

„SMAK ŻYCIA CZYLI DEBATA O DOPALACZACH” - STRUKTURA WERSJI MINIMALNEJ

Dr Krzysztof A. Wojcieszek
WSNS Pedagogium w Warszawie
Schemat na użytek instruktorów
programu - wersja minimalna , bez
rozszerzeń programu.

09.2015

KONTRAKT : 2 ZASADY WSPÓLNEJ PRACY...

- ⦿ **Szanujemy się! Wszyscy!**
- ⦿ **Tylko jedna osoba zabiera głos w tym samym czasie.**

SONDAŻ WSTĘPNY - PODNOSZENIE RAK, WYNIKI Z BOKU TABLICY

- **1) Czy jest rozsądne wpuszczanie do domu nieznajomych ludzi, gdy jesteś sama/sam? TAK / NIE**
- **2) Czy zgodziłabyś / zgodziłbyś się na branie nowego, całkowicie nieznanego i potencjalnie szkodliwego leku w jakimś eksperymencie? TAK / NIE**
- **3) Czy człowiek powinien wiedzieć, co spożywa (je lub pije)? TAK / NIE**

SONDAŻ CZ. II - TAJNY, NA KARTECZKACH, WYNIKI WYKORZYSTANE W ODPOWIEDNIM MOMENCIE PROGRAMU !

- ⊙ **1) Czy wiesz, co to takiego tzw. „dopalacz”? TAK / NIE**
- ⊙ **2) Czy zdarzyło Ci się używać środka zwanego „dopalaczem”? TAK / NIE**
- ⊙ **3) Czy znasz dokładny skład chemiczny, pochodzenie i działanie fizjologiczne chociaż jednego środka zwanego dopalaczem?
TAK / NIE**

PYTANIE OTWARTE... (KRÓTKA BURZA MÓZGÓW, UWAGA- NIE PRZECIĄGAĆ!)

- ⦿ Czy roślina może jakoś zaatakować człowieka?
- ⦿ **Czy roślina może otruć człowieka ?**
- ⦿ **Czy znasz takie rośliny?**

NIESTETY TAK, ROŚLINY BYWAJĄ TRUJĄCE LUB SZKODLIWE... (KRÓTKIE WYJAŚNIENIE, NIEOBOWIĄZKOWE)

Stosunkowo wiele roślin ma składniki chemiczne, które są niekorzystne dla człowieka. Rośliny nie mogą bronić się inaczej, niż wytwarzając kolce, trucizny, pogarszając swój smak lub zapach... bo nie mogą uciec tym, którzy je zjadają.

NA PRZYKŁAD ZWYKŁY ZIEMNIAK...

(NIEOBOWIĄZKOWE, DLA UROZMAICENIA TOKU, Z OKAZEM STAREGO ZIEMNIAKA)

Ziemniak należy botanicznie do rodziny psiankowatych (*Solanaceae*), które to rośliny bywają bardzo skutecznymi trucicielami. Dlatego staramy się z jego bulw wycinać oczka, łęty, usuwać zielone przebarwione części, **gotować...** aby usuwać trującą solanidynę.

PYTANIE... (MA DOPROWADZIĆ DO WSKAZANIA
NA MUCHOMORA SROMOTNIKOWEGO, ZATRZYMUJEMY
W TYM MOMENCIE, GDY PADNIE TA PROPOZYCJA).
UWAGA: UCZESTNICY MYLĄ Z CZERWONYM
MUCHOMOREM, PROWADZĄCY MUSI ODRÓŻNIAĆ)

⦿ **O jakich zatruciach
roślinami słyszałaś/
słyszałeś?**

MIEJSCE NA MYKOLOGIĘ...

W tym miejscu warto podać kilka prostych wskazówek na temat unikania tego (i innych) grzyba trującego (jak wygląda - zmienność!, z czym mylą (z pieczarką i kanią), że nie jest gorzki (!), więc nie wolno opierać się na smaku itp. Ważne, aby wskazówki były czytelne i rzetelne.

(Przydatna ogólna zasada unikania grzybów z blaszkami pod kapeluszem i owocników młodych, trudnych do rozpoznania.)

WAŻNE PYTANIE !

(BURZA MÓZGÓW Z ZAPISYWANIEM WYNIKU NA TABLICY,
PROPOZYCJE W KOLUMNIE)

Dlaczego ludzie trują się na przykład muchomorem sromotnikowym pomimo licznych ostrzeżeń i powtarzalnych przypadków? Polska: około 30 (do 50) ofiar rocznie.

SCENKA / ZABAWA (DLA
ZDYNAMIZOWANIA + JEDEN WAŻNY PRZEKAZ NA TEMAT
TRUDNOŚCI W ROZPOZNANIU TZW. DOPALACZY I
INNYCH SUBSTANCJI - UCZESTNIK, REKWIZYTY)

⊙ **Czy umiałybyś /
umiałybyś rozpoznać
muchomora
sromotnikowego wśród
innych grzybów?**

AMANITA FALLOIDES

(Warto mieć ilustrację/zdjęcie muchomora sromotnikowego do pokazania uczestnikom)

JAK „TO” ROZPOZNAĆ? (WAŻNY JEST KOMENTARZ PO SCENIE, OCHOTNIK MOŻE BYĆ CZYMŚ NAGRODZONY - CZYMŚ BEZPIECZNYM!)

Czy to jest muchomor? (banan,
jabłko itp.) - sytuacje czytelne...

Czy to jest muchomor? (pieczarki
marynowane)

Czy to jest muchomor? (paczka zupy
grzybowej, np. „gorący kubek”

pieczarkowy) Komentarz o zaufaniu do sprzedawcy
produktu: czy „oni” się o nas troszczą, gdy dostarczają tzw.
dopalaczy?

**AŻ 67% UŻYWAJĄCYCH
DOPALACZY NIE WIEDZIAŁO, CO
BIORĄ... NIE SPRAWDZALI...**

- ◉ **WNIOSEK: czasami jest bardzo trudno rozpoznać coś przetworzonego, nawet jeśli to coś dobrze znamy. A co dopiero, gdy to coś znajduje się w mieszaninie, której skład nie jest nam znany i nie jest dokładnie podany...**

PYTANIE... (NAJLEPIEJ GDY POWSTAJĄ OBOK
SIEBIE DWIE KOLUMNY NA TABLICY - WCZEŚNIEJSZA
DLA MUCHOMORA I OBECNA DLA DOPALACZY)

⦿ **Czy widzisz jakieś
podobieństwa między
zatruciami
muchomorem i tzw.
dopalaczami?**

MUCHOMOR / DOPALACZE

niewiedza

nieostrożność

zatrucia

zagrożenie
widoczne po
czasie

wiara we własne
możliwości

PODEJMY WYNIKI Z PYTAŃ 1 ORAZ 3 Z KARTECZEK (UWAGA: BEZ PYT. NR 2!)

- ◉ W tym miejscu podajemy wyniki z pytań na początku. Zwykle jest duża różnica, z czego wynika, że uczestnicy pozornie wiedzą czym jest tzw. dopalacz, ale faktycznie ... nie wiedzą. Podobnie jak użytkownicy. Ciekawa cecha ludzkiej ciekawości i pomyłki poznawczej!

TUTAJ PRZYPOMINAMY WYNIKI 3 PYTAŃ POCZĄTKOWYCH - WYNIKI

CZEKAJĄ NA TABLICY, BYŁY ZACHOWANE..., CHODZI O
PYTANIA JAWNE Z POCZĄTKU PROGRAMU („OBCY W
DOMU” ITP.)

- Przecież użytkownicy dopalaczy zachowują się tak, jakby naruszali reguły ostrożności wyrażone w wynikach z 3 pytań początkowych ! Czy to rozsądne?

CZY TYLKO DOPALACZE?

- ◉ Czy można się zatruć lub stracić zdrowie z powodu przyjmowania innych substancji psychoaktywnych?
- ◉ Tak, prawie wszystkie potrafią zabić.
- ◉ Inne narkotyki, nikotyna zawarta w tytoniu, alkohol etylowy - wszystkie są potencjalnymi truciznami.
- ◉ Ile jest w Polsce zgonów rocznie z powodu zatrucia „starymi narkotykami” (300) np. alkoholem etylowym (700-1400)?

PYTANIE: DLACZEGO NIEKTÓRZY
MIMO WSZYSTKO UŻYWAJĄ...

(TZW. KLARYFIKACJA WARTOŚCI - NIEOBOWIĄZKOWA,
CHOCIAŻ POŻYTECZNA, ZALEŻNIE OD WOLNEGO CZASU)

**Jakich korzyści ludzie
spodziewają się w
związku z używaniem
tzw. dopalaczy?**

PRZYKŁADOWA LISTA KORZYŚCI...

- ◉ zmiana nastroju ?
- ◉ zabawa ?
- ◉ szpan ?
- ◉ pobudzenie ?
- ◉ uspokojenie ?
- ◉ zabicie nudy ?
- ◉ chcą się otruć ?
- ◉ są tacy jak inni ?
- ◉ towarzystwo ?
- ◉ dla zdrowia ?
- ◉ Czy to prawda? Wiele jest przekłamań na ten temat, bardzo wiele nieprawdziwych oczekiwań).

PYTANIE CD....

- ⊙ **Jakie szkody mogą dotknąć ludzi w wyniku używania tzw. dopalaczy?**

STRATY O KTÓRYCH WIEMY...

- ◉ Zatrucia...
- ◉ Ciężkie zatrucia...
- ◉ Śmiertelne zatrucia...
- ◉ Zaburzenia pracy organizmu (utrata zdrowia)...
- ◉ Możliwość chorób psychicznych...
- ◉ Uzależnienie...
- ◉ Wypadki z powodu utraty kontroli...
- ◉ Przestępstwa (kasa!)...
- ◉ Robimy rzeczy, których żałujemy...
- ◉ Zmartwienie naszych bliskich...
- ◉ Pogorszenie szans życiowych...

PODSUMOWANIE KLARYFIKACJI

- ⦿ **Istnieją straty jeszcze nie znane, w związku z tym, że to swoisty eksperyment na ludziach. Są też straty rozwojowe, które nieśłusznie lekceważymy.**

PYTANIE/ GŁOSOWANIE - KARTECZKI TAJNE LUB JAWNE...

- ◎ **Czy słuszna jest zasada: nigdy nie używać dopalaczy? (głosowanie tajne)**

BARDZO WAŻNE PYTANIE...

- ⦿ **Jak sądzisz, czy dużo ludzi używało i używa tzw. dopalaczy?**

BARDZO WAŻNY (!) AKCENT - **WYNIKI Z PYTANIA NR 2 Z** **KARTECZEK Z POCZĄTKU** **SPOTKANIA**

- ◉ **Wbrew pozorom bardzo mało osób używa tzw. dopalaczy systematycznie!!! Jest to mniejszość w społeczeństwie !**
- ◉ **Podajemy też wyniki z badań, zwykle są to niskie współczynniki (zależnie od badania: od 3,7% do 11 % okazjonalnych użytkowników dopalaczy!)**

EWENTUALNE UZUPEŁNIENIE

- ◉ Możemy też podać dane dla innych substancji (alkohol, tytoń, inne narkotyki), z których wynika, że „bierze” je **zdecydowanie mniej osób, niż się uważa**. Takie uzupełnienie jest cenne, musi jednak być oparte na rzetelnych danych (np. ESPAD, badania mokotowskie).
- ◉ **NIGDY NIE SUGERUJMY, ŻE „WSZYSCY BIORĄ”**, bo jest to wybitnie **przeciwno produktywnie profilaktycznie! To ciężki błąd!**

PYTANIE... (NIEKONIECZNE, ALE
POŻYTECZNE, JEŚLI ZADANE, TO NA
ANONIMOWYCH KARTECZKACH)

- ◉ **Czy wyobrażasz sobie swoje szczęśliwe życie bez tzw. dopalaczy? Czy mógłbyś postanowić, aby nigdy ich nie używać?
TAK/NIE**

PYTANIE... (PRZEJŚCIE DO PROMOCJI
ZDROWIA, OBSZAR OTWARTY, REKWIZYTY DO
DEMONSTRACJI I KONSUMPCJI)

⊙ **Co warto spożywać
zamiast tzw.
dopalaczy?**

DOPALACZE NIE SĄ KONIECZNE, TO
NIE JEST WITAMINA!

Ludzkość odkryła
bezpieczniejsze sposoby
wpływania na psychikę -
„łagodne dopalacze”:
jakie?

OMÓWIENIE AKCEPTOWANYCH SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH REKWIZYTY, OKAZY!!!

- ◉ Herbata, zwłaszcza zielona (teofilina).
- ◉ Kawa - kofeina (uwaga, może uzależnić, źle wpływa na zbyt młode organizmy, rzadko, ale bywają zatrucia).
- ◉ Czekolada i kakao (teobromina).
- ◉ Możliwa wstawka na temat ciekawych kulturowo sposobów parzenia i podawania herbaty, z zastrzeżeniem, aby w niczym nie przesadzać. Element otwarty...

SYMBOLICZNE ZAKOŃCZENIE: CO JEST WAŻNIEJSZE DLA CZŁOWIEKA? (NIEOBOWIĄZKOWE, CENNE)

- ⊙ Jest coś, co jest o wiele ważniejsze dla człowieka, niż wszystkie te substancje w herbacie, kawie, czekoladzie...
- ⊙ Co to takiego?
- ⊙ No, no...
- ⊙ **TO JEST CHLEB, pieczywo!**
- ⊙ Dlaczego jest tak ważny, że prawie wszystkie narody go spożywają?
- ⊙ Spróbujmy go! Sprawdźmy... **DEGUSTACJA**



EWENTUALNA DEGUSTACJA

CIEKAWE, CIEKAWE...

- ◉ Chleb jest często znakiem wspólnoty...
- ◉ Bez wspólnoty ludzie giną, czując się samotni...
- ◉ **Najwięcej substancji psychoaktywnych używają ci ludzie, którzy w głębi serca czują rozpacz i samotność!**
- ◉ Niestety, to ich nie wyzwala, ale jeszcze bardziej gnębi! To pułapka fałszywej przyjemności! Są coraz bardziej samotni...



ZATEM...

Warto szukać prawdziwej
wspólnoty (nie tej opartej na
używaniu substancji, na
fałszywej przyjemności).



PODZIĘKOWANIE

- ◎ **Bardzo dziękuję za udział w tym spotkaniu i proszę o jego ocenę (kartki lub ankietka, skala szkolna).**

ANALIZA DLA PROWADZĄCYCH

- Zwróćmy uwagę na następujące kwestie ważne dla prowadzących.

STRUKTURA PROGRAMU

- ◉ **Czynnik chroniący – więź osobowa nauczyciel/uczeń. Czy występuje?**
- ◉ **Czynnik ograniczenia dostępności – czy występuje (dostępność kulturowa, normatywna)?**
- ◉ **Jakie inne czynniki profilaktyczne występują w tym programie?**
- ◉ **Dynamika, anegdoty, zabawa.**

PROGRAM Z PUNKTU WIDZENIA SKUTECZNYCH STRATEGII

- ◉ Która strategia jest stosowana w tym programie:
- ◉ **przekształcanie błędnych przekonań normatywnych?**
- ◉ osobiste konstruktywne postanowienie?
- ◉ ukazanie konfliktu cenionych wartości i zachowań?
- ◉ **dostarczanie wiedzy o konsekwencjach zachowań?**
- ◉ ćwiczenie asertywności?
- ◉ alternatywne wzory zachowań?

JAK SĄDZISZ...

- ◉ Czy ten program jest odpowiednią propozycją dla osób w wieku 15-18 lat?
- ◉ Czy może go stosować w miarę doświadczony nauczyciel?
- ◉ Czy program nie stwarza zbyt dużych trudności w zakresie warunków realizacji?

KONTAKT Z AUTOREM

- ⦿ k.wojcieszek@ pedagogium.pl
- ⦿ Pedagogium Wyższa Szkoła Nauk Społecznych w Warszawie, ul. Marszałkowska 115