

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

Program obejmuje oddziaływania adresowane do rodziców uczniów szkół gimnazjalnych

Cele programu

Odbiorca – rodzice młodzieży w wieku gimnazjalnym:

- Przekazanie podstawowych informacji na temat właściwego modelu reakcji w przypadku używania przez dzieci substancji psychoaktywnej
- Rozwijanie kompetencji wychowawczych w zakresie pozytywnej profilaktyki
- Kształtowanie umiejętności rozmawiania z dziećmi na używania substancji psychoaktywnych

Scenariusz zajęć z rodzicami

Zajęcia prowadzone są w formie wykładowej, co pozwala na zorganizowanie ich dla dowolnej liczby uczestników. Zaplanowane zostały na 30 minut, tak, by można było przeprowadzić je podczas zwykłego, cyklicznego spotkania z rodzicami uczniów.

1. Używanie nadużywanie i uzależnienie

Prowadzący zapoznaje uczestników z koncepcją stopniowego używania substancji psychoaktywnych przez młodzież.

☉ Używanie sporadyczne i okazjonalno-eksperymentalne

Rzadkie, sporadyczne kontakty ze środkami, nie przekraczające czterech lub pięciu razy w ciągu całego życia, mające charakter eksperymentu, następujące wyłącznie przy sprzyjających okazjach.

☉ Używanie dla rozrywki

Nieco częstsze; człowiek sam nie kupuje danego środka, ale nie odmawia, gdy jest nim częstowany. Przyjmuje wyłącznie na imprezach i innych tego typu okazjach.

☉ Używanie okolicznościowe

Zdecydowanie częstsze; człowiek sam kupuje dla siebie środki psychoaktywne, które jednak przyjmuje tylko w pewnych określonych okolicznościach (aby poprawić sobie nastrój, przed egzaminem, dla odwagi itd.).

◎ **Używanie intensywne**

Bardzo częste; człowiek coraz gorzej panuje nad nadużywanym środkiem, bierze go coraz częściej w zwykłych okolicznościach, dochodząc wreszcie nierzadko do codziennego jego stosowania; wciąż ma jednak złudzenie, że może kontrolować swoje zachowanie.

◎ **Używanie zależne**

Konieczne i przymusowe; środki psychoaktywne stosowane są z reguły na co dzień, a nawet częściej niż raz dziennie; człowiek nie może bez nich normalnie funkcjonować, zaspokajają one większość jego potrzeb; musi on coraz więcej ryzykować, by zdobyć dla siebie środek; nie jest zdolny do zaprzestania ich przyjmowania bez intensywnej pomocy z zewnątrz

Prowadzący podkreśla, że fakt eksperymentowania przez młodzież w wieku gimnazjalnym z różnymi niedozwolonymi zachowaniami, w tym z używaniem substancji psychoaktywnych ma charakter naturalny i wymaga od rodziców spokojnej, rzeczowej a nie nadmiarowej reakcji. Warto przeprowadzić z dzieckiem szczerą i otwartą rozmowę i zasięgnąć opinii specjalistów.

W tym miejscu informujemy rodziców o możliwości kontaktu ze specjalistami, podając im adres poradni internetowej Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii, gdzie znajduje się baza placówek z wszystkich województw.

www.kbpn.gov.pl

Głównym przekazem tej pierwszej części jest to, żeby rodzice nie kojarzyli każdego faktu użycia przez dziecko substancji psychoaktywnej automatycznie z nałogiem oraz żeby reagowali adekwatnie i nie bali się zwracać o pomoc do specjalistów.

2. Pozytywna profilaktyka w domu

Prowadzący zapoznaje rodziców z podstawowymi zasadami pozytywnych profilaktycznych oddziaływań wychowawczych. Celem tej części jest nie tylko przekazanie rodzicom konkretnych praktycznych wskazówek, ale również pokazanie filozofii pozytywnej profilaktyki, tak by mogli oni samodzielnie wymyślać i realizować skuteczne oddziaływania wobec własnych dzieci.

- Nie staraj się być dla dziecka kumplem. Pozostań dorosłym, który pokazuje normy i zasady i jest konsekwentny w ich przestrzeganiu
- Korzystając z internetu, na bieżąco aktualizuj swoją wiedzę na temat dopalaczy i innych popularnych wśród dzieci i młodzieży substancji psychoaktywnych
- Modeluj i rozwijaj u dziecka umiejętności społeczne – asertywność, zdrowa komunikacja, radzenie sobie ze złością

- Poznaj kolegów i przyjaciół swojego dziecka
- Postaraj się choć przez chwilę w ciągu dnia porozmawiać z dzieckiem, autentycznie go słuchając i wykazując zainteresowanie jego sprawami; w dni wolne od pracy spędźcie część czasu na wspólnej aktywności
- Ustalcie i konsekwentnie przestrzegajcie zasad dotyczących nauki, powrotów do domu, obowiązków, używania substancji psychoaktywnych. Pamiętaj, że pewne zasady w domu dotyczą wszystkich domowników
- Pamiętaj, że dzieci najlepiej uczą się przez obserwację zachowań
- Poznaj specyfikę wieku rozwojowego swojego dziecka

Opracował: Jakub Rychter