

## **Program zajęć warsztatowych w ramach Wojewódzkiej Kampanii Edukacyjnej „Dopalaczom mówimy STOP – wybieramy zdrowie”**

Program obejmuje oddziaływania adresowane do uczniów szkół gimnazjalnych.

### **Cele programu**

#### **Odbiorca – młodzież gimnazjalna:**

- Dostarczenie rzetelnej wiedzy na temat konsekwencji używania nowych substancji psychoaktywnych należących do grupy dopalaczy
- Pobudzenie autorefleksji w obszarze indywidualnej decyzji dotyczącej używania tego typu substancji
- Rozwijanie umiejętności przyjmowania postawy asertywnej w sytuacji kontaktu z substancjami psychoaktywnymi

### **Scenariusz zajęć warsztatowych dla młodzieży**

Zajęcia zaplanowano na dwie godziny lekcyjne. Można przeprowadzić je w grupie obejmującej całą klasę, choć optymalna jest mniejsza liczba uczestników – około 16 osób.

Zajęcia prowadzone są w formie warsztatowej z zachowaniem podstawowych zasad pracy grupowej.

#### **1. Dopalamce – co to takiego?**

Celem ćwiczenia jest wprowadzenie uczestników w tematykę oraz formę pracy warsztatowej. Ćwiczenie to ma również ważny walor diagnostyczny dla prowadzącego, z punktu widzenia dalszego przebiegu zajęć. Pozwala ono na zaobserwowanie, jak zaawansowana jest wiedza i doświadczenia uczniów w danej klasie dotyczące tematu dopalaczy. Do tego dostosowywać powinno się poziom przekazywanych informacji w dalszej części zajęć. Na przykład, jeśli uczniowie podadzą w tym ćwiczeniu nazwy rynkowe konkretnych produktów, w dalszej części warsztatu możemy się odnieść do tych środków rzetelnie wyjaśniając ich rzeczywiste działanie.

Przebieg ćwiczenia : dzielimy klasę na kilkusobowe zespoły i każdemu z nich przekazujemy inne zadanie związane z tematyką warsztatu.

Pierwsza grupa – wypisać na dużym arkuszu papieru wszystkie słowa kojarzące się z hasłem „dopalacze” i pogrupować je we wspólne kategorie.

Druga grupa – narysować na kartkach papieru kilka prostych symboli graficznych będących „ikonami” pojęcia dopalacze.

Trzecia grupa - narysować na tablicy prosty kilkuobrazkowy komiks opowiadający jakąś historię o dopalaczach.

Czwarta grupa – zaprezentować krótką dialogowaną lub pantomimiczną scenkę dotyczącą problemu dopalaczy.

Po zaprezentowaniu efektów pracy przez grupę, prowadzący pyta pozostałych uczestników jak odbierają oni przedstawiony materiał – co ich zdziwiło, zaciekało, z czym się nie zgadzają. Następnie prowadzący sam komentuje zaprezentowaną przez uczniów pracę, akcentując elementy, które będą przedmiotem dalszej pracy w trakcie warsztatów.

## **2. Dopalacze – korzyści i straty?**

Cel drugiego ćwiczenia to zaprezentowanie uczniom rzetelnej wiedzy na temat konsekwencji używania dopalaczy przez młodych użytkowników ujawniających się w różnych obszarach ich funkcjonowania. Ćwiczenie to ponadto ma za zadanie rozbudzenie lub wzmocnienie autorefleksji uczestników dotyczącej używania dopalaczy.

Przebieg ćwiczenia: dzielimy uczestników na cztery zespoły. Prosimy ich, żeby wyobrazili sobie, że są grupą specjalistów od reklamy, którzy mają za zadanie wymyślić, jak najwięcej argumentów przekonujących młodych ludzi, że zażywanie dopalaczy jest korzystne, atrakcyjne i warto to robić. Kiedy uczestnicy zrealizują to zadanie i wypiszą argumenty na kartce, prosimy ich, żeby wyszli z roli „specjalistów od reklamy”. Następnie wymieniają się kartkami z kolegami z zespołu siedzącego obok. Druga część zadania polega na wymyśleniu kontrargumentów na przykłady wypisane przez kolegów, uzasadniających, że nie warto używać dopalaczy.

Następnie przedstawiciele zespołów prezentują efekty pracy. W tym momencie uruchamiamy dyskusję na forum całej klasy, pozwalając uczestnikom na bardziej szczegółowe prezentowanie swoich przekonań dotyczących poszczególnych prezentowanych argumentów „za” i „przeciw” dopalaczom.

W kolejnej części prowadzący, odnosząc się do treści przedstawionych przez uczestników, prezentuje podstawowe fakty medyczne i psychologiczne dotyczące konsekwencji używania dopalaczy przez młodych użytkowników. Szczególnie warto zwrócić w tym momencie uwagę na fakt braku rzetelnej informacji na temat składu chemicznego wielu środków sprzedawanych jako dopalacze, co wpływa na niemożność przewidzenia rzeczywistych konsekwencji dla użytkownika. Można w tym miejscu posłużyć się metaforą eksperymentu polegającego na wolontarystycznym testowaniu nieznanego potencjalnie groźnego dla życia i zdrowia leku w badaniu prowadzonym przez mało wiarygodny koncern farmaceutyczny, pytając uczniów, ilu z nich zdecydowałoby się na udział w tego typu badaniu.

### 3. Dopalacze – i co dalej?

Celem tego ćwiczenia jest wzmocnienie u uczestników refleksji dotyczącej potencjalnych konsekwencji używania dopalaczy. Służy ono również wzmocnieniu kompetencji racjonalnego podejmowania decyzji dotyczącej używania substancji psychoaktywnych.

Przebieg ćwiczenia: uczestnicy pracują w kilkusobowych zespołach. Każda grupa otrzymuje opisy czterech prostych historii opowiadających o kontaktach młodych ludzi z dopalaczami. Zadanie każdego zespołu polega na wymyśleniu i spisaniu trzech realistycznych scenariuszy prezentujących dalszy ciąg każdej z historyjek.

**Krzysiek** – od kilku tygodni wypija codziennie po kilka puszek napoju energetycznego. Kiedyś pił je tylko sporadycznie, ale stopniowo zaczął robić to częściej. Zauważył, że dzięki temu lepiej koncentruje się na grze sieciowej, którą bardzo lubi; nie chce mu się spać i może dłużej siedzieć przy komputerze.

**Adam** – lubi spędzać czas z kolegami z osiedla. Niektórzy z nich palą jakieś mieszanki ziołowe; mówili Adamowi, że to bezpieczniejsze niż marihuana, która jest nielegalna. Któregoś dnia Adam postanowił spróbować, chciał zobaczyć, jak się będzie po tym czuł.

**Anka** – od kilku miesięcy Anka w weekendy chodzi na imprezy z koleżankami; jej rodzice mają o to pretensje, obawiają się, że Anka może brać jakieś narkotyki. Anka kilka razy spróbowała jakiegoś proszku, który dała jej koleżanka, ale nie czuła się po tym zbyt dobrze. Wczoraj koleżanka poprosiła ją, żeby Anka schowała do swojej kieszeni resztę tego proszku, gdy wracały z klubu. Rano rodzice Anki znaleźli go, przeszukując kieszenie córki.

**Martyna** – koleżanki na wycieczce zaproponowały jej, żeby razem zjadły kilka tabletek leku na kaszel kupionego w aptece. Jedna z nich mówiła, że kiedyś miała po tym niezłe loty, a nauczycielka nic nie wyczuje, w przeciwieństwie do sytuacji, gdyby kupiły sobie jakieś piwo. Anka trochę się wahała, ale w końcu jej ciekawość zwyciężyła i połknęła tabletki razem z koleżankami.

Kolejna część ćwiczenia to prezentacja na forum całej klasy wymyślonych scenariuszy. Prosimy członków pozostałych grup, o to, żeby komentowali prezentowane historyjki pod kątem ich prawdopodobieństwa i oceny realnych konsekwencji.

Prowadzący również odnosi się do prezentowanych przez uczniów treści, wprowadzając rzetelną wiedzę na temat medycznych i psychologicznych konsekwencji używania dopalaczy.

Warto zwrócić tu uwagę na kilka elementów pojawiających się w zaprezentowanych historyjkach – szkodliwość używania napojów energetycznych, konsekwencje prawne związane z posiadaniem niektórych substancji psychoaktywnych, emocje rodziców będące przyczyną nadmiarowych reakcji, nadużywanie leków.

Ważne, by omawiając to ćwiczenie prowadzący starał się zachować obiektywizm i neutralność. Nie należy nadmiarowo wzmocniać tylko tych scenariuszy napisanych przez uczestników, które opowiadają o zdecydowanie negatywnych konsekwencjach używania dopalaczy i deprecjonować tych, które prezentują korzystne efekty lub brak zdecydowanego zagrożenia. Taka postawa, uwzględniając naturalną dla wieku rozwojowego uczniów tendencję do walki o autonomię i podważanie autorytetów, może przynieść odwrotne od pożądanego skutki. Trzeba pamiętać, że podstawowy cel ćwiczenia polega na rozbudzeniu i wzmocnieniu umiejętności refleksji i podejmowania bardziej racjonalnych decyzji przez młodych ludzi w sytuacji kontaktu z substancjami psychoaktywnymi.

#### **4. Dopalacze – jak odmówić?**

Celem ćwiczenia jest trening zachowań asertywnych w sytuacji kontaktu z substancjami psychoaktywnymi.

Przebieg ćwiczenia: nawiązując do historyjek prezentowanych w ćwiczeniu trzecim, prowadzący zajęcia zwraca uwagę uczestników na wątek odmawiania w sytuacjach, kiedy nie mamy ochoty na użycie substancji psychoaktywnej. Ważne, by w tym miejscu nie forsować przekonania, że jest to jedyne i słuszne rozwiązanie, co może być mało wiarygodne dla odbiorców i wzmocniać ich opór. Chodzi po prostu o to, że niektórym osobom odmowa sprawia trudność i ćwiczenie to ma pomóc w rozwijaniu tej umiejętności.

Wybieramy z klasy „aktorów” do trzech scenek – Martyna, Anka i Adam oraz ich koledzy ze scenariusza poprzedniego ćwiczenia. Scenki odgrywamy pojedynczo, zatrzymując je po kilku zdaniach i pytając obserwatorów o to, jak oni zachowali by się na miejscu osoby nagabywanej. Mogą oni po kolei wyjść na środek i pokazać swoją wersję.

Następnie omawiamy wszystkie scenki, pytając uczestników, a szczególnie osoby nagabywane o to, jakich emocji doświadczały oraz zwracając uwagę na wrażenia obserwatorów.

Należy w dyskusji uwagę na zachowanie osób nagabywanych. Staramy się pokazać uczestnikom, że ważna jest również ich postawa. Nawet jeśli dokonujemy wyboru, że chcemy używać jakiejś substancji psychoaktywnej, nie jest w porządku nakłanianie do tego kolegów, którzy mają inne zdanie.

## 5. Wybieramy zdrowie – czyli co?

Celem ostatniego ćwiczenia jest skoncentrowanie uwagi odbiorców na kwestii holistycznego podejścia do kwestii zdrowia i kształtowanie właściwych postaw w tym zakresie zgodnie z koncepcją pozytywnej profilaktyki.

Przebieg: prowadzący zapisuje na tablicy słowo CUD. Rozpoczynamy burzę mózgów, pytając uczestników co kojarzy im się z tym pojęciem, co uważają za przysłowiowy „cud”. Następnie prowadzący rozszyfrowuje akronim CUD – C to „ciało”, U – „umysł”, D – „duchowość”. Wprowadzamy temat holistycznej koncepcji zdrowia, zakładającej, że jest ono nie tylko brakiem choroby, ale ciągłym dbaniem o nasz całościowy rozwój w tych trzech obszarach.

Następnie wywieszamy trzy duże arkusze papieru i prosimy uczestników, by na zasadzie burzy mózgów zapisywali na nich, jak mogą dbać o swoje ciało, umysł i duchowość i rozwijać się w każdym z tych obszarów. Na zakończenie każdy może wybrać jedną z zapisanych wskazówek, z której chce skorzystać w najbliższym miesiącu.

Opracował: Jakub Rychter