



jestem
z GDAŃSKA

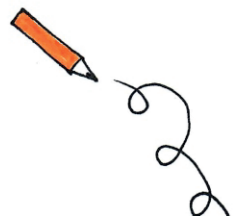
dbam o zdrowie

#ważne wybory

MÓJ NOTATNIK



✓ MYŚLE
✓ ANALIZUJĘ
✓ DECYDUJĘ



$$\frac{1}{2}(a_{\frac{n}{2}} + a_{\frac{n}{2}+1}) \quad h = \frac{a\sqrt{3}}{2} \quad d = a\sqrt{2}$$

$$y = ax + b \quad \sqrt{a_1 \cdot a_2 \cdot \dots \cdot a_n}$$

$$a + c = b + d$$

$$a = f'(a_n)(x_0)$$

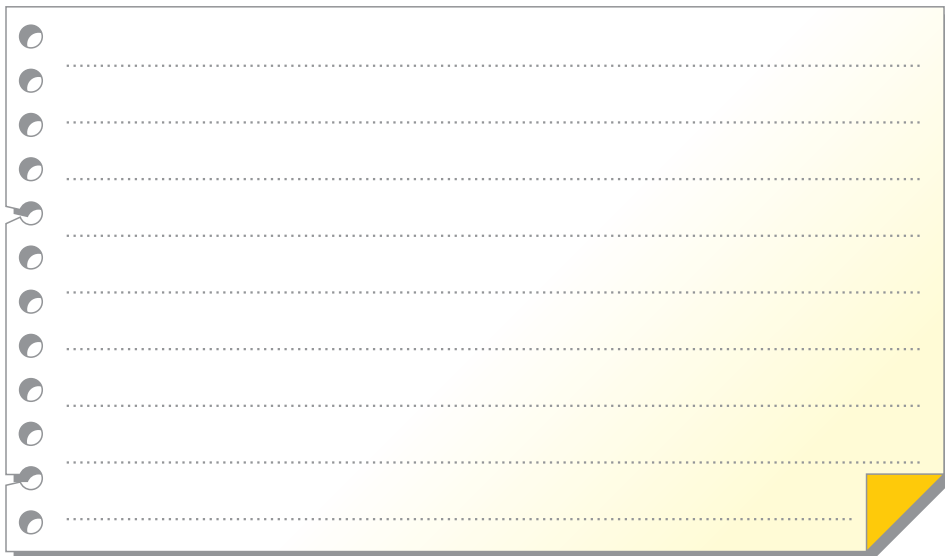
$$\Delta \geq 0 \quad a^2 + b^2 = c^2$$



Co może być pomocne przy podejmowaniu decyzji?

- Co jest dla mnie ważne w życiu (pasje, plany, cele)?

Wypisz.

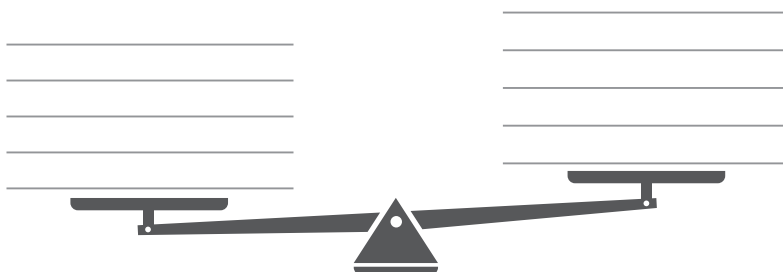


- Rozważanie konsekwencji swoich decyzji

Ostatnia ważna decyzja, którą podjąłeś/ podjęłaś:



Na jednej szalce „połóż” korzyści, na drugiej negatywne skutki swojej decyzji. Która strona przeważa?



- **Zasięgnięcie opinii innych**

Pomyśl z kim możesz przedyskutować swoją decyzję. Z którą koleżanką/kolegą? Może z chłopakiem/dziewczyną? A może przyjacielem/przyjaciółką? Może z kimś dorosłym? Wypisz te osoby.

- **Świadomość swoich mocnych stron, swoich zalet i umiejętności**

Świadomość swoich atutów ułatwia podejmowanie własnych decyzji i trwanie przy nich. Wypisz je. Zapytaj kolegów, przyjaciół, swoich bliskich, co według nich jest Twoją mocną stroną. Uzupełnij listę o ich opinię, nawet jeśli masz odmienne zdanie.

moje mocne strony

moje umiejętności

**opinie
znajomych, bliskich**

- **Danie sobie czasu**

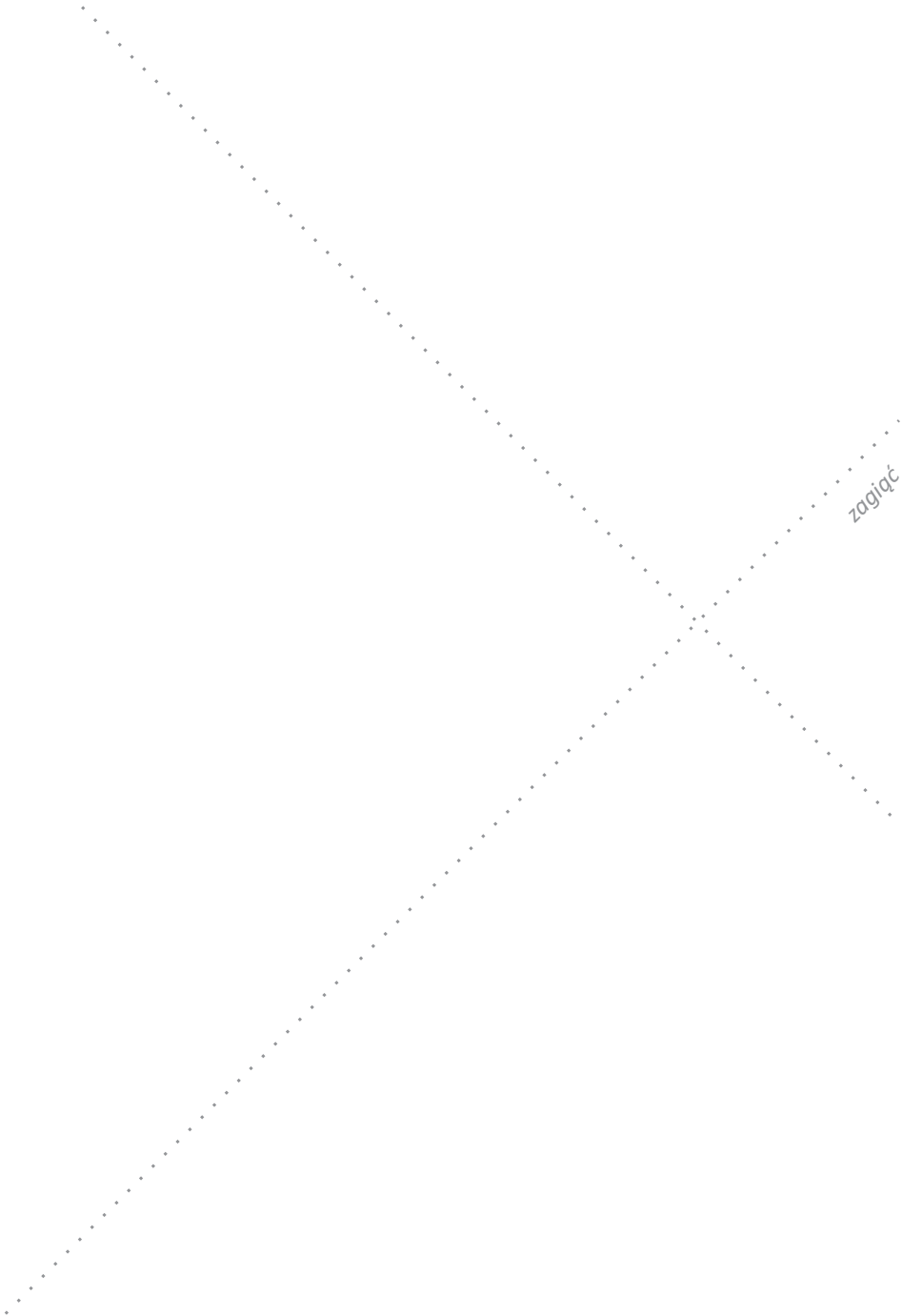
Nie trzeba decydować natychmiast. Nawet minuta refleksji pozwala podjąć rozważniejszą decyzję.

- **Inne ...**

Jak myślisz, co jeszcze może być pomocne?

A yellow notepad with a spiral binding on the left and a folded corner on the bottom right. It contains ten horizontal dotted lines for writing.

• **Moje wnioski, przemyślenia, refleksje...**



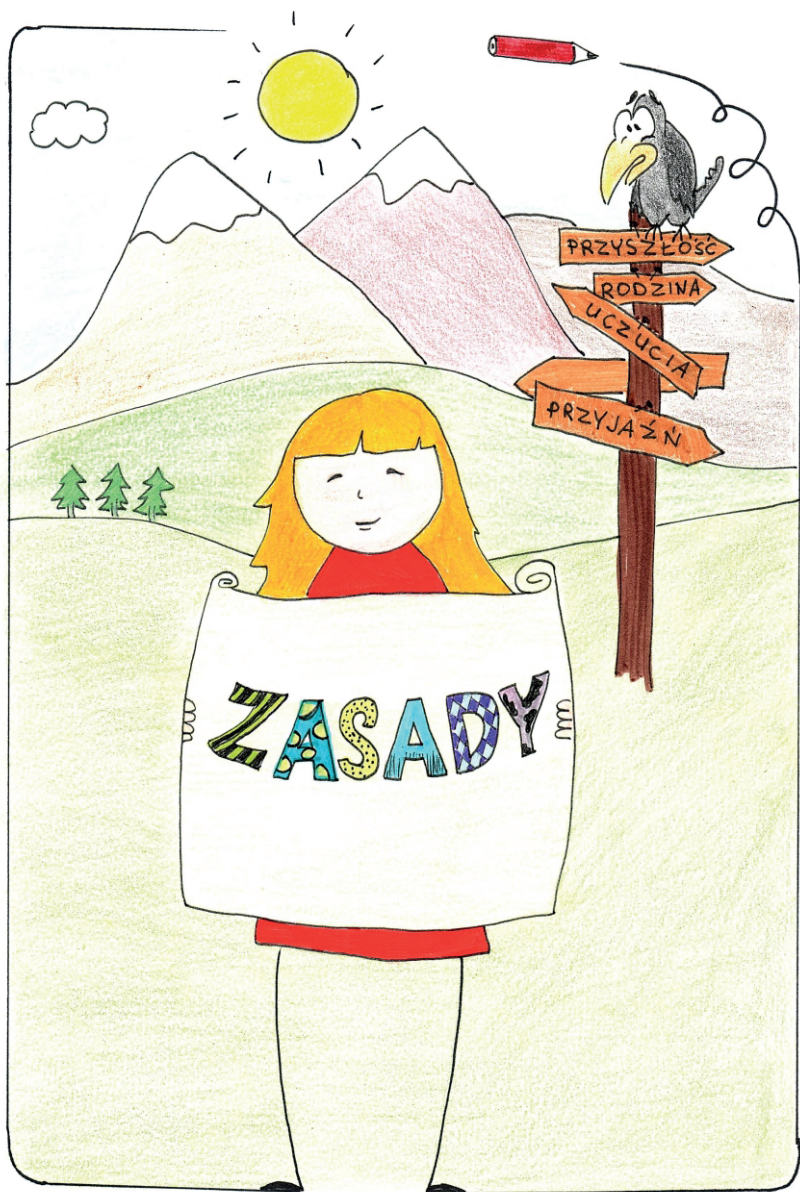
RYZYKO

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,
poziom ryzyka się zmienia.

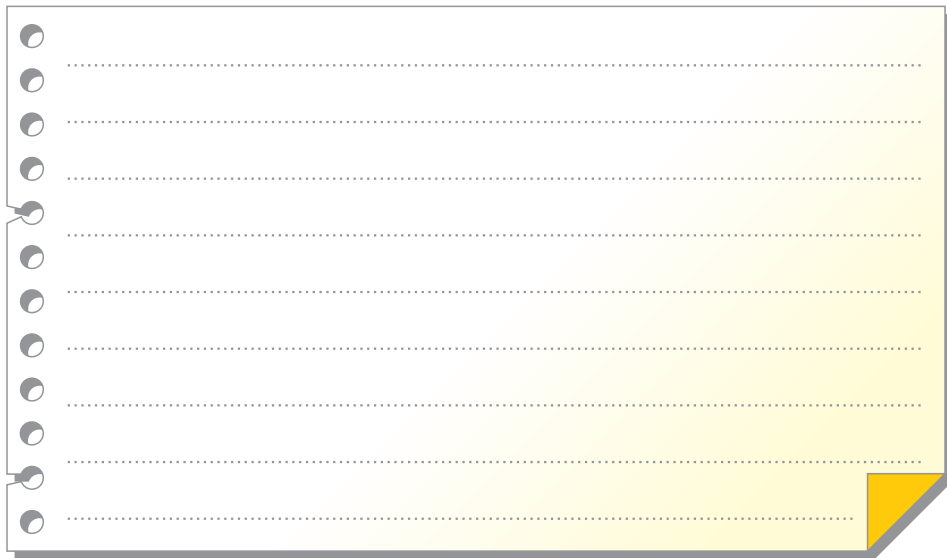
ODPOWIEDZIALNOŚĆ

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).

MOJE ZASADY - DLACZEGO POTRZEBNE SĄ W MOIM ŻYCIU?

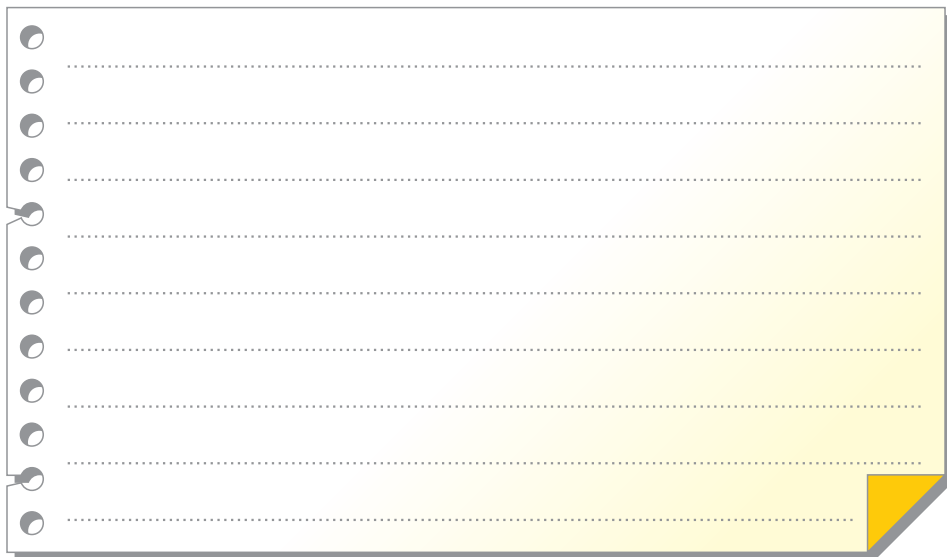


*Są zasady, które trudno mi zaakceptować - rozumiem dlaczego są, ale
wolałabym/wolałabym, żeby ich nie było:*



A yellow notepad with a spiral binding on the left side. The notepad has 12 horizontal dotted lines for writing. The bottom right corner is folded over, showing a yellow underside.

Te zasady są dla mnie ważne - rozumiem dlaczego są i cieszę się, że są:

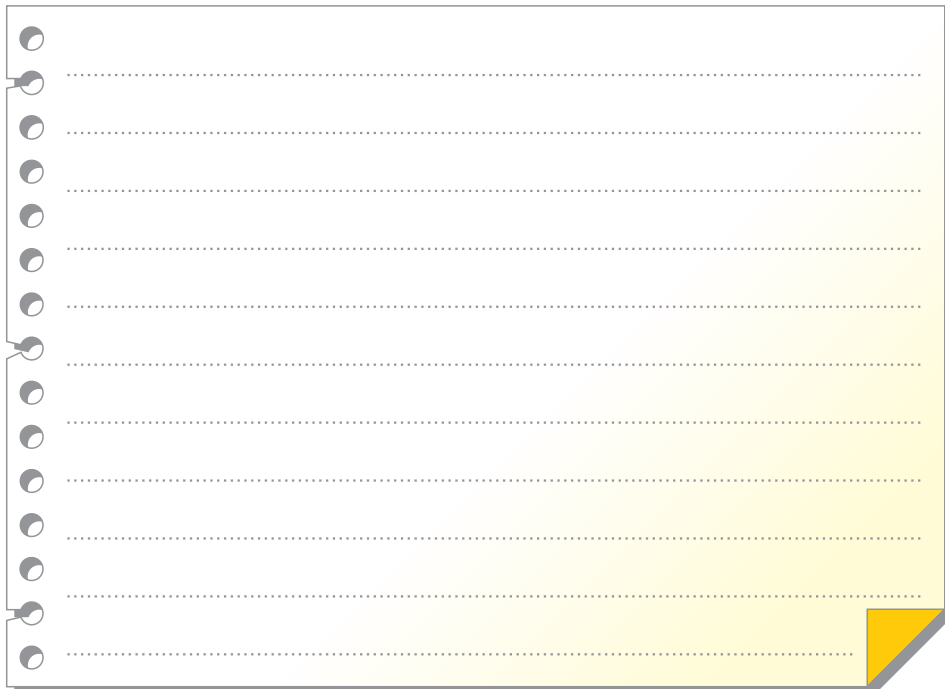


A yellow notepad with a spiral binding on the left side. The notepad has 12 horizontal dotted lines for writing. The bottom right corner is folded over, showing a yellow underside.

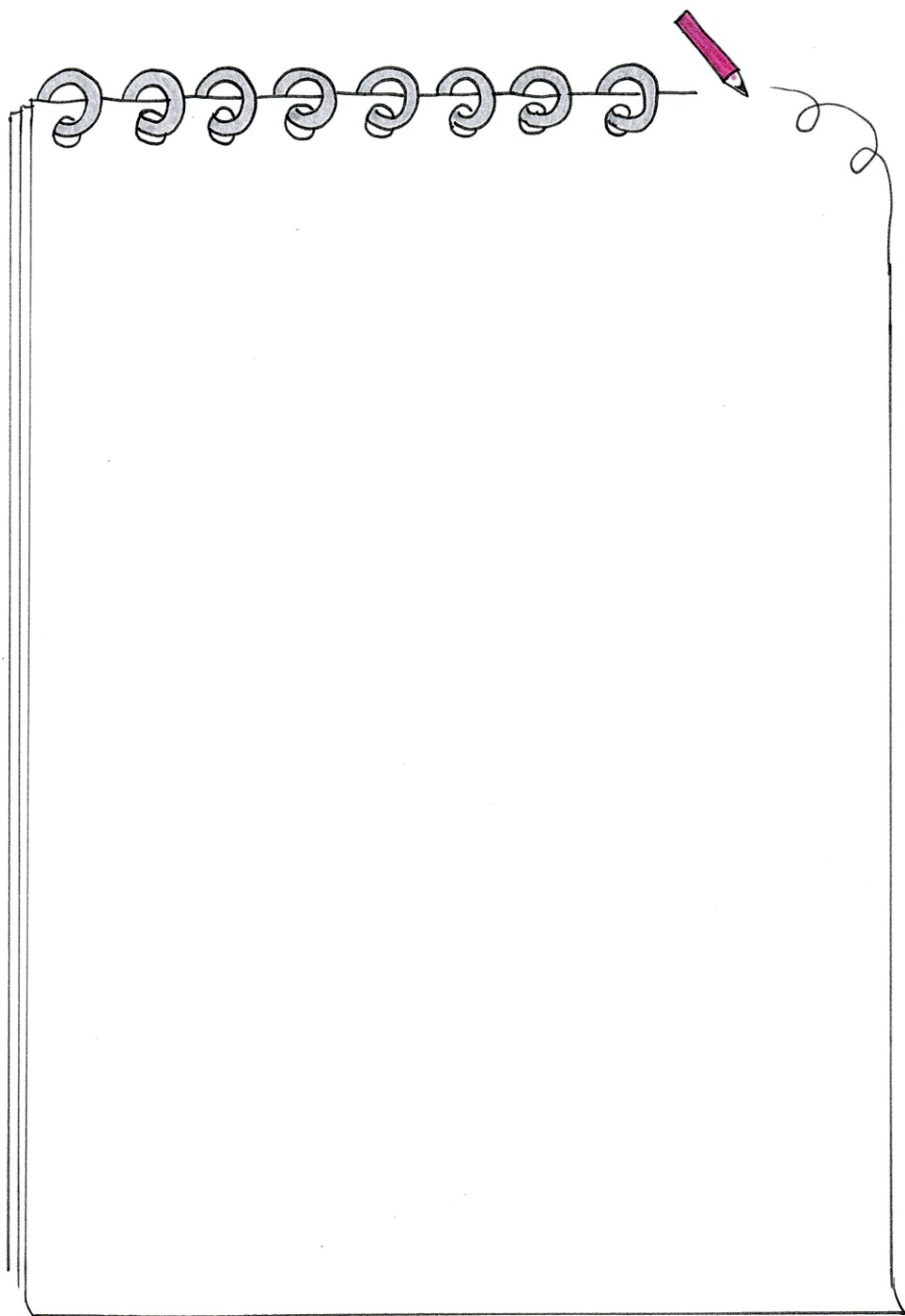
- **Jakie zasady chronią mnie przed zachowaniami ryzykownymi?**

Każdy z nas ma jakieś zasady, którymi kieruje się w życiu. Zapisz poniżej swoje zasady, które chronią Cię przed podejmowaniem zachowań ryzykownych i wyjaśnij, dlaczego tak się dzieje.*

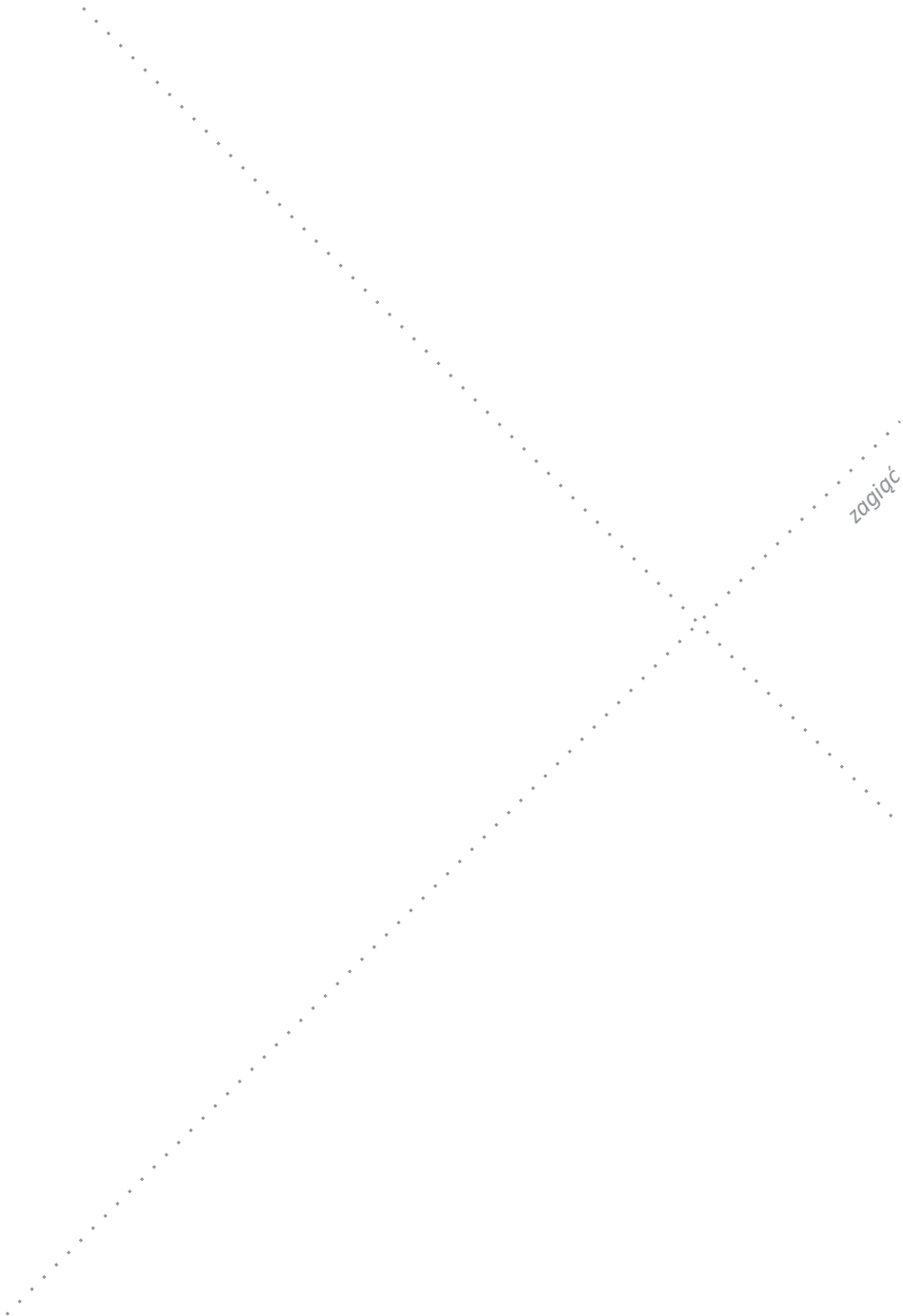
Moja zasada. Dlaczego?



** Zachowania ryzykowne to takie zachowania, które podejmuje się z własnej woli, a których skutki są niepewne, a właściwie wiadomo, że mogą być negatywne dla zdrowia (zachowania tj. np. palenie tytoniu, spożywanie alkoholu, używanie narkotyków, niewłaściwe odżywianie, samookaleczenia, wagarowanie i inne).*



• Moje wnioski, przemyślenia, refleksje...



WARTOŚĆ

wszystko to, co uznajemy za ważne i cenne. Wszystko, co jest przez nas pożądane i jest celem naszych dążeń. Wartości mocno wiążą się z naszymi potrzebami, wyznaczają kierunek naszych działań. Hierarchia wartości pozwala człowiekowi podejmować decyzje, zgodnie z tym, co jest dla niego ważne i cenne.

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

SPRAWIEDLIWOŚĆ

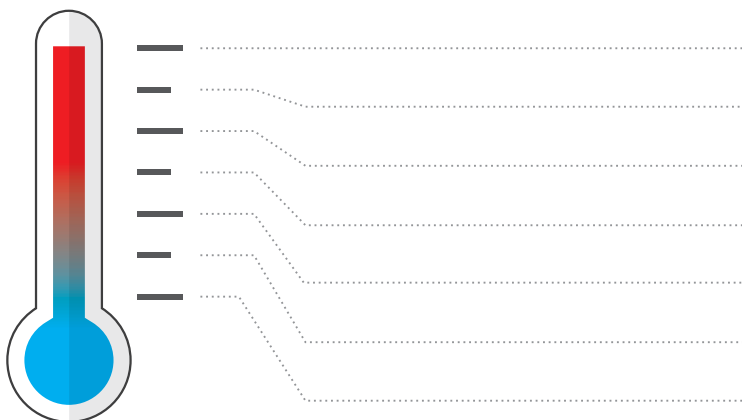
to uczciwe, prawe postępowanie. Jedno z podstawowych pojęć etycznych i prawnych, oznaczające cechę przypisywaną jednostkom (osoba sprawiedliwa), działaniom (sprawiedliwe sprawiedliwy ustroj, sprawiedliwy wyrok), związanej najczęściej z odpowiednim rozdziałem dóbr lub bestronnością.

MODUŁ 3.

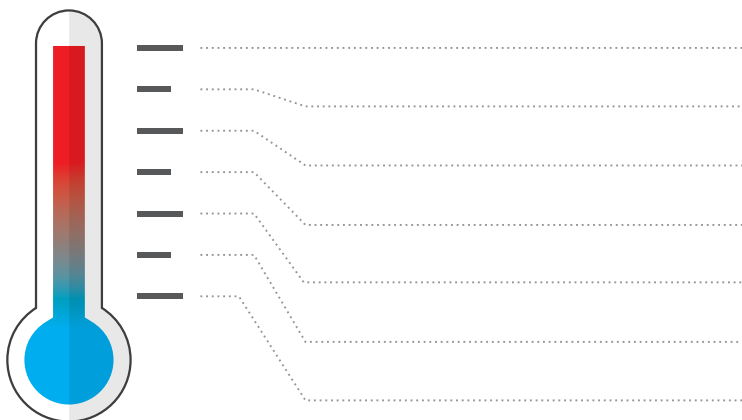


- ! Emocje, które przeżywamy są ważną informacją dla nas. Najważniejsze jest, aby umieć właściwie odczytać, o czym nas one nas informują.
- ! Nie ma złych i dobrych emocji. Nawet te, które wydają się mało przyjemne są nam potrzebne.

Moje sposoby na złość (delikatną jak i bardzo intensywną):



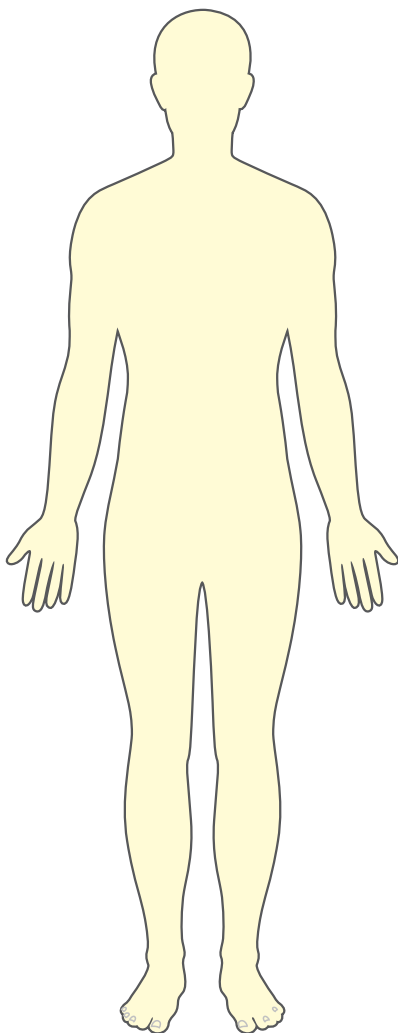
Moje sposoby na smutek (mały jak i ogromny):





Stres to reakcja organizmu na różne zdarzenia i doświadczenia. Działa na nas mobilizująco lub zniechęcająco. Stres jest mobilizujący, kiedy nie jest zbyt silny i nie trwa zbyt długo. Odpowiedni poziom stresu jest potrzebny np. w sytuacji, kiedy czeka nas trudne zadanie i musimy się do niego przygotować.

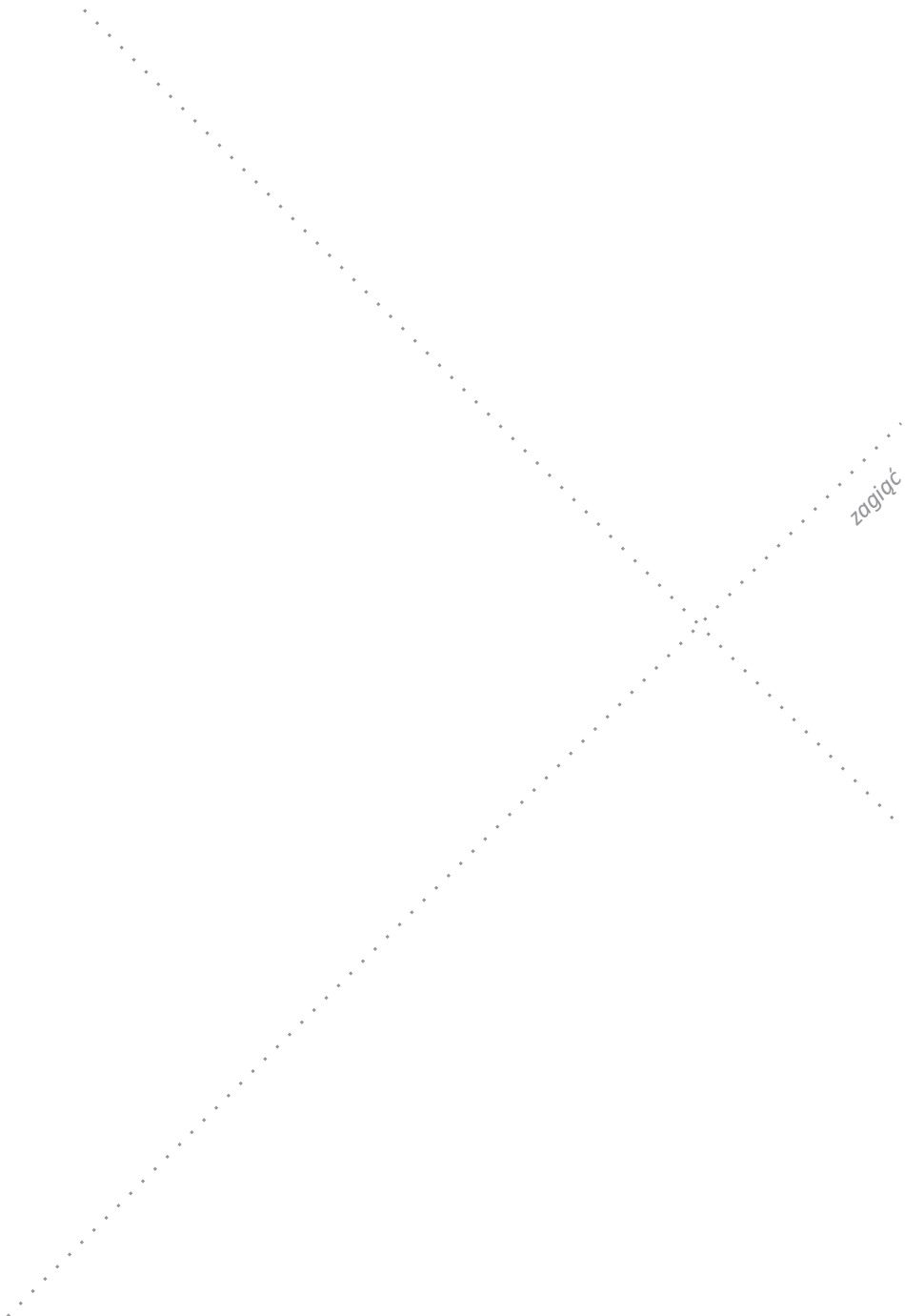
Zaznacz, gdzie w swoim ciele najmocniej odczuwasz stres:



- Jakie są moje sposoby na radzenie sobie ze stresem?

A spiral-bound notebook with a yellow cover and lined pages. The notebook is open, showing two pages. The left page is white with a spiral binding on the left edge. The right page is yellow with a spiral binding on the left edge. Both pages have horizontal lines for writing. The notebook is shown from a slightly elevated angle, with the yellow cover visible at the bottom right corner.

• Moje wnioski, przemyślenia, refleksje...



EMPATYCZNA KOMUNIKACJA

to styl komunikowania się z innymi oparty o chęć zrozumienia perspektywy drugiej osoby, jej emocji i potrzeb. Zakłada porozumiewanie się pozbawione przemocy, agresji czy wywierania presji. To również szczerze, łagodne wyrażanie swoich emocji i potrzeb

EMPATIA

to zdolność odczuwania stanów emocjonalnych innych osób. Umiejętność "wchodzenia w czyjeś buty". Empatia pozwala wczuć się w sytuację, w jakiej znalazła się druga osoba, lepiej zrozumieć jej intencje i potrzeby.

AMBIWALENCJA

to występowanie dwóch przeciwstawnych sobie emocji lub dążeń. Np. POSTAWA wyrażająca jednocześnie pozytywne, jak i negatywne nastawienie do czegoś/kogoś. UCZUCIE - odczuwanie jednocześnie pozytywnych i negatywnych emocji (często skrajnych) wobec kogoś lub jakiejś sytuacji.

MODUŁ 4.



Witam cię młody naukowcu i zapraszam do przeprowadzenia badań.

Obiektem badań będzie Twoje Ciało 😊

Etap 1. Diagnoza.

Zaznacz jeśli zauważyłeś/zauważyłaś u siebie następujące zmiany:

ZAUWAŻONA ZMIANA	TAK	NIE
Gwałtowny wzrost ciała		
Zmiana masy ciała		
Pojawia się owłosienie w miejscach w których dotąd nie występowało		
Pojawia się owłosienie pod pachami		
Rozpoczyna się miesiączkowanie		
Piersi stają się większe i pełniejsze		
Ciało nabiera bardziej kobiecych/męskich kształtów		
Zmiana głosu tzw. mutacja		
Pojawiają się włosy na twarzy - zarost		
Większa potliwość		
Pogorsza się stan skóry		
Zmieniają się reakcje emocjonalne		
Bardziej intensywne niż kiedyś odczuwanie napięcia/ekscytacji		

Etap 2.

Pytania badawcze:

- 1. Czy u innych też występują podobne objawy?*
- 2. Czy zmiany występują w takim samym tempie?*
- 3. Czy wszystkie zmiany dotyczą obu płci?*
- 4. Jakie zmiany już dotyczą mnie a jakie jeszcze się nie rozpoczęły?*

Etap 3. Obserwacje:



ZMIANY JAKIE ZACHODZĄ W TWOIM CIELE SĄ NATURALNE.

W chwili obecnej najważniejszą zmianą jaką dostrzegam jest:

Etap 4.

! WAŻNE ZALECENIA

DOJRZEWANIE TO OKRES, PRZEZ KTÓRY PRZECHODZI KAŻDY CZŁOWIEK. Jednak u każdego odbywa się to **INDYWIDUALNIE**. Jedni dojrzewają szybciej a inni później. To **NATURALNE**, że możesz zastanawiać się czy u Ciebie będzie to wyglądało tak jak u innych.

PAMIĘTAJ, ŻE KAŻDY DOJRZEWA W SWOIM TEMPIE I ODPOWIEDNIM CZASIE.

Brawo, jesteś wyjątkowym ekspertem od własnego ciała! Nikt nie zna go tak dobrze jak TY!

Uwaga! W tym czasie w sposób szczególny trzeba zadbać o poczucie własnej godności i bezpieczeństwa. Umiejętność zachowań asertywnych jest w tym bardzo pomocna.

Dla przypomnienia:

! ASERTYWNOŚĆ oznacza zdolność do wyrażania własnego zdania, uczuć i myśli przy jednoczesnym poszanowaniu praw i potrzeb innych ludzi. Zachowania można określić jako:

- 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.

! PAMIĘTAJ:

I krok – Pomyśl, 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.....

MOJE SUKCESY W KOMUNIKACJI ASERTYWNEJ:

Miałam/miałem propozycję:

To nie było dla mnie dobre bo:

Powiedziałam/powiedziałem:

Jestem asertywnym człowiekiem, bo:

- *umiem prosić o to, czego potrzebuję - co nie oznacza, że muszę to dostać;*
- *umiem wyrażać swoje zdanie, uczucia i emocje - asertywnie, czyli adekwatnie do sytuacji, nie robiąc krzywdy innym;*
- *podejmuję samodzielnie decyzje i mam świadomość, że mogę ponieść ich konsekwencje;*
- *samodzielnie decyduję, czy chcę się angażować w cudze problemy;*
- *wiem że popełniam błędy i uczę się na nich bez poczucia winy, mam prawo do błędów;*
- *mogę zmieniać swoje decyzje - rozwijam się i nie muszę zawsze mieć tego samego zdania;*
- *mam prawo do prywatności;*
- *kiedy osiągam sukces - staram się nie umniejszać swoich osiągnięć, uczę się z nich cieszyć;*
- *moją mocną stroną jest*

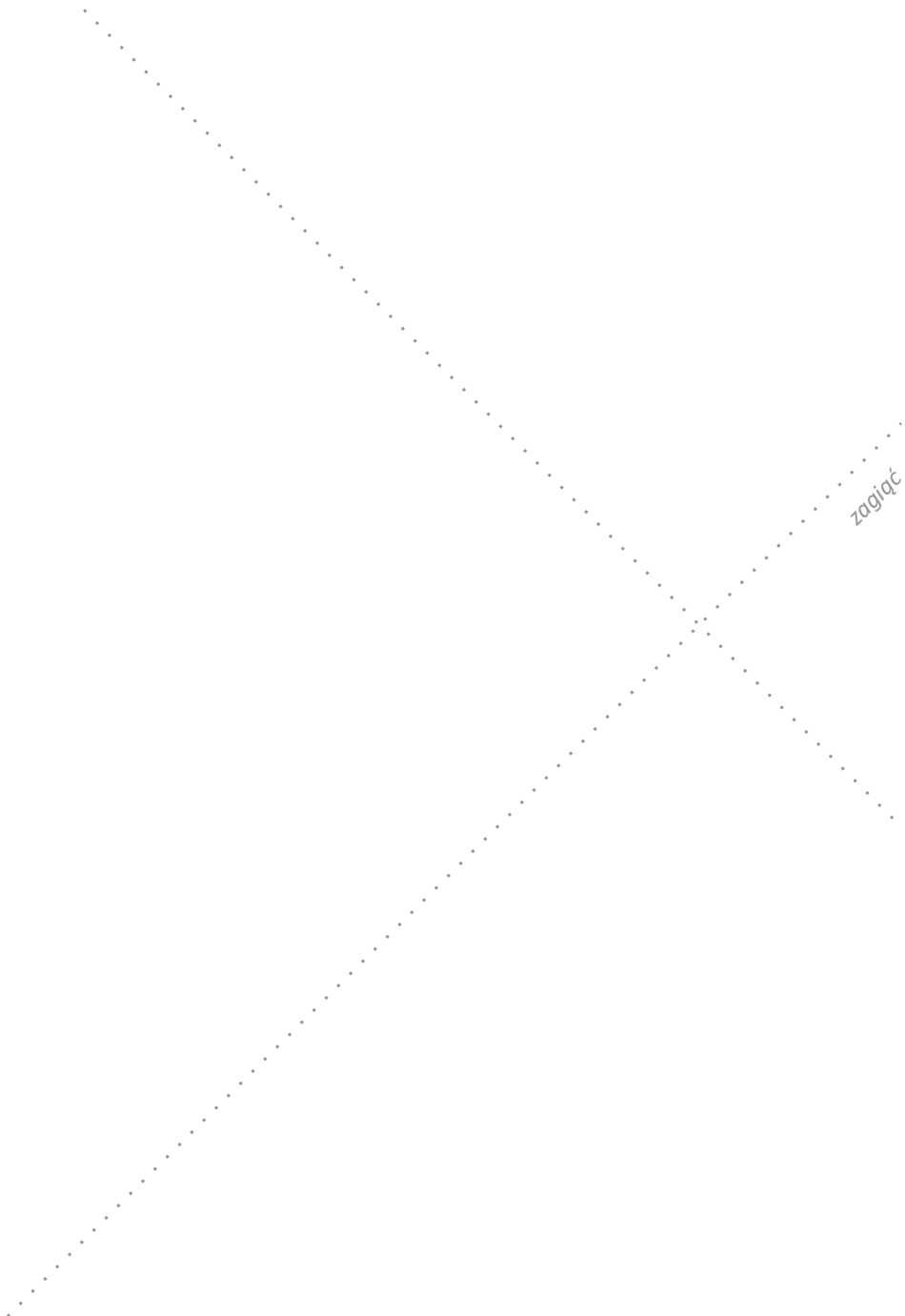
.....

- *w byciu asertywnym pomaga mi*

.....

.....

• Moje wnioski, przemyślenia, refleksje...



GODNOŚĆ

to poczucie własnej wartości, szacunek do samego siebie GODNOŚĆ OSOBIŚCIA to wartość wrodzona, przynależna każdemu człowiekowi, wynika z niej szereg praw, których nikt nie ma prawa ograniczać, chronionych także w konstytucji RP, np. do bycia szanowanym bez względu na płeć czy wyznanie, do wolności, do nietykalności osobistej i cielesnej.

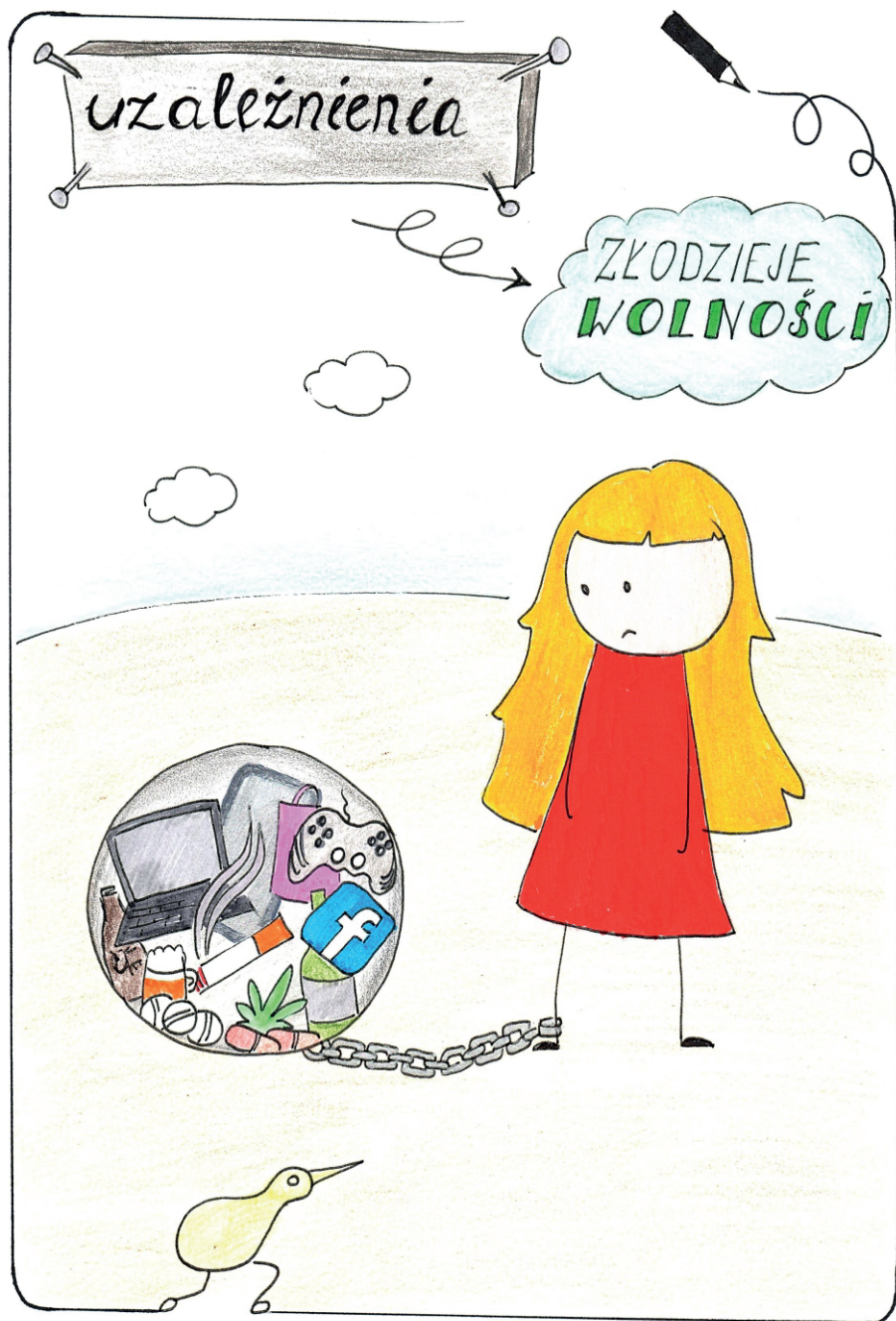
ASERTYWNOSĆ

to posiadanie i umiejętne wyrażanie własnego zdania, swoich emocji/potrzeb. Osoba asertywna jest świadoma, zna siebie i potrafi bez agresji i z szacunkiem dla innych informować otoczenie o tym, czego potrzebuje, czego pragnie, czego oczekuje, a także czego nie chce, nie akceptuje.

GRANICE OSOBISTE

to granice psychologiczne, które mówią nam gdzie „kończymy się my” a gdzie zaczyna się świat zewnętrzny. Pozwalają nam się odróżnić, wyodrębnić od innych. Dzięki temu możemy rozróżniać własne stany emocjonalne, uczucia, potrzeby od uczuć, potrzeb i stanów innych osób. To coś, co nas określa (“to mi pasuje, a tamto już nie”), to coś, czego uczymy się wyznaczać. Pomagają nam chronić samych siebie.

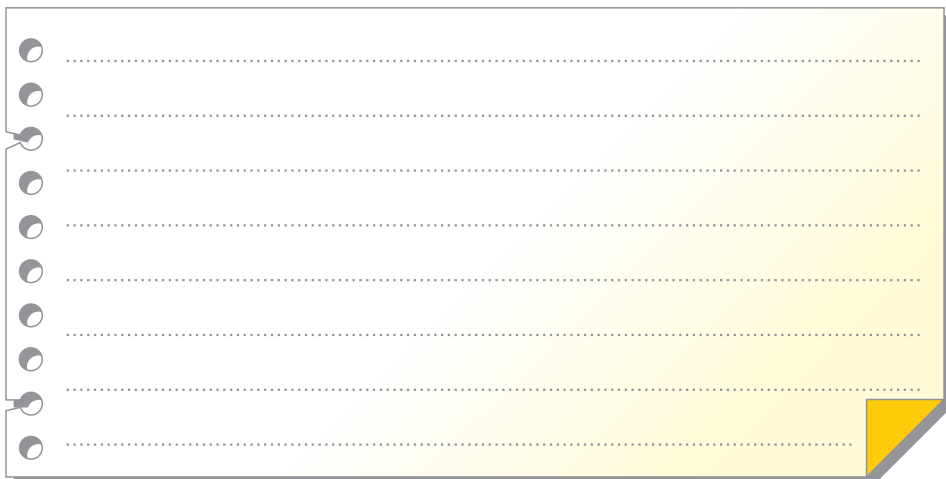
MODUŁ 5.



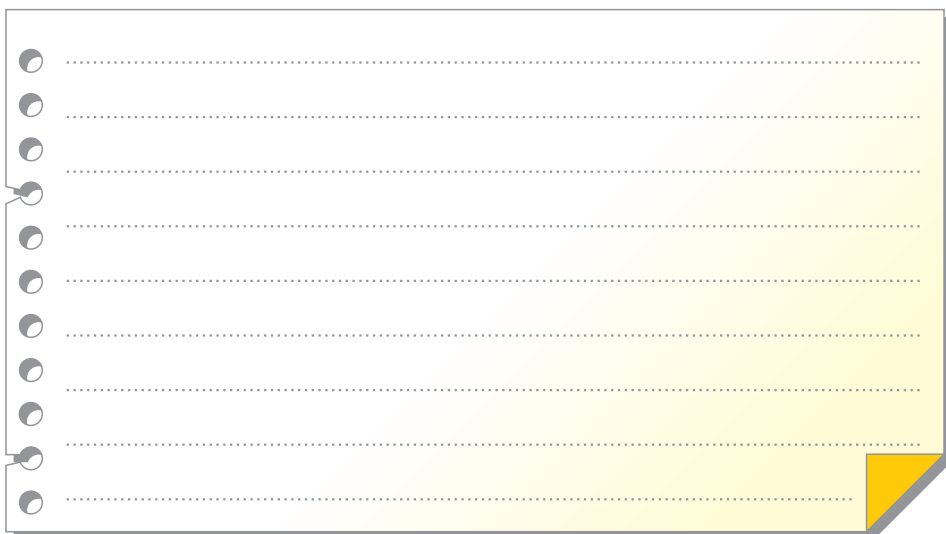
- **Wypisz 3 najważniejsze potrzeby na obecnym etapie swojego życia.**

Możesz też wybrać z listy opracowanej na zajęciach te, które pasują Ci najbardziej.

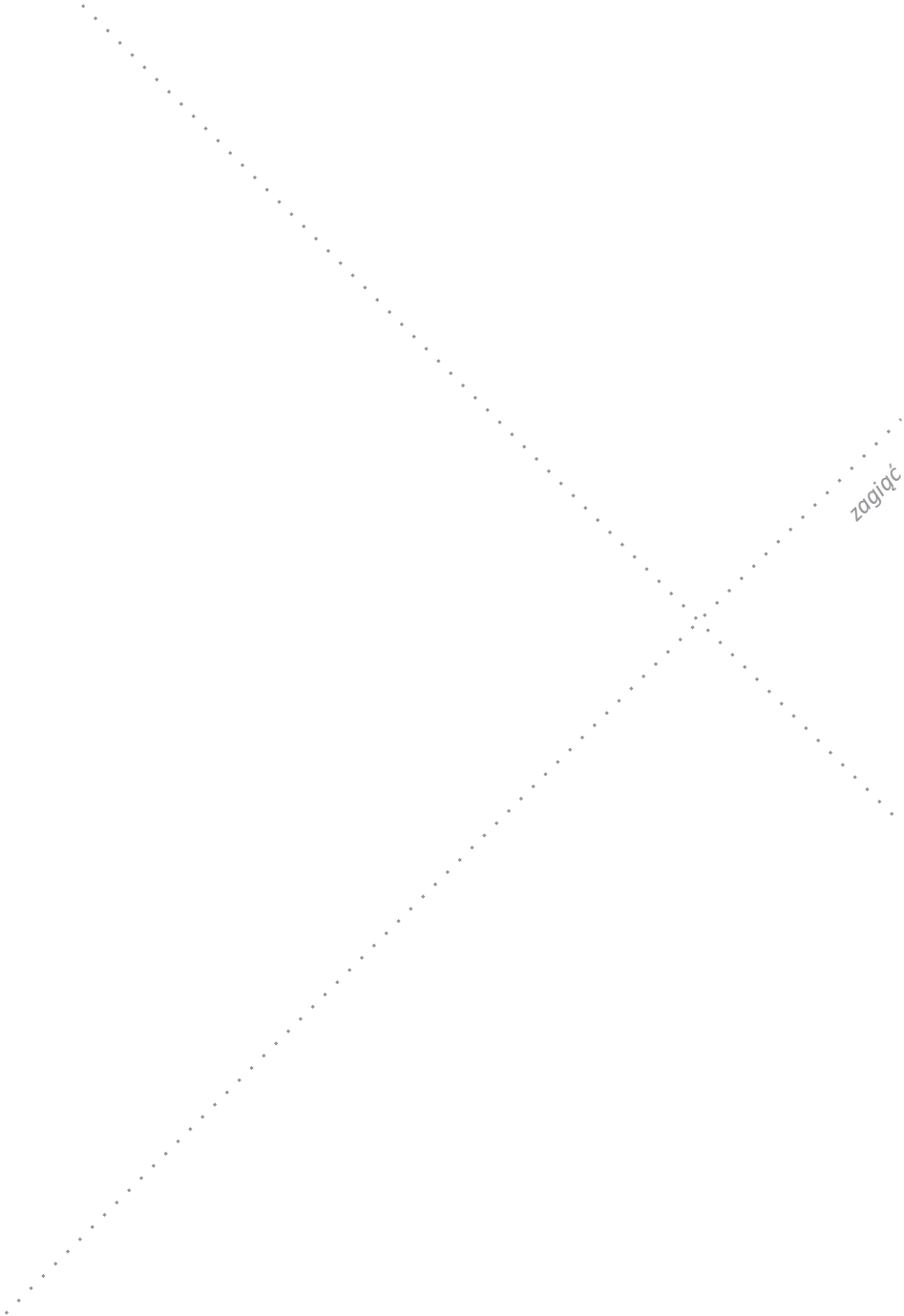
(np. Potrzebuję spędzać czas z przyjaciółmi. Ważne jest dla mnie dbanie o to jak wyglądam. Potrzebuję akceptacji ze strony koleżanek/kolegów. Potrzebuję być zauważany itp.)



- **Napisz, jak w konstruktywny sposób możesz te potrzeby zaspokajać.**



• Moje wnioski, przemyślenia, refleksje...



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.

POTRZEBA

np. biologiczna, psychiczna, społeczna, duchowa poczucie braku, coś co chcemy spełnić, coś co motywuje do działania; każdy ma potrzeby, są one różne na różnych etapach życia.

UZALEŻNIENIE

to stały lub okresowy przymus zażywania określonych substancji psychoaktywnych lub wykonywania określonych czynności (UZALEŻNIENIE BEHAWIORALNE). Osoba uzależniona odczuwa nieodparty, niepohamowany przymus, nie kontroluje siebie i swoich zachowań. Trwa w nawyku pomimo negatywnych konsekwencji swoich zachowań.



1. DOROSŁY - czyli kto?

Przyjrzyj się ważnym dorosłym, którzy Cię otaczają i towarzyszą Ci w życiu. Zastanów się przez chwilę i wypełnij chmurki!

DOROSŁY

CO MA "W GŁOWIE"
(o czym myśli)?

.....

.....

.....

CO MA W SERCU
(co przeżywa)?

.....

.....

.....

CO MU
"LEŻY NA ŻOŁĄDKU"
(czym się stresuje, przejmuje)?

.....

.....

.....

CO GO PORUSZA
(motywuje do działania)?

.....

.....

.....

2. Dwa spojrzenia, wspólny cel, czyli do-GADAJMY- się!

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 WARTOŚCI. Dlatego bardzo ważne jest abyśmy w takich sytuacjach potrafili ROZMAWIAĆ tak, by wzajemnie się ROZUMIEĆ i brać pod uwagę INTENCJE drugiej strony.

Wskocz na chwilę raz w buty dorosłego, a raz w buty nastolatka. Wyobraź sobie, że posiadasz taki specjalny tłumacz "POTRZEBO-GOOGLE" do wyjaśniania zachowań dorosłych i dzieci. Spróbuj się nim posłużyć w każdej z przedstawionych sytuacji.

Postaraj się poszukać potrzeb stojących za każdym z rozmówców. Masz pomysły jak je pogodzić?

	<i>Potrzeba nastolatka</i>	<i>Potrzeba dorosłego</i>	<i>Twoje rozwiązanie</i>
<i>sytuacja 1.</i>			
<i>sytuacja 2.</i>			
<i>sytuacja 3.</i>			
<i>sytuacja 4.</i>			
<i>sytuacja 5.</i>			

3. Co pomaga, a co mi przeszkadza w porozumieniu się z dorosłymi wokół mnie?

Zgodnie z zasadą "jeśli coś działa, rób tego więcej" zastanów się:

CZEGO MOGĘ ROBIĆ WIĘCEJ, ABY LEPIEJ POROZUMIEĆ SIĘ Z BLISKIMI DOROSŁYMI?

.....

.....

.....

3. Bliski i dorosły.

Pomyśl przez chwilę o otaczających Cię ważnych dla Ciebie osobach dorosłych. Mogą to być osoby z Tobą spokrewnione i spoza Twojej rodziny. Wypisz wszystkie te osoby, które Ci sprzyjają i na których pomoc możesz liczyć, w różnych życiowych sytuacjach.

SYTUACJA	Dorosły, który może mi pomóc
<i>Ktoś mi ukradł portfel</i>	
<i>Kłopoty z koleżankami, kolegami</i>	
<i>Wstydzę się czegoś i chcę o tym z kimś pogadać</i>	
<i>Kłopoty w miłości...</i>	
<i>Ktoś mnie zastrasza, grozi mi</i>	
<i>To dotyczy mego ciała</i>	

4. Napisz, list do kogoś, kto jest dla Ciebie ważny. Czasem łatwiej jest przelać myśli na papier niż wypowiedzieć coś na głos. Mocno zachęcam Cię, abyś dostarczył(a) go potem w odpowiednie ręce.

LIST do kogoś dla Ciebie ważnego

Drogi

Jesteś

Czuję, że oczekujesz ode mnie

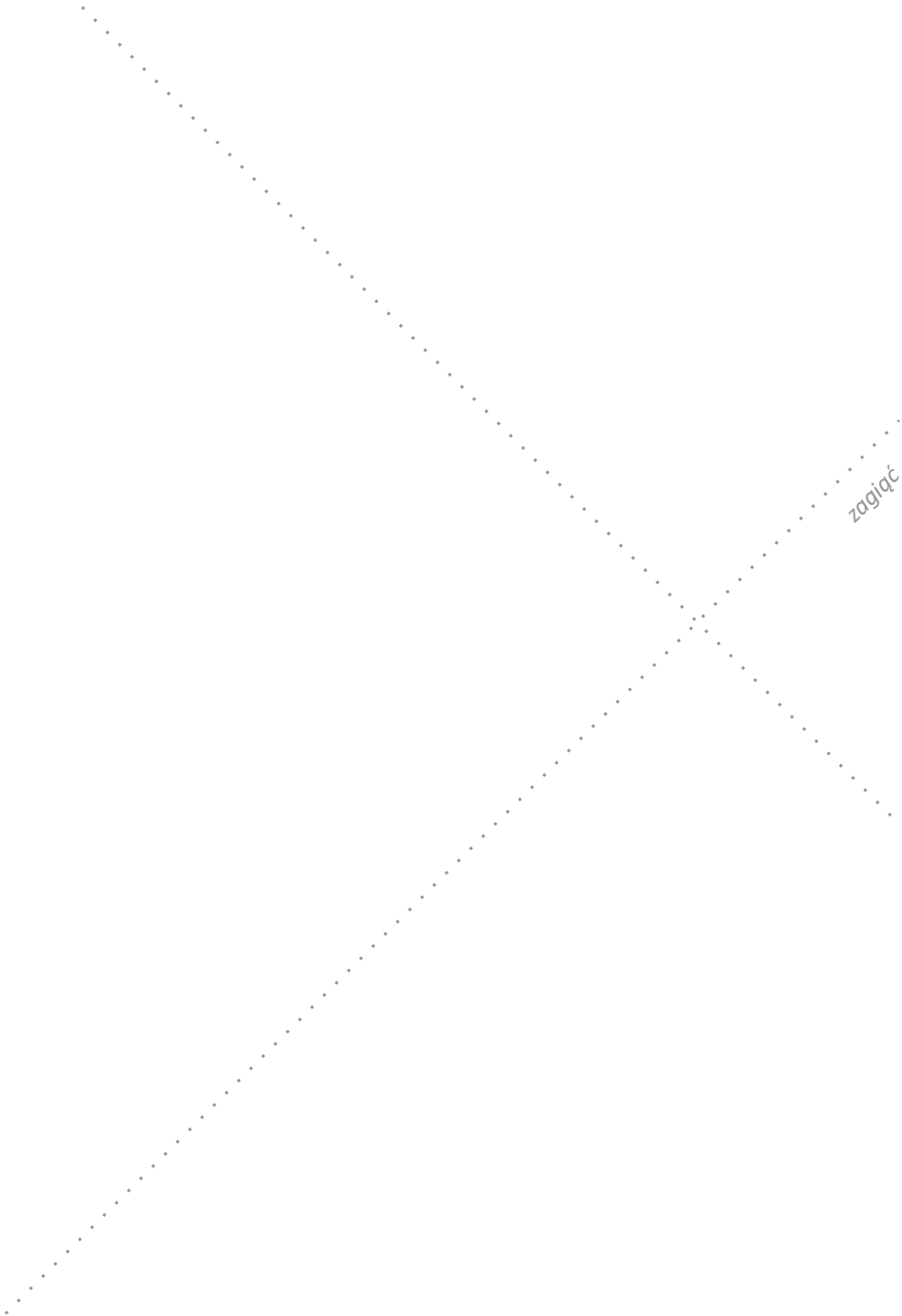
Chcę Ci powiedzieć, że

Teraz najbardziej potrzebuję od Ciebie

.....

p.s.

• Moje wnioski, przemyślenia, refleksje...



KONFLIKT

zjawisko naturalne i powszechne w życiu (wszystkich ludzi), a wynika ze sprzeczności interesów, potrzeb i dążeń. Coraz częściej obecnie zwraca się uwagę na pozytywne strony sytuacji konfliktowych: są szansą na zmiany, pobudzają, zwiększają motywację do działania i wypróbowywania nowych rozwiązań. Uczymy się konstruktynie wykorzystywać sytuacje konfliktowe!!!

INTENCJA

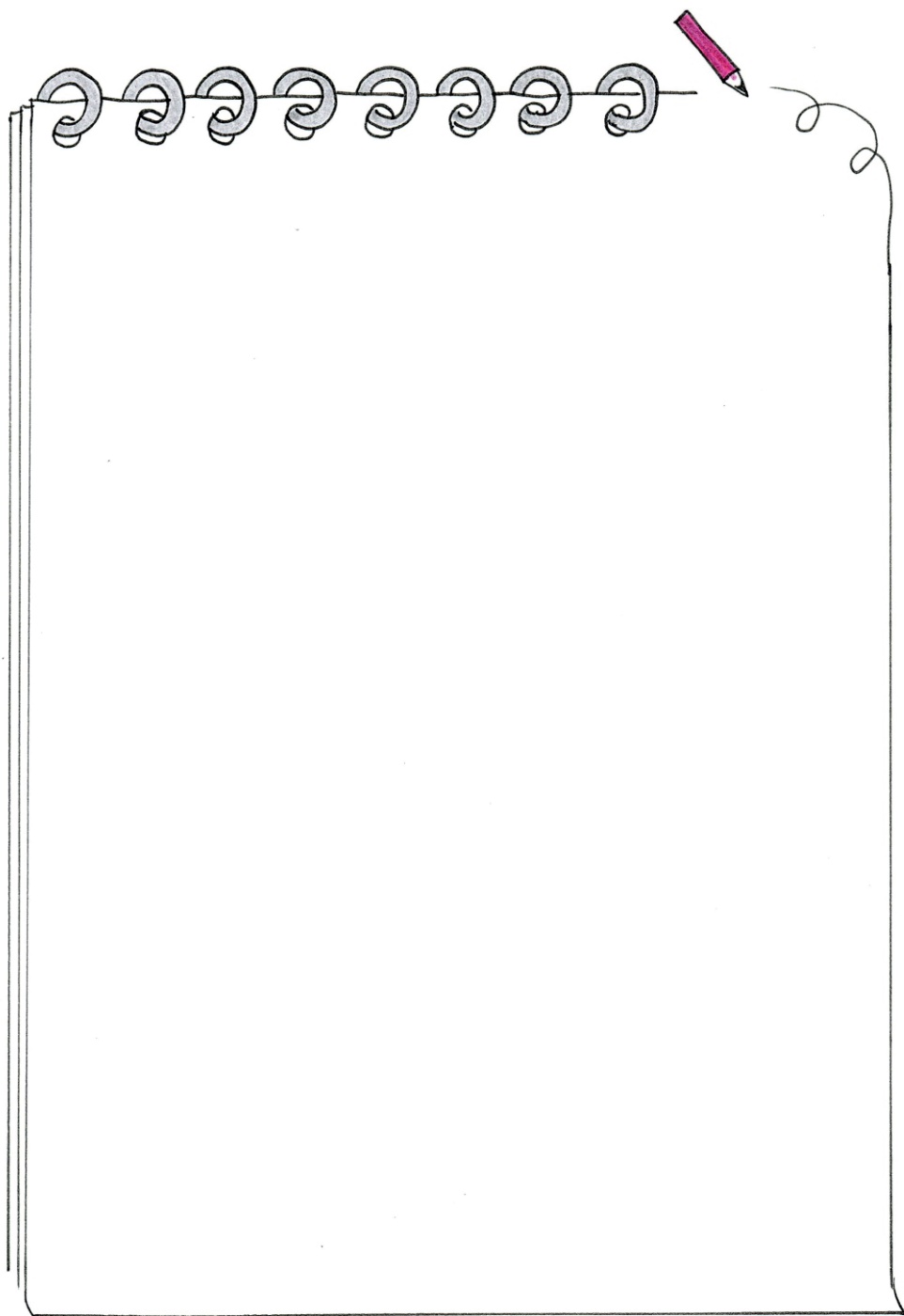
zamiar, zamysł, chęć osiągnięcia konkretnego rezultatu.

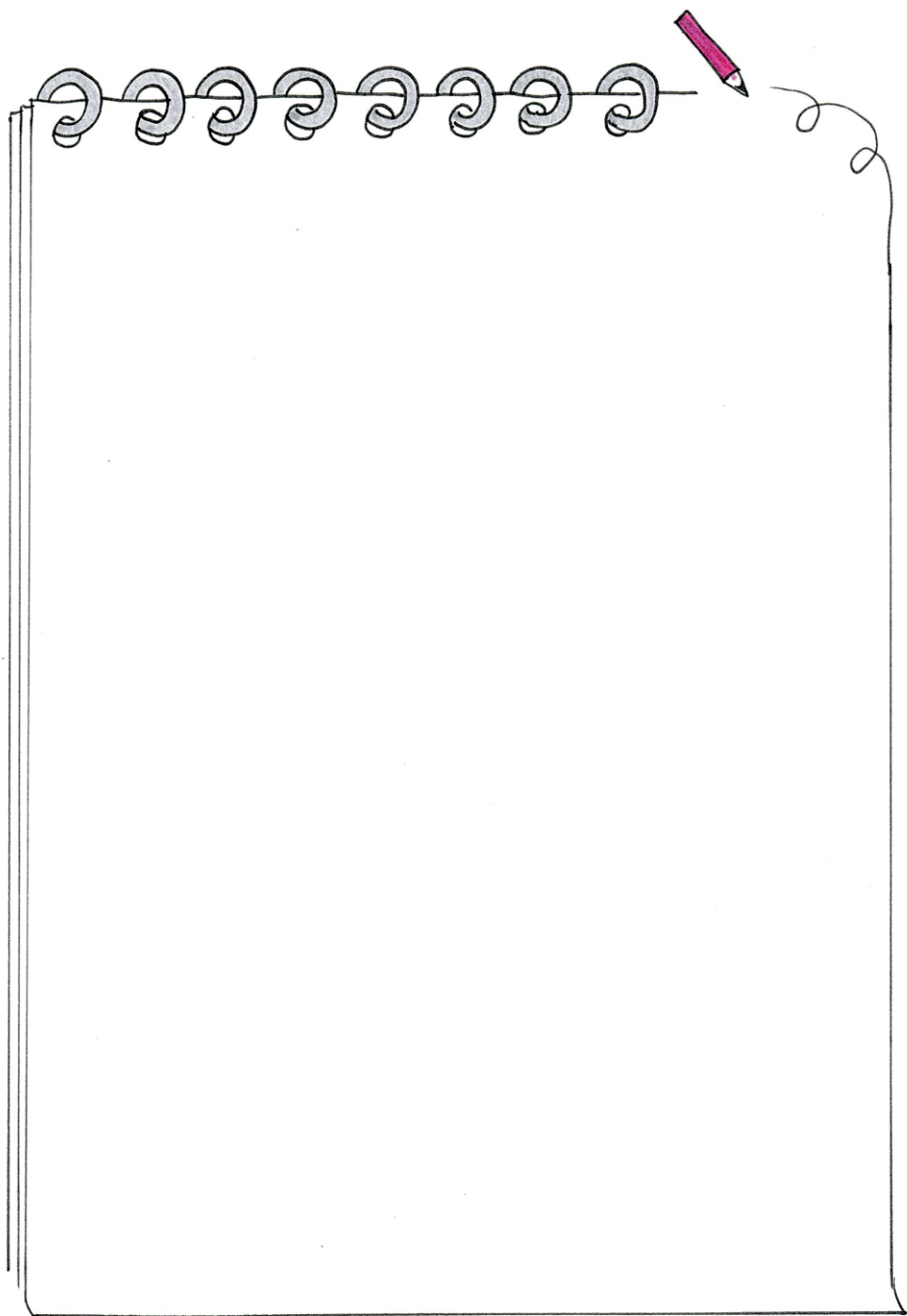
AKCEPTACJA

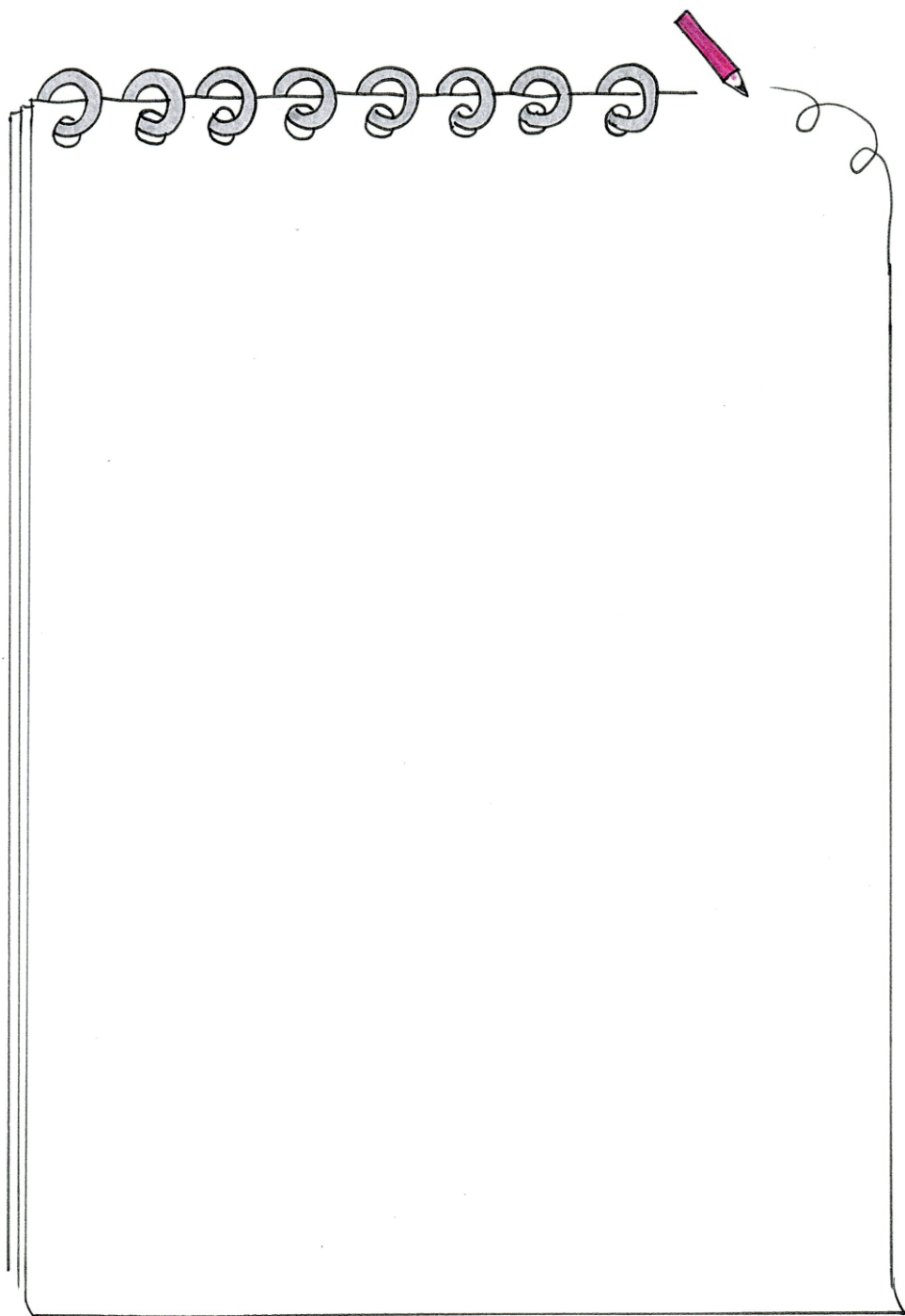
uznanie czegoś/kogoś takim jakim jest, bez dążenia do zmiany, zgadzanie się z tym co jest.

AKTYWNE SŁUCHANIE

słuchanie, które polega na wkładaniu wysiłku w dobre zrozumienie nie tylko słów, ale intencji i stanu emocjonalnego naszego rozmówcy, okazywanie mu uwagi i szacunku. Aktywnie słuchając go zrozumieć. Upewniasz się, czy dobrze zrozumiałeś i zachęcasz do dalszych wyjaśnień.







**Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia
i Profilaktyki Uzależnień**

ul. Wrzeszczańska 29, 80-409 Gdańsk

tel. **58 320 02 56**

email: **sekretariat@opz.gdansk.pl**

www.opz.gdansk.pl

fb.com/DPU.GOPZiPU



Pomorska Szkoła Profilaktyki Społecznej

tel. **608 632 669**

www.szkołaprofilaktyki.pl



AUTORZY:

Joanna Czechowska

Anna Jarząbek

Dorota Zyskowska

Zespół merytoryczny Gdańskiego Centrum Profilaktyki Uzależnień