

BEZPIECZNY GIMNAZJALISTA

Scenariusz zajęć dotyczący uzależnień

Temat: „Jak nie stracić tego, co jest dla mnie ważne”

Cele:

- 1) Uświadomienie uczniom szkód związanych z podejmowaniem zachowań ryzykownych;
- 2) Ukształtowanie właściwej postawy wobec uzależnień.

Adresat:

Uczniowie klas pierwszych gimnazjum.

Czas realizacji:

Dwie godziny lekcyjne.

Metody pracy: burza mózgów, mini wykład, gry i zabawy psychologiczne, rozmowa kierowana, dyskusja, osobiste postanowienie

Materiały: kreda, przybory do pisania, kartki papieru dla każdego uczestnika, pudełko (pojemnik na karteczki), materiały dla nauczyciela - zawarte w scenariuszu jako informacje przydatne do prowadzenia zajęć.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie

Ważną rzeczą jest stworzenie w ramach spotkania atmosfery „wyjątkowości”, otwartości, dobrego kontaktu z uczniami.

„ Nie chciał/a bym żebyście traktowali te zajęcia jak kolejne lekcje, tylko jak spotkanie, które sami będziecie tworzyć i na którym wasza wiedza będzie budowała to spotkanie.

Pamiętacie, że są to już nasze kolejne zajęcia z tego cyklu. Poprzednio mówiliśmy o bezpieczeństwie w kontaktach z dorosłymi i bezpieczeństwie w kontaktach z rówieśnikami. Zastanówmy się wspólnie, jaki problem może być dzisiaj poruszany?

Tu warto zapytać uczniów, co jest dla nich trudne, co może być problemem?...

Podczas dzisiejszego spotkania będziecie mogli decydować o wyniku końcowym, podsumowującym nasze spotkanie.

By wspomóc ostateczny efekt spotkania można stosować wiele pomysłów np: ustawić krzesła w kółko i usiąść pomiędzy uczniami, zapytać jak się czują (żeby ośmielić klasę proponujemy zacząć od siebie) itp.

Istotą tego przedsięwzięcia jest oderwanie uczniów od rytmu lekcyjnego.

2. Moje wartości

„ Są takie przymioty, które odróżniają nas - ludzi od innych istot na ziemi, które powodują, że decydujemy się żyć w taki, czy inny sposób. Tymi przymiotami są WARTOŚCI, czyli sprawy, rzeczy, które uważamy za najważniejsze w naszym życiu.

Zastanawiałem/am się jakie sprawy są najważniejsze **dla nas**.

Dla mnie najważniejszą wartością jest **np.** rodzina i przyjaźń.

UWAGA!

Jeśli to prawda, to warto wymienić te wartości z dwóch powodów: po pierwsze - takich odpowiedzi najczęściej udzielają młodzi ludzie, a po drugie - pomoże to przełamać stereotypy panujące wśród młodzieży takie jak np.:

- z rodzicami liczą się tylko maminsynki; czy też - dorośli i samodzielni nie potrzebują wsparcia innych bliskich osób.

Nauczyciel rozdaje uczniom karteczki i prosi o to, by sami napisali po pięć wartości dla nich najważniejszych wg ważności (najważniejsze u góry).

Spisanie wartości na karteczce jest bardzo ważne dla uczestników, gdyż daje im moment intymności, czas na pozostanie samym z sobą w prawdzie, bez konieczności mówienia tego, czego oczekuje od nich klasa (presja grupy).

Karteczki należy pozbierać i włożyć np. do pudełka.

Nauczyciel dzieli tablicę na dwie części i wypisuje najczęściej występujące odpowiedzi z podaniem liczby, ile razy dana odpowiedź wystąpiła.

UWAGA! Ważne, aby do tej czynności zaangażować również uczniów, np. do segregacji karteczek z wartościami, obliczania wyników itd.

WARTOŚCI	
1 rodzina IIII.....- w sumie18	
2	
3	
4 zainteresowania IIII....- 11	
5	
6	
...	

Podsumowanie - nauczyciel dodaje własny komentarz dotyczący wybranych wartości. Warto podkreślić walor dobrych wyborów.

3. Blok informacyjny dotyczący uzależnień.

Nauczyciel wprowadza:

„Są też i inne rzeczy, które wpływają na życie ludzi. Należą do nich uzależnienia. Jak myślicie, co to jest uzależnienie?”

- **burza mózgów** – wypowiedzi uczniów należy zapisać na tablicy.

Po zakończeniu ćwiczenia wybieramy i podkreślamy te wypowiedzi uczniów, które są istotne i podsumowujemy krótką definicją:

Uzależnienie to...

- silne pragnienie lub nieodparty przymus dalszego brania środka np. alkohol lub wykonywania pewnej czynności, np. korzystanie z Internetu,
- zdobywanie go wszelkimi możliwymi sposobami i za każdą cenę,
- tendencja do zwiększania dawek lub poświęcania danej czynności coraz większej ilości czasu,
- psychiczne (psychologiczne i emocjonalne) oraz w przypadku papierosów, alkoholu i narkotyków fizyczne uzależnienie od efektów działania tego środka,
- skutki szkodliwe dla jednostki i społeczeństwa.

- dyskusja - Od czego waszym zdaniem można się uzależnić?

Po wysłuchaniu uczniów, nauczyciel podsumowuje:

Uzależnić można się od...

(papierosy, alkohol, narkotyki, internet, hazard, sekty....)

Po wysłuchaniu odpowiedzi stawiamy kolejne pytanie:

„Jak myślicie ilu jest młodych ludzi wolnych: nie pijących, nie palących, nie biorących narkotyków?”

UWAGA - INFORMACJE PRZYDATNE!

Po tym pytaniu często padają odpowiedzi, że mniejszością są ludzie niepijący, niepalący itd.

Warto powiedzieć i podkreślić, że to nie prawda. Statystyki jednoznacznie pokazują, że jest tylko pewna grupa, która jest mniejszością, a która stosuje różne używki.

W Polsce, podobnie jak w innych krajach np. **niepopularne staje się palenie papierosów** (cenny argument dla niepalących nauczycieli; natomiast palący nauczyciele mogą zostać zapytani: *Dlaczego pan/pani pali?* – stąd w takiej sytuacji lepiej nie wykorzystywać tego argumentu).

Można także zwrócić uwagę na fakt, że jest wiele dziedzin życia, w których ceni się trzeźwy, wolny, twórczy umysł.

Czy każdy może się uzależnić?

Ile czasu potrzeba do tego, żeby się uzależnić?

UWAGA - INFORMACJE PRZYDATNE!

Nie ma reguły. Każdy człowiek jest inny, ale i każdy człowiek może się uzależnić. Młodzi ludzie są narażeni szczególnie i wystarczy kilka tygodni, aby w przypadku, gdy sięgają po np. alkohol rozwinęło się u nich pełne uzależnienie.

Czy straty ponoszą tylko ci ludzie, którzy się już uzależnili?

- Nie.

UWAGA - INFORMACJE PRZYDATNE!

- Różnego rodzaju straty zaczyna się już ponosić dużo wcześniej. Straty z powodu np. nierozsądnego używania komputera mogą ponosić wszyscy: brak czasu na naukę, sport, inne zainteresowania, spotkania z przyjaciółmi...
- Jedną z najczęstszych przyczyn śmierci młodych ludzi są wypadki, którym towarzyszy picie alkoholu.
- Straty ponoszą również bliscy osób, które sobie szkodzą; martwią się o swoje dzieci, małżonków, nie mogą z nimi spędzać czasu, rozluźniają się więzi rodzinne, przyjacielskie...

Sięgając po różne substancje i podejmując różne ryzykowne zachowania możemy dużo stracić, już o wiele wcześniej, zanim jeszcze zdążylibyśmy się uzależnić.

Czy moglibyście podać jakieś konkretne przykłady, co można stracić w związku z piciem alkoholu, braniem narkotyków, wielogodzinnym siedzeniem przed komputerem itp.?

Odpowiedzi na to pytanie uzyskane poprzez „burzę mózgów” nauczyciel wypisuje na tablicy w drugiej części tabeli pod hasłem STRATY.

Wartości powtarzających się nie zapisujemy ponownie, tylko oznaczamy kolejnym znakiem „I”.

WARTOŚCI	STRATY
1. rodzina IIIIII – w sumie 18	1. pieniądze IIII....- w sumie...
2.	2. rodzina
3.	3.
4. zainteresowania III...- 11	4.
5.
6.	
.....	

Nauczyciel porównuje odpowiedzi w obu kolumnach tabeli.

Komentarz:

Picie alkoholu, palenie papierosów, branie narkotyków, wielogodzinne siedzenie przed komputerem, hazard itd. zabierają nam to na czym w życiu nam zależy i co stanowi dla nas wartość, co daje szczęście.

W dalszej części należy zawiesić kolejną (trzecią) planszę w klasie. Warto wspólnie z uczniami omówić jej treść.

PROPOZYCJA DO WYKORZYSTANIA WG UZNANIA PRZEZ NAUCZYCIELA !

4. Osobiste postanowienie.

Nauczyciel zwraca się do uczniów z prośbą, by stanęli w rzędzie i zamknęli oczy (po to, żeby nie widzieli, co robią inni – uniknięcie presji grupy).

Mówi:

„ Jeśli życie w wolności, z przyjaciółmi, bez uzależnień jest dla was ważne to zróbcie krok do przodu”.

UWAGA!

Warto, by nauczyciel również stanął w rzędzie z uczniami i zrobił krok do przodu, pokazując swoim przykładem, że wybiera pozytywne zachowanie.

Jako podsumowanie - konieczne podkreślenie wagi tego gestu - pogratulowanie tym uczniom, którzy podjęli to postanowienie.

BIBLIOGRAFIA:

1. Coie J. D. i inni (1996), Profilaktyka: teoria i badania. Ramy teoretyczne i wybrane wytyczne narodowego programu badawczego. *Nowiny Psychologiczne* nr 2.
2. Gaś Z. B. (1993), Profilaktyka uzależnień. WSiP, Warszawa.
3. Gaś Z. B. (1997), Profilaktyka w szkole. W: Zapobieganie uzależnieniom uczniów, CMPP-P, Warszawa.
4. Grzelak J., Sochocki M. (red.), (2001) Ewaluacja profilaktyki problemów dzieci i młodzieży, Pracownia Profilaktyki Problemowej, "Sumus", Warszawa.
5. Hansen W. B. (1993), School-based alcohol prevention programs. *Alcohol Health and Research World*, vol. 17, nr i. • Hawkins J. D. (1994), Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescents and early adulthood. Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, vol. 112, nr 1.
6. Hawkins J. D. (1994), Podręcznik ewaluacji programów profilaktycznych. IPIŃ, PTP, Warszawa – Olsztyn.
7. Kazdin A. (1996), Zdrowie psychiczne młodzieży w okresie dorastania. Programy profilaktyczne i lecznicze. *Nowiny Psychologiczne* nr 2.
8. Koczurowska J. (2002), Standardy jakości programów profilaktycznych. W: Profilaktyka w środowisku lokalnym. Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa.
9. Korporowicz L. (red.), (1998) Ewaluacja w edukacji, Warszawa
10. Podręcznik prewencji. Alkohol, narkotyki tytoń (1999), Biuro ds. Narkomanii, Warszawa
11. Prevention Principles for Children and Adolescents (2001), U.S. National Institute of Drug Abuse, www.nida.nih.gov/prevention/Prevopen.html
12. Szymańska J. (2000), Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki, CMPP-P, Warszawa.
13. Szymańska J. (2002), Szkoła jako miejsce realizacji działań profilaktycznych, W: Profilaktyka w środowisku lokalnym. Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa.
14. Wojcieszek K.A. (2002), Jak uruchomić program profilaktyczny? W: *Poradnik Wychowawcy*, M. Pomianowska (red.), Wyd. Raabe, Warszawa.
15. Wojcieszek K.A., Cykl artykułów w miesięczniku "Remedium" w latach 1995-2002.

*Opracowanie scenariusza: mgr Ilona ŚWIERAD, Stanisław
MACIASZEK*

Śląskie Centrum Profilaktyki i Psychoterapii w Katowicach
Rada Pedagogów i Psychologów Szkolnych Miasta Katowice