

Scenariusz lekcji „Używkom mówię nie”

mgr Agnieszka Kasperczyk

CEL OGÓLNY: uświadomienie psychicznych, fizycznych i społecznych skutków stosowania substancji uzależniających;

Cele szczegółowe:

Uczeń

- rozróżnia naturalne i sztuczne sposoby osiągania dobrego samopoczucia;
- zna substancje uzależniające i mechanizm ich działania;
- zna przyczyny, które powodują, że ludzie sięgają po używki,
- zna sposoby funkcjonowania dziecka w rodzinie z problemem alkoholowym;
- zna sposoby odmawiania; uczy się asertywnych zachowań
- zna skutki oddziaływania używek na organizm człowieka;
- pozna aspekty odpowiedzialności prawnej dotyczące używek;
- wie, gdzie szukać pomocy w przypadku uzależnień

Metody: dyskusja, burza mózgów, drama,

FORMY PRACY: indywidualna, zbiorowa, praca w grupach

Przebieg zajęć

1. Zapoznanie z tematyką zajęć.

Hasła przewodnie zajęć:

ALKOHOL, NIKOTYNA, NARKOTYKI, ŚRODKI ODURZAJĄCE...

... im więcej wiesz, tym łatwiej się obronisz!

... zażywasz- przegrywasz!

... najlepsze wyjście- nie wchodzić!

Nauczyciel zapoznaje grupę z problemem zagrożeń dnia dzisiejszego- pośpiech, ciągły brak czasu, stres, bezrobocie itp. Jednocześnie podkreśla, że każdy człowiek pragnie doświadczyć w życiu przyjemnych chwil. Kiedy doznaje przykrych uczuć, próbuje sobie z nimi radzić, korzystając z różnych sposobów.

2. Skojarzenia nt.: „Co robią ludzie, aby poprawić swoje samopoczucie?” Nauczyciel zadaje pytanie: „Co robią ludzie, aby poprawić swoje samopoczucie”. Uczniowie proponują odpowiedzi. Następnie zastanawiają się nad ich podziałem na dwie kategorie. W trudnych sytuacjach radzimy sobie:

- w sposób naturalny- poprzez własną aktywność, która nie szkodzi ani nam, ani innym ludziom

(czytanie książek, wycieczki, sport, wyjście do kina, itp.)

- sztucznie- stosując środki uzależniające- bezpośrednio działające na nasz mózg i nasze uczucia- które tylko chwilowo ulegają zmianie, dzięki działaniu danej substancji (alkohol, palenie papierosów, narkotyki, środki odurzające)

Przyjmując tego typu środki, ludzie nie są w stanie rozwiązać swoich problemów. Ograniczają natomiast swoją wolność, bo stopniowo uzależniają się od chemicznych „polepszaczy rzeczywistości”.

3. „Dlaczego ludzie stosują używki?” – praca w grupach.

- Podział uczniów na 4 grupy. Każdej grupie „przydzielony” zostaje jeden z nałogów: papieros, alkohol, narkotyki, środki odurzające. Należy wymienić powody, dla których ludzie sięgają po daną używkę.

Przykłady propozycji

- szpan, potrzeba bycia ważnym i zauważonym, bycie atrakcyjnym w towarzystwie, udowodnienie dorosłości, ciekawość, zaimponowanie kolegom, nacisk kolegów, z nudów, ucieczka od problemów, poprawa nastroju

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

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

Jak powinieneś się zachować?.....

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

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

Jak powinieneś się zachować?.....

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

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

Jak najrozsądniej byłoby postąpić?.....

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

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

Jak powinieneś postąpić?.....

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

5. Mechanizm uzależnienia.

- Doświadczenie:

Nauczyciel pokazuje grupie szpulkę nici i prosi jedną osobę, aby spróbowała rozerwać nitkę (łatwo jest rozerwać jedną nitkę). Następnie owija nitką oba nadgarstki tej osoby i ponownie prosi o rozerwanie nitek i oswobodzenie rąk. Kiedy okazuje się, że jest to niemożliwe, wyjaśnia grupie, w jaki sposób ludzie uzależniają się od różnych substancji.

- Definicja nałogu.

Nauczyciel odwołuje się do doświadczeń wychowanków. Pyta, czy znają kogoś, kto nałogowo pije, pali, zażywa narkotyki czy środki odurzające. Wspólnie opracowana zostaje definicja nałogu:

NAŁÓG- nawyk zażywania określonej substancji, nad którym się nie panuje i którego nie można łatwo przerwać, nawet jeśli się tego chce.

- „Cukierek”- prowadzący rozdaje wychowankom cukierki i prosi, by nie jedli aż do końca zajęć. Na zakończenie pytamy, czy łatwo im było wytrzymać.
- Wyjaśnienie mechanizmu uzależnienia.

Człowiek uzależnia się stopniowo, niedostrzegalnie. Nadchodzi jednak moment, w którym uświadamia sobie, że nie może wykonywać swoich obowiązków, żyć, jeżeli nie zażyje danej substancji. Jest osobą uzależnioną. Pierwsze próby palenia papierosów, picia alkoholu czy brania narkotyków często dają efekt- powodują przyjemny stan odprężenia, pomagają zapomnieć o trudnościach, pozornie ułatwiają kontakty z ludźmi, działają znieczulająco. Używki pomagają też czuć się bardziej śmiałym i dlatego często sięgają po nie osoby, które mają problemy w kontaktowaniu się z innymi ludźmi. Towarzyski rytuał zmienia się w nawyk, a wreszcie w przymus. Tak więc najpierw przypadkowo odkrywa się zalety używki, potem szuka okazji do jej zażycia, by w końcu nie móc już bez niej żyć. Staje się niezbędną, a jej odstawienie powoduje trudny do zniesienia stan głodu fizjologicznego. Towarzyszą mu takie objawy, jak np. bóle głowy, drżenie mięśni. Zarówno skutki zażywania, jak i objawy „głodu” zależą od rodzaju zażywanej substancji, dawek oraz czasu jej stosowania.

- Droga do uzależnienia się- etapy uzależnienia (na podstawie alkoholu).

I faza- następuje odkrycie, że picie jest sposobem na poprawę samopoczucia. Najczęściej ma charakter okazjonalny, towarzyski.

II faza- zaczyna się świadome dążenie do zmiany nastroju; już wiadomo, ile trzeba wypić, aby osiągnąć pożądany stan: zapomnienie, luz. Zaczyna się poszukiwanie tego nastroju i jednoczesne wchodzenie w nawyk picia.

III faza-wyraźny początek choroby, picie staje się kłopotliwe. Pojawia się wstyd z powodu picia i związanego z nim zachowania. Pijący wymyśla powody upijania się: „wypił na pusty żołądek”, „mieszał alkohole”, „pił za szybko”. Po pewnym czasie pojawia się jednak poczucie winy, niezadowolenie z siebie. Pijący coraz częściej układa plan dnia wokół okazji do wypicia. Życie pijącego staje się podporządkowane potrzebie uzyskania upragnionego efektu upicia się, przestrzeganiu pory picia i coraz większej pomysłowości w zdobywaniu coraz większych ilości alkoholu. Pijący przestaje panować nad swoimi uczuciami i zachowaniami.

IV faza- pije się, żeby „dojść do siebie”. Picie staje się koniecznością, pozostaje zupełnie poza kontrolą. Coraz częstsze są „przerwy w życiorysie”. Pijący stają się agresywni, przerzucają nienawiść do siebie na innych, zwykle członków rodziny. Pijący mają poczucie, że są otoczeni nienawistnymi im osobami: „Gdyby oni się zmienili, ze mną byłoby wszystko dobrze”. Rodzina popada w coraz głębsze poczucie winy. Cały układ rodzinny wymaga pomocy oraz terapii.

- Istota uzależnienia- podsumowanie.
- Uzależnienie rozwija się stopniowo.
- Człowiek uzależniony nie potrafi kontrolować ilości spożywanej substancji.
- Nie uświadamia sobie swojej choroby.
- Nie potrafi sobie pomóc, dlatego jest mu potrzebna pomoc terapeuty.
- Uzależniony zazwyczaj zaprzecza istnieniu problemu.
- Powrót do zdrowia jest możliwy.

Nauczyciel poleca uczestnikom zajęć, by odnaleźli w Internecie wyjaśnienie terminu

„manipulacja”. Wyjaśnienie: próba podporządkowania sobie innych, niejednokrotnie z wykorzystaniem agresji i przemocy.

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

Uczestnicy wyszukują w Internecie znaczenia słowa „asertywność”-sposób porozumiewania się i zachowania, które zapewnia człowiekowi satysfakcję. Pozwala na wypowiedzenie tego, co się faktycznie myśli, ale bez obrażania

nikogo. Asertywność oznacza umiejętność odmawiania w rozmaitych sytuacjach społecznych. Wiąże się jednak z nabyciem pewnych określonych umiejętności, zdeterminowania, pewną siłą woli i odwagą. Często osoby takie są potocznie postrzegane jako mające silny charakter, umiejące postawić

na swoim, potrafiące przeforsować swoje zdanie. Asertywne zachowania i sformułowania („Zrobię to, co uznaję za właściwe”, „Dziękuję, to mi nie odpowiada”).

Ćwiczenie

Nauczyciel dzieli uczestników na grupy 3 – osobowe, w których jedna osoba o coś prosi, do czegoś namawia, zadaniem drugiej jest natomiast asertywna odmowa, trzecia osoba pełni rolę obserwatora mającego ocenić, czy zachowanie faktycznie było asertywne. Namawiając należy wykazać się pomysłowością, wielością argumentów i uporem. Po odegraniu scenki uczestnicy zamieniają się rolami, aby każdy odegrał każdą rolę.

Sytuacja 1:

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

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

Ćwiczenie

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

Na podstawie zgromadzonych informacji prowadzący przeprowadza pogadankę zadając pytania:

- Dlaczego nastolatki próbują różnych używek?
- Jak się po nich zachowują?
- Co czują?
- Jak substancje zawarte w używkach działają na młody organizm?
- Co zmienia się w ich życiu?
- Co ich czeka, jeśli nie przestaną?
- Co może ich ominąć w życiu?
- Czego nie osiągną?
- Co Wy chcecie osiągnąć?

Po dyskusji z nauczycielem, uczestnicy w grupach rysują mapę myśli.

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

Nauczyciel tłumaczy, że w związku z tym, iż każdy człowiek ma pewne prawa, ma również

prawo mówienia NIE. Ulegając namowom innych pozwalamy im decydować o sobie, sami sobie wyrządzamy krzywdę. Asertywność nie oznacza jednak, że musimy odmawiać w każdej sytuacji, bowiem życie człowieka nie polega na ciągłym odmawianiu

Ćwiczenie

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

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

Po 3 minutach uczestnicy zamieniają się rolami.

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

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

- Sposoby odmawiania.

Rozmowa z uczniami nt. „Czy byłeś kiedyś namawiany do czegoś, czego nie chciałeś zrobić?”, „Czy chciałeś kiedyś zachować się inaczej niż koledzy, którzy robili coś głupiego, a nawet złego, ale bałeś się im przeciwstawić?”, „Czy próbowałeś kiedyś powiedzieć NIE?”

Sposoby odmawiania.

- Mówienie NIE bywa trudne. Koleżanki i koledzy mogą cię wyśmiać czy obrazić. Można jednak nauczyć się odmawiać w taki sposób, by nie tracić na zawsze kolegów, na których ci zależy, odmawiać tak, by „robić swoje” nie kłócąc się niepotrzebnie i nikogo nie obrażając.
- Powiedz po prostu „NIE” - mówiąc NIE bądź stanowczy, ale uprzejmy; krótkie NIE pozwoli ci nie wdawać się w zbędne dyskusje.
- Odejdź – kiedy nic innego nie da się zrobić, najlepiej po prostu odejść. Nie musisz się z niczego tłumaczyć.
- „Olej” – jeśli nie podoba ci się pomysł kolegów, nie zwracaj uwagi na to, co robią albo mówią. Zrób to, co uważasz za słuszne i „olej” ich.

- Podsuń lepszy pomysł – postaraj się zachęcić kolegów do porzucenia głupiego projektu i zrobienia tego, co ty proponujesz.
- Ratuj się dowcipem– kiedy ktoś próbuje namówić cię do zrobienia czegoś, co jest głupie albo złe, możesz spróbować obrócić tę propozycję w żart

Uwaga!

Te wszystkie rady dotyczą sytuacji, gdy nie chcesz ulec kolegom, ale wolałbyś ich nie stracić. Zdarza się jednak, że lepiej jest zerwać z kolegami, a czasem nawet powiedzieć komuś dorosłemu o tym, co chcą zrobić. Zamiast wciąż odmawiać, wymigiwać się lub odwracać uwagę od złych pomysłów- być może lepiej po prostu zmienić towarzystwo.

Skutki zażywania używek- prezentacja

Ewaluacja: Quiz o uzależnieniach.

Nauczyciel odczytuje stwierdzenia, których treść jest prawdą, bądź fałszem. Wychowankowie odpowiadają TAK lub NIE w zależności od tego, czy zdanie zawiera treść zgodną z prawdą, czy też nie.

-Alkoholizm to choroba, którą można leczyć. /tak/

-Trzeba się napić, aby móc się dobrze bawić. /nie/

-Narkomani zażywają narkotyki wyłącznie z powodu słabego charakteru. /nie/

-Nie można się upić piwem. /nie/

-Środki uzależniające pomagają ludziom w rozwiązywaniu problemów. /nie/

-Nikotyna spożywana przez palacza nie ma wpływu na jego wygląd. /nie/

-Picie alkoholu to dobry sposób na rozgrzanie się, gdy komuś jest chłodno. /nie/

-Nie można się upić piwem. /nie/

-Ktoś, kto raz zażył narkotyk, jest już narkomanem. /nie/

-Dziewczynom imponują chłopcy, którzy piją i palą. /nie/

-Gdy wypije się za dużo alkoholu, robi się czasem rzeczy, których inaczej by się nie zrobiło. /tak/

-Można przez rok codziennie zażywać narkotyki, a potem, gdy się to człowiekowi znudzi, po prostu przestać. /nie/

-Ryzyko raka płuc jest większe u osoby, która za wcześnie rozpoczęła palenie. /tak/

- **Konsekwencje prawne.**

W oparciu o ustawę o przeciwdziałaniu narkomanii z dnia 29 lipca 2005r.:

-Posiadanie narkotyków zagrożone jest karą pozbawienia wolności do lat 3.

-Posiadanie znacznej ilości narkotyków zagrożone jest karą pozbawienia wolności do lat 5.

-Ułatwianie albo umożliwienie użycia narkotyków zagrożone jest karą pozbawienia wolności do lat 3.

-Handel narkotykami zagrożony jest karą pozbawienia wolności do lat 10.

-Uprawa i zbieranie narkotyków zagrożone jest karą pozbawienia wolności do lat 2.

-Produkcja narkotyków, wytwarzanie, przetwarzanie, przerabianie zagrożone jest karą pozbawienia wolności do lat 2.

„Kto rozpija małoletniego, dostarczając mu napoju alkoholowego, ułatwiając jego spożycie lub nakłaniając go do spożycia takiego napoju, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2”. (Kodeks Karny Rozdz. XXVI Przepisy przeciwko rodzinie i opiece Art. 208)

W myśl Ustawy antynikotynowej (o ochronie zdrowia) obowiązuje zakaz palenia w miejscach publicznych. Za złamanie zakazu palacz ponosi karę grzywny do 500 zł, natomiast właściciel lokalu, za brak informacji o zakazie palenia może zapłacić nawet 2.000 zł.

W myśl Ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi zabrania się sprzedaży, podawania i spożywania alkoholu na terenie szkół, zakładów pracy, w środkach komunikacji publicznej, na ulicach, placach, parkach. Osoba spożywająca alkohol w miejscu niedozwolonym popełnia wykroczenie karane grzywną w wysokości 100 zł. W przypadku odmowy przyjęcia mandatu (do czego mamy prawo) sprawa zostanie przekazana do sądu grodzkiego.

Konsekwencje jazdy pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.

Po użyciu alkoholu (do 0,5 promila) – grzywna, ograniczenie wolności (do 30 dni), zakaz prowadzenia pojazdów od 6 miesięcy do 3 lat, dodatkowo 10 pkt. karnych;

W stanie nietrzeźwości (powyżej 0,5 promila) – grzywna, ograniczenie wolności, pozbawienie wolności (do 2 lat), zakaz prowadzenia pojazdów od 1 roku do 10 lat.

Rowerzyści:-po użyciu alkoholu – grzywna lub areszt do 14 dni;- w stanie nietrzeźwości – grzywna, kara ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do 1 roku;

Od 2011r. rowerzyści za jazdę pod wpływem alkoholu nie tracą wszystkich posiadanych uprawnień do prowadzenia pojazdów (decydować będzie o tym sąd)

Gdzie szukać pomocy?...

Poradnia Terapii Uzależnień od Substancji Psychoaktywnych i Współuzależnień

Chorzów Adres: ul. Zjednoczenia 10, 41-500 Chorzów

Telefon:(0-32) 349-93-93

Internet: bozeke@wp.pl

Górnośląskie Stowarzyszenie „Wspólnota”

Chorzów Adres: ul. Żeromskiego 4/2

Telefon:(0-32) 349-93-93

Internet: bozeke@wp.pl

Ogólne:

0800120289 – infolinia stowarzyszenia KARAN – pomoc w problemach związanych z narkotykami (połączenie bezpłatne);

0801199990 – ogólnopolski telefon zaufania Narkotyki – Narkomania (koszt połączenia 35 gr.)