obserwować je, nastolatek nie wszystko mówi otwarcie, dorośli muszą nauczyć się czytać między wierszami;
- angażować dziecko do wspólnych zajęć i zadań dotyczących rodziny, celem wzmocnienia rodzinnej więzi;
- chwalić jak najczęściej i jak najwięcej, nie tylko za osiągnięty cel, ale również za wkładany wysiłek;
- okazywać miłość;
- zachęcać do poszukiwania własnej pasji;
- uczyć odpowiedzialności poprzez umożliwienie podejmowania samodzielnych decyzji, pozwalając jednocześnie posiadać własne zdanie;
- jasno i precyzyjnie formułować zasady i wymagania wraz z konsekwencjami za ich nieprzestrzeganie.

Zakończenie zajęć, pożegnanie uczestników.

## **8. Blżej siebie – dalej od dopalaczy**

### **Cel:**

Uświadomienie rodzicom, że budowanie pozytywnych i satysfakcjonujących relacji z dziećmi powoduje skuteczniejszą możliwość ustrzeżenia ich przed dopalaczami.

### **Adresaci:**

Rodzice nastoletnich dzieci narażonych na kontakt z substancjami odurzającymi.

### **Pomoce:**

1. tablica,
2. mazaki.

### **Prowadzący:**

terapeuta pracujący z rodzinami

### **Metody:**

wykład, dyskusja, praca zespołowa.

**Czas zajęć:** 2 x 45 minut.

### **Przebieg zajęć:**

1. Co powinniśmy wiedzieć?

**Prowadzący wyjaśnia uczestnikom co warto wiedzieć i robić, aby uchronić dziecko przed zażywaniem dopalaczy:**

- znać prawa rządzące rozwojem dziecka i trudności związane z dorastaniem;
- wiedzieć jak budować dobry kontakt z dzieckiem;
- znać powody dla których młodzi sięgają po narkotyki;
- być konsekwentnym w przestrzeganiu zasad;
- posiadać rzetelną wiedzę na temat narkotyków;
- codziennie znaleźć czas na rozmowę z dzieckiem o jego radościach, sukcesach i problemach;
- znać potrzeby nastoletniego dziecka.

2. Czego dzieci potrzebują od rodziców?

Na zasadzie „burzy mózgów” rodzice zespołowo podają sugestie dotyczące zagadnienia. Prowadzący wszelkie propozycje zapisuje na tablicy (w razie potrzeby uzupełnia odpowiedzi rodziców), pilnując jednocześnie by znalazły się wśród nich następujące aspekty.



### **Dzieci potrzebują zatem:**

- poczucia więzi i przynależności do rodziny, muszą mieć poczucie, że są kochane i akceptowane, potrzebują wsparcia, szacunku i poczucia bezpieczeństwa płynących z rodziny;
- poczucia własnej wartości: potrzebują by doceniać ich wysiłki, pragną mieć pewność, że może im się coś nie udać i że z tego powodu nie zostaną wyśmiane ani skrytykowane;
- wiarygodność: młody człowiek musi mieć pewność, że komunikaty jakie do niego trafiają od dorosłych stanowią odzwierciedlenie ich myśli i stanów emocjonalnych, ponadto ważne by mógł liczyć na to, iż dorośli, w przypadku popełnienia błędu, przyzna się do niego;
- sprawiedliwego traktowania: a więc przekonania, że decyzja rodziców każdorazowo wynika z wnikliwej analizy sytuacji;
- stanowczość w ważnych sprawach, co oznacza jasno postawione reguły i konsekwencje w ich przestrzeganiu, zgodnie z zasadą, że reguły dotyczą wszystkich, a nie tylko dzieci;
- poszanowania intymności i dyskrecji: nastolatki potrzebują pewności, że granice ich prywatności są respektowane przez rodziców.

### **3. Budowanie pozytywnych relacji z dzieckiem poprzez wykorzystanie technik aktywnego słuchania.**

Więź z własnym dzieckiem buduje się od chwili jego narodzin. Bliskość, zaufanie i szczerść to efekty wieloletniej pracy. Jeśli na co dzień rodzice są blisko z dzieckiem, łatwiej zauważyć im, co je cieszy, co martwi, a z czym sobie nie radzi. Kiedy dziecko dorasta, zwykle trudniej odnaleźć wspólny język, bo zaczyna się ono zmieniać. Bywa, że pod wpływem grupy zaczyna słuchać niezrozumiałej dla rodziców muzyki, dziwnie się przy tym ubierając. Częściej buntuje się w wielu sprawach. Chciałoby ustalać zasady i zaznaczyć własną osobowość. Pomimo tych wszystkich trudności jednak zadaniem rodziców jest starać się rozmawiać i akceptować swoje dziecko. Podstawą dobrych kontaktów z dzieckiem jest rozmowa, podstawą rozmowy natomiast uważne słuchanie. **Dlatego rodzice powinni:**

- rozmawiać ze swoim dzieckiem zawsze, kiedy to tylko możliwe i o wszystkim. Im częściej rozmawiamy z młodym człowiekiem, tym lepiej poznajemy jego świat, oczekiwania względem niego, marzenia, plany oraz problemy;
- starać się zawsze znaleźć czas na rozmowę, gdy dziecko ma problem. Rozmowa pozwala pozbyć się przykrych uczuć. Gdy czuje się bezradne i skrzywdzone należy pozwolić mu się wygadać, wypłakać, wyzłościć. Jednocześnie należy postarać się zrozumieć jego punkt widzenia, a w razie potrzeby mądrze doradzić. W żadnym wypadku nie należy bagatelizować problemów nastolatka;
- znaleźć czas, gdy dziecko pragnie podzielić się radością i sukcesem. Należy okazać zadowolenie, pochwalić, dowartościować, pytając o szczegóły. W żadnym razie nie wolno umniejszać wagi osiągniętego sukcesu. Powinno się wyraźnie zaznaczyć dumę z osiągnięć dziecka. To dodaje mu wiary w siebie i stanowi zachętę do osiągania dalszych sukcesów;

- starać się dostrzegać sygnały, że dziecko jest w potrzebie, a nasze zainteresowanie może przynieść mu znaczną ulgę. Kiedy nastoletni człowiek ma jakiś problem, nie zawsze poprosi dorosłego o pomoc. Do zadań rodziców należy więc uważne obserwowanie dziecka, pomoc w nawiązaniu rozmowy;
- stwarzać warunki umożliwiające luźną rozmowę, wykorzystując naturalne chwile przy wspólnym posiłku, herbacie, spacerze. Należy proponować wspólne spędzanie wolnego czasu będące atrakcyjnym również dla nastolatka;
- okazywać zainteresowanie jego sprawami, ale nie wypytywać natarczywie. Należy wykazać się cierpliwością i poczekać, aż dziecko samo zacznie mówić o tym, co się u niego dzieje. To ono decyduje ile chce rodzicom o sobie powiedzieć i należy to uszanować;
- rozmawiać również o tym, co dzieje się w życiu rodzica, nie wymagać jedynie szczerości od dziecka, ale opowiadać mu o swoich planach, osiągnięciach i kłopotach. Dobrze pytać dziecko o zdanie w rozmaitych sprawach, pokazując mu, że liczymy się z jego zdaniem i opinią;
- opowiadać o sobie: dzieci lubią słuchać wspomnień rodziców dotyczących ich młodości. Tego rodzaju opowiadania zbliżają, bowiem przypominają dzieciom, że ich rodzice również byli młodzi i popełniali błędy. Ważne, by w tym względzie nie przedstawiać się wyłącznie kryształowo;
- rozmawiać na każdy temat i nie unikać dyskusji dotyczących trudnych spraw. Należy zadbać o to i jest to zadanie dorosłych, by w domu nie istniały tematy tabu. Istotne, aby rozmawiać również o tym, czego się obawiamy. Należy raczej służyć radą i pomocą swym dzieciom niż stawiać się na pozycji eksperta.

Zakończenie zajęć, pożegnanie uczestników.

## **Bibliografia:**

1. Blitek E., Czepiec – Mączka A., Wpływ narkotyków na organizm człowieka, „Wszystko dla Szkoły”, nr 5, 2001, s. 9-10
2. Dembek E., Dlaczego biorą, „Drama”, nr 29, 1999, s. 17-19
3. Galos M., Istota i mechanizm powstawania uzależnień oraz ich rodzaje, „Wychowawca”, nr 6, 2001, s. 22-23
4. Gawryłow G., A przecież mogło być inaczej, „Wszystko dla Szkoły”, nr 5, 2000, s. 20-21
5. Grodowska M., Kowalska M., Uwarunkowania i skutki uzależnień, „Wychowawca”, nr 10, 2002, s. 24
6. Jakubowska B., Muszyńska D., Bliżej siebie – dalej od narkotyków. Poradnik dla rodziców, Wyd. Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2003
7. Klus – Stańska D., Nowicka M., Nie mów mi, co mam myśleć – wstępne techniki przeciwdziałania uzależnieniom psychicznym, „Zycie Szkoły”, nr 3, 1998, s. 142-147
8. Kowalewicz B., Uzależnienia od narkotyków, „Wszystko dla Szkoły”, nr 5, 2001, s. 8-9
9. Miętała B., Życie bez nałogów, „Lider”, nr 9, 1999, s. 8
10. Powroźnik D., Nie narkotykom, „Wychowawca”, nr9, 2002, s. 22-23
11. Sztander W., Interwencja wobec osoby uzależnionej, Wyd. PARPA, Warszawa 1996
12. Talarczyk – Rumińska B., Młody człowiek wolny od uzależnień, „Wychowanie na co Dzień”, nr 10/11, 2001, dod. S. I-III
13. Trocka S., Nie sięgaj dna. Z nami zdobywaj góry. Projekt profilaktyczny dla uczniów klasy I i III gimnazjum, „Wszystko dla Szkoły”, nr 5, 2002, s. 7
14. Woszczek M., Asertywne mówienie NIE, „Wszystko dla Szkoły”, nr 12, 2000, s. 2-3