



## KONSPEKT ZAJĘĆ „NARKOTYKI? NA CO MI TO”

- Cel:**
- *podniesienie świadomości młodzieży na temat przyczyn i skutków uzależnień*
  - *uświadomienie psychicznych i środowiskowych czynników wpływających na rozwój uzależnienia*
  - *edukacja na temat konsekwencji zdrowotnych, społecznych i prawnych związanych z używaniem narkotyków*

**Odbiorcy:** Uczniowie gimnazjów

**Czas trwania:** 45 min

**Uczestnicy:** Grupa klasowa

**Formy i metody:** Zajęcia warsztatowe prowadzone metodami aktywnymi, praca w małych grupach, burza mózgów, dyskusja

**Pomoce:** Tablica korkowa, magnetyczna lub sucha ścieralna, małe kolorowe kartki 8cmx 8cm (samoprzylepne), pineski, 3 kartki A4, pisaki 3 szt.

**Przebieg zajęć:**

### **CZĘŚĆ 1 (10-15 min):**

Wychowawca przygotowuje kartki ½ A4 z napisem: a) PRZYCZYNY, b) EFEKTY POZYTYWNE, c) SKUTKI NEGATYWNE. Następnie grupa dzielona jest na trzy podgrupy: A = “Przyczyny”, B = “Efekty” i C = “Skutki”. Następnie uczestnicy proszeni są o wynotowanie na kartkach (jedna kartka - jedna sytuacja) jak najwięcej:

- *A: przyczyn używania narkotyków, dopalaczy i innych substancji (ważne by były sformułowane w zestawieniu ze słowami na początku np. z, żeby, aby, w celu itp.)*
- *B: pozytywnych efektów używania substancji (które pojawiają się tuż po zażyciu, w czasie działania substancji...)*
- *C: negatywnych konsekwencji używania (skutki nadużywania, uzależnienia, w odniesieniu do różnych obszarów życia np. zdrowie fizyczne, psychiczne, rodzina, finanse, prawo, relacje społeczne, sfera szkolna, zawodowa itd.)*

w możliwie zwięzły sposób. Kartki są następnie umieszczane w kolumnach na tablicy korkowej w następującej kolejności: przyczyny – efekty – skutki.



Przykładowe kartki podgrupy a): z ciekawości, aby się lepiej bawić, żeby zapomnieć o problemach, dla szpanu, dla odwagi, pod wpływem znajomych, dla dopingu w nauce, żeby poznać nowych znajomych, aby odreagować stres, żeby się uspokoić, aby mieć lepszy seks... itd.

Przykładowe kartki podgrupy b): większa odwaga, relaks, ulga, zapomnienie o problemach, dobra zabawa, odreagowanie, dobra faza, doznania seksualne, inny stan świadomości, nowe znajomości... itd.

Przykładowe kartki podgrupy c): psychoza, lęk, pobyt w szpitalu, odtrucie, zapaść, problemy z oddychaniem, długi, problemy z policją, sąd, kurator, kłótnie z rodzicami, utrata przyjaciół, klucie w sercu, problemy z pamięcią, słaba koncentracja, problemy w szkole, wzrost agresji, depresja, ciąża, HIV... itd.

### **CZĘŚĆ 2 (15 min):**

Znajdywanie związków. Przyczyny i efekty są logicznie ze sobą powiązane, pojawiają się obok siebie. Prośba do grupy aby przyporządkowali np. dla odwagi > większa odwaga, kolejne: aby odreagować > odreagowanie itd.

Warto motywować grupę aby jak najwięcej tych powiązań odkryli. To ćwiczenie w jasny sposób pokazuje, że istnieją (z całą pewnością) pewne pozytywne efekty używania, podczas gdy negatywne konsekwencje są czasami pomijane. Wychowawca następnie zwraca uwagę na czas działania substancji np. na jak długo poprawia się samopoczucie? zapomina się o problemach? ile to może potrwać. Grupa dzieli się swą wiedzą. Następnie można zapytać jak długo mogą trwać konsekwencje z trzeciej kolumny. Czy bilans jest opłacalny? Czy warto? Warto porozmawiać o motywacji do ucieczki od rzeczywistości, czyli jak początkowo niepozornie chcąc po prostu mieć przyjemność można się zapętlić w systematyczne zażywanie. Można pokazać jak pierwotna przyczyna sięgania po narkotyk powoduje pogłębienie problemu: np. aby poznać nowych ludzi (przyczyna) >>> nowe znajomości (efekt) >>> utrata przyjaciół (konsekwencja) lub inny przykład: dla odwagi (przyczyna) >>> większa odwaga (efekt) >>> lęk (konsekwencja).

### **PODSUMOWANIE (15 MIN):**

Krótkie przeprowadzenie dyskusji z uczestnikami na temat pozytywnych i negatywnych i szkodliwych skutków używania. W jaki sposób można naturalnie poprawiać samopoczucie, jak sobie radzić z problemami, gdzie szukać pomocy? informowanie o stronach www z treściami obiektywnymi, antynarkotykowy telefon zaufania: 0 801 199 990, organizacje: MONAR, PTZN, KARAN, Kuźnia itd.