



jestem  
z GDAŃSKA

*dbam o zdrowie*

**#ważne wybory**

Broszura  
dla realizatorów programu





## WSTĘP

Edukacja psychospołeczna dzieci i młodzieży stanowi ważny element ogólnych oddziaływań edukacyjno-wychowawczych. Jest to proces długofalowy, a jego efekty są rozłożone w czasie - mają wpływ na okres dzieciństwa, dorastania, a w efekcie na funkcjonowanie w dorosłym życiu.

Współczesne modele oddziaływań profilaktycznych nastawione są na kształtowanie umiejętności psychologicznych oraz społecznych młodych ludzi. Nowoczesna profilaktyka odnosi się nie tylko do przeciwdziałania skutkom zachowań ryzykownych, lecz głównie oscyluje wokół pracy na zasobach własnych i podnoszeniu potencjału dzieci i młodzieży w zakresie funkcjonowania społecznego. Przekazywanie dzieciom i młodzieży wiedzy na temat ich funkcjonowania psychospołecznego oraz kształtowanie odpowiednich umiejętności i postaw życiowych przyczynia się do podejmowania odpowiedzialnych decyzji, a co za tym idzie może skutecznie chronić przed podejmowaniem zachowań ryzykownych przez młodych ludzi.

Czas dorastania to przede wszystkim czas kształtowania się tożsamości. Dojrzewa nie tylko ciało, ale też psychika. Tworzą się nowe kompetencje psychospołeczne, kształtuje się rozumienie emocji, bycie w relacji z innym człowiekiem. Młodzi ludzie nabierają kompetencji do radzenia sobie z emocjami, potrzebami, relacjami i trudnymi sytuacjami życiowymi. Świat dookoła uczy ich, jak sobie radzić ze stresem. Kształtuje się osobowość, przekonania życiowe, zasady, sposoby radzenia sobie ze światem i z ludźmi wokół. Nie jest to jeszcze czas dorosłości, ale też już nie dzieciństwa. To czas eksperymentów i próbowania wielu rzeczy. Pierwsze miłości, zbliżenia fizyczne, ale też pierwsze kontakty z substancjami psychoaktywnymi, w tym z alkoholem. Sięganie po środki psychoaktywne przez młodzież spowodowane jest w dużej mierze brakiem umiejętności zaspokajania swoich potrzeb w sposób konstruktywny.

Okres adolescencji to czas zmian w rozwoju fizycznym, intelektualnym, emocjonalnym, a także społecznym. Kształtuje się hierarchia wartości oraz indywidualne postawy wobec świata i samych siebie. Dlatego tak ważna jest rola dorosłych - rodziców i opiekunów, którzy tworzą najbliższe środowisko społeczne dzieci i młodzieży, ponieważ to na nich spoczywa odpowiedzialność za prawidłowy rozwój najmłodszych.

## OPIS STRATEGII I ORGANIZACJI ZAJĘĆ

Głównym celem programu jest kształtowanie postaw prospołecznych i prozdrowotnych w kontekście zachowań ryzykownych związanych z używaniem alkoholu i innych substancji psychoaktywnych, wśród młodzieży w wieku 13-14 lat. Adresatami programu są uczniowie klas VII i VIII szkół podstawowych stanowiący klasę.

Na realizację programu **#ważnewybory** należy przeznaczyć 6 godzin lekcyjnych, co tydzień jedna godzina, przez okres 6 tygodni (jeśli jest taka możliwość warto prowadzić dwugodzinne warsztaty, korzystając z dodatkowych proponowanych ćwiczeń - łącznie 12 godzin warsztatów). W trakcie pierwszego spotkania zostanie omówiony cel warsztatów oraz oczekiwania uczestników, a grupa wykona test ewaluacyjny. Po odbytych warsztatach, należy przeprowadzić ewaluację programu za pomocą testu. Skuteczność oddziaływań na uczestników należy opisać w sprawozdaniu końcowym z realizacji warsztatów zawierającym wyniki ewaluacji.

Przeprowadzenie zajęć ułatwi ustawienie krzesel w kręgu. Siedzenie w kręgu jest alternatywą dla znanego z codziennych zajęć szkolnych systemu ławkowego. Pozwala na kontakt wzrokowy pomiędzy wszystkimi uczestnikami i prowadzącym, ułatwia wysłuchanie innych, jak również wyrażanie własnych odczuć i opinii. Krąg daje poczucie wspólnoty i sprzyja zaangażowaniu się w prowadzone zajęcia. Dla uczniów będzie stanowić też niecodzienną formę organizacji zajęć, wyjście poza sztywno ustalone szkolne reguły, co pozytywnie może wpłynąć na pobudzenie ich kreatywności i otwartości.

Zajęcia są realizowane za pomocą zróżnicowanych metod aktywizujących dostosowanych do wieku grupy docelowej. Uczestnicy programu są zachęceni do aktywnego udziału poprzez dyskusje, wymianę doświadczeń, spostrzeżeń, refleksji i pomysłów. Podstawą zajęć jest stymulowanie kreatywności i aktywności.

W warsztatach wykorzystuje się następujące metody dydaktyczne:

- **„Mój notatnik”**

*Narzędzie pomocne i dodające atrakcyjności zajęciom w ramach programu #ważnewybory. Zawiera ćwiczenia do wypełnienia przez ucznia podczas zajęć, ale również miejsce na osobiste notatki uczestników. Jest elementem, który*



nadaje indywidualności każdemu uczestnikowi zajęć. Każdy z 6 modułów jest w "Moim notatniku" zakończony stroną, którą można zagiąć, będącą miejscem na osobiste notatki.

- **Dyskusja moderowana**

Młodzież chętnie dyskutuje na tematy, które są dla niej ważne. Prowadzenie efektywnej dyskusji jest bardzo cenną umiejętnością. Prowadzący powinien zachęcać młodzież do aktywnego uczestnictwa, być moderatorem, osobą, która dba o przebieg dyskusji, w tym o przestrzeganie ustalonych w kontrakcie grupy zasad (np. o wzajemnym szacunku, kulturze wypowiedzi itp.).

- **Burza mózgów**

Uczniowie w sposób swobodny i spontaniczny udzielają odpowiedzi na zadane pytanie lub podają swoje skojarzenia. Prowadzący zapisuje wszystkie odpowiedzi na tablicy. Tę formę pracy można przeprowadzić również za pomocą karteczek, na których uczniowie zapisują swoje odpowiedzi, myśli, skojarzenia, a następnie przyklejają na tablicy.

- **Film**

Film dobrany do tematyki danego warsztatu. Co ważne, należy sprawdzić kwestię praw autorskich, czy jest to film ogólnodostępny, czy jest chroniony prawami autorskimi.

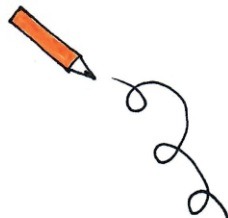
- **Praca w małych grupach**

Jest najbardziej efektywna przy liczbie od 3 do 6 osób w grupie. Mała grupa zapewnia większe poczucie komfortu, zwłaszcza dla osób, które nie lubią wypowiadać się na szerszym forum. Zaletą tej metody jest to, że uczestnicy mogą siedzieć twarzą do siebie, nawiązać kontakt wzrokowy, a mała liczba osób sprawia, że każdy będzie miał możliwość wypowiedzenia swojego zdania.

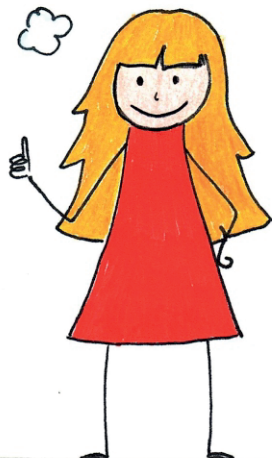
- **Drama**

Drama jest metodą dydaktyczno-wychowawczą nastawioną na proces nauczania. Z tym łączy się spontaniczność, naturalność zachowań uczestników w rolach oraz improwizacyjność formy. Zaletą tej formy pracy, jest to, że angażuje emocje uczestników. Dlatego należy pamiętać o tym, by dzieci po udziale w dramie "odczarować" z odgrywanych ról (np. to jest Jaś, a nie chłopiec ze scenki).

MYŚLĘ  
 ANALIZUJĘ  
 DECYDUJĘ



$$\frac{1}{2}(a_n + a_n) \Delta > 0 \frac{1}{2} + 1 \quad h = \frac{a\sqrt{3}}{2} \quad d = a\sqrt{2}$$
  
$$y = ax + b \quad \sqrt{a_1 \cdot a_2 \cdot \dots \cdot a_n}$$
  
$$a + c = b + d$$
  
$$a = f'(a_n)(x_0)$$
  
$$\Delta > 0 \quad a^2 + b^2 = c^2$$



## Wstęp

W profilaktyce zachowań ryzykownych istotne jest uwzględnianie różnych czynników chroniących. Ważne jest kształtowanie postaw odpowiedzialności, a także umiejętności psychologicznych i społecznych chroniących przed podejmowaniem ryzykownych zachowań. Ważne jest też zaproponowanie młodzieży konkretnych narzędzi, które pomogą im w podejmowaniu decyzji.

## Cele

- Rozwój umiejętności racjonalnego podejmowania decyzji - analizowania konsekwencji własnych wyborów.
- Wzmocnienie świadomości swoich mocnych stron, swoich wartości, zasobów.
- Zapoznanie młodzieży ze sposobami, które mogą być pomocne przy podejmowaniu decyzji.

## Pomoce dydaktyczne

- arkusze papieru do flipcharta i markery,
- przybory do pisania dla każdego ucznia,
- kolorowe kartki,
- skserowany załącznik 1 do modułu 1 (znajduje się na końcu broszury),
- "Mój notatnik".

## Scenariusz zajęć

1. Osoba prowadząca przedstawia się i krótko opisuje program:
  - program **#ważnewybory** składa się z 6 jednogodzinnych spotkań;
  - celem warsztatów jest lepsze poznanie siebie i dzięki temu bardziej świadome podejmowanie decyzji;
  - jednym z narzędzi warsztatowych jest "Mój notatnik", który będzie przez uczniów używany na każdych zajęciach.
2. Osoba prowadząca rozdaje uczestnikom kolorowe kartki - każdy wybiera sobie kolor i markerem pisze swoje imię. Karteczkę przykleja w widocznym miejscu na swoim ubraniu.

### 3. Spisanie kontraktu

Osoba prowadząca zaprasza uczestników do współtworzenia zasad, które będą obowiązywały podczas spotkań. Należy zadbać o to, aby uczniowie sami podawali punkty do kontraktu.

Prowadzący pyta:

**„Czego byście potrzebowali, aby na tych warsztatach czuć się komfortowo, pewnie i bezpiecznie?”**

Propozycje uczniów spisuje na dużej kartce, doprecyzowuje i stara się tak z uczniami przeformułować propozycje, by były zapisane w formie pozytywnej (zamiast: nie przerywamy - zapisujemy: gdy jedna osoba mówi pozostali słuchają).

Wszyscy muszą zaakceptować kontrakt, na potwierdzenie tego każdy składa podpis pod kontraktem (łącznie z osobą prowadzącą) - można odrysować dłoń i podpisać się imieniem w jej wnętrzu.

*Przykładowy kontrakt:*

- *Jesteśmy punktualni.*
- *Słuchamy siebie wzajemnie.*
- *Szanujemy swoich kolegów/koleżanki.*
- *Każdy ma prawo wyrazić swoje zdanie.*
- *Wspieramy się w działaniach.*

### 4. Wprowadzenie

Prowadzący wprowadza uczestników do tematu lekcji wyjaśniając, że będą zajmować się zagadnieniami związanymi z podejmowaniem decyzji i dokonywaniem wyborów. Podejmowanie przemyślanej decyzji wiąże się z analizowaniem pozytywnych oraz negatywnych skutków danego rozwiązania z uwzględnieniem tego, co jest dla nas ważne i co ma dla nas wartość. Podejmowanie decyzji wiąże się również z braniem odpowiedzialności za swoje wybory. Prowadzący pyta uczestników:

**ODPOWIEDZIALNOŚĆ** to postawa, która wiąże się ze świadomością konsekwencji dokonywanych wyborów oraz podejmowanego przez nas działania, również w stosunku do innych osób (szczególnie w sytuacji, jeżeli mogłoby to komukolwiek przynieść szkodę).

**RYZYKO** wiąże się z taką sytuacją, w której podejmując jakieś działanie możemy coś zyskać lub stracić. W zależności od tego, jak bardzo prawdopodobne jest, że możemy stracić coś ważnego dla nas, ryzyko się zmniejsza lub zwiększa.

## 5. Praca w grupach

*Prowadzący dzieli uczestników na 4 grupy.*

Każdy z zespołów otrzymuje:

- opis scenki, której bohater stoi przed podjęciem decyzji (załącznik nr 1 do modułu 1),
- duży arkusz papieru i marker.

Członkowie zespołów muszą zdecydować jak postąpi każdy z bohaterów scenek i uzasadnić wybór (powiedzieć, czym kierowała się osoba podejmując taką a nie inną decyzję). Każda grupa przedstawia na forum swoją decyzję i krótkie uzasadnienie.

Osoba prowadząca dopytuje:

- Czy w grupie byliście zgodni co do tego, jaką decyzję bohaterowie powinni podjąć?
- Jakie wartości i cele mieli bohaterowie? Co było dla nich ważne w życiu? Czy brali pod uwagę swoje cele podejmując decyzję?
- Którym bohaterom jest łatwiej podjąć decyzję: tym, którzy wiedzą, co dla nich ważne, czy tym, którzy tego nie wiedzą? Co ma dla nas wartość?

## 6. Praca z „Moim notatnikiem”

Osoba prowadząca prosi uczestników o otwarcie „Mojego notatnika” (Moduł 1), gdzie jest jeszcze kilka pomysłów, które mogą pomóc przy podejmowaniu decyzji.

- Jasne określenie swojego celu, swoich wartości i rzeczy ważnych w życiu (np. cel - chcę zostać lekarzem; wartości: wiedza, uczciwość).
- *Osoba prowadząca prosi, by każdy uzupełnił to pole teraz. Ważne by wpisać choć jedną rzecz.*
- Zasięgnięcie opinii innych.

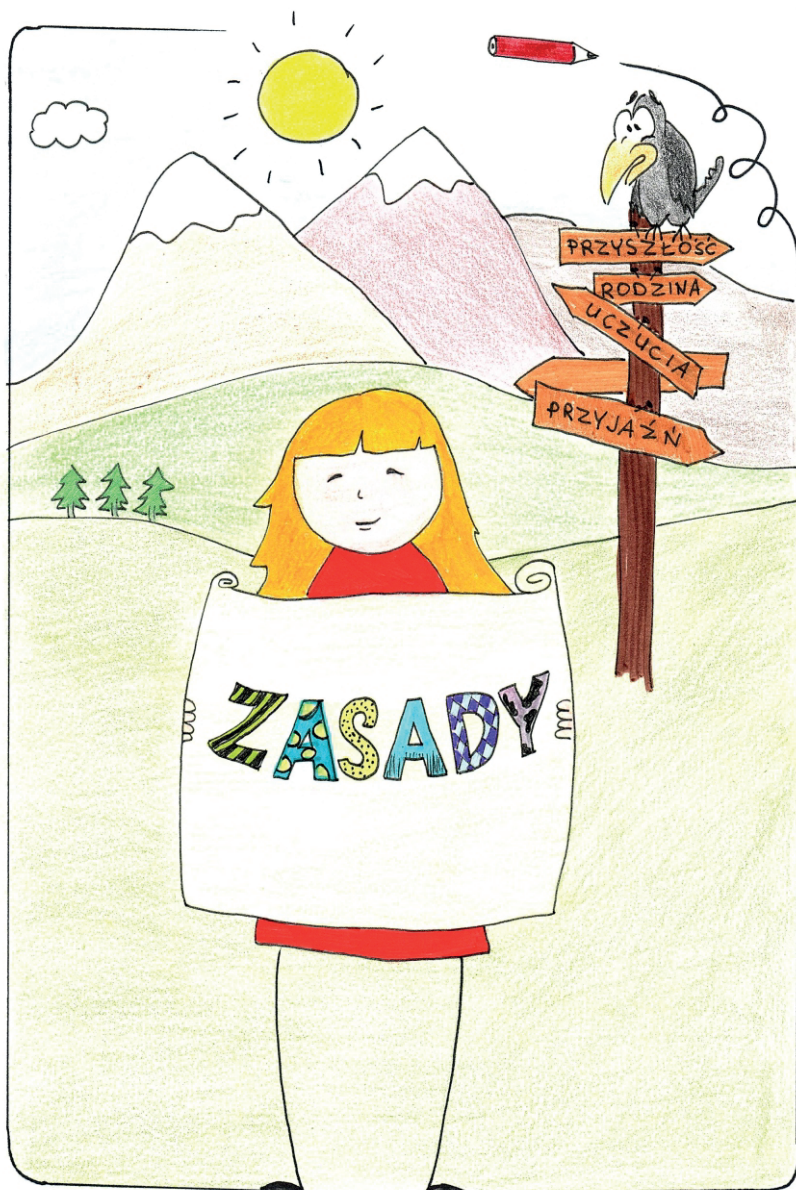
- *Prowadzący prosi, by uczestnicy wypisali osoby bliskie, znajome, do których mają zaufanie, które mogłyby pomóc w podejmowaniu decyzji.*
- Świadomość swoich mocnych stron, swoich zalet i umiejętności (świadomość swoich atutów ułatwia podejmowanie własnych decyzji i trwanie przy nich).
- *Osoba prowadząca prosi, by uzupełnić pola z “Mojego notatnika”.*
- Rozważanie konsekwencji swoich decyzji (analiza korzyści z podjętej decyzji, szacowanie ryzyka związanego ze swoim wyborem).
- *Prowadzący wyjaśnia, że wagę warto sobie wyobrazić, gdy ma się do podjęcia decyzję. Jeśli macie czas i „Mój notatnik” pod ręką możecie wpisać swoje przemyślenia na szalkach.*
- Danie sobie czasu.
- *Nie trzeba decydować natychmiast, nawet minuta refleksji pozwala podjąć rozważniejszą decyzję. Prowadzący to podkreśla.*
- Inne ...
- *Osoba prowadząca pyta uczestników: Jak myślicie, co jeszcze może być pomocne? Może macie swój pomysł, który jest skuteczny?*

## 6. Zakończenie zajęć

Na zakończenie zajęć każdy z uczestników wypowiada zdanie (do odpowiedzi można wykorzystać pomysły z „Mojego notatnika”):

***W podejmowaniu decyzji najczęściej pomaga mi.....***

## MOJE ZASADY - DLACZEGO POTRZEBNE SĄ W MOIM ŻYCIU?





## Wstęp

Świat zasad dzieci i młodzieży kształtuje w głównej mierze rodzina, szkoła i środowisko. Obserwacja szkolnej i pozaszkolnej rzeczywistości uczniów wskazuje na kryzys wartości, przy jednoczesnej deklaracji młodych ludzi, którzy w kontakcie indywidualnym często mówią o potrzebie jasno określonych zasad i poczuciu bezpieczeństwa z tym związanym. Zasady jako takie, są jednym z podstawowych komponentów wychowania do wartości. Sytuacje kryzysowe niejednokrotnie wynikają z niewystarczającego uwewnętrznienia u dzieci i młodzieży podstawowych zasad, wartości, autorytetów, a także braku wiarygodności dorosłych. Prezentowane przez otaczających ich dorosłych postawy, zasady i wartości stanowią dla nich źródło, z którego młodzi czerpią wiedzę o świecie i prawach w nim panujących.

## Cele

- Uświadomienie potrzeby istnienia zasad w życiu człowieka.
- Uświadomienie indywidualnych i aktualnie stosowanych zasad.
- Wprowadzenie pojęcia sprawiedliwości.

## Pomoce dydaktyczne

- tablica, kreda (lub arkusze szarego papieru i markery),
- kartka A3 (wycięte koło) z napisem: *Jakimi zasadami kierujemy się w życiu?*,
- przybory do pisania dla każdego ucznia,
- małe kartki samoprzylepne, po 3-5 sztuk dla każdej grupy uczniów,
- opakowanie cukierków,
- "Mój notatnik".

## Scenariusz zajęć

1. Osoba prowadząca krótko przedstawia tematykę dzisiejszego warsztatu.
  - informuje o istnieniu zasad w każdej społeczności, takiej jak np. rodzina, klasa, szkoła, naród;
  - mówi także o zasadach indywidualnych, które są specyficzne dla każdego człowieka;
  - można wspomnieć, że nawet w świecie przyrody istnieją szczególne zależności i zasady.



2. Prowadzący wprowadza uczestników w temat zajęć prosząc o zdeklarowanie się:

**Kto jest:**

- **zwolennikiem istnienia i przestrzegania zasad w życiu człowieka,**
- **przeciwnikiem istnienia i przestrzegania zasad w życiu człowieka?**

Zwolennicy zasad siadają obok siebie, przeciwnicy także – następuje przeliczenie jednych i drugich i zapisanie wyniku na tablicy. Uczestnicy krótko uzasadniając swoje stanowisko - kilkoro uczniów z grupy "za" i z grupy "przeciw" wypowiada się. Prowadzący parafrazuje najważniejsze argumenty obu grup.

### 3. Ćwiczenie "brak zasady"

Prowadzący mówi:

*Zapraszam Was do krótkiej gry. Na potrzeby tej 5 minutowej gry wyobraźcie sobie, że cukierki są dla Was ważnym celem, który chcecie zdobyć. Symbolizują np. nowego smartfona, piątkę z matematyki, czy spotkanie z przyjacielem. Możemy się tak umówić na potrzeby tego ćwiczenia?*

Prowadzący rozdaje cukierki w sposób przypadkowy. Nie kieruje się żadną widoczną zasadą. Następnie pyta uczniów dlaczego ktoś dostał cukierka, a inna osoba go nie dostała. Uczniowie mają za zadanie odkryć zasadę, którą kierował się prowadzący.

Po krótkiej dyskusji uczestników prowadzący oznajmia, że nie było żadnej zasady. Zadaje pytanie czy to było sprawiedliwe i czym w ogóle jest sprawiedliwość. Prowadzący podaje definicję pojęcia sprawiedliwości.

Omówienie gry - sugerowane pytania:

*Kto otrzymał cukierka? Jak myślisz dlaczego dostałeś/łaś?*

*Jak się z tym czułeś/aś?*

*Kto nie otrzymał cukierka? Jak myślisz, czemu nie dostałeś/łaś?*

*Jak się z tym czułeś/aś?*

***Co się działo z Waszą chęcią do starania się o zdobycie celu?***

***Co działo się z Waszym poczuciem sprawiedliwości?***

**SPRAWIEDLIWOŚĆ** - to uczciwe, prawe postępowanie. Jedno z podstawowych pojęć etycznych i prawnych, oznaczające cechę przypisywaną jednostkom (osoba sprawiedliwa), działaniom (sprawiedliwe postępowanie), czy instytucjom społecznym (sprawiedliwe prawa, sprawiedliwy ustroj, sprawiedliwy wyrok), związaną najczęściej z odpowiednim rozdziałem dóbr lub bezstronnością.

#### 4. Burza mózgów

Prowadzący prosi uczestników o wyjaśnienie słowa „zasada”.

Uczestnicy warsztatu podają luźne skojarzenia z tym słowem, które są zapisywane na tablicy. Na koniec prowadzący zbiera wszystkie informacje i formułuje krótką definicję tego pojęcia, np.:

**ZASADA** - jest to norma, reguła postępowania przyjęta przez daną grupę lub społeczność.

Następnie prowadzący pyta uczestników:

***Do czego potrzebne są zasady gier i zabaw?***

Odpowiedzi zapisuje na połowie tablicy.

*np.: wszyscy są bezpieczni, gra jest sprawiedliwa, każdy ma równe szanse uczestnictwa, osiąga się cel gry, zawsze gra się tak samo, nie ma zbędnych konfliktów, itp.*

Prowadzący zadaje kolejne pytanie:

***Do czego potrzebne są zasady w naszym życiu?***

Następnie zapisuje odpowiedzi na drugiej połowie tablicy.

*np.: jest porządek, każdy może czuć się bezpiecznie, każdy jest szanowany, każdy ma równe szanse osiągnąć upragniony rezultat, itp.*

Prowadzący podsumowuje pracę uczestników formułując wniosek:

***Zasady są niezbędne do harmonijnego funkcjonowania określonych społeczności: grupy, klasy, szkoły, rodziny, państwa.***

Prowadzący zadaje grupie kolejne pytania:

***Przestrzeganie których zasad jest dla Was szczególnie trudne?***

Po udzieleniu odpowiedzi prowadzący może podsumować zadanie, podkreślając te zasady, które pojawiły się kilkukrotnie lub te, które spotkały się z najmocniejszą reakcją.

Można dopytać:

*Jak myślicie, co te zasady chronią? Po co one zostały wprowadzone?*

### 5. Praca w małych grupach

Prowadzący dzieli uczestników na małe (3 - 5 osobowe) grupy. Prowadzący ma przygotowaną okrągłą kartkę z wpisanym hasłem: *Jakimi zasadami kierujesz się w życiu?* Przykleja ją na tablicy.

Zadaniem uczniów jest udzielenie odpowiedzi na pytanie:

#### ***Jakimi zasadami kierujesz się w życiu?***

Uczestnicy zapisują odpowiedzi na małych karteczkach samoprzylepnych (jedna zasada na jednej karteczce).

Po skończonej pracy grup rozpoczyna się wspólna praca. Przedstawiciele grup odczytują głośno odpowiedzi i przyklejają na tablicy karteczki w kształcie słońca w ten sposób, że kartki z tą samą lub podobną treścią haseł tworzą promienie wokół kartki z napisem: *Jakimi zasadami kierujemy się w życiu?* Kolejne osoby albo dokładają kartki do powstałych promieni, albo tworzą nowe.

Omówienie wyników pracy - prowadzący pyta uczestników:

- *Która zasada okazała się według Ciebie najważniejsza?*
- *Czy zasady, którymi się kierujesz pozwalają Ci wyznaczyć granice Twojej prywatności?*
- *Które zasady są dla Ciebie nieprzekraczalne, jeśli chodzi o alkohol, narkotyki i inne środki psychoaktywne?*

### 6. Dyskusja klasowa

Prowadzący ponownie prosi uczestników, by zadeklarowali się

***Kto jest:***

- ***zwolennikiem istnienia i przestrzegania zasad w życiu człowieka,***
- ***przeciwnikiem istnienia i przestrzegania zasad w życiu człowieka?***

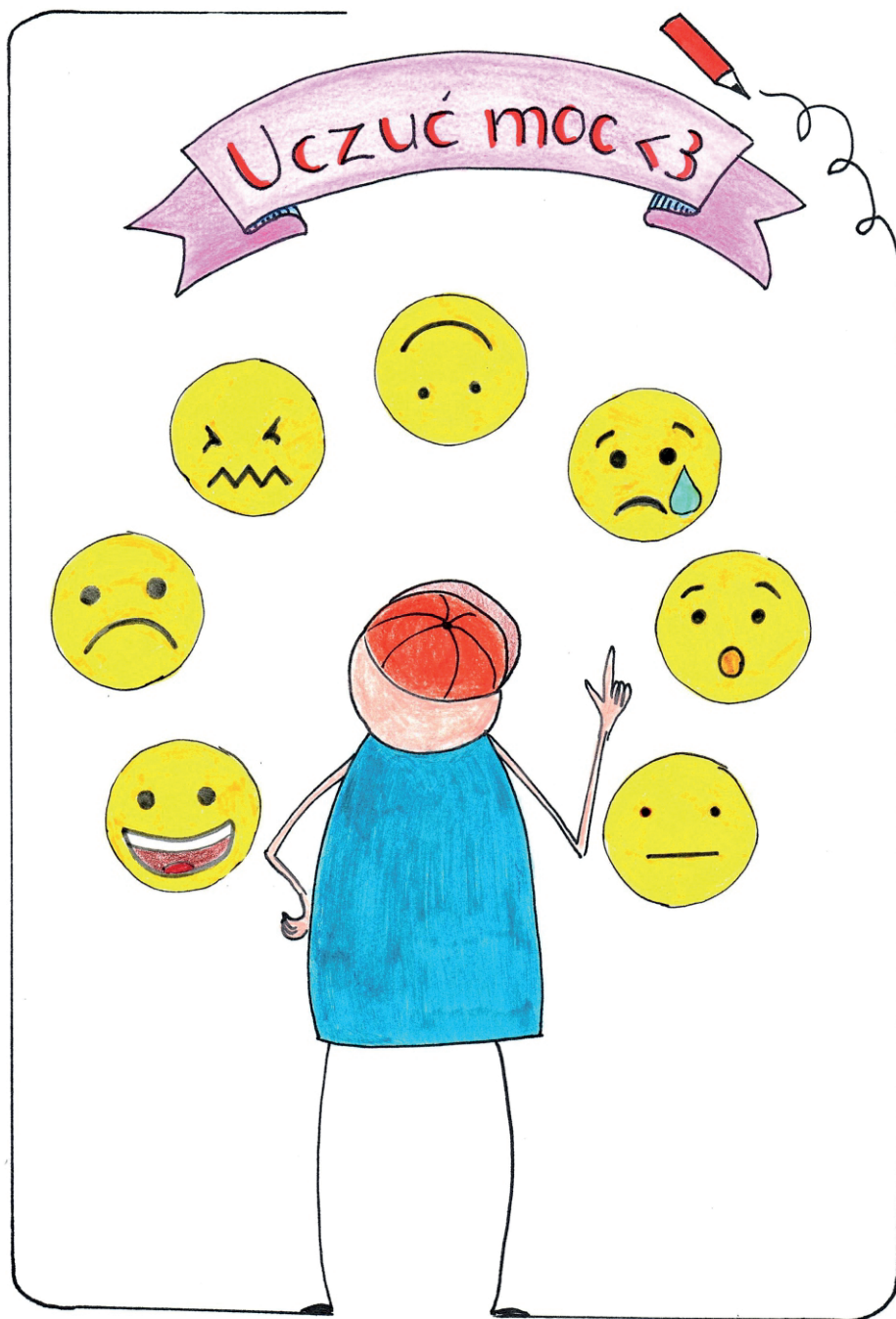
Uczestnicy, którzy po zajęciach zmienili zdanie przesiadają się. Następuje

przeliczenie jednych i drugich i zapisanie wyniku na tablicy. Porównanie wyników z poprzednim sondażem. Chętni uczestnicy, którzy po zajęciach zmienili zdanie krótko uzasadniają swój wybór.

### 7. Podsumowanie

Uczestnicy kolejno dokańczają zdanie:

**Potrzebuję zasad w moim życiu, ponieważ.....**



## Wstęp

W profilaktyce zachowań ryzykownych istotne jest zwrócenie uwagi na rolę uczuć i sposobów ich przeżywania. Nieumiejętność konstruktywnego przeżywania emocji niejednokrotnie prowadzi do podejmowania zachowań ryzykownych np. sięganie po alkohol po to, aby doznać ulgi i nie przeżywać dręczącego lęku lub wstydu, czy też aby ukoić smutek. Nieumiejętność przeżywania uczuć przyjemnych, takich jak radość czy zachwyty, prowadzi często do sięgania po środki psychoaktywne, które bywają sposobem na „łatwą ekscytację” lub szybkie poprawienie sobie nastroju. Brak umiejętności wyrażania emocji skutkować może postawą nieasertywną, a co za tym idzie krzywdzeniem innych lub siebie.

## Cele

- Uświadomienie roli uczuć w życiu.
- Rozwinięcie umiejętności konstruktywnego przeżywania uczuć.

## Pomoce dydaktyczne

- tablica, kreda,
- duże arkusze papieru i markery,
- “Mój notatnik”.

## Scenariusz zajęć

Osoba prowadząca zadaje pytanie uczniom **Skąd wiemy, że żyjemy?** i tak kieruje rozmową, by uczniowie odpowiedzieli, że chodzi o uczucia. Jeśli nie uda się naprowadzić uczniów na ten trop, to osoba prowadząca zadaje pytanie: **Co by było gdybyśmy nie czuli bólu?** Dyskusję kończyć powinien wniosek, że uczucia są bardzo ważne i potrzebne w życiu.

Zdarza się tak, że niektórzy są zdania, że uczucia mogą przeszkadzać np. w podejmowaniu decyzji. Nie zmienia to jednak postrzegania ich występowania jako ważnego elementu naszego życia.

Osoba prowadząca wyjaśnia, że nie ma uczuć dobrych ani złych. Wszystkie są nam potrzebne, bo są dla nas informacją. Nie ma uczuć złych tylko sposoby przeżywania niektórych są niewłaściwe. Np. złość nie jest ani dobra ani zła. **O czym informuje nas złość?** (pytanie zadane grupie). Czy możecie podać przykłady?

## 1. Lista uczuć

Wspólne wykonanie listy uczuć. Prowadzący dzieli arkusz papieru/tablicę na pół. Na jednej połowie wypisuje uczucia przyjemne w przeżywaniu, na drugiej uczucia nieprzyjemne w przeżywaniu. Pojedynczo uczniowie proponują uczucie i decydują czy jest ono przyjemne czy trudne w przeżywaniu. Osoba prowadząca zapisuje je na arkuszu w odpowiednich kolumnach, zgodnie z decyzjami uczniów.

Przykładowa lista uczuć:

Lęk	Radość	Spokój	Zaciekawienie
Złość	Szczęście	Ułga	Litość
Smutek	Zadowolenie	Zaskoczenie	Wstyd
Rozczarowanie	Ekscytacja	Zdziwienie	Żal
Gniew	Zachwył	Wstręt	Podziw
Rozpacz	Euforia	Nuda	Zaufanie
Zazdrość	Fascynacja	Obojętność	Irytacja
Strach	Nadzieja	Panika	Ból
Duma	Pogarda	Entuzjazm	Niepewność

**Dyskusja: *Jak uczucia wpływają na nasze decyzje? Ułatwiają czy utrudniają podjęcie decyzji?***

Uczucia mają istotny wpływ na podejmowane przez nas decyzje. Są motorem i motywacją do działania. Są też ważną wskazówką. Informują nas, że ktoś przekracza nasze granice (złość), że coś lub kogoś straciliśmy (smutek), że osiągnęliśmy swój cel (duma), że zachowaliśmy się nieodpowiednio (wstyd), że spotkało nas coś dobrego (radość) itd. Czasami jednak, gdy przeżywane emocje są bardzo silne podejmujemy decyzje impulsywnie, bez zastanowienia. W takich sytuacjach łatwo podjąć niewłaściwą decyzję.

## 2. Praca w grupach - termometr uczuć

Osoba prowadząca dzieli klasę na 4 grupy. Każda z grup otrzymuje termometr narysowany na dużym arkuszu. Zadanie grupy polega na tym, aby wymyślić jak najwięcej sposobów na przeżycie złości/smutku/radości i stresu. Ważne, by sposoby przeżywania dopasować do natężenia danego uczucia. Osoba prowadząca wyjaśnia czym są konstruktywne i niekonstruktywne sposoby przeżywa-

nia uczuć. Zapisuje na tablicy konstruktywne sposoby. Wyjaśnia, że konstruktywne sposoby to takie, które nie szkodzą ani osobie przeżywającej, ani jego otoczeniu (ludziom, zwierzętom, przedmiotom). Sposoby niekonstruktywne szkodzą innym albo osobie przeżywające dane uczucie.

### **Grupa 1. Jak poradzić sobie z przeżywaniem złości? W jaki sposób konstruktywnie można przeżyć złość?**

*Np.: pobyć w samotności, wygadać się komuś, wyjść na spacer lub zrobić coś co wymaga energii (sport, sprzątnięcie, gotowanie), posłuchać głośnej muzyki, rozwiązać sytuację, która wywołała złość*

### **Grupa 2. Jak poradzić sobie z przeżywaniem smutku? W jaki sposób konstruktywnie można przeżyć smutek?**

*Np.: płacz, pobyć w samotności, porozmawiać z kimś, pisać pamiętnik, przeczytać książkę, wypić kakao*

### **Grupa 3. W jaki sposób można przeżywać radość?**

*Np.: śmiech, spotkanie z ludźmi, rozmowa, taniec, wesoła muzyka*

### **Grupa 4. Jak poradzić sobie ze stresem? W jaki sposób konstruktywnie można przeżyć stres?**

*Np.: policzyć do 10, oddalić się od osoby/miejsca, które wywołało stres, poćwiczyć, porozmawiać z kimś, przemyśleć sytuację i pomyśleć co moge zrobić, wziąć kąpiel, pójść na spacer, zrelaksować się*

Każda z grup prezentuje swój termometr. Inni uczniowie mają szansę uzupełnić termometr o swoje pomysły. Osoba prowadząca dba o to, by na arkuszach znalazły się tylko konstruktywne sposoby.

Osoba prowadząca po omówieniu pracy czwartej grupy pyta uczniów czy stres zawsze przeszkadza i jest niepożądany. Podsumowuje dyskusję informacjami, po co nam stres i że są dwa rodzaje stresu. Przekazuje uczniom, że stres jest niezbędny, bo mobilizuje nas do działania. Kiedy ma odpowiedni poziom sprawia, że podejmujemy działanie, nazywamy go eustresem. Gdy jest zbyt silny i zaczyna nam szkodzić mówimy o dystresie

Długotrwały i zbyt silny stres negatywnie wpływa na wszystkie aspekty funkcjonowania człowieka: na sprawność intelektualną (obniża tempo pracy, osłabia pamięć, zaburza koncentrację), na funkcjonowanie emocjonalne



(większa drażliwość, niecierpliwość, mniejsza wyrozumiałość dla innych). Stres czujemy w swoim ciele. Każdy może odczuwać go w innym miejscu, ale stres „ma swoje ulubione obszary” i może wywoływać: bóle głowy, żołądka, klatki piersiowej, drżenie rąk, nadmierne pocenie, zaburzenia trawienia, brak apetytu, szczykościsk, napięcie i bóle mięśni.

Osoba prowadząca prosi, by każdy otworzył „Mój notatnik” na module 3 i wpisał swoje sposoby na przeżywanie określonych uczuć (na zajęciach uczeń wybiera uczucie nad którym chce się zastanowić: złość, smutek, radość) i zaznaczył na sylwetce człowieka, gdzie w swoim ciele odczuwa stres. Podczas pracy można skorzystać z termometrów przygotowanych przez poszczególne grupy.

Ważne, by każdy wpisał te sposoby, które do niego pasują i które będzie mógł zastosować.

### 3. Zakończenie:

***Dzisiejsze zajęcia kończę z .....***

***(każdy podaje jedno, dwa uczucia)***

MODUŁ 4.



## Wstęp

Okres dorastania związany jest z intensywnym rozwojem biologicznym. Trzeba uporać się z trudnym zadaniem zaakceptowania własnego wyglądu i poznawać swoje ciągle zmieniające się ciało. Zmiany, choć przygotowują do podjęcia zadań związanych z dorosłością, równocześnie niosą ze sobą wiele zaskakujących niekiedy przykrych i niechcianych, a często i wstydlivych problemów jak np: wzmożona potliwość, pogorszenie stanu skóry, problemy z włosami, przyrost tkanki tłuszczowej i tym podobne.

Nie bez znaczenia jest też zróżnicowanie tempa dojrzewania, gdzie przedmiotem niepokoju może stać się wczesny lub zbyt późny rozwój płciowy. Obie sytuacje utrudniają zaakceptowanie siebie w „nowej skórze” i mogą zakłócać funkcjonowanie społeczne. W tym okresie wzrost zainteresowania własnym wyglądem, wizerunkiem społecznym i funkcjonowaniem ciała, jest czymś zupełnie naturalnym. Wspólne dla większości nastolatków są takie reakcje jak: nadmierny krytycyzm, silne emocjonalne reakcje związane z wyglądem oraz postrzeganie ciała jako podstawowego elementu samooceny, gdzie obraz własny nastolatków zdecydowanie odbiega od „ja idealnego”.

## Cele

- Zwiększenie wiedzy nt. zmian biologicznych i związanych z nimi wahań nastroju oraz różnic dotyczących zmian zachodzących w ciele dorastających chłopców i dziewcząt.
- Wzbudzenie refleksji nad potrzebą wyznaczania własnych i dostrzegania cudzych granic, zarówno cielesnych jak i komunikacyjnych.
- Przekazanie podstawowych wiadomości na temat zachowań asertywnych.
- Uczenie się rozpoznawania własnych zachowań.
- Ustalenie możliwych indywidualnych pomocnych zasobów zewnętrznych np. osoba dorosła w otoczeniu, z którymi mogą bezpiecznie skonsultować swoje problemy czy pomoc instytucjonalna (z podaniem adresów stron, z których mogą zaczerpnąć nowe informacje, w tym e-poradnie).

## Pomoce dydaktyczne

- karty: TAK / NIE WIEM / NIE,
- mazaki,
- karteczki samoprzylepne,
- wydrukowane kartki z pytaniami (załącznik nr 1),

- wydrukowane kartki z trzema zasadami komunikacji asertywnej ( załącznik nr 2),
- wydrukowane kartki ze scenkami do ćw. 6 ( załącznik nr 3),
- koperta.

## Scenariusz zajęć

### 1. Wprowadzenie – mini wykład, w oparciu o tekst z wprowadzenia powyżej.

Prowadzący omawia z uczestnikami temat warsztatów wyjaśniając, że będą zajmować się zagadnieniami zmian w ciele, które zachodzą w wieku dorastania oraz ich wpływu na sferę emocjonalną. Prowadzący również podkreśla, że mają prawo nie tylko do ochrony dóbr materialnych (swojej własności), ale także do ochrony godności, intymności oraz granic fizycznych i psychicznych.

### 2. Ćwiczenie “tak, nie wiem, nie”

Prowadzący prosi, aby wszyscy uczestnicy warsztatu wstali. Rozkłada na podłodze trzy kartki z napisem TAK / NIE WIEM / NIE .

Następnie informuje, że będzie odczytywał różne stwierdzenia a zadaniem osób w grupie jest zajęcie miejsca przy właściwej dla siebie odpowiedzi. Ważne jest, żeby prowadzący również brał udział w ćwiczeniu.

Stwierdzenia:

- *Urodziłem/łam się w ..... (miasto, w którym jest prowadzony warsztat)*
- *Lubię spędzać czas z przyjaciółmi*
- *Czasami bywam wściekły/wściekła*
- *Mam osoby, które nazywam przyjaciółmi*
- *Zdarza mi się czuć smutek, choć nie wiem dlaczego*
- *Są przynajmniej 3 rzeczy, które chciałabym/chciałbym zmienić w swoim wyglądzie*
- *Dobieram sobie przyjaciół i znajomych tak żeby byli atrakcyjni fizycznie*
- *Bywają dni, że kiedy porównuję się do innych jestem niezadowolony/a z siebie*
- *Wygląd jest dla mnie ważniejszy niż “mądra głowa”*
- *Kiedy czyjeś zachowanie mi nie odpowiada, zawsze o tym mówię*
- *Jest w moim życiu osoba dorosła, z którą mogę porozmawiać o swoich rozterkach i kłopotach*

Prowadzący prosi grupę o zajęcie miejsc w kręgu, a kiedy grupa usiadzie zaprasza do **krótkiej** dyskusji nt. ćwiczenia.

Sugerowane rozważania:

- *Które pytanie/pytania było dla was najtrudniejsze, przy którym trudno było się jednoznacznie określić?*
- *Co było dla was zaskakujące podczas ćwiczenia?*
- *Dlaczego część z Was/nikt/wszyscy chcieliby coś zmienić w swoim ciele?*
- *Dlaczego większość dziewcząt / chłopców chce coś zmienić w swoim ciele (co jest przyczyną)?*
- *Czy zauważacie u siebie intensywniejsze/częstsze nieprzyjemne uczucia jak. np złość, smutek, zagubienie?*
- *Dlaczego czasem trudno jest zareagować, gdy ktoś narusza nasze granice?*
- *Czy macie poczucie, że w pewnych kwestiach jesteście podobni do kolegów i koleżanek? Przeżywacie to samo?*

### 3. Praca w małych grupach

Prowadzący dzieli klasę na 4 grupy. Każda grupa dostaje wypisane na kartce jedno pytanie (załącznik nr 1) oraz plik karteczek samoprzylepnych i mazaki. Następnie prowadzący objaśnia przebieg ćwiczenia:

Zadaniem każdej grupy jest zapisanie możliwie największej ilości krótkich stwierdzeń, będących odpowiedzią na pytanie, które dostaliście. Ważne jest żeby każda samoprzylepna kartka zawierała jedno stwierdzenie.

Pytania dla uczniów:

1. *Jakie waszym zdaniem są fizyczne objawy dojrzewania chłopców?*  
*Np. przyrost owłosienia na twarzy, mutacja, wzmożona potliwość.*
2. *Jakie waszym zdaniem są fizyczne objawy dojrzewania dziewcząt?*  
*Np. zmiana kształtu bioder, menstruacja, zmiany skórne – pogorszenie się jakości skóry.*
3. *Jakie waszym zdaniem są emocjonalne zmiany związane z dojrzewaniem?*  
*Np. intensywniejsze reakcje emocjonalne, wybuchy złości, intensywne poczucie smutku, krytycyzm wobec dorosłych.*
4. *W jaki sposób można dbać o poszanowanie własnej godności, intymności oraz granic fizycznych i psychicznych? (krótkie zasady i hasła)*  
*Np. zrobić sobie listę własnych zasad, starać się ćwiczyć odpowiedzi na*

*pytanie " jak się z tym czuję", jasno komunikować swoją niezgodę na czyjeś zachowanie, które mi nie odpowiada , nie zgadzać się na wulgarny język nt. swojego ciała.*

Liderzy grup przyklejają na tablice i odczytują kartki. Prowadzący zachęca uczestników do uzupełnienia i zweryfikowania tego, co zaproponowały grupy.

### **Podsumowanie ćwiczenia.**

W okresie dorastania u wszystkich wyraźnie zmienia się ciało, dorastamy fizycznie, ale też psychicznie. Odczuwamy większą potrzebę poszanowania własnej godności i granic (fizycznych oraz psychicznych). Mamy większą świadomość i dlatego pewne zachowania, wypowiedzi odbieramy jako krępujące, zawstydzające nas lub obraźliwe.

### 4. Praca w małych grupach

Prowadzący przedstawia podstawowe pojęcia związane z definicją asertywności.

**ASERTYWNOŚĆ** - oznacza zdolność do wyrażania własnego zdania, uczuć i myśli przy jednoczesnym poszanowaniu praw i potrzeb innych ludzi.

Rozróżniamy różne zachowania:

- zachowania uległe, gdy stawiamy interesy i prawa innych wyżej niż swoje;
- zachowania agresywne, kiedy stawiamy swoje interesy i prawa wyżej od innych;
- zachowania asertywne, gdy stawiamy swoje interesy i prawa na tym samym poziomie co interesy i prawa innych.

### Ćwiczenie 5:

Prowadzący rozdaje każdemu uczestnikowi kartkę z rozpisanymi 3 krokami komunikacji asertywnej (załącznik nr 2), przygotowuje 2 krzesła i prosi uczniów o udział w ćwiczeniu. Uczniowie losują z koperty zdania (załącznik nr 3). Zadaniem pary uczniów jest odegranie scenki, w której jeden uczeń czyta zdanie zamieszczone na wylosowanej kartce, a zadaniem drugiego jest sformułowanie asertywnej odpowiedzi w oparciu o 3 kroki wypowiedzi asertywnej:

*I krok – Sprawdź, czy to co proponuje kolega/ koleżanka jest dla Ciebie dobre. Czy to jest bezpieczne, co z tego wyniknie, jak się będziesz czuł/ czuła gdy to zrobisz?*

*II krok – Jeśli pomysł jest zły, powiedz sobie w duchu: „Nie, nie będę tego robić”.*  
*III krok – Powiedz : Nie chcę/ nie zrobię tego, bo czuję..... (i ewentualnie proponuję.....)*

*Np:*

*Kolega prosi mnie żeby nagrała telefonem jak on dokucza naszemu koledze z klasy.*

*Nie chce tego robić. Czuję że nie będzie to dobre dla osoby, która ma być nagrana, a dodatkowo mogę mieć kłopoty.*

*Mówię: Nie chce tego robić. Boję się, że będę z tego kłopoty. Może zamiast tego chcesz iść ze mną np. do sklepiku, na boisko.*

Pozostali uczniowie decydują czy wypowiedź miała cechy zachowania asertywnego. Ćwiczenie powtarzają kolejni uczniowie.

### 6. Podsumowanie zajęć

Prowadzący podsumowuje zajęcia i kwestie na nich poruszane. Mówi jak ważne jest poszanowanie własnego ciała oraz zrozumienie swoich emocji z tym związanych. Podkreśla także wpływ tych zmian na możliwe zachowania ryzykowne np. zaburzenia odżywiania czy eksperymentowanie z substancjami psychoaktywnymi, z powodu poczucia inności czy przeżywania frustracji. Mówi również, że nasza komunikacja i jej sposób będzie sygnałem dla innych na temat tego, jak chcemy, żeby się do nas zwracano oraz informacją o naszych granicach. Ważne jest, aby jasno określać na co się zgadzamy, a na co nie wyrażamy zgody. Ważne jest również, aby podkreślić jak wiele zagadnień poruszanych na warsztacie dotyczyło większości osób z grupy. Odnosząc się do ćwiczenia 1 prowadzący zwraca uwagę na liczne wspólne wybory i decyzje.

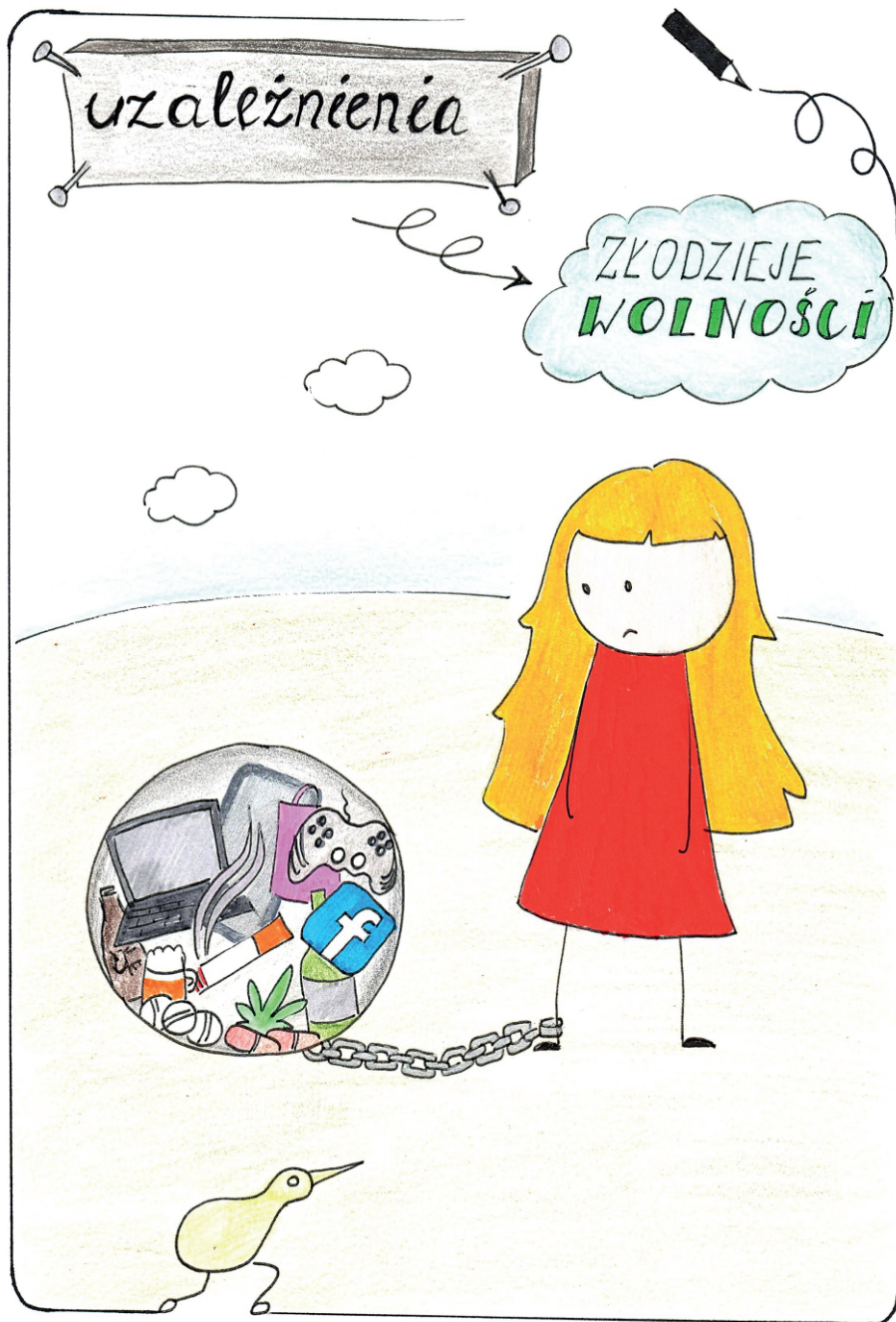
### Zakończenie:

Na koniec prowadzący zaprasza do refleksji i odpowiedzenie sobie w ciszy na pytanie: *Jaka jest moja indywidualna zasada związana z godnością osobistą?* Można zadać np. takie pytanie.:

**Wiem, że nie mam w sobie zgody na .....**



MODUŁ 5.





## Wstęp

Młodzi ludzie bardzo często traktują alkohol jako symbol dorosłości, a czasem panaceum na swoje smutki i problemy. Skoro jestem nieśmiały, dodam sobie odwagi i pewności siebie, wypijając piwo. Sięganie po środki psychoaktywne przez młodzież spowodowane jest w dużej mierze brakiem umiejętności zaspokajania swoich potrzeb w sposób konstruktywny.

Alkohol, dopalacz czy narkotyk może rozluźniać, dawać poczucie swobody i radości, dlatego wielu nastolatków sięga po niego w przypadku kłopotów z rodzicami bądź trudności szkolnych. Sięganie po środki psychoaktywne nie tylko nie ułatwia rozwiązania problemowych sytuacji, a bardziej je komplikuje, piętrząc nowe kłopoty. Daje jedynie chwilowe i pozorne zaspokojenie aktualnej potrzeby. Podczas warsztatów uczestnicy poszerzą swoją wiedzę na temat uzależnień od środków psychoaktywnych, jak również uzależnień behawioralnych. Będzie to również okazja do zweryfikowania indywidualnych postaw wobec używania.

## Cele

- Poszerzenie wiedzy uczestników nt. uzależnień chemicznych i behawioralnych. Zapoznanie z pojęciami: alkohol, substancja psychoaktywna, używanie, nadużywanie, uzależnienie.
- Ukazanie przyczyn sięgania po substancje psychoaktywne.
- Przedstawienie etapów uzależnienia.

## Pomoce dydaktyczne

- tablica,
- mazaki,
- laptop z dostępem do Internetu oraz rzutnik (w celu odtworzenia filmu),
- kartki, długopisy,
- "Mój notatnik".

## Scenariusz zajęć

### 1. Wprowadzenie

Prowadzący wita uczestników, przedstawia im temat i cel zajęć. Krótko wprowadza uczestników w tematykę uzależnień chemicznych i niechemicznych. Nawiązuje do tematu zajęć "uzależnienia - złodziejstwo wolności". Wyjaśnia, że każdy złodziej działa podstępnie i nigdy nie zapowiada, że zaraz coś ukradnie.

Podobnie jak uzależnienie od substancji czy zachowania, nikt kto pierwszy czy drugi raz sięga po alkohol, siada przy komputerze grając w ulubioną grę, nie zakłada, że się od tego uzależni. Efekt jest taki, że uzależnienie podstępnie pozbawia człowieka czegoś, "kradnie wolność".

## 2. Ćwiczenie - Burza mózgów

Prowadzący zapisuje pytanie na tablicy. Prosi grupę o odpowiedź na pytanie:

### **Od czego można się uzależnić?**

Zapisuje odpowiedzi w dwóch kolumnach - 1 uzależnienia chemiczne oraz 2 uzależnienia niechemiczne, nie wpisując tego opisu kolumn.

Następnie pyta grupę dlaczego wg. nich zapisane jest to w dwóch kolumnach, jaką różnicę widzą. Wyjaśnia, że chodzi o uzależnienia chemiczne i niechemiczne (behawioralne).

Prowadzący nawiązując do podanych przez uczniów środków tj. jak alkohol, narkotyki, dopalacze wyjaśnia pojęcie:

**! SUBSTANCJA PSYCHOAKTYWNA, czyli zmieniająca świadomość.** Zażywanie substancji psychoaktywnych sprawia, że świadomość jest zmieniona nie tylko wtedy, kiedy jest się pod wpływem środka. Patrzy się na świat przez pryzmat substancji lub jej braku, to co się czuje, myśli, a także co się robi, jest wynikiem używania substancji psychoaktywnej. Całe życie, w różnych obszarach może być podporządkowane potrzebie zażycia substancji.

Prowadzący mówi, że tematem zajęć jest uzależnienie od różnych substancji psychoaktywnych, jak również uzależnienia niechemiczne, ale łatwiej, dla celów ćwiczeniowych tutaj, będzie zająć się dla przykładu głównie alkoholem.

## 3. Praca w grupach

Osoba prowadząca dzieli grupę na 3 podgrupy. Każda z grup dostaje dużą kartkę do flipcharta i pisaki. Każda z grup dostaje zadanie, aby wypisać:

Grupa 1.

**Jakie są potrzeby młodzieży w waszym wieku (co jest dla Was ważne)?**

Grupa 2.

**Co takiego dobrego jest w zażywaniu substancji psychoaktywnych (np. w spożywaniu alkoholu), po co ludzie po to sięgają?**

Grupa 3.

### ***Jakie są negatywne skutki zażywania substancji psychoaktywnych?***

Po pracy, lider każdej grupy prezentuje to, co grupa zapisała. W kolejności - grupa 1, 2, 3.

*Np. Grupa 1 Potrzebuję spędzać czas z przyjaciółmi, potrzebuję dobrze wyglądać.*

*Grupa 2 Odstresowanie. Ucieczka od problemów. Bycie akceptowanym przez innych, którzy też to robią.*

*Grupa 3 Uzależnienie. Śmierć, utrata zdrowia itp. Utrata dobrych relacji z rodzicami.*

Prowadzący pokazuje, że sięganie po substancje psychoaktywne wynika z nieumiejętności zaspokajania w konstruktywny sposób potrzeb młodzieży w tym wieku. Łączy pracę trzech grup, pokazując, że jedno wynika z drugiego.

Ważne, żeby w dyskusji po tym ćwiczeniu prowadzący zadał pytania:

*Jak taka "zaleta" picia alkoholu zmienia się w czasie? Z jakim ryzykiem ta "zaleta" może się wiązać po tygodniu, miesiącu, 5 latach używania?*

*Jak w inny sposób można osiągnąć to, po co ludzie zażywają substancje psychoaktywne?*

### 4. Praca z "Moim notatnikiem"

Uczeń zapisuje w swoim notatniku 3 najważniejsze dla niego potrzeby, np. z listy, która została przedstawiona. Następnie opisuje w jaki konstruktywny sposób może zaspokajać swoją potrzebę.

### 5. Dyskusja moderowana

Prowadzący zadaje pytanie:

**- Jak odróżnić używanie alkoholu od nadużywania?**

**- Czym jest uzależnienie?**

Uczniowie podają swoje odpowiedzi, po czym prowadzący wyjaśnia czym jest

**Alkohol** – to substancja psychoaktywna, wpływa na ośrodkowy układ nerwowy, co powoduje zmiany nastroju, myślenia i zachowania.

**Używanie alkoholu** - używanie tylko na specjalne okazje, niedużych ilości. Przed użyciem alkoholu człowiek czuje się dobrze, sięga po alkohol by poprawić istniejące już pozytywne uczucia. Osoba używająca dla przyjem-

ności ma wiele zachowań alternatywnych, które pomagają jej osiągnąć pozytywne uczucia. Używanie substancji, czy zachowanie, od którego można się uzależnić, nie jest dla niej głównym źródłem przyjemnych doznań.

**Nadużywanie alkoholu** – jest to picie w celu pozbycia się negatywnych uczuć, jednak zdarza się w wyjątkowych sytuacjach, nie zawsze. Czasem zostaje przekroczona dopuszczalna dawka i pojawia się np. kac. Taka osoba ma jednak inne sposoby na osiągnięcie pozytywnych uczuć takie jak pasje, zainteresowania (czyli zachowania alternatywne). Nadużywanie alkoholu stanowi ryzyko dla osoby pijącej.

**Uzależnienie od alkoholu** – sięganie po alkohol ma na celu stworzenie stanu „normalności” i uniknięcie nieprzyjemnych uczuć. Człowiek uzależniony nie stosuje innych sposobów na osiągnięcie relaksu (lub robi to bardzo rzadko) i pije pomimo negatywnych konsekwencji, które pojawiają się w jego życiu. Następuje rozwój tolerancji (tzn. ta sama dawka nie przynosi już oczekiwanych efektów) i człowiek zaczyna pić coraz więcej. Osoba uzależniona odczuwa silną potrzebę sięgania po alkohol, a gdy przestaje, pojawiają się dotkliwe objawy fizyczne i psychiczne.

Prowadzący informuje grupę, że drogą do uzależnienia jest przejście wszystkich etapów (używanie, nadużywanie, uzależnienie). Można użyć stwierdzenia: „żaden uzależniony nie planował od dzieciństwa, że jak dorośnie, to zostanie alkoholikiem” albo „nikt kto od czasu do czasu sięga po alkohol, nie planuje tego”.

- Jak to jest Waszym zdaniem, że nikt nie planuje uzależnienia, a jednak ludzie się uzależniają?

### 6. Dyskusja moderowana

Prowadzący zadaje uczestnikom pytania:

**- Z jakich powodów ktoś może się zdecydować, by po raz pierwszy sięgnąć po alkohol?**

**- Co sprawia, że czasem nastolatki podejmują taką decyzję?**

Prowadzący moderuje dyskusję zwracając uwagę na możliwe przyczyny inicjacji alkoholowej takie jak:

- *Uleganie namowom ze strony kolegów/koleżanek,*

- Chęć „zaszpanowania” przed znajomymi,
- Pokazanie, że jest się częścią grupy,
- Problem z odmówieniem komuś,
- Chęć spróbowania czegoś niedozwolonego,
- Przyzwolenie na picie ze strony rodziców,
- Ciekawość, jak działa alkohol.

Prowadzący podkreśla, że nie każdy, kto sięga po alkohol się uzależni, jednak im młodszy organizm, tym większe ryzyko związane z sięganiem po substancje psychoaktywne. W swoim życiu mogą się spotkać z namowami do spróbowania alkoholu ze strony innych, co jednak nie znaczy, że muszą im ulegać. Odpowiedzi zapisuje na tablicy.

### 7. Film

Prowadzący odtwarza grupie film o uzależnieniu (Ptaszek kiwi – dostępny na Youtube pod adresem: <https://www.youtube.com/watch?v=rLHvyud1zYY>).

Zanim go odtworzy prosi grupę, by skupiła się na bohaterze filmu.

Po projekcji filmu pyta grupę:

- *Jakie są wasze przemyślenia po obejrzeniu filmu?*
- *Jakie objawy uzależnienia zauważyliście?*
- *Co teraz uważacie na temat uzależnień?*

Prowadzący moderuje dyskusję uczestników, zwracając uwagę na pominięte aspekty, na ważne wnioski i podsumowuje ćwiczenie.

### 7. Praca w parach

Prowadzący rozdaje przygotowane wcześniej karteczki( załącznik nr 1), na których widnieją mity i fakty związane z uzależnieniami. Pary zastanawiają się co sądzą na temat tego stwierdzenia (czy to prawda czy fałsz), odczytują zdanie z karteczki na forum, stwierdzają prawdę czy fałsz i uzasadniają swoją wypowiedź.

### **Alkoholik to osoba z marginesu społecznego.**

FAŁSZ. Alkoholizm nie wybiera osób pod względem wieku, pozycji społecznej, czy wykształcenia. Jest to choroba demokratyczna, która może dotknąć każdego, kto używa alkoholu. Jeśli choroba nie jest w zaawansowanym stadium nie jesteśmy w stanie rozpoznać osoby uzależnionej “na pierwszy rzut oka”.

**Nawet niewielka ilość alkoholu (kieliszek wina czy lampka koniaku) jest szkodliwa dla płodu, jeśli kobieta, która pije alkohol jest w ciąży.**

PRAWDA. Spożycie nawet najmniejszej ilości alkoholu przez kobietę w ciąży może spowodować nieodwracalne zmiany u dziecka np. FAS (Alkoholowy Zespół Płodowy).

**Kobiety się nie uzależniają, uzależnienia dotyczą mężczyzn.**

FAŁSZ. Gdyby podążać za tym stereotypem, można by stwierdzić, że problem uzależnień nie dotyczy kobiet. Badania naukowe wskazują na to, że to właśnie kobiety szybciej się uzależniają.

**Nie można uzależnić się od tego, co jest niezbędne do życia np. jedzenia, seksu, zakupów.**

FAŁSZ. Wiele czynności może być traktowana w sposób nałogowy, można się od nich uzależnić: nawet sport, robienie zakupów, jedzenie, seks, używanie internetu. Osoba uzależniona przeżywa przymus przyjęcia substancji lub zrobienia czegoś, bez względu na konsekwencje, jakie to za sobą niesie.

**Uzależnienie jest chorobą.**

PRAWDA. Uzależnienie od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych, jak również uzależnienia behawioralne (np. hazard) są chorobami, które należy leczyć. Ich objawy spisane są w ICD- 10 (Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Zaburzeń), analizując kryteria diagnostyczne stwierdzamy czy dana osoba jest chora.

**Osoba która jest po leczeniu uzależnienia już nie jest chora.**

FAŁSZ. Uzależnienie jest chorobą, z której nie można się wyleczyć. Leczenie uzależnienia polega m.in. na tym, że osoba uzależniona uczy się jak ma żyć z tą chorobą i jak ma chronić siebie, aby nie nastąpił jej nawrót.

**Alkohol w piwie jest mniej groźny niż w wódce.**

FAŁSZ. Alkohol zawarty w piwie jest tak samo szkodliwy jak ten występujący w wódce, winie i innych napojach wysokoprocentowych, ponieważ jest to ta sama substancja - alkohol etylowy.

**Już jedno zażycie dopalacza może doprowadzić do śmierci lub nieodwracalnych zmian w organizmie osoby, która go zażyła.**

PRAWDA. Dopalacze to chemiczne, substancje psychoaktywne wytworzone sztucznie w laboratoriach. Często są silniejsze niż narkotyki pochodzenia naturalnego, a ich skład nie jest w żaden sposób kontrolowany. Dlatego też odnotowano wiele zgonów, szczególnie wśród młodych osób używających dopalaczy, a także nieodwracalnych zmian w funkcjonowaniu np. układu nerwowego po zażyciu dopalaczy.

**Im wcześniej, w młodszym wieku, ktoś sięga po substancje psychoaktywne tym istnieje większe ryzyko uzależnienia.**

PRAWDA. Badania i doświadczenie pokazują, że osoby uzależnione często są to osoby, które bardzo wcześnie po raz pierwszy sięgały po substancję psychoaktywną.

**Zdrapki i totolotek to nie hazard.**

FAŁSZ. Wszystkie gry pieniężne, w których o wygranej decyduje los, przypadek lub algorytm naśladujący wyniki losowe, to gry hazardowe. Również od wysyłania zdrapek i totolotka można się uzależnić.

## 9. Podsumowanie i zakończenie.

**Chcę być wolny/wolna, ponieważ .....**





## Wstęp

Budowanie autentycznej, silnej, opartej na wzajemnym zaufaniu relacji z dzieckiem jest najlepszym działaniem jakie może podjąć dorosły. Taka trwała i bliska relacja prawdopodobnie stuprocentowo nie ustrzeże młodego człowieka przed charakterystycznym dla etapu życia eksperymentowaniem i podejmowaniem jakichkolwiek zachowań ryzykownych. Jest jednak najważniejszym czynnikiem chroniącym przed angażowaniem się w ryzykowne aktywności i znacząco ogranicza wynikające z tego negatywne konsekwencje. W okresie dorastania zadaniem dorosłych jest pozwolić swoim dzieciom bezpiecznie się od nich "odplątać", jednocześnie pozostając w ich życiu OBECNYM. Świetnie opisuje to metafora basenu, jakiej użyła psycholożka Lisa Damour:

*"Wyobraźcie sobie, że wasza nastoletnia córka jest pływaczką, wy jesteście basenem, w którym pływa, a woda to świat, w którym żyje. Jak każdy dobry pływak, wasza córka chce się bawić, nurkować i pluskać w wodzie. I jak każdy pływak, przytrzymuje się czasem krawędzi basenu, żeby złapać oddech po szybkim odcinku lub długim nurkowaniu."*

Lisa DAMOUR "Zaplątane nastolatki"

Badania dowodzą, że adolescenti mający bliską więź z istotnymi w ich życiu dorosłymi zdecydowanie później sięgają po substancje psychoaktywne, a jeżeli już się na to decydują, jest mniejsze ryzyko, że popadną w problemy z nimi związane. Z drugiej strony, jeśli relacja jest trudna, a więź słaba, okazyjne sięganie po substancje psychoaktywne przez młode osoby szybciej może przerodzić się w poważny problem.

W trakcie warsztatów młodzież będzie miała szansę przyjrzeć się bliżej ich relacjom z ważnymi w ich życiu dorosłymi, różnicom i punktom wspólnym tych dwóch światów, a także wypróbować dobrych praktyk, które ułatwiają wzajemne zrozumienie.

## Cele

- Lepsze rozumienie perspektywy dorosłych.
- Lepsze rozumienie swojego miejsca w świecie dorosłych i ich oczekiwań.
- Poprawa kompetencji komunikacyjnych.
- Trening empatycznego stylu komunikowania się opartego na umiejętności rozpoznania potrzeb i intencji rozmówcy.
- Rozwinięcie inteligencji emocjonalnej / umiejętności rozpoznawania i wyrażania własnych emocji i potrzeb.

## Pomoce dydaktyczne

- tablica lub flipchart,
- duże kartki papieru (np. flipchart),
- mazaki (w tym kilka w kolorze czerwonym i zielonym) / kolorowa kreda,
- długopisy,
- "Mój notatnik",
- wydrukowany załącznik z opisami sytuacji konfliktowych (minimum 1 scenka na 1 parę).

## Scenariusz zajęć

### 1. Wprowadzenie

Dyskusja moderowana. Prowadzący przedstawia tematykę zajęć. Zadaje uczestnikom następujące pytania:

- ***Jaką rolę pełnią w Waszym życiu dorośli?***
- ***Czy znacie, albo słyszeliście o prawach rodziców/opiekunów?***
- ***Co powinno należeć do obowiązków rodziców/opiekunów?***
- ***Czy dorośli stosują czytelne zasady?***
- ***Czy dorośli są wiarygodni?***

*Np. Dorośli chronią nas przed zagrożeniami. Uczą nas zasad panujących w życiu. Przekazują nam wiedzę o otaczającym nas świecie. Ich obowiązkiem jest wychowanie dzieci, tak by mogły potem samodzielnie pójść w świat i radzić sobie w dorosłym życiu. Powinni być spójni w tym co mówią i co robią. Dotrzymywać słowa i być wsparciem dla swoich dzieci.*

Gdyby padały inne odpowiedzi, zadaniem prowadzącego jest dodanie, że do obowiązków rodziców należy:

- wychowywanie dzieci,
- poszanowanie godności dzieci,
- bycie autorytetem dla dzieci,
- dotrzymywanie danych słów i obietnic.

### 2. Dorosły, czyli kto? Praca w podgrupach z "Moim notatnikiem".

Prowadzący dzieli klasę na małe zespoły (3-5 osobowe). Prosi uczniów o otwarcie notatników na module 6.

Uczniowie wcielając się w rolę dorosłych opiekunów, dyskutują w swoich podgrupach i wypisują, co charakteryzuje dorosłych w różnych sferach życia.

Po chwili prowadzący prosi przedstawicieli do przedstawienia swoich prac (w zależności od czasowych możliwości: kilku wybranych lub z każdej grupy). Pozostali mogą dodawać pomysły, które się wcześniej nie pojawiły.

Podsumowanie: ***Czy łatwo jest być dorosłym?***

### 3. *Burza mózgów + dodatkowe ćwiczenie aktywizujące (opcjonalnie).*

Prowadzący stawia klasie pytanie i zachęca uczniów do generowania pomysłów i skojarzeń związanych z postawą dorosłego.

- ***Co to znaczy BYĆ DOROSŁYM?***

*Pytania pomocnicze:*

- ***Z czym kojarzy się Wam dorosłość?***

- ***Jakie cechy wyróżniają osobę dorosłą?***

Prowadzący spisuje hasła na tablicy/flipcharcie jedno pod drugim.

Następnie zadaje na forum kolejne pytanie:

- ***Które z wyżej wymienionych cech/umiejętności Waszym zdaniem sprzyjają dobrym relacjom z dziećmi, a które mogą sprzyjać konfliktom lub je zakłócać?***

*(opcjonalnie)* Prowadzący prosi uczniów, by wstali i za pomocą czerwonych lub zielonych kropek ocenili wypisane na tablicy cechy: zieloną kropką te, które ich zdaniem sprzyjają, czerwoną te, które mogą przeszkadzać relacjom z dziećmi.

np. Wymagający

Stanowczy

Odpowiedzialny

Rozumiejący

Przewidywalny

Dojrzały

Decyzyjny

Podsumowanie. ***Czy łatwo było dokonać oceny? Czy Wasze oceny są spójne? Którego koloru jest więcej? Które cechy rozpoznajecie u Waszych ważnych bliskich?***

Mogą pojawić się rozbieżności w ocenie danej cechy. Może to inspirować do dalszej dyskusji:

np. Bycie konsekwentnym - z jednej strony może sprawiać, że czujemy się bezpieczni, ale też czasem powoduje konflikty i nas ogranicza - gdy rodzic / opiekun na coś nie pozwala.

np. Wymagający - może wymagać zbyt wiele, stresować, powodować, że czujemy się ciągle nie dość dobrzy, a z drugiej- motywuje do działania, wspiera nasz rozwój.

#### 4. Dwa spojrzenia, jeden cel. do-GADAJMY-się! Praca w parach, drama

Zadaniem tego ćwiczenia jest ukazanie sytuacji konfliktowej z dwóch perspektyw: dziecka i dorosłego oraz kształtowanie wśród dzieci kompetencji empatycznego rozumienia i efektywnej komunikacji.

*Przebieg ćwiczenia:*

Krótkie wprowadzenie:

Konflikty zdarzają się w życiu codziennym każdego z nas. Dotyczą zazwyczaj spraw dla obu stron ISTOTNYCH - takich, które nas poruszają, bo dotyczą naszych POTRZEB i naszych WARTOŚCI. Dlatego kluczowe jest, abyśmy w takich sytuacjach potrafili ROZMAWIAĆ tak, by wzajemnie się ROZUMIEĆ i brać pod uwagę INTENCJE i POTRZEBY drugiej strony.

Uczniowie dobierają się w pary. Każda para losuje opis scenki do odegrania rozmowy (załącznik nr 1). Odgrywają krótką rozmowę: rodzic-nastolatek. Zadaniem obu osób dyskutujących jest odpowiedzenie na 3 pytania zapisane wcześniej przez prowadzącego na tablicy.

**- Jakie uczucia towarzyszą rodzicowi, a jakie nastolatkowi?**

**- Jakimi intencjami/potrzebami kieruje się rodzic, a jakimi nastolatek?**

**- Do jakich wspólnych wniosków dochodzą?**

*(opcjonalnie)* Po pracy w parach, prowadzący prosi 4 ochotników, którzy przeprowadzą swoje rozmowy na forum.

Rozmowa powinna zakończyć się dojściem do rozwiązania.

#### 4. Praca w parach z "Moim notatnikiem" (opcjonalnie).

Po zakończonych prezentacjach scenek, poproś uczniów o zapoznanie się z ćwiczeniem nr 2 w zeszytcie ucznia w module 6. Uczniowie pracują w parach, a następnie przedstawiają wyniki swojej pracy.

UWAGA. Upewnij się, czy uczniowie znają i prawidłowo rozumieją znaczenie terminów:

**POTRZEBA** - czym jest? z czym się kojarzy?

- poczucie braku
- coś co chcemy spełnić
- coś co motywuje do działania
- każdy ma potrzeby
- są różne na różnych etapach życia.

**INTENCJA** - zamiar, zamysł, chęć osiągnięcia konkretnego rezultatu

### 5. Praca indywidualna z "Moim notatnikiem"

Uczniowie pracują samodzielnie. Zapisują swoje osobiste sposoby komunikowania się, zachowania, praktyki, zwyczaje, które ułatwiają im relację z dorosłymi i które chcą częściej praktykować.

Po wykonaniu zadania, uczestnicy prezentują rezultaty swojej pracy na forum.

### 6. Podsumowanie zajęć. Dyskusja moderowana

Prowadzący zadaje uczniom pytania:

- **Czy łatwa jest rola dorosłego?**
- **Czy dorośli potrafią rozmawiać ze swoimi nastoletnimi dziećmi?**
- **Czy są konsekwentni w swoich działaniach?**
- **A czy Ty jako nastolatek potrafisz przyznać się do błędu?**
- **Czy umiesz przebaczać swoim bliskim dorosłym?**
- **Co ułatwia/ co utrudnia komunikację z dorosłymi?**

## **PODSUMOWANIE**

Nowoczesne modele oddziaływań profilaktycznych nastawione są na rozwijanie umiejętności psychologicznych oraz społecznych. Młodzież w wieku 13–14 lat stanowią grupę o dużym potencjale rozwojowym w tym zakresie. Utrwalają się w nich cechy i nawyki, które mogą mieć wpływ na resztę życia. Dlatego tak ważne jest podejmowanie wobec nich odpowiednio zaplanowanych działań w zakresie profilaktyki używania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych. Przekazywanie młodzieży wiedzy na temat zachowań prozdrowotnych i prospołecznych oraz kształtowanie odpowiednich umiejętności i postaw związanych z tym obszarem, uczy właściwego stylu życia, a tym samym utrzymania zdrowia i osiągnięcia życiowej satysfakcji zarówno obecnie, jak i w przyszłości.

## BIBLIOGRAFIA

Bishop, G.D. (2000). Psychologia Zdrowia: Zintegrowany umysł i ciało. Wrocław, Wydawnictwo Astrum.

Brzezińska, A., Appelt, K., Ziółkowska, B. (2008). Psychologia rozwoju człowieka. W: Psychologia.

Damour, L. (2017). Zaplątane nastolatki.

Rosenberg, M.B. (2016). Porozumienie bez przemocy.

Gaś, Z. (2006). Profilaktyka w szkole. Warszawa, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

Heszen, I., Sęk, H. (2007). Psychologia zdrowia. Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN.

McWhirter, J.J., McWhirter, B.T., McWhirter, A.M., McWhirter, E.H. (2008). Zagrożona młodzież. Warszawa, Wydawnictwo Edukacyjne PARPAMEDIA.

Ostaszewski, K. (2006). Pozytywna profilaktyka. „Świat Problemów”, 3(158).

Sochocki, M. J. (2004). Profilaktyka czy promocja zdrowia? Cz. 1. Remedium, 7/8, 46–47.

Raport ogólnopolski ESPAD, 2015 r.

Raport ogólnopolski "Młodzież 2016", 2016 r.

Źródła internetowe:

<https://dziecisawazne.pl/zachowanie-nastolatkow-a-zmiany-mozgu/>

<https://www.youtube.com/watch?v=rLHvyud1zYY>

## ZAŁĄCZNIKI

### Moduł 1.

#### Załącznik nr 1 do modułu 1

Opisy przypadków:

#### Przypadek 1

Kamila znalazła portfel w którym jest 150 zł. Wewnątrz jest też legitymacja z nazwiskiem i adresem właściciela. Te pieniądze przydałyby się Kamili - mogłaby kupić sobie wymarzone rolki. Nikt nie widział jak podnosiła portfel. Jednak zabranie portfela byłoby nieuczciwe. Zastanawia się, co ma zrobić.

#### Przypadek 2

Zosia przynosi do szkoły papierosy. Na przerwie częstuje swoich kolegów i koleżanki. Częstuje również Maćka. Maćkowi zależy na dobrej ocenie z zachowania, a ostatnio dostał uwagę za korzystanie z telefonu podczas lekcji. Maciek lubi Zosię i zastanawia się, co ma zrobić w tej sytuacji.

#### Przypadek 3

Koledzy grają w karty za pieniądze. Zapraszają do gry Olka. Olek ma przy sobie 20 zł na obiad i coś do picia. Koledzy namawiają go do gry. Olek nie wie, co ma zrobić. Olek gra w piłkę, chce zostać zawodowym sportowcem. Zaraz po szkole idzie na trening podczas, którego musi mieć dużo siły i energii powinien więc zjeść obiad. Olek zastanawia się co zrobić?

#### Przypadek 4

Ania ma jutro klasówkę z biologii (ostatnią w tym semestrze, decydującą o ocenie na semestr), ale nie zdążyła się jeszcze do niej przygotować. Koleżanki wymyśliły spontaniczne wyjście do kina. Ania nie wie co ma zrobić - spędzić wieczór przy książce czy pójść do kina.

## Moduł 4.

### Załącznik nr 1 do modułu 4

<i>1. Jakie waszym zdaniem są fizyczne objawy dojrzewania chłopców?</i>
<i>2. Jakie waszym zdaniem są fizyczne objawy dojrzewania dziewcząt?</i>
<i>3. Jakie waszym zdaniem są emocjonalne zmiany związane z dojrzewaniem?</i>
<i>4. W jaki sposób można dbać o poszanowanie własnej godności, intymności oraz granic fizycznych i psychicznych? (krótkie zasady i hasła)</i>

### Załącznik nr 2 do modułu 4

**I krok** – Sprawdź, czy to co proponuje kolega/ koleżanka jest dla Ciebie dobre. Czy to jest bezpieczne, co z tego wyniknie, jak się będziesz czuł/ czuła gdy to zrobisz?

**II krok** – Jeśli pomysł jest zły, powiedz sobie w duchu: Nie, nie będę tego robić.

**III krok** – Powiedz : kiedy to słyszę, czuję ....., nie chcę ....., (i ewentualnie) proponuję .....

### Załącznik nr 3 do modułu 4

<i>Ty i kolega chcesz po lekcjach zmusić wspólną znajomą żeby oddała Wam swoje pieniądze, chcecie namówić jeszcze kogoś twierdząc, że jak będzie Was więcej ona bardziej się przestraszy. Twój rozmówca nie ma na to ochoty.</i>
<i>Jesteś starszym uczniem masz piwo i papierosy. Razem z kolegami namawiasz swojego kolegę do wagarów. On nie ma na to ochoty.</i>
<i>Dwie twoje koleżanki dokuczają innej. Próbują ciebie namówić, abys robił/robiła to samo. Nie masz na to ochoty. Wiesz, że jest to przemoc.</i>
<i>Przychodzisz do kolegi / koleżanki po raz kolejny pożyczyć 2 złote. Wielokrotnie już pożyczałeś pieniądze ale nigdy nie oddawałeś/aś. Twój rozmówca /rozmówczyni nie ma ochoty dłużej tego tolerować.</i>
<i>Pożyczyłaś / pożyczyłeś koleżance książkę która została zwrócona w bardzo kiepskim stanie. Nie chcesz jej przyjąć i uważasz, że powinna zostać odkupiona.</i>



## **Moduł 5.**

### Załącznik nr 1 do modułu 5

#### **Mity i fakty na temat uzależnień:**

Alkoholik to osoba z marginesu społecznego.

Nawet niewielka ilość alkoholu (kieliszek wina czy lampka koniaku) jest szkodliwa dla płodu, jeśli kobieta, która pije alkohol jest w ciąży.

Kobiety się nie uzależniają, uzależnienia dotyczą mężczyzn.

Nie można uzależnić się od tego, co jest niezbędne do życia np. jedzenia, seksu, zakupów.

Uzależnienie jest chorobą.

Osoba która jest po leczeniu uzależnienia już nie jest chora.

Alkohol w piwie jest mniej groźny niż w wódce.

Już jedno zażycie dopalacza może doprowadzić do śmierci lub nieodwracalnych zmian w organizmie osoby, która go zażyła.

Im wcześniej, w młodszym wieku, ktoś sięga po substancje psychoaktywne, tym istnieje większe ryzyko uzależnienia.

Zdrapki i totolotek to nie hazard.

## **Moduł 6.**

### Załącznik nr 1 do modułu 6

1. Rodzic przypadkowo dowiaduje się, że jego nastolatek od tygodnia nie chodzi na zajęcia dodatkowe z matematyki i jest wściekły. Zajęcia są odpłatne. Otrzymane pieniądze dziecko odkładało, aby móc kupić sobie wymarzoną bluzę sportową. Oszukało rodziców, bo nie chcieli mu tej bluzy kupić. Na wcześniejsze pytanie “dlaczego?” – rodzice odpowiadali – “NIE, BO NIE”. Jak potoczy się ta rozmowa?
2. Rodzice zabraniają nastolatkowi spotkań ze starszym kolegą. Usłyszeli od sąsiadki, że starszy kolega w zeszły piątek pił alkohol przed blokiem, w którym mieszkają. Obawiają się, że ich dziecko wpadnie w „złe towarzystwo” i też zacznie pić alkohol. W sobotnie popołudnie nastolatek wychodzi z domu mówiąc, że idzie na spotkanie z kuzynem, a w rzeczywistości udaje się na spotkanie ze starszym kolegą. Rodzice się o tym dowiadują. Jak potoczy się ta rozmowa?
3. Nastolatek zaczyna wagarować. Podczas nieobecności w szkole pali papierosy ze znajomymi. Rodzic ucznia zostaje poinformowany o jego nieobecnościach w szkole. Wyczuwa zapach papierosów. Mówi o swoich podejrzeniach. Jak potoczy się ta rozmowa?
4. Nastolatek wraca do domu w bardzo złym nastroju. Zamyka się w pokoju i nie chce rozmawiać. Rodzic próbuje się dowiedzieć co się stało, jednak w odpowiedzi słyszy tylko „nie powiem Ci, bo i tak mnie nie zrozumiesz”. Rodzic podnosi głos i domaga się wyjaśnień. W rzeczywistości nastolatek otrzymał bardzo niemiły komentarz pod swoim zdjęciem na Facebooku. Rodzic nie zna znajomych dziecka z Facebooka. Jak potoczy się ta rozmowa?
5. Nastolatek chce iść na imprezę urodzinową do przyjaciół. Rodzic zadaje pytania o szczegóły tej imprezy i nie chce wyrazić zgody na wieczorne wyjście. Trwa dyskusja pomiędzy nastolatkiem i rodzicem. Jak potoczy się ta rozmowa?

# PRETEST

Masz przed sobą ankietę, która stanowi wprowadzenie do cyklu 6 warsztatów **#ważnewybory**. W każdym pytaniu wybierz jedną odpowiedź i otocz ją kółkiem.

**Tak** lub **Raczej tak** lub **Raczej nie** lub **Nie**

Nie staraj się znaleźć właściwej odpowiedzi, tylko taką która jest teraz zgodna z Tobą. Ankieta jest anonimowa i poufna, dlatego nie wpisujesz nigdzie swojego imienia i nazwiska.

Zaznacz i wpisz właściwe odpowiedzi:

Płeć:	a) dziewczyna	b) chłopak	c) inna
Wiek:			
Szkoła Podstawowa nr:		Klasa:	
Data:			

<b>1. Czy ustaliłeś/aś i spisałeś/aś zasady, którymi się kierujesz w życiu?</b>			
Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie
<b>2. Czy w ostatnim roku, zastanawiałeś/aś się i stworzyłeś/aś listę osób dorosłych, do których masz zaufanie, które mogą Ci pomóc w podjęciu ważnych decyzji?</b>			
Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie
<b>3. Czy w ostatnim roku zastanawiałeś/aś się do czego potrzebne są Ci zasady?</b>			
Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie
<b>4. Czy w ostatnim roku, rozmawiałeś/aś w klasie o swoich mocnych stronach i stworzyłeś/aś ich listę?</b>			
Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie
<b>5. Czy w sytuacji trudnej związanej z uzależnieniem od alkoholu, narkotyków lub doświadczania przemocy, wiesz do jakiej instytucji możesz się zwrócić po pomoc? Napisz jakiej:</b>			
Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie
<b>6. Czy wiesz, w jaki sposób dojrzewanie wpływa na aktualnie pojawiające się w Twoim ciele zmiany?</b>			
Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie

<b>7. Czy wiesz, w jaki sposób dojrzewanie wpływa na doświadczanie przez Ciebie emocji?</b>			
Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie
<b>8. Czy wiesz, w jaki sposób powiedzieć co czujesz i czego potrzebujesz, gdy ktoś nie respektuje Twojego zdania?</b>			
Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie
<b>9. Wiem, co powiedzieć, gdy kolega/koleżanka chce, żebym zrobił/zrobiła coś niedobrego dla siebie lub innych.</b>			
Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie
<b>10. Wiem, co powiedzieć, gdy kolega/koleżanka chce, żebym zrobił/zrobiła coś niedobrego dla siebie lub innych.</b>			
Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie
<b>11. Czy Twoim zdaniem jednorazowe użycie narkotyku może uzależnić?</b>			
Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie
<b>12. Czy w ostatnim czasie miałeś okazję rozmawiać z kolegami i koleżankami w klasie o ryzyku używania narkotyków i alkoholu?</b>			
Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie
<b>13. Asertywność to</b> (wybierz jedną odpowiedź z poniżej wymienionych):			
umiejętność zdrowego życia	żądanie od drugiej osoby wykonania polecenia	umiejętność wyrażania własnego zdania w sposób konstruktywny	powiedzenie na głos, co się myśli
<b>14. Jakie znasz uczucia ? Wypisz uczucia, które znasz:</b>			

Dziękujemy

# POSTEST

Masz przed sobą ankietę, która stanowi podsumowanie cyklu 6 warsztatów **#ważnewybory**. Wypełniając ankietę możesz swobodnie korzystać z Twojego Notatnika, który prowadziłeś/aś w trakcie zajęć. W każdym pytaniu wybierz jedną odpowiedź i otocz ją kółkiem.

**Tak** lub **Raczej tak** lub **Raczej nie** lub **Nie**

Ankieta jest anonimowa i poufna, dlatego nie wpisujesz nigdzie swojego imienia i nazwiska.

Zaznacz i wpisz właściwe odpowiedzi:

Płeć:	a) dziewczyna	b) chłopak	c) inna
Wiek:			
Szkoła Podstawowa nr:		Klasa:	
Data:			

## 1. Czy ustaliłeś/aś i spisałeś/aś zasady, którymi się kierujesz w życiu?

Tak      Raczej tak      Raczej nie      Nie

## 2. Czy w ostatnim roku, zastanawiałeś/aś się i stworzyłeś/aś listę osób dorosłych, do których masz zaufanie, które mogą Ci pomóc w podjęciu ważnych decyzji?

Tak      Raczej tak      Raczej nie      Nie

## 3. Czy w ostatnim roku zastanawiałeś/aś się do czego potrzebne są Ci zasady?

Tak      Raczej tak      Raczej nie      Nie

## 4. Czy w ostatnim roku, rozmawiałeś/aś w klasie o swoich mocnych stronach i stworzyłeś/aś ich listę?

Tak      Raczej tak      Raczej nie      Nie

## 5. Czy w sytuacji trudnej związanej z uzależnieniem od alkoholu, narkotyków lub doświadczania przemocy, wiesz do jakiej instytucji możesz się zwrócić po pomoc? Napisz jakiej:

Tak      Raczej tak      Raczej nie      Nie

## 6. Czy wiesz, w jaki sposób dojrzewanie wpływa na aktualnie pojawiające się w Twoim ciele zmiany?

Tak      Raczej tak      Raczej nie      Nie

<b>7. Czy wiesz, w jaki sposób dojrzewanie wpływa na doświadczanie przez Ciebie emocji?</b>			
Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie
<b>8. Czy wiesz, w jaki sposób powiedzieć co czujesz i czego potrzebujesz, gdy ktoś nie respektuje Twojego zdania?</b>			
Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie
<b>9. Wiem, co powiedzieć, gdy kolega/koleżanka chce, żebym zrobił/zrobiła coś niedobrego dla siebie lub innych.</b>			
Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie
<b>10. Wiem, co powiedzieć, gdy kolega/koleżanka chce, żebym zrobił/zrobiła coś niedobrego dla siebie lub innych.</b>			
Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie
<b>11. Czy Twoim zdaniem jednorazowe użycie narkotyku może uzależnić?</b>			
Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie
<b>12. Czy w ostatnim czasie miałeś okazję rozmawiać z kolegami i koleżankami w klasie o ryzyku używania narkotyków i alkoholu?</b>			
Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie
<b>13. Asertywność to</b> (wybierz jedną odpowiedź z poniżej wymienionych):			
umiejętność zdrowego życia	żądanie od drugiej osoby wykonania polecenia	umiejętność wyrażania własnego zdania w sposób konstruktywny	powiedzenie na głos, co się myśli
<b>14. Jakie znasz uczucia ? Wypisz uczucia, które znasz:</b>			
<b>15. Czego się nauczyłeś/łaś i co było dla Ciebie ważne w warsztatach #ważnewybory? Napisz swoją odpowiedź:</b>			

Dziękujemy



**Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia  
i Profilaktyki Uzależnień**

ul. Wrzeszczańska 29, 80-409 Gdańsk

tel. **58 320 02 56**

email: [sekretariat@opz.gdansk.pl](mailto:sekretariat@opz.gdansk.pl)

[www.opz.gdansk.pl](http://www.opz.gdansk.pl)

[fb.com/DPU.GOPZiPU](https://fb.com/DPU.GOPZiPU)



**Pomorska Szkoła Profilaktyki Społecznej**

tel. **608 632 669**

[www.szkolaprofilaktyki.pl](http://www.szkolaprofilaktyki.pl)



**AUTORZY:**

Joanna Czechowska

Anna Jarząbek

Dorota Zyskowska

Zespół merytoryczny Gdańskiego Centrum Profilaktyki Uzależnień

Ilustracje - Emilia Prot