SZKOŁA I RODZICE

wobec zagrożeń

substancjami psychoaktywnymi



Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii

PROGRAM WARSZTATÓW DLA RODZICÓW

autor: Marek Grondas
korekta: Nina Węgrzecka-Giluń
konsultacja merytoryczna: Anna Radomska, Piotr Burda
projekt graficzny: Studio ANCOM

nr ISBN: 978-83-934334-7-6
wydano ze środków Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii

egzemplarz bezpłatny
wersja elektroniczna dostępna na www.kbpn.gov.pl

Materiał wydany w ramach kampanii
Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii
"Przyjmuje leki czy bierze? Leki bez recepty - do leczenia nie do brania".
www.przyjmujelekiczybierze.pl

Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii
ul. Dereniowa 52/54, 02-776 Warszawa
tel. (22) 855 54 69
www.kbpn.gov.pl

ORGANIZATOR:

HONOROWY PATRONAT:

Ministerstwo Zdrowia
MINISTER EDUKACJI NARODOWEJ

PATRNERZY KAMPANII:

ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji

KURATORIA OŚWIATY
URZĘDY MARSZAŁKOWSKIE

PROGRAM WARSZTATÓW DLA RODZICÓW
wobec zagrożeń

SPIS TREŚCI

WSTĘP 2

1 **BUDOWANIE RELACJI WSPÓŁPRACY MIĘDZY SZKOŁĄ A RODZICAMI** 4

PRZYCZYNY TRUDNOŚCI WE WSPÓŁPRACY MIĘDZY SZKOŁĄ A RODZICAMI 4

PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA STRATEGII KONSTRUKTYWNEGO POSTĘPOWANIA Z RODZICAMI 6

2 **PROGRAM WARSZTATU** 8

OPIS ZAJĘĆ 8

PRZEBIEG WARSZTATU 11

NOWE SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE – MINI WYKŁAD 11
PROBLEMY DORASTANIA - WYKŁAD – PREZENTACJA 12
ĆWICZENIE 1. PROBLEMY DORASTANIA Z PERSPEKTYWY NASTOLATKA 13
ĆWICZENIE 2. JAK NIE STRACIĆ KONTAKTU Z NASTOLATKIEM? 13
ĆWICZENIE 3. UDZIELANIE NASTOLATKOWI WSPARCIA EMOCJONALNEGO 14
ĆWICZENIE 4: CO MNIE ZASTANAWIA, CO MNIE NIEPOKOI W ZACHOWANIACH MOJEGO DZIECKA? 14
ĆWICZENIE 5. GDZIE STAWIAĆ GRANICE? 15
ĆWICZENIE 6. AKTUALNIE UŻYWANE SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE 15
ĆWICZENIE 7. JAK POSTĘPOWAĆ, GDY DZIECKO ZACZYNA EKSPERYMENTOWAĆ Z SUBSTANCJAMI PSYCHOAKTYWNYMI? – SYMULACJE 16
ĆWICZENIE 8. JAK BĘDZIEMY ZE SOBĄ WSPÓŁPRACOWAĆ? 18

ZAKOŃCZENIE WARSZTATU 18

MATERIAŁY POMOCNICZE 19

MATERIAŁ NR 1: FRAGMENTY PORADNIKA DLA RODZICÓW 23
MATERIAŁ NR 2: PODSTAWOWE INFORMACJE NA TEMAT AKTUALNIE UŻYWANYCH SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH 22
MATERIAŁ NR 3: STOSOWANIE TESTÓW NA OBECNOŚĆ NARKOTYKÓW 27



Głównym celem programu jest nawiązanie przez nauczyciela-wychowawcę efektywnej współpracy, umożliwiającej zgodne działanie szkoły i domu, oraz wzmocnienie ochrony uczniów w okresie dojrzewania przed zagrożeniami związanymi z używaniem substancji psychoaktywnych. Prowadzący nauczyciel przy realizacji programu może współpracować z psychologiem lub pedagogiem szkolnym.

Cele szczegółowe dotyczą przekazania rodzicom wiedzy na temat:
- prawidłowości psychologicznych i społecznych związanych z dojrzewaniem, rozwojem autonomii nastolatków i problemów, jakie mogą pojawić się w tym okresie w relacjach między dziećmi i rodzicami,
- wpływu i roli rodziny w okresie dojrzewania,
- rodzajów środków psychoaktywnych używanych w środowiskach młodzieżowych,

a także podniesienia kompetencji rodziców w zakresie:
- rozpoznawania symptomów używania substancji psychoaktywnych przez dzieci,
- asertywności rodziców, wyznaczania w rodzinie jasnych granic,
- wspólnego wypracowania procedur postępowania z dzieckiem i zaplanowania współpracy.

Szkoły często zgłaszają trudności w utrzymywaniu z rodzicami stałego kontaktu i efektywnej współpracy. Najczęściej rodzice przychodzą dość licznie na pierwsze organizowane przez szkołę spotkanie w nowym roku szkolnym, po czym na kolejnych pojawiają się w coraz mniejszej liczbie, trudno ich też zachęcić do udziału w dodatkowych spotkaniach tematycznych, np. dotyczących uzależnień. W konsekwencji, na spotkania organizowane przez szkołę w ciągu roku szkolnego, przychodzi niewiele osób, przy czym nauczyciele często stwierdzają, że nie ma na nich właśnie tych rodziców, którym mogłyby się one najbardziej przydać. Jedną z przyczyn tego zjawiska może być to, że rodzicom nie odpowiadają zasady współpracy proponowane przez szkołę, nie uzyskują na spotkaniach tego, na czym im zależy, w kontakcie ze szkołą nie czują się odpowiednio bezpiecznie, a w konsekwencji trudno im w nauczycielach dostrzec osoby, z którymi można współpracować lub do których można zwrócić się o pomoc.

Prezentowany program warsztatu opiera się na założeniu, że szkoła prowadzi systemowo zaplanowaną pracę nad budowaniem z rodzicami relacji opartych na wzajemnym zaufaniu i poczuciu bezpieczeństwa, pracę uwzględniającą naturalne trudności zarówno po stronie rodziców, jak i nauczycieli. Zasady tej współpracy zostały zaprezentowane na wstępie programu.





1

BUDOWANIE RELACJI WSPÓŁPRACY MIĘDZY SZKOŁĄ A RODZICAMI

PRZYCZYNY TRUDNOŚCI WE WSPÓŁPRACY MIĘDZY SZKOŁĄ A RODZICAMI

Trudności w kontakcie rodzic - nauczyciel mają wiele przyczyn. Warto je zrozumieć przystępując do planowania zajęć dla rodziców i postarać się im przeciwdziałać.

Na czym polegają trudności rodziców w kontakcie ze szkołą?

Rodzice sami byli kiedyś uczniami. Ich uczniowskie doświadczenia mogą mieć spory wpływ na to, co myślą o szkole, na ich oczekiwania i obawy.
Jeśli zapamiętali szkołę jako nieprzyjazną dla dziecka, groźną instytucję, w której nauczyciel ma zawsze rację, a uczeń jest wobec niego bezradny, jeśli doznali w szkole niepowodzeń i nie zrealizowali swoich aspiracji edukacyjnych – to raczej nie będą inicjatorami współpracy.
Rodzice mogą się ponadto obawiać:

- negatywnych konsekwencji ujawniania problemów dziecka,
- krytycznej oceny lub potępienia – że zostaną ocenieni, zwłaszcza publicznie – jako „źli" rodzice, którzy niewłaściwie wychowują swoje dziecko,
- ujawnienia problemów rodzinnych,
- ingerencji w życie rodzinne,
- lekceważenia, protekcjonalnego traktowania.

Obawy i trudności rodziców potęgują nierzadko zachowania nauczycieli:

- brak czasu,
- jednostronna komunikacja (nauczyciele nie słuchają rodziców, nie zadają im pytań o dziecko, w rozmowie zajmują się bardziej sobą – np. narzekają),
- brak podawania konkretnych informacji o dziecku,
- wzywanie tylko w przypadku problemów,
- obciążanie rodziców odpowiedzialnością za to, co dziecko robi w szkole (podczas gdy rodzice sądzą, że nie mają na to wpływu i często mają sporo racji),
- upublicznianie niekorzystnych informacji o dziecku,
- marnowanie czasu na wywiadówkach na przekazywanie treści, które są dla rodziców mało ważne,
- brak postawy partnerskiej i kontaktu na poziomie osobistym, traktowanie rodziców z wyższością, w formalny, nieosobisty sposób.

Trudności emocjonalne pojawiają się również po stronie nauczycieli.

Nauczyciele tak jak rodzice identyfikują się ze swoją rolą społeczną – chcą być dobrymi nauczycielami, podobnie jak rodzicom zależy na wizerunku dobrego rodzica, i również obawiają się zarzutów w tym obszarze.

Nauczyciele obawiają się:

- obciążenia odpowiedzialnością za sytuację i zachowania dziecka,
- niezręczności, niewiedzy i braku umiejętności w kontakcie z rodzicami, oraz że podejmując jakieś działania raczej popsują niż cokolwiek naprawią,
- oskarżenia ich o pomówienie czy ingerencję, gdy chcą podejmować trudne tematy,
- roszczeniowości, narzucania im jak powinni postępować i innych destrukcyjnych postaw i zachowań rodziców.

Jak widać trudności po obu stronach są mniej więcej porównywalne. **Jednak to nauczyciel ma być w tej sprawie profesjonalistą wobec klienta-rodzica, na nim spoczywa odpowiedzialność za możliwe konstruktywne ukształtowanie relacji**.

1



PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA STRATEGII KONSTRUKTYWNEGO POSTĘPOWANIA Z RODZICAMI

Strategię taką można ustalić odpowiadając na następujące pytania:
- jak ja sam chciałbym być jako rodzic traktowany przez nauczyciela?
- jakie zabiegi wzbudziłyby moje zaufanie do nauczyciela i szkoły?
- jak chciałbym być informowany o problemach i zachowaniach swojego dziecka?
- co wzbudzałoby moją nieufność lub inne reakcje obronne?
- jak chciałbym być przekonywany do współpracy?

Oto podstawowe zasady współpracy z rodzicami:

- Zacznij od siebie. Jeśli doświadczasz trudności w kontakcie z niektórymi rodzicami, postaraj się zrozumieć ich przyczyny. Rozmawiaj o tym ze współpracownikami i korzystaj z ich pomocy i doświadczeń. **Zadbaj o siebie – zorganizuj współpracę z innymi nauczycielami, w ramach której będziesz mógł:**
  – poddać refleksji bieżące trudności pojawiające się na wywiadówkach lub w kontakcie osobistym z poszczególnymi rodzicami,
  – wyrazić i przepracować emocje i trudności związane z pracą z rodzicami, poprosić innych nauczycieli o wsparcie,
  – zastanowić się nad tym, jak funkcjonujesz w kontakcie z rodzicami, jakie są efekty Twoich oddziaływań i co możesz w tym zmienić,
  – współpracować z innymi nauczycielami planując bardziej spójne oddziaływania wobec poszczególnych rodziców.
- Zbuduj z rodzicami osobiste relacje oparte na zaufaniu i partnerstwie. Unikaj wchodzenia w rolę urzędnika, funkcjonariusza instytucji, interwenta. Przekonaj ich, że jesteś gotów wspierać ich i dziecko, współpracować z nimi w takim zakresie, jaki jest dla nich aktualnie możliwy, ale nie zamierzasz ich oceniać, krytykować ani pouczać.
- Utrzymuj z rodzicami systematyczne kontakty – unikaj „modelu interwencyjnego", w myśl którego rodzice wzywani są do szkoły doraźnie, gdy „coś się dzieje", co powoduje w nich napięcie i uruchamia mechanizmy obronne. Odejście od tego schematu ma kluczowe znaczenie. Rodzice powinni się przekonać, że spotkania z Tobą nie muszą wiązać się z koniecznością wysłuchiwania kolejnych porcji niepomyślnych wieści, lecz mają charakter systematyczny a ich celem jest **wzajemna** wymiana informacji i współpraca dla bardziej skutecznego wspierania dziecka w domu i w szkole.
- Przekazuj rodzicom realistyczną wiedzę na temat uwarunkowań sięgania przez dzieci po środki psychoaktywne i zasad konstruktywnego radzenia sobie z takimi problemami.
- Dbaj szczególnie o spójność między działaniami szkoły i rodziców. Pamiętaj o tym, że tzw. „trudni" uczniowie rzadko doświadczają w swoim życiu zgodnego działania dorosłych

i uczą się wykorzystywać brak współpracy między szkołą a rodzicami dla unikania granic i zasad. Jeśli okaże się, że między dorosłymi nie da się lawirować – nastolatkom łatwiej akceptować granice.

- Nie obawiaj się, że zdobycie zaufania rodzica (rodziny) spowoduje, że rodzice zaczną traktować Cię jako powiernika i mówić o takich problemach, w których nie będziesz umiał im pomóc. Nauczyciele niekiedy przyznają, że to dla nich trudna sytuacja, w obawie przed którą, wolą w ogóle unikać dawania rodzicom okazji do bardziej osobistych wypowiedzi. Najczęściej to nietrafna strategia, którą rodzice zinterpretują jako brak zainteresowania! To, że nie we wszystkim potrafimy pomóc jest dla większości rodziców oczywiste. Zależy im raczej na tym, żeby ktoś ich po prostu wysłuchał. Skądinąd warto mieć w zanadrzu wiedzę na temat godnych zaufania instytucji i osób, do których można skierować rodzinę z jej specyficznymi, przekraczającymi nasze możliwości problemami.
- Określ z udziałem rodziców konkretne cele współpracy oraz zakres odpowiedzialności ich i szkoły.
- Przekazuj im konkretne informacje na temat problemów i możliwości dziecka, celów i sposobów realizacji oddziaływań podejmowanych wobec dziecka przez szkołę. Zakres odpowiedzialności szkoły powinien być wyraźnie określony tak, aby zminimalizować obawy rodziców, że mogą być przez szkołę obciążani zadaniami przekraczającymi ich możliwości lub obwiniani za takie aspekty funkcjonowania dziecka, na które nie mają wpływu. Natomiast zakres odpowiedzialności rodziców (zadania, jakich mogliby się ewentualnie podjąć w postępowaniu z dzieckiem) – powinien być ich suwerennym wyborem. Rodzice powinni otrzymać ze strony nauczyciela gwarancję, że mają prawo do błędów i niepowodzeń, że o wszystkich trudnościach warto rozmawiać i ewentualnie renegocjować umowę, jeśli okaże się, że zadania, jakich się podjęli przekraczają ich aktualne możliwości.
- Zakres odpowiedzialności rodziców może między innymi obejmować:
  => współpracę w konkretnych podejmowanych w szkole oddziaływaniach mających na celu zmianę postaw i zachowań dziecka,
  => zmianę stosowanych w domu strategii wychowawczych dotyczących np. stawiania dziecku wymagań, granic, ustanawiania zasad i konsekwencji w ich przestrzeganiu,
  => stymulowanie dziecka w rozwoju, poznawaniu możliwości, odkrywaniu zainteresowań,
  => pomoc w wykonywaniu zadań domowych, z wyraźnym naciskiem na to, by nie wyręczali dziecka, ale zachęcali do podejmowania samodzielnych prób,
  => pomoc w odkrywaniu indywidualnych sposobów uczenia się.



PROGRAM WARSZTATU

OPIS ZAJĘĆ

Warsztat składa się z dwóch mini wykładów i serii struktur ćwiczeniowych o charakterze interaktywnym, w których rodzice odwołują się do osobistych doświadczeń, ujawniają osobiste postawy i problemy, wypracowują zasady współpracy ze szkołą. Optymalny czas realizacji całego scenariusza to 3 spotkania 2-godzinne. W zależności od szkolnego programu pracy z rodzicami, a także od osobistych preferencji, nauczyciel może realizować cały scenariusz lub koncentrować się na realizacji wybranych ćwiczeń. W konsekwencji nie określono czasu przeznaczonego na wykonywanie przez uczestników zadań indywidualnych i grupowych.

2

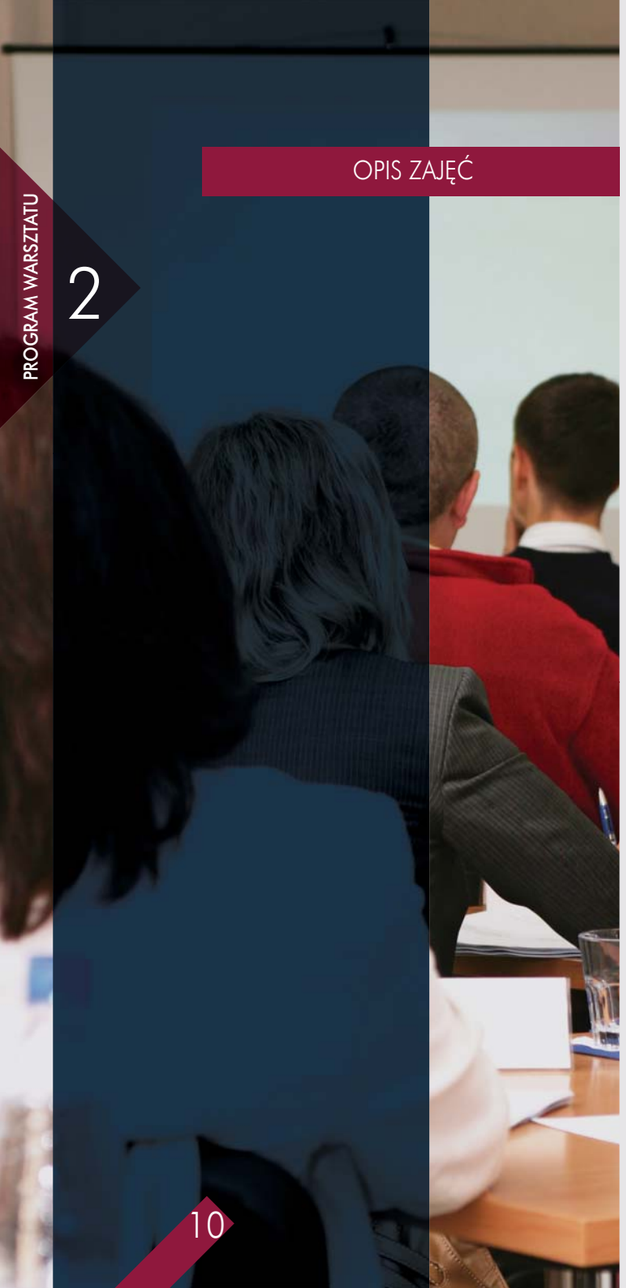
Warto jednak pamiętać, że ćwiczenia mają doprowadzić grupę rodziców do samodzielnego wypracowania zasad współpracy ze szkołą (ćwiczenie nr 8), i że będzie to łatwiejsze, jeśli uczestnicy zajęć nauczą się ze sobą współpracować i będą czuć się ze sobą bezpiecznie w efekcie wcześniej wykonanych ćwiczeń.

Większość ćwiczeń powinna być wykonywana w mniejszych podzespołach i kończyć się omówieniem na forum grupy. Najlepiej, aby skład podzespołów był zmienny, co umożliwi rodzicom lepsze poznanie się. Jednak sposób podziału na podzespoły powinien uwzględniać możliwości konstruktywnego funkcjonowania rodziców w grupie. Jeśli rodzice są silnie zróżnicowani, lepiej arbitralnie dzielić ich na stałe (pracujące ze sobą przy wykonywaniu wielu ćwiczeń) podzespoły, złożone z osób, które się znają i czują ze sobą bezpiecznie. W grupie rodziców o większym poczuciu bezpieczeństwa można stosować zmienny (np. losowy) skład podzespołów. Warto unikać zespołów zbyt licznych – górna granica liczebności podzespołu to 6 osób.

Podsumowanie ćwiczeń polega na ogół na prezentacji efektów pracy podzespołów na forum grupy lub na zebraniu wniosków drogą dyskusji.

Sprawne kierowanie zajęciami wymaga uporządkowanego planu z przejrzystą strukturą i realizowania go w zdyscyplinowany sposób. Rodzice powinni mieć podczas całego spotkania jasny obraz tego, co mają do zrobienia i wiedzieć, że prowadzący w pełni tym kieruje. Szczególnej uwagi wymaga, w związku z tym, sytuacja dyskusji: swobodna wymiana poglądów może być cennym doświadczeniem, ale należy zarazem unikać zbyt długich sytuacji „otwartych", niestrukturalizowanych, nad którymi prowadzący nie panuje.





OPIS ZAJĘĆ

Realizacja ćwiczeń powinna mieć zawsze jasną strukturę:
Instrukcja => Działanie => Refleksja

Instrukcja powinna być jak najkrótsza, jak najbardziej szczegółowa i dobrze zrozumiana przez wszystkich uczestników. Na tym etapie należy odpowiedzieć na wszelkie pytania.
Po wyjaśnieniu instrukcji następuje **działanie**, które powinno mieć zawsze jasno ustalone przez prowadzącego ramy czasowe. Ostatnią częścią jest **refleksja**. Jest to szczególnie ważna część, podczas której rodzic powinien uzyskać odpowiedź na pytanie „Co to ma wspólnego z moją obecną sytuacją i co mogę z tego wynieść?". Warto pamiętać, że ćwiczenie ma być **osobistym przeżyciem**, jego efekty winny zostać opracowane i zintegrowane z dotychczasową wiedzą i doświadczeniami uczestników, czego w instrukcji często nie da się zapisać. Dlatego przy omawianiu doświadczeń tym ważniejsza staje się uwaga i kreatywność prowadzącego.

Ćwiczenia powinny być realizowane na zasadzie **niezmuszania do działania**. Uczestnicy mogą odmówić, jeśli nie chcą brać udziału w ćwiczeniu!

Z formuły zajęć wynika zarazem, że w trakcie spotkania mogą pojawić się nieprzewidziane w scenariuszu, ważne dla rodziców sprawy, nad którymi trzeba będzie popracować (np. problem indywidualny jakiegoś rodzica i jego dziecka). Konieczna jest zatem w podejściu do scenariusza elastyczność – i niekiedy rezygnacja z niektórych treści na rzecz zajęcia się ważną sprawą.
Prowadzący może mieć też niekiedy problem z „nieprzewidzianym efektem" ćwiczenia, kiedy z jakiegoś powodu uczestnicy inaczej zrozumieją instrukcję, albo co innego wyda im się ważne. Warto przyjąć w takich sytuacjach zasadę „badamy, do czego doszliśmy" – rodzice pracowali inaczej lub nad czymś innym, ale być może efekty ich pracy też mogą zostać wykorzystane! Również trudności czy niepowodzenia w pracy nad jakimś zagadnieniem mogą być źródłem ważnych wniosków!

Z wieloletnich doświadczeń wynika, że prowadzący zajęcia nauczyciel jest dla rodziców bardziej wiarygodny, jeśli nie przyjmuje pozycji eksperta, lecz łączy funkcję kierowania pracą grupy z wchodzeniem w osobisty kontakt i dzieleniem się osobistymi doświadczeniami (pod warunkiem, że nie wykorzystuje sytuacji dla uzyskania osobistego wsparcia, czyli nie zamienia się w klienta rodziców swoich uczniów).

PRZEBIEG WARSZTATU



NOWE SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE
MINI WYKŁAD

Nauczyciel przedstawia cel warsztatu i w formie krótkiego mini wykładu przedstawia podstawowe zjawiska, o których warto wiedzieć, aby przeciwdziałać zagrożeniom związanym z używaniem przez młodzież substancji psychoaktywnych. Omawia podstawowe cechy modnych obecnie substancji psychoaktywnych i wzorów ich używania:

- niska cena – w granicach 20-50 zł za dawkę,
- dostępność i legalność – młodzi ludzie sięgają chętnie po substancje, posiadanie których nie jest przestępstwem, które można kupić w aptekach lub przez Internet, bez konieczności kontaktowania się z czarnym rynkiem,
- większa możliwość ukrycia się przed szkołą lub rodzicami – preferowane są substancje o krótkim czasie działania, tak aby po powrocie ze szkoły wyjść z domu na kilka godzin i móc wrócić tego samego dnia w miarę trzeźwo,
- odwrót od robienia sobie zastrzyków (co trudno ukryć), a w ostatnich latach również od inhalacji (wciągania przez nos). Kształtuje się przekonanie, że palenie lub zażywanie tabletek to nie narkomania,
- zmiany psychiczne i fizyczne, jakie zachodzą w młodym użytkowniku, przebiegają w tak długim okresie czasu, że nastolatek może sobie powiedzieć, że nie robi nic złego,
- wzorom tym towarzyszy ideologia zakładająca nieszkodliwość marihuany i haszyszu dodatkowo wykorzystująca fakt zastosowania ich w łagodzeniu objawów pewnych chorób jako argument za legalizacją,
- **warto o tym wszystkim wiedzieć i brać to pod uwagę obserwując swoje dziecko, ale nie należy ulegać panice – zdecydowana większość eksperymentujących nastolatków po pewnym – najczęściej niezbyt długim czasie – zaprzestaje zachowań ryzykownych.**



PRZEBIEG WARSZTATU

PROBLEMY DORASTANIA
WYKŁAD – PREZENTACJA (20 MIN.)

Okres adolescencji od 12 do 18 roku życia, to etap przejścia od dzieciństwa do dorosłości, w którym młody człowiek ma do rozwiązania następujące zadania:

- zintegrowanie zmian, jakie zachodzą w organizmie i psychice: poznanie ciała i zaakceptowanie go, zrozumienie emocji i nauka radzenia sobie z nimi,
- wybór ról społecznych i uczenie się ich realizacji, nauka funkcjonowania w relacjach interpersonalnych i w bliskich związkach z innymi, w tym w związkach erotycznych i w rodzinie,
- uniezależnienie się uczuciowe od bliskich dorosłych, przygotowanie do niezależności ekonomicznej,
- budowa osobistego systemu wartości – a w konsekwencji postaw,
- rozpoznanie możliwości i ograniczeń, zainteresowań, celów życiowych.

Charakterystyczne dla okresu dojrzewania są:

- chwiejność i zmienność emocjonalna, podatność na kryzysy emocjonalne,
- koncentracja na sobie,
- poszukiwanie sensu życia,
- krytycyzm wobec dorosłych,
- konstytuowanie się własnego systemu wartości,
- konformizm wobec grupy rówieśniczej, silna potrzeba akceptacji z jej strony,
- sprzeczność pomiędzy potrzebą niezależności wobec dorosłych (zwłaszcza rodziców) a potrzebą pomocy z ich strony,
- ograniczona zdolność formułowania długoterminowych planów i przewidywania konsekwencji swoich działań,
- dążenie do przekraczania granic stawianych przez dorosłych, eksperymentowania, podejmowania zachowań ryzykownych.

Powodzenie w przebyciu tego etapu rozwojowego daje poczucie własnej tożsamości i wierności sobie. Z kolei możliwe zaburzenia utrudniają zrozumienie kim jestem, co w moim życiu jest ważne i gdzie jest moje miejsce. Niepewność i zagubienie w kształtowaniu się poczucia tożsamości skłania czasem młodych ludzi do poszukiwań sensu w działaniach i środowiskach destrukcyjnych.

Krótka dyskusja na zakończenie: które z wymienionych aspektów okresu dorastania wydają nam się, jako rodzicom, najważniejsze i najtrudniejsze?

ĆWICZENIE 1

PROBLEMY DORASTANIA Z PERSPEKTYWY NASTOLATKA

CEL: refleksja nad sytuacją emocjonalną uczniów

METODA: praca w podzespołach 4-6 osobowych

INSTRUKCJA:
Przypomnijcie sobie swoje doświadczenia z okresu bycia nastolatkiem. Spróbujcie w dyskusji grupowej odpowiedzieć na pytania:

- *zaspokojenie jakich potrzeb było dla mnie najważniejsze w tym okresie? Na czym mi przede wszystkim zależało? Na co poświęcałem jak najwięcej czasu?*
- *co mnie irytowało w zachowaniach dorosłych, co powodowało, że trudno mi było z nimi dojść do porozumienia?*
- *jakie zachowania ryzykowne, które wówczas podejmowałem, dziś uznałbym za niebezpieczne lub szkodliwe?*

Nauczyciel modeluje pracę rodziców w ten sposób, że przed rozpoczęciem pracy grupowej sam podaje przykłady odpowiedzi na te pytania, odwołując się do osobistych doświadczeń. Po zakończeniu dyskusji w grupach nauczyciel prowadzi omówienie i najważniejsze wnioski zapisuje na tablicy.

PYTANIA DO OMÓWIENIA:

- *jakie odkryliśmy podobieństwa między nami z okresu dorastania a naszymi dziećmi?*
- *czy wracając do osobistych doświadczeń z okresu dorastania można lepiej zrozumiec dzisiejszych nastolatków?*

ĆWICZENIE 2

JAK NIE STRACIĆ KONTAKTU Z NASTOLATKIEM?

CEL: uzyskanie wiedzy na temat zasad kształtowania kontaktu z dzieckiem

METODA: praca w podzespołach 4-6 osobowych

WPROWADZENIE:
Nauczyciel omawia krótko problemy okresu adolescencji i wskazuje, że jednym z najpoważniejszych zadań, jakie stają przed rodzicami jest niedopuszczenie do utraty więzi emocjonalnej z dzieckiem. Następnie proponuje podział uczestników na grupy 4-6 osobowe i rozdaje grupom fragmenty „Poradnika dla rodziców" (**Materiał nr 1**). Każda grupa ma za zadanie zapoznać się z kilkoma wskazówkami w materiale (nauczyciel proponuje każdej grupie jeden fragment, choć tekst każdy uczestnik dostaje w całości) i odpowiedzieć w dyskusji na pytania:

- *jaka jest moja opinia na temat przedstawionych zasad postępowania?*
- *którą z nich uważam za trudną, która może sprawiać mi problemy?*

Po ok. 10 minutach pracy podzespoły omawiają efekty swojej pracy. Nauczyciel komentuje i przedstawia swój punkt widzenia, starając się nie dopuścić do zbyt długich dyskusji.

PYTANIA DO OMÓWIENIA:

- *którą z wymienionych zasad postępowania uważam za ważną?*
- *którą chciałbym wykorzystać w postępowaniu z dzieckiem?*

ĆWICZENIE 3

UDZIELANIE NASTOLATKOWI WSPARCIA EMOCJONALNEGO

CEL: dzielenie się doświadczeniami dotyczącymi udzielania dziecku pozytywnych informacji zwrotnych

METODA: Praca w parach

WPROWADZENIE:
Nauczyciel proponuje kilkuminutową dyskusję w grupie na temat znaczenia pozytywnych informacji i pochwał w relacjach z dzieckiem, pokazywania mu jego mocnych stron. Może przy tym powiedzieć o osobistych doświadczeniach z okresu adolescencji. Mówi, że jednym z problemów mogą być osobiste przekonania rodziców na temat skuteczności wychowawczej pochwał (np. że chwalenie jest niewychowawcze, że należy raczej krytykować i korygować).

INSTRUKCJA:
Nauczyciel proponuje uczestnikom dobranie się w pary i kilkuminutowe spotkanie, podczas którego każda osoba w parze spróbuje odpowiedzieć partnerowi na następujące pytania:
- *jakie cechy charakteru i zachowania lubię w swoim dziecku?*
- *czy chwalę swoje dziecko i przekazuję mu pozytywne informacje zwrotne?*
- *jak często to robię? W jaki sposób?*
- *czego nie wiem o możliwościach i trudnościach mojego dziecka?*

Po zakończeniu spotkań w parach uczestnicy dzielą się refleksjami na forum grupy odpowiadając na pytania:
- *na czym polega „dobra" pochwała?*
- *co mogę zmienić w udzielaniu swojemu dziecku pozytywnych informacji zwrotnych.*

ĆWICZENIE 4

CO MNIE ZASTANAWIA, CO MNIE NIEPOKOI W ZACHOWANIACH MOJEGO DZIECKA?

CEL: ujawnianie problemów przeżywanych przez rodziców w kontaktach z dzieckiem, dzielenie się doświadczeniami

METODA: praca w grupie

WPROWADZENIE:
Nauczyciel mówi, że sytuacja, w której rodzic niepokoi się zachowaniami swojego dziecka albo ich nie rozumie, jest naturalna – większość rodziców doznaje tego typu wątpliwości i niepokojów. Ujawnienie takich sytuacji i porównanie ich doświadczeniami innych rodziców może okazać się pożyteczne, ale nie jest też łatwe. Dlatego proponuje rodzicom szczególną formę ujawnienia swoich niepokojów.

INSTRUKCJA:
Wszyscy uczestnicy spotkania (łącznie z prowadzącym nauczycielem) piszą na małych kartkach o jednej sprawie (zachowaniu dziecka, problemie), którego nie rozumieją albo ich niepokoi w funkcjonowaniu dziecka. Następnie wrzucają złożone karteczki do kapelusza lub innego pojemnika. Po wymieszaniu zawartości każdy wyciąga po jednej karteczce z puli (jeżeli komuś zdarzy się wyciągnąć swoją kartkę – wymienia ją na inną) i odczytuje tekst. Przedstawia go tak, jakby to była jego własna wypowiedź, mówi jak rozumie wątpliwości autora. Nauczyciel dba o anonimowość, a w swoich komentarzach uwypukla podobieństwa pojawiające się w wypowiedziach.

Po odczytaniu wszystkich kartek następuje omówienie. Nauczyciel prosi uczestników o odpowiedź na następujące pytania:
- *które wypowiedzi mnie zaskoczyły?*
- *na ile problemy i wątpliwości okazały się wspólne?*

ĆWICZENIE 5

GDZIE STAWIAĆ GRANICE?

CEL: wypracowanie zasad ustanawiania granic w życiu domowym

METODA: praca w podzespołach 4-6 osobowych

WPROWADZENIE:
Usamodzielniający się nastolatek może przejawiać wiele zachowań, które dla rodziców są trudne do zaakceptowania: styl ubierania się, dbanie o porządek w swoim pokoju, muzyka, język, znajomi, z którymi przestaje. Niektóre z zachowań niepokojących rodziców pojawiły się w poprzednim ćwiczeniu. Warto przy tym pamiętać, że jeśli wprowadzamy w postępowaniu z dzieckiem zbyt wiele kontroli i zakazów – ryzykujemy, że efektem będzie otwarty bunt lub łamanie zakazów po kryjomu. Przed rodzicami staje często pytanie: na które z zachowań i postaw dziecka reagować, starać się je zmienić, a które lepiej uznać za obszar niezależności dziecka, nawet, jeśli nam się nie podobają?

INSTRUKCJA:
Nauczyciel proponuje uczestnikom podział na grupy 4-6 osobowe i dyskusję na temat:
- *na jakie nieakceptowane zachowania naszych dzieci warto reagować, a na które pozwolić?*
- *jak skutecznie stawiać dziecku granice i eliminować niepożądane zachowania?*

Po ok. 10 minutach pracy podzespoły omawiają na forum grupy efekty swojej pracy. Nauczyciel komentuje i przedstawia swój punkt widzenia, starając się nie dopuścić do zbyt długich dyskusji.

ĆWICZENIE 6

AKTUALNIE UŻYWANE SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE

CEL: uzyskanie wiedzy na temat aktualnie używanych substancji psychoaktywnych

METODA: Praca w podzespołach

INSTRUKCJA:
Nauczyciel rozdaje wszystkim uczestnikom **Materiał pomocniczy nr 2** (dotyczący aktualnie najczęściej używanych przez młodzież substancji psychoaktywnych). Dzieli grupę na 6 podzespołów, z których każdy będzie miał za zadanie zapoznać się z innym fragmentem materiału (marihuana i haszysz, środki uspokajające i nasenne, dekstrometorfan, kodeina, benzydamina i inne substancje stymulujące, „dopalacze"), przygotować się do przedstawienia substancji pozostałym grupom i wypisać na plakacie odpowiedzi na pytanie:
- *jakie oznaki w wyglądzie i zachowaniu mogą być symptomem używania tych substancji?*

Plakaty są prezentowane i omówione na forum grupy.

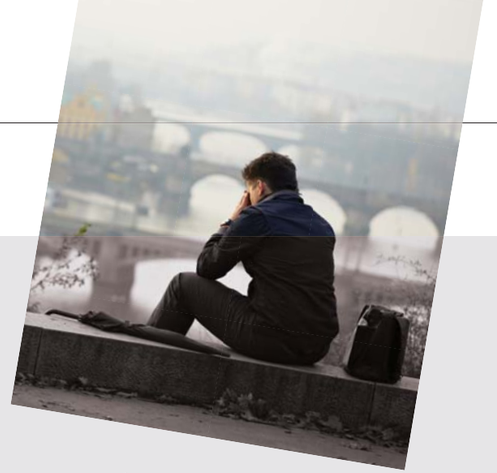
ĆWICZENIE 7

JAK POSTĘPOWAĆ, GDY DZIECKO ZACZYNA EKSPERYMENTOWAĆ Z SUBSTANCJAMI PSYCHOAKTYWNYMI? – SYMULACJE

CEL: omówienie metod postępowania wobec nastolatka eksperymentującego z substancjami psychoaktywnymi w konkretnych sytuacjach problemowych.

METODA: praca w podzespołach

INSTRUKCJA:
Nauczyciel prosi rodziców, by podzielili się na trzy podzespoły i wyobrazili sobie, że są rodzicami dzieci w opisanych sytuacjach. Prosi o przedyskutowanie tych sytuacji w podzespołach oraz odpowiedzi na pytania zawarte pod opisem sytuacji.



Sytuacja I

Jesteś rodzicem Pawła, ucznia klasy II. Od kilku miesięcy zauważasz, że Paweł jest rozdrażniony i wycofany, niechętnie wstaje i chodzi do szkoły. Po szkole i obiedzie wychodzi na długo spotkać się z kolegami, nie informuje gdzie i z kim przebywa. Na uwagi odpowiada opryskliwie, trudno się z nim dogadać. Miesiąc temu dowiedziałeś/aś się, że przestał chodzić na treningi sportu walki, na których kiedyś bardzo mu zależało. Kilkakrotnie po późnym powrocie do domu miał zaczerwienione oczy, zamknął się zaraz w swoim pokoju i nie chciał odpowiadać na pytania, choć nie wyczułeś/aś od niego zapachu alkoholu.

- Co zrobisz?
- Jeśli porozmawiasz o tym z Pawłem, to:
  1. Jak zaczniesz rozmowę?
  2. Jakie będą cele rozmowy?
  3. Jaki będzie Twój główny przekaz do Pawła (spróbuj to określić w jednym albo dwóch zdaniach)
- Jak będziesz współpracował(a) ze szkołą w tej sytuacji?
- Jakich konkretnych działań oczekujesz w tej sytuacji od wychowawcy klasy, a jakich od innych członków personelu szkoły?



Sytuacja II

Jesteś mamą Doroty z klasy II. Dorota jest bardzo ambitna, uczy się dobrze, często wieczorami i po nocach, bo bardzo jej zależy na dobrych wynikach, bez większych zarzutów wypełnia też liczne obowiązki domowe. Ponieważ dużo pracujesz – nie macie wiele czasu na rozmowy. Dotychczas myślałaś, że wszystko jest OK, choć trochę Cię martwiło, że Twoja córka nie ma przyjaciół i nie spotyka się nikim po szkole. Dowiadujesz się, że od kilku miesięcy Dorota zażywa wieczorami w dużych ilościach lek zawierajacy dekstrometorfan, bo wydaje się jej, że może dzięki temu lepiej się skoncentruje na nauce.

- Co zrobisz?
- Jeśli porozmawiasz o tym z Dorotą, to:
  1. Jak zaczniesz rozmowę?
  2. Jakie będą cele rozmowy?
  3. Jaki będzie Twój główny przekaz do Doroty (spróbuj to określić w jednym albo dwóch zdaniach)?
- Jak będziesz współpracowała ze szkołą w tej sytuacji?
- Jakich konkretnych działań oczekujesz w tej sytuacji od wychowawcy klasy, a jakich od innych członków personelu szkoły?



Sytuacja III

Jesteś matką 16 -letniego Kamila, który od nowego roku, w związku z przeprowadzką, zmienił szkołę. Poproszona o spotkanie przez wychowawczynię swojego syna, dowiadujesz się, że syn nie chodzi ostatnio do szkoły, czas spędza z nowymi kolegami z osiedla, jest podejrzenie, że zaczął eksperymentować z narkotykami. Syn przyznał, że ostatnio nie chodzi do szkoły, bo źle się czuje w nowej klasie, ale w sprawie narkotyków wszystkiemu zaprzeczył.

- Co zrobisz?
- Jeśli porozmawiasz o tym z Kamilem, to:
  1. Jak zaczniesz rozmowę?
  2. Jakie będą cele rozmowy?
  3. Jaki będzie Twój główny przekaz do Kamila? (spróbuj to określić w jednym albo dwóch zdaniach)
- Jak będziesz współpracowała ze szkołą w tej sytuacji?
- Jakich konkretnych działań oczekujesz w tej sytuacji od wychowawcy klasy, a jakich od innych członków personelu szkoły?

Po ok. 10 minutach pracy podzespoły omawiają efekty swojej pracy. Nauczyciel komentuje i przedstawia swój punkt widzenia, starając się nie dopuścić do zbyt długich dyskusji

2

ĆWICZENIE

JAK BĘDZIEMY ZE SOBĄ WSPÓŁPRACOWAĆ?

CEL: określenie zasad i procedur współpracy między szkołą a rodzicami w zakresie profilaktyki uzależnień

METODA: praca w podzespołach 4-6 osobowych

WPROWADZENIE:
Nauczyciel przedstawia rodzicom aktualnie stosowane przez szkołę procedury postępowania z uczniem eksperymentującym z narkotykami lub w sytuacjach, gdy w zachowaniach ucznia pojawiają się niepokojące sygnały.

INSTRUKCJA:
Nauczyciel proponuje podział na 4-6 osobowe podzespoły i wypracowanie swoich propozycji przez odpowiedź na pytania:
- *jak w przypadku pojawienia się niepokojących sygnałów chcemy być informowani o obserwacjach nauczycieli?*
- *co chcielibyśmy zmienić w stosowanych przez szkołę procedurach?*
- *na co chcielibyśmy się z nauczycielami umówić, aby nasza współpraca była systematyczna i skuteczna?*

OMÓWIENIE:
To ćwiczenie powinno zakończyć się zawarciem konkretnych umów dotyczących:
- **systematycznych spotkań indywidualnych i grupowych nauczyciela z rodzicami**
- **sposobu kontaktowania się w sytuacjach wymagających reakcji**

ZAKOŃCZENIE WARSZTATU:

Nauczyciel proponuje, aby wszyscy uczestnicy odpowiedzieli w rundce na pytanie:
- *z jakimi wrażeniami kończę nasze spotkanie?*
- *jakie doświadczenia z tego spotkania wydają mi się najważniejsze?*

MATERIAŁ NR 1:

FRAGMENTY "PORADNIKA DLA RODZICÓW"

A

- Szanuj potrzebę autonomii swojego dziecka. Autonomia to prawo do prywatności, posiadania własnego terytorium i osobistych tajemnic. To także prawo do podejmowania własnych decyzji, stylu bycia, ubierania się, niekoniecznie zgodnych z poglądami rodzica.
- Przyjmuj ze zrozumieniem to, że dziecko nie chce już spędzać z rodziną tyle czasu, co dawniej. Nie traktuj tego jako odrzucenia czy wyrazu niechęci. Nie obwiniaj go o to ani nie oskarżaj, że z tego powodu czujesz się porzucony czy odrzucony – pamiętaj, że naturalnym zadaniem rozwojowym Twojego dziecka jest oddzielenie się od Ciebie i usamodzielnienie. Jeżeli procesowi usamodzielniania się dziecka będzie towarzyszyło poczucie winy wobec rodziców, przekonanie, że bez niego rodzice (rodzic) sobie nie poradzą – utrudnisz mu dorastanie.
- Uwzględnij chwiejność emocjonalną i drażliwość dziecka, nie traktuj jego wybuchów złości jako wrogich aktów skierowanych przeciwko Tobie.

B

- Staraj się z dzieckiem jak najwięcej rozmawiać, ale nie wymuszaj kontaktu. Pozwól, aby to ono decydowało o czym, kiedy, jak długo rozmawiacie. Nie narzucaj tematów rozmowy, unikaj wywierania presji.
- Zadbaj o czas i miejsce rozmów. Unikaj ich prowadzenia w sytuacjach, kiedy jesteś zajęty czymś innym.
- Naucz się rozpoznawać reakcje dziecka: zauważ, jakie tematy, jakie Twoje zachowania w rozmowie wpływają na nie zniechęcająco, a co powoduje jego zaciekawienie i zaangażowanie.
- Okazuj dziecku empatię i akceptację. Staraj się zrozumieć jego uczucia i okazuj mu to, nawet, jeśli sprawy, którymi się przejmuje wydają Ci się błahe.

C

- Staraj się przede wszystkim słuchać – bez osądzania, krytykowania, czy obwiniania. Pamiętaj, że akceptacja nie musi oznaczać zgody ani aprobaty! Można akceptować to, że dziecko ma odmienne poglądy bez zgadzania się z nim lub udzielania poparcia jego zachowaniom. Najważniejszą postawą jest pełne szacunku słuchanie, z pragnieniem zrozumienia punktu widzenia dziecka. Akceptacja daje szansę na podtrzymywanie więzi, podczas gdy jej uporczywy brak („Nie jesteś w porządku; powinieneś się zmienić") będzie Was od siebie oddalać.
- Unikaj w kontakcie z dzieckiem destrukcyjnych zachowań, takich jak grożenie, moralizowanie, pouczanie, diagnozowanie, krytyka dziecka jako osoby, karanie. Powstrzymuj się przed takimi reakcjami nawet wobec takich zachowań dziecka, których zdecydowanie nie akceptujesz. Rozpad więzi zaczyna się między innymi od tego, że dziecko przestaje mówić rodzicowi o sobie z lęku przed karą lub krytyką! Są rodziny, w których rodzice i dzieci spierają się ze sobą, nawet bardzo gwałtownie, w różniących ich sprawach, jednak więź pomiędzy nimi zostaje utrzymana, bo dzieci mają pewność, że są przez swoich rodziców szanowane i kochane jako osoby. Ostre spory, nawet jeśli emocjonalnie są trudne, mogą służyć lepszemu poznaniu się, zrozumieniu i dochodzeniu do kompromisów. Dzięki temu więź emocjonalna nie słabnie, a jedynie wchodzi w nową fazę.

D

- Dbaj o to, aby rozmowy były naprawdę partnerskimi spotkaniami, podczas których Ty przede wszystkim słuchasz, starasz się jak najwięcej od dziecka dowiedzieć o jego życiu, uczuciach i problemach. Wystrzegaj się prowadzenia monologów. Nie „zagaduj" ciszy – jeśli dziecko milczy, może trzeba trochę cierpliwie poczekać lub przełożyć rozmowę na inną okazję.
- Angażuj dziecko w sprawy i przedsięwzięcia rodzinne tak, aby czuło się pełnoprawnym członkiem rodziny, biorącym udział w rozpatrywaniu problemów i podejmowaniu decyzji. Szanuj w takich sytuacjach jego zdanie, nawet jeśli się z nim nie zgadzasz. Dzieci często nie utożsamiają się z rodziną, bo w ważnych sprawach nikt ich nie pyta o zdanie, a decyzje są podejmowane bez ich udziału.
- Dawaj dziecku ważne zadania, podczas realizacji których będzie miało szansę na sukces i potwierdzenie swojej wartości.
- Podtrzymuj i twórz różne formy wspólnego spędzania czasu: rytuały i tradycje rodzinne, wyprawy, rozrywkę, wspólną pracę.

E

- Podtrzymuj z dzieckiem **otwartą komunikację**. Wprowadź obyczaj rozmawiania o wszystkich ważnych sprawach, zwłaszcza jeżeli są trudne i budzą wiele emocji. Unikaj ukrywania problemów (np. przed innymi członkami rodziny). Pojawienie się problemu powinno powodować naturalną potrzebę spotkania, na którym wszystkich, nawet najmłodszych, pyta się o zdanie.
- Ukształtuj w dziecku przekonanie, że może na Ciebie liczyć i uzyska Twoje wsparcie nawet w takich sytuacjach, gdy jego postępowanie nie będzie Ci się podobało (co nie oznacza, że zgodzisz się na destrukcyjne zachowania).
- Pamiętaj jednak, że wsparcie nie może oznaczać nadmiernej ochrony. Jeśli np. dziecko lekceważyło obowiązki szkolne lub popełniło jakieś wykroczenie, to nie warto usprawiedliwiać go przed szkołą lub chronić przed innymi następstwami. Takim postępowaniem dajesz dziecku komunikat, że może sobie na wiele pozwolić bez ponoszenia konsekwencji.
- Bądź gotów pomagać dziecku, ale pamiętaj, że rzeczywiście sensowna i skuteczna pomoc polega na wspieraniu samodzielnie podejmowanych już działań, a nie na wyręczaniu.



F

- Ustal jasne zasady życia domowego i konsekwentnie ich przestrzegaj. Zasady te powinny być przez wszystkich członków rodziny tak samo rozumiane i realizowane. **Jedną z najpoważniejszych przyczyn bezradności wychowawczej jest brak zasad lub ich niejasność, a także brak konsekwencji w ich przestrzeganiu**. Niejasność zasad polega na tym, że tę samą zasadę poszczególni członkowie rodziny rozumieją lub realizują inaczej. Jeżeli np. umówiliście się, że dziecko może przebywać poza domem do godziny 21, a wszelkie odstępstwa (np. spóźnienie) jest zobowiązane uzgadniać z rodzicami telefonicznie, to nie może być tak, że jeden rodzic reaguje na nieuzgodnione spóźnienie poważną rozmową i wyciągnięciem konsekwencji, a drugi lekceważy problem twierdząc, że „godzina to jeszcze nic poważnego" albo ukrywa wydarzenie przed partnerem „bo będzie awantura".
- Pamiętaj, że ustalenie i przestrzeganie zasad nie powinno oznaczać nadmiernej kontroli. Najlepiej, jeśli zasad jest niewiele, za to są one konsekwentnie przestrzegane, a poza obszarem ich działania autonomia dziecka jest szanowana. Oznacza to, że dziecko nie jest zmuszane do ciągłego wysłuchiwania, jakie ma być lub jak ma się zachowywać. Np. jeśli umowa nie obejmowała sposobu ubierania się, to nie krytykuj później stroju dziecka, ani nie narzucaj mu, jak ma wyglądać.

G

- Ustal z dzieckiem jasne gratyfikacje (nagrody) za przestrzeganie zasad, a z drugiej strony konsekwencje, jakie dziecko poniesie w przypadku ich naruszania. Pamiętaj jednak, że koncentracja uwagi na niepożądanym zachowaniu może, wbrew Twoim intencjom, wzmacniać to zachowanie! Jeżeli np. konstruktywne zachowania dziecka traktujesz jako coś oczywistego i nie zwracasz na nie uwagi ani ich nie nagradzasz, za to na każde naruszenie zasad reagujesz bardzo silnie, może to dać w efekcie zmniejszenie ilości zachowań pożądanych (bo nie są wzmacniane) i nasilenie zachowań destrukcyjnych (bo są wzmacniane, choć w nieprzyjemny sposób). Gratyfikacje za konstruktywne zachowania powinny być zatem ważniejsze i powinno się im poświęcać więcej uwagi.
- Konsekwencje nie powinny być traktowane jako bolesna kara ani wymierzane ze złością, bo wtedy będą odczuwane jako zemsta. Pamiętaj, że wymierzenie konsekwencji po awanturze – to w sumie dwie konsekwencje za to samo przewinienie! Najlepiej, jeśli będziesz potrafił zastosować konsekwencje, ale jednocześnie okażesz dziecku troskę i wsparcie i na to będziesz przede wszystkim kładł nacisk. „Złamałeś ustalenie, więc nie wolno Ci w tym tygodniu wychodzić po południu, ale możemy zastanowić się, jak ten czas spędzić razem".

H

- Egzekwuj konsekwencje bez odstępstw. Nie warto ustalać konsekwencji, których sam nie będziesz miał gotowości lub ochoty realizować. Jeśli na przykład reakcją na poważne naruszenie dyscypliny ma być odebranie na 2 tygodnie Internetu, a potem przywracasz ten Internet po 2 dniach, bo dziecko przekonało Cię swoim wzorowym zachowaniem, przymilaniem się lub wywołało w Tobie poczucie winy – to przekazujesz mu tym samym komunikat, że Wasze życie rodzinne nie ma jasnych ram, a o konkretnych rozwiązaniach decyduje chwilowy nastrój lub odpowiednio skuteczna manipulacja.
- Staraj się utrzymywać stałe i ścisłe porozumienie z wszystkimi członkami rodziny zajmującymi się dzieckiem i mającymi wpływ na jego zachowania. Unikaj zwłaszcza wchodzenia z dzieckiem w sojusze przeciw innym członkom rodziny, umożliwiające mu omijanie lub lekceważenie zasad.



MATERIAŁ POMOCNICZY NR 2:

PODSTAWOWE INFORMACJE NA TEMAT AKTUALNIE UŻYWANYCH SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH



A

Marihuana i haszysz

Haszysz i marihuana to narkotyki uważane za mniej szkodliwe. W niektórych krajach są tolerowane (można je sprzedawać w ograniczonych ilościach lub posiadać w niewielkich ilościach na własny użytek). Marihuana jest suszem z kwiatostanu i drobnych liści niektórych gatunków konopi (*cannabis sativa i cannabis indica*), haszysz, pod postacią brunatnej plastycznej masy, otrzymuje się z żywicy tych roślin.

Najczęstszy sposób użycia obu substancji to palenie – w skrętach, dulawkach (lufkach), fajkach wodnych i innych urządzeniach do schładzania dymu (co ułatwia przyswajanie substancji przez organizm). Można też je spożywać, np. dodając do rozmaitych produktów lub sporządzać nalewki. Haszysz i marihuana są w Polsce nielegalne, ale stosunkowo łatwo dostępne (kupowane są na czarnym rynku lub przez Internet, a także nielegalnie hodowane) i względnie tanie (do 20 zł za gram, który może wystarczyć dla kilku debiutujących użytkowników).

Główną substancją psychoaktywną jest w konopiach organiczny związek chemiczny Tetrahydrokannabinol (THC). Po użyciu następuje poprawa samopoczucia, uczucie beztroski, lekkiej euforii, osłabienie hamulców wewnętrznych, niezrozumiała dla otoczenia wesołkowatość, subiektywne poczucie „jasności myślenia", pseudofilozofowanie, gadatliwość, a po ok. 2-3 godzinach – zamknięcie się w sobie, koncentracja na doznaniach wewnętrznych. Dla osób o zainteresowaniach artystycznych, szczególnie atrakcyjne są nadwrażliwość wzrokowa i słuchowa, zmiany postrzegania czasu i przestrzeni. Łączny czas działania narkotyku na psychikę człowieka wynosi ok. 5-6 godzin. Działanie jest bardzo indywidualne, zależy od wielu okoliczności: debiutant może nie zauważyć żadnych zmian samopoczucia, a osoby o obniżonym nastroju lub w stanach depresyjnych mogą doświadczyć ich pogłębienia (tzw. *bad trip*). Osobę palącą konopie można rozpoznać po: słodkawej woni oddechu, włosów i ubrania, przekrwionych oczach, kaszlu, zwiększonym łaknieniu, a jeśli jest pod ich wpływem – po nieadekwatnym zachowaniu (wesołkowatość, chichot, gadatliwość), zaburzeniach koordynacji ruchowej. Obecność THC w organizmie można stwierdzić w ciągu ok. 2 tygodni od ostatniego użycia dzięki dostępnym w aptekach testom na mocz i ślinę. Zawartość THC w organizmie można również zbadać za pomocą pobranej próbki krwi oraz włosów, co może dać informację o używaniu substancji nawet na wiele miesięcy przed badaniem.

Przyjmuje się, że długotrwałe używanie THC może spowodować uzależnienie psychiczne i inne zmiany sfery psychicznej: zanik zainteresowań, motywacji i ambicji, spadek energii życiowej, apatię, niezdolność do dłuższego skupienia uwagi i jej koncentracji, zaburzenia pamięci, upośledzenie zdolności do rozwiązywania problemów, problemy w komunikowaniu się z innymi, czasem powikłania psychotyczne. Natomiast zmiany tolerancji i objawy abstynencyjne charakterystyczne dla uzależnienia fizycznego pojawiają się najczęściej późno i nie są szczególnie dotkliwe: zaburzenia snu, utrata łaknienia, drażliwość, nadpobudliwość, pocenie się, lęk, niestrawność. Wyniki badań na temat trwałości skutków używania dużych dawek marihuany przez długi okres czasu są niejednoznaczne.



B

Leki uspokajające i nasenne

Leki uspokajające i nasenne stosowane bez zalecenia lekarza są, po marihuanie i haszyszu, najbardziej popularną grupą substancji używanych przez młodych ludzi, a rozmiary ich spożycia w starszych grupach wiekowych są prawdopodobnie również bardzo poważne. Na szczególną uwagę zasługują benzodiazepiny. Działają przeciwlękowo, uspokajająco, rozluźniająco. Powodują szybką poprawę samopoczucia, są legalne i łatwo dostępne, również na czarnym rynku, najczęściej nie są także drogie. Benzodiazepiny bardzo szybko uzależniają psychicznie i fizycznie, stąd zgodnie ze standardami medycznymi powinny być przepisywane tylko przez krótki okres czasu, ale uzależnionym często udaje się wyłudzać recepty. Uzależnienie od benzodiazepin powoduje spowolnienie myślenia i mowy, zaburzenia uwagi i myślenia, chwiejność emocjonalną, napady lęku i agresji. Pojawiają się też zmiany fizyczne: zaburzenia koordynacji ruchowej, osłabienie, zawroty i bóle głowy. Prowadzi to do stopniowej degradacji społecznej - ograniczenia zainteresowań i aktywności, zaniedbywania obowiązków. Przy odstawieniu występują silne objawy abstynencyjne: długotrwałe złe samopoczucie, drżenia języka, rąk, powiek, wymioty, silny niepokój, bóle głowy, bezsenność, zaburzenia ciśnienia i pracy serca, silne lęki i urojenia, a nawet groźne dla życia stany padaczkowe. Dlatego odstawienie substancji powinno przebiegać powoli i pod opieką lekarza.

Również wprowadzone stosunkowo niedawno niebenzodiazepinowe leki nasenne oprócz ułatwiania zasypiania działają euforyzująco i ich nadużywanie prowadzi do uzależnienia.



C

Dekstrometorfan

Dekstrometorfan (DXM), występujący w sprzedawanych w aptekach i dostępnych bez recepty lekach przeciwkaszlowych i przeciwprzeziębieniowych, jest narkotykiem z grupy opiatów, czyli dalekim krewniakiem heroiny. Przyjmowany jest w syropie lub chętniej w tabletkach. Używany w dawkach 5 do 10 razy wyższych niż zalecane przez lekarzy, działa euforyzująco i zwiększa poczucie otwartości na innych. W dawkach jeszcze wyż-szych powoduje halucynacje, poczucia oderwania od ciała i utraty tożsamości (depersonalizację).

Częste używanie prowadzi do wzrostu tolerancji, choć łączenie z alkoholem spowalnia jej zmiany. Silnie uzależnia psychicznie, szczególnie młode osoby, a zaprzestanie stosowania po dłuższym używaniu powoduje objawy abstynencyjne: niepokój, bóle mięśni i stawów, bezsenność, biegunkę, wymioty, obniżenie nastroju. Użytkownika można poznać po swędzeniu i zaczerwienieniu skóry, podwyższeniu temperatury ciała, rozszerzeniu lub zwężeniu źrenic, niepokoju, zaburzeniach orientacji i koordynacji ruchowej, czasem zaburzeniach psychotycznych, agresywności. Niekiedy (choć nie zawsze) wykrywają substancję testy na opiaty lub fencyklidynę.

Długotrwałe używanie może powodować upośledzenie zdolności kontroli zażywania leku oraz zaniedbywanie obowiązków i zainteresowań, a także zaburzenia procesów poznawczych (uczenia się) i pamięci. Działanie rozpoznawalne przez otoczenie ustaje po najwyżej 6 godzinach.



D

Kodeina

W aptekach można też za niewielką opłatą kupić leki zawierające inną substancję z grupy opiatów – kodeinę. Kodeina znosi odczuwanie bólu, wywołuje euforię, senność, błogą apatię, wprowadza w stan niewrażliwości na przykre doznania. Uzależnienie psychiczne rozwija się bardzo szybko, najczęściej w przeciągu kilku lub kilkunastu dni, uzależnienie fizyczne, a co za tym idzie wzrost tolerancji, rozwija się w okresie ok. 6-12 miesięcy. Objawy odstawienne to drażliwość, brak chęci do działania, problemy ze snem, bóle głowy i silna potrzeba użycia kolejnej dawki.
Szczególnie niebezpieczne jest używanie leków, które zawierają w składzie łącznie kodeinę i paracetamol. Zmiany tolerancji na kodeinę mogą grozić przyjmowaniem takich leków w coraz wyższych dawkach, toksycznych dla wątroby z powodu dużej zawartości paracetamolu.



E

Benzydamina i inne substancje stymulujące

Benzydamina jest podstawowym składnikiem popularnych leków przeciwzapalnych dostępnych w aptekach bez recepty, używanych w formie kremu, żelu, tabletek do ssania, płynów do płukania lub irygacji. Wywołuje euforię i poczucie błogostanu, zaburzenia postrzegania wzrokowego, przewidzenia i przesłyszenia, halucynacje wzrokowe i słuchowe oraz spowolnienie ruchowe. Po ustąpieniu działania benzydaminy występuje ogólne złe samopoczucie, osłabienie, drżenie rąk i bezsenność, niekiedy zaburzenia wzrokowe utrzymują się do kilku miesięcy (powidoki, przewidzenia, smugi). Działanie utrzymuje się do 8 godzin, po czym osoba zażywająca staje się zmęczona i wyciszona, jednak zaśnięcie jest niemal niemożliwe.
Podobne działanie stymulujące wykazują dostępne w aptekach leki zawierające inne narkotyki: efedrynę i pseudoefedrynę.



F

„Dopalacze”

„Dopalacze” to termin potocznie używany dla określenia różnych substancji psychoaktywnych, których dotychczas nie zdążono ustawowo zakazać, projektowanych i produkowanych w nielegalnych laboratoriach na całym niemal świecie. W latach 2008-2010 sprzedawano je w Polsce w specjalnych sklepach (smartshopach), po ich zamknięciu sprzedaż odbywa się przez Internet i na czarnym rynku. Substancji tych jest zbyt dużo, by ich wyliczenie było możliwe, warto jednak wyróżnić dwie grupy: katynony oraz syntetyczne kanabinoidy.
Katynony (beta-ketony) to grupa narkotyków działających stymulująco i powodujących wzrost uczucia empatii, przyjmowanych na ogół donosowo. Najbardziej popularny jest wśród nich mefedron, który został zdelegalizowany w październiku 2010 r. w nowelizacji ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii.
Katynony wywołują:
- pobudzenie i euforię, gonitwę myśli,
- rozszerzenie źrenic, rumieńce na twarzy,
- drżenie i skurcze mięśni, silną potliwość i zmiany temperatury ciała,
- podwyższenie ciśnienia tętniczego krwi i zaburzenia rytmu pracy serca,
- silne pragnienie przyjęcia kolejnej dawki,
- zaburzenia neurologiczne (szczękościsk, tiki) – utrzymujące się często długo po ustaniu działania substancji,
- objawy psychotyczne (omamy, myśli paranoidalne).

Działają krótko (najczęściej 4-6 godzin), a kilka dni po zażyciu w moczu i pocie utrzymuje się ich specyficzny zapach (w przypadku mefedronu zbliżony do amoniaku lub karbidu) oraz niekiedy efekty psychotyczne. Poza mefedronem większość innych substancji z tej grupy (łącznie jest ich ponad dwieście) jest do dziś legalna, dla większości nie ma też do dziś testów (choć niekiedy można uzyskać pozytywny wynik testu na amfetaminę).

MATERIAŁ POMOCNICZY NR 3

STOSOWANIE TESTÓW NA OBECNOŚĆ NARKOTYKÓW

Rodzice, a za ich zgodą również szkoły, mogą stosować dostępne w aptekach i sklepach internetowych testy do wykrywania narkotyków (w moczu lub w ślinie), zwłaszcza testy multiczynnikowe, czyli sprawdzające jednocześnie obecność wielu narkotyków.
Stosowanie testów, szczególnie w szkole, budzi jednak sporo wątpliwości:
- Szkoła narusza w ten sposób prywatność i prawa osobiste uczniów, wchodzi w rolę organów ścigania bez odpowiednich kompetencji, a nawet wykracza poza uprawnienia policji, bo ta może dokonać testu jedynie przy uzasadnionym podejrzeniu popełnienia przestępstwa.
- Testowanie nie wpływa na rozmiary używania narkotyków szkołach – mimo szeroko zakrojonych badań prowadzonych w USA nie udało się wykazać, by w szkołach, w których stosowano testowanie, spożycie narkotyków było mniejsze niż w innych placówkach.
- Przy pomocy obecnie stosowanych testów nie da się wykryć wielu używanych aktualnie substancji psychoaktywnych lub wyniki badania mogą być niejednoznaczne.
- Test może dać wynik fałszywie negatywny (z powodu celowych działań ucznia lub wad samego testu), co może prowadzić do poczucia bezkarności ucznia i bezzasadnego uspokojenia rodziców i nauczycieli.
- Test może dać również wynik fałszywie pozytywny – np. z powodu przyjmowania określonych leków lub środków spożywczych, co może oznaczać dla ucznia wiele szkodliwych konsekwencji.

Stosowanie opresyjnych metod kontroli nie przynosi też na ogół pożądanych skutków wychowawczych. Jeśli rodzice lub szkoła koncentrują się na udowodnieniu młodemu człowiekowi, że bierze narkotyki, to często zamiast nawiązać z nim kontakt i pracować nad rozwiązaniem jego problemów – powodują opór i nieprzyznawanie się do niczego, choć w odpowiednio przyjaznych warunkach niektórzy uczniowie byliby gotowi porozmawiać o swoich trudnościach , a nawet uświadomić sobie, że potrzebują pomocy.

Dlatego warto pamiętać, że działanie większości substancji psychoaktywnych można wykryć prostszymi metodami – na podstawie obserwacji oczu. Po otwarciu oczu w silnie oświetlonym otoczeniu źrenice osoby trzeźwej błyskawicznie zwężają się, a następnie powoli powracają do rozmiaru właściwego dla poziomu naświetlenia. Użycie większości substancji psychoaktywnych zaburza elastyczność źrenic – przestają reagować na światło, zmienia się też ich rozmiar. Środki pobudzające i benzodiazepiny powodują zazwyczaj powiększenie źrenic, natomiast działanie opiatów powoduje, że oczy są szkliste, a źrenice silnie zwężone. Po wypaleniu marihuany bądź haszyszu białka oczu są najczęściej przekrwione.
Jednak najprostszym sposobem stwierdzenia czy uczeń ma kontakt z narkotykami, jest uważna obserwacja jego zachowań i reagowanie na dostrzegane zmiany. Medialne doniesienia o dzieciach, które tak dobrze ukrywają się z używaniem środków psychoaktywnych, że potrafią to zataić całymi latami przed rodzicami i nauczycielami – są raczej mało wiarygodne i świadczą najczęściej o zbyt małym zainteresowaniu dzieckiem lub o nastawieniu na niezauważanie problemu.





GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Antynarkotykowy telefon zaufania
801 199 990

Antynarkotykowa Poradnia Internetowa
www.narkomania.org.pl