

PROFILAKTYKA UZALEŻNIENI BEHAWIORALNYCH wśród młodzieży szkolnej



Opracowanie:

KAROLINA VAN LAERE, KINGA SOCHOCKA,
EDYTA BIADUŃ-KORULCZYK

Profilaktyka uzależnień behawioralnych wśród młodzieży szkolnej

Konsultacja naukowa: dr Krzysztof Ostaszewski

Redaktor prowadzący: Marcin Jacek Sochocki

Redakcja językowa i korekta: Barbara Gruszka

Opracowanie graficzne: Marcin Franczak

Projekt okładki: Magdalena Wurst



Fundacja
Poza
Schematami

Wydawca:

Fundacja Poza Schematami

www.fundacijapozaschematami.pl

pozaschematami@wp.pl



Krajowe Biuro do Spraw
Przeciwdziałania Narkomanii

Projekt jest dofinansowany ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia w ramach konkursu przeprowadzanego przez Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.



Ministerstwo Zdrowia

ISBN 978-83-65956-17-0

Nakład 4000 egzemplarzy

Wydanie 4, poprawione i zaktualizowane (poprzednie wydania pod tytułem:
„Profilaktyka uzależnień behawioralnych wśród młodzieży gimnazjalnej”)

Warszawa 2019

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Co znajdziesz w broszurze?

- praktyczne wskazówki do pracy z młodzieżą: zarówno w kontakcie indywidualnym, jak i w grupie,
- ćwiczenia do wykorzystania w ramach zajęć profilaktycznych z młodzieżą szkolną, pomocne w kształtowaniu umiejętności życiowych,
- informacje na temat czynników ryzyka oraz czynników chroniących młodzież przed zachowaniami ryzykownymi.

Ta publikacja powstała po to, aby pomóc specjalistom w pracy profilaktycznej z uczniami. Prowadzenie zajęć z młodzieżą we wczesnym okresie dojrzewania nie jest zadaniem łatwym. Zapewne wielu nauczycieli pracując z grupą szkolną nie raz przeżywało frustrację, bezradność lub niepowodzenie. Młodzi ludzie nie zawsze są bowiem zainteresowani tym, co chcą im przekazać dorośli. Nie zawsze też dorośli wiedzą, w jaki sposób mogą przekonać nastolatków do tego, aby ci chcieli słuchać. Jedno jest pewne: dojrzewanie to ciekawy, ale jednocześnie pełen wyzwań okres zarówno dla rodziców i specjalistów pracujących z młodzieżą, jak i dla samych adolescentów.

Pracując z młodzieżą pamiętaj:

- Skrajne emocje nastolatka i brak widocznego entuzjazmu w stosunku do dorosłych to normalna rzecz. Nie jest to skierowane przeciwko Tobie. Są to raczej koszty szybkich zmian rozwojowych zachodzących w tym okresie.
- Twoje uczucia bezradności czy złości w kontakcie z uczniem są również naturalne. Nastolatek prawdopodobnie czuje się podobnie, chociaż może tego nie okazywać lub nawet nie być tego świadomy.
- Separowanie się młodego człowieka od dorosłych, podążanie za rówieśnikami to naturalny proces, który może się przejawiać w nieprzyjemny dla nas sposób (np. poprzez negowanie tego, co proponujemy, ostentacyjne „nudzenie się”, gdy coś mówimy czy inne przejawy oporu). Młody człowiek, który psychicznie nie odseparuje się od dorosłych opiekunów, będzie miał trudności w osiągnięciu niezależności w dorosłym życiu.
- Nastolatek, chociaż może nie być tego widać, słyszy i bacznie przygląda się temu, co mu proponujesz. Być może jednak dopiero za kilka lat będzie gotowy otworzyć się do tego przyznać. Nie pozostaje nic innego, jak starać się to zrozumieć i być cierpliwym.
- Praca z młodzieżą wymaga dużej otwartości na indywidualność młodego człowieka, szacunku dla jego potrzeb oraz zrozumienia etapu rozwoju, przez który przechodzi.

Uzależnienia behawioralne *a proces dojrzewania*

Termin „uzależnienie” kojarzony był zwykle z nadużywaniem substancji psychoaktywnych. Ostatnio coraz częściej mówi się o uzależnieniach behawioralnych niezwiązanych z substancjami chemicznymi. Przejawiają one się silną potrzebą wykonywania niektórych czynności, takich jak opalanie, robienie zakupów, korzystanie z mediów elektronicznych, uprawianie hazardu. Osoba „uzależniona” od czynności, mimo prób, nie jest w stanie kontrolować swojego zachowania. Szkody z tym związane dotyczą wszystkich sfer życia człowieka: jego zdrowia, życia rodzinnego, kariery zawodowej, relacji społecznych, poczucia własnej wartości itd. Młodzież szkolna cechuje się zwiększoną skłonnością do podejmowania ryzyka, eksperymentowania, poszukiwania nowych doświadczeń. W związku z tym jest grupą zagrożoną powstawaniem uzależnień behawioralnych. Dotyczy to przede wszystkim niekontrolowanego korzystania z mediów elektronicznych, nieracjonalnych zakupów oraz problemowego hazardu.

To nowe zjawisko jest jednak często bagatelizowane. Przyczynia się do tego postrzeganie zakupoholizmu lub problemowego hazardu jako fanaberii ludzi bogatych. Wyniki badań i obserwacje sugerują jednak, że zmiany cywilizacyjne sprzyjają powstawaniu uzależnień behawioralnych wśród zwykłych ludzi. Ma w tym swój wielki udział gwałtowny rozwój nowych mediów, a także upowszechnianie się konsumpcyjnego stylu życia.

Młodzież podejmuje nowe zachowania ryzykowne nierzadko łącząc je ze starymi zachowaniami problemowymi, takimi jak używanie substancji psychoaktywnych, stosowanie przemocy lub zachowań antyspołecznych. Niektóre z tych zachowań znalazły sobie nowe miejsca i sposoby wyrazu, jak na przykład cyberprzemoc lub mowa nienawiści. Specjaliści uważają, że stare i nowe zachowania ryzykowne pełnią w okresie dojrzewania istotne funkcje rozwojowe:

- zaspokajają potrzeby rozwojowe (np. potrzebę akceptacji, separacji od rodziców), których realizacja w innej formie jest z jakichś powodów niemożliwa,
- są formą sprzeciwu wobec osób dorosłych (np. rodziców/opiekunów),
- redukują lęki związane z oczekiwaniami dorosłych oraz obawy wynikające, np. z trudności szkolnych,
- pozwalają na uzyskanie akceptacji grupy rówieśniczej,
- są wyrazem poszukiwania swojej tożsamości.

Nałogowe zachowania młodzieży niosą za sobą negatywne konsekwencje, zwłaszcza wtedy, gdy ich częstość i intensywność wzrasta. Najbardziej niebezpieczne jest nakładanie się problemów behawioralnych i problemów związanych z nadużywaniem substancji psychoaktywnych (np. hazard i picie alkoholu). Skutkami zachowań ryzykownych mogą być wówczas poważne konsekwencje dla zdrowia i życia młodego człowieka.

Czynniki ryzyka a czynniki chroniące

Pewne cechy osobowości nastolatka i środowiska, w którym dorasta, mogą zwiększać ryzyko podejmowania zachowań ryzykownych oraz uzależnienia. To czynniki ryzyka.

Czynniki ryzyka rozwoju problemów określanych w uproszczeniu jako **UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE**:

- **CZYNNIKI OSOBOWOŚCIOWE** – niskie poczucie własnej wartości, niedojrzałość emocjonalna i społeczna, trudności w zarządzaniu emocjami i stresem, dowartościowywanie siebie poprzez posiadanie określonych przedmiotów, nastawienie na „bycie najlepszym”, „trendy”, silna potrzeba poszukiwania stymulacji i podejmowania ryzyka.
- **CZYNNIKI ZWIĄZANE Z RODZICAMI I RODZINĄ** – brak rodziny, zaburzenia w zakresie więzi i relacji z bliskimi osobami, brak adekwatnego wsparcia emocjonalnego w rodzinie, problemy w komunikacji pomiędzy opiekunami a dziećmi, brak lub niskie zaangażowanie opiekunów w sprawy dziecka, przemoc w rodzinie lub występowanie w niej innej dysfunkcji (w tym zachowań nałogowych), nadmierne przywiązywanie wagi do wartości materialnych przez opiekunów, doznawanie (lub poczucie) odrzucenia ze strony opiekunów, zaburzenia w pełnionych rolach rodzicielskich (brak konsekwencji, nadmierna kontrola, brak granic), osłabienie więzi rodzinnych.
- **CZYNNIKI SPOŁECZNO-KULTUROWE** – lansowany w mediach konsumpcyjny sposób życia, nastawienie na posiadanie pewnych dóbr, propagowanie określonego wyglądu, przyzwolenie otoczenia na wybrane formy spędzania wolnego czasu – komputer, gry typu lotto czy zdraпки, zachęcanie do uczestniczenia w grach o charakterze rywalizacyjnym, nagradzanie i okazywanie uczuć poprzez kupowanie drogich prezentów itp.
- **DOSTĘPNOŚĆ** – łatwy dostęp do automatów z grami, komputera itp.

Nie każdy uczeń narażony na czynniki ryzyka (np. ojciec jest nałogowym hazardzistą) popadnie w przyszłości w problemy. Niektórzy z nastolatków, pomimo dorastania w niekorzystnych warunkach, prawidłowo się rozwijają i w zdrowy sposób funkcjonują w środowisku szkolnym, rówieśniczym czy rodzinnym. W jaki sposób można wytłumaczyć te różnice? Jedną

z prób wyjaśnienia tej sytuacji stanowi *koncepcja resilience* (tzn. pozytywnej adaptacji mimo niekorzystnych warunków rozwoju)¹. Podkreśla ona wagę tych właściwości jednostki i środowiska, które wzmacniają potencjał człowieka oraz powodują zwiększenie jego odporności na czynniki ryzyka. Właściwości te są nazywane czynnikami chroniącymi.

¹A. Borucka, K. Ostaszewski, *Koncepcja resilience. Kluczowe pojęcia i wybrane zagadnienia*, „Medycyna Wieku Rozwojowego”, nr 2, 2008, s. 587-597.

CZYNNIKI CHRONIĄCE można podzielić na:

- **Związane z jednostką** (poziom inteligencji, zdolności werbalne, umiejętność uczenia się, zarządzania emocjami i rozwiązywania problemów, pozytywny obraz siebie, stabilne poczucie własnej wartości, posiadanie planów i celów życiowych, poczucie sensu życia itp.).
- **Związane z pozytywnym wpływem środowiska rodzinnego** (bezpieczna, ciepła więź z opiekunem, okazywanie dziecku wsparcia emocjonalnego, monitorowanie zachowań dziecka, zaangażowanie rodzica w sprawy dziecka, wyznaczanie zasad dotyczących obowiązujących norm itp.).
- **Związane z klimatem szkoły i jakością nauczania** (pozytywny obraz szkoły, wspierający nauczyciele, jasno wyznaczone zasady zachowania oraz konsekwencje ich nieprzestrzegania, angażowanie dziecka w sprawy szkoły, przejrzysty system motywowania do nauki, organizowanie zajęć kształtujących umiejętności życiowe oraz rozwijających zdolności i zainteresowania uczniów, dbanie o dobrą atmosferę w klasie itp.).
- **Zasoby wynikające ze środowiska lokalnego i miejsca zamieszkania** (wsparcie ze strony profesjonalistów, zdrowe formy aktywności, bezpieczne sąsiedztwo, dostęp do świetlic, klubów dla młodzieży itp.).

Zadaniem specjalistów prowadzących działania profilaktyczne jest zmniejszanie zagrożeń (czynników ryzyka). Polecaną strategią jest kompensowanie lub redukcja psychospołecznego ryzyka (np. środowiska rówieśniczego) poprzez wzmocnienie czynników chroniących, zarówno indywidualnych (własności i umiejętności młodych ludzi), jak i środowiskowych (własności środowiska szkolnego, rodzinnego, miejsca zamieszkania).

Pracując z młodzieżą, pamiętaj:

- Zachowania ryzykowne nasilają się w okresie dojrzewania, ponieważ są związane ze specyficznymi potrzebami tego okresu życia.
- Poszczególnych zachowań ryzykownych nie należy rozpatrywać w oderwaniu od siebie. Nie koncentruj więc swoich wysiłków na jednym specyficznym zachowaniu, jak np. cyberseks czy picie alkoholu. Staraj się pomagać młodemu człowiekowi w realizowaniu zablokowanych celów, potrzeb lub zadań rozwojowych.
- Planując realizację działań profilaktycznych koncentruj się na wzmocnianiu czynników chroniących, rozwijaniu zasobów i potencjału młodzieży. Dzięki temu przygotujesz młodych ludzi do radzenia sobie z różnymi trudnościami i wzmocnisz ich odporność na czynniki ryzyka.

W publikacji przybliżamy jedną z wiodących strategii profilaktycznych: uczenie umiejętności życiowych. Strategię tę można realizować zarówno poprzez grupowe zajęcia profilaktyczne, jak i w indywidualnej pracy z nastolatkiem.

Praca nad umiejętnościami życiowymi nastolatków

Umiejętności życiowe umożliwiają radzenie sobie z wyzwaniami życia codziennego. Są to przede wszystkim kompetencje psychospołeczne oraz zdolności interpersonalne, które pomagają podejmować słuszne decyzje, rozwiązywać problemy, skutecznie się komunikować i mieć satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi, zarządzać emocjami i lepiej radzić sobie ze stresem, a także myśleć kreatywnie. Wpływają one na zdolność młodych ludzi do ochrony przed różnymi zagrożeniami zdrowotnymi oraz służą do budowy kompetencji potrzebnych do kształtowania konstruktywnych zachowań i wzmacniania zdrowych relacji z innymi. Umiejętności życiowe powiązane są z pewnymi wyborami zdrowotnymi, jak np. niepaleniem papierosów, zdrowym odżywianiem, z dokonywaniem bezpiecznych wyborów w relacjach z innymi. W zależności od celu i obszaru zdrowotnego kładzie się nacisk na różne umiejętności życiowe.

Zajęcia profilaktyczne, służące do pracy nad rozwijaniem tych umiejętności, powinny dotyczyć trzech obszarów:

1. Umiejętności komunikacyjnych i interpersonalnych

Dzięki nim młodzież uczy się:

- nawiązywania i utrzymywania bliskich relacji z ludźmi,
- lepszego zarządzania swoimi emocjami

w kontaktach interpersonalnych,

- asertywnego reagowania w sytuacji nacisku,
- budowania wspierającego otoczenia społecznego.

2. Umiejętności podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów

Dają one nastolatkom możliwość:

- korzystania z wiedzy dotyczącej zagrożeń związanych z nałogowymi czynnościami,
- analizowania powodów oraz skutków uzależnień behawioralnych,
- korzystania z pomocy w sytuacji oceny zagrożenia,
- krytycznego patrzenia na negatywny wpływ mediów, środowiska,
- poznania sposobów na zdrowe spędzanie czasu wolnego.

3. Umiejętności z zakresu radzenia sobie i samokontroli

Służą one:

- wzmocnieniu poczucia sprawstwa w decydowaniu o sobie i swoich wyborach,
- poznaniu konstruktywnych sposobów zarządzania swoimi emocjami,
- lepszemu radzeniu sobie ze stresem,
- budowaniu stabilnej samooceny i poczucia własnej wartości.

Budowanie scenariusza zajęć opartego na cyklu uczenia się Davida Kolba²

Cykl Kolba składa się z 4 etapów:

Etap doświadczenia „tu i teraz”, gdzie uczestnicy zajęć mają możliwość przeżycia jakiegoś doświadczenia, które aktywizuje ich myślenie, emocje i postawy. Prowadzący może zaaranżować takie doświadczenie, np. poprzez wprowadzenie scenek czy gry symulacyjnej, lub też odwołać się do wspomnień uczestników (np. ich wspólnego wyjazdu na zieloną szkołę czy wydarzeń mających miejsce w zespole klasowym poprzedniego dnia). Tak więc może bazować na tym, co miało miejsce lub stworzyć grupie warunki do doświadczenia czegoś nowego.

Etap refleksji, w którym doświadczenie jest analizowane. Prowadzący może pokierować rozmową poprzez zadawanie uczestnikom tzw. pytań pomocniczych. Może on również pozwolić na swobodną wymianę myśli i spostrzeżeń uczestników zajęć zachęcając ich do udziału w dyskusji lub zastosować oba z wariantów. Ważne jest, aby na tym etapie sam dzielił się własnymi spostrzeżeniami i refleksjami dotyczącymi danego doświadczenia, jednocześnie pozostawiając przestrzeń dla grupy.

Etap konceptualizacji, który sprowadza się do wyciągania wniosków z przeżytego doświadczenia oraz zintegrowania ich z dostępną w tym zakresie wiedzą. Oznacza to, że na tym etapie prowadzący wraz z uczestnikami tworzy pewne sposoby interpretacji służące do zrozumienia innych, podobnych doświadczeń.

Etap aktywnego eksperymentowania, czyli sprawdzanie, czy i w jaki sposób nowo zdobyta wiedza może być wykorzystana przez uczestników w codziennym życiu. Prowadzący może wprowadzić ten etap w trakcie tych samych zajęć, proponując grupie udział w kolejnym ćwiczeniu, które pozwoli na wykorzystanie zdobytych wiadomości w praktyce lub poprosić uczestników o ich wykorzystanie po zakończeniu zajęć, np. w domu lub w relacjach rówieśniczych. Cykl Kolba można rozpocząć w dowolnym momencie, zależnie od preferencji uczących się, celu zajęć oraz etapu pracy. Istotne jest jednak, aby w trakcie ćwiczenia prowadzący umożliwił uczestnikom przejście przez wszystkie opisane powyżej etapy.

Przykładowe ćwiczenia

Planując zajęcia profilaktyczne z młodzieżą warto wykorzystywać przede wszystkim metody aktywizujące lub interaktywne. Metody podające (np. miniwykład) są mało skuteczną (i nieatrakcyjną) formą uczenia młodych ludzi, dlatego powinny być używane jak najrzadziej. Większość treści można wypracować wspólnie z grupą, stosując metody i techniki: wyobrażeniowe, wykorzystujące inscenizację (np. scenki, drama), pracę z fil-

mem, fotografią i tekstem, pomagające w rozwiązywaniu problemów (np. kolorowe kapelusze de Bono, debata oksfordzka) czy też gry symulacyjne. Niezależnie od wybranej metody zajęcia powinny być zróżnicowane i prowadzone na zasadzie zaangażowania członków grupy. Poniżej przedstawiamy kilka przykładowych ćwiczeń do wykorzystania w pracy z grupą uczniów.

Eksperci ds. przeciwdziałania nudzie (na podstawie *Kolorowych Kapeluszy* Edwarda de Bono³)

Cele ćwiczenia

- zwiększenie wiedzy o sposobach spędzania wolnego czasu
- rozwinięcie umiejętności współpracy

Materiały

- kapelusze wykonane z papieru w 6 kolorach (w liczbie odpowiedniej dla poszczególnych grup)
- instrukcje obsługi 6 kolorów kapeluszy
- ogólna instrukcja zadania

Opis ćwiczenia

Podziel uczestników zajęć na 6 zespołów – Kolorowych Kapeluszników. Przekaż każdemu z nich odpowiednią liczbę czapek danego koloru wraz z instrukcją obsługi, która narzuca grupie określony sposób myślenia i zachowania. Następnie powiedz uczestnikom, że z chwilą nałożenia na głowy swoich kapeluszy staną się oni członkami zespołów eksperckich do spraw przeciwdziałania nudzie i przeczytaj na głos instrukcję zadania. Kiedy upewnisz się, że uczestnicy zajęć rozumieją, co mają robić, oficjalnie oddajesz głos grupie Niebieskich Kapeluszników, których zadaniem będzie moderowanie przebiegu dyskusji i zapisywanie wniosków na

tablicy. Po około 7-10 minutach rozmowy przerwij dyskusję. Następnie poproś zespoły, aby wymieniły się otrzymanymi kapeluszymi i instrukcjami ich obsługi zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Po kolejnych 7-10 minutach rozmowy możesz zarządzić kolejną zamianę, jeżeli widzisz, że dyskusja jest żywa, a młodzież nie wyczerpała swoich pomysłów.

Omówienie ćwiczenia

W ramach omówienia ćwiczenia prowadzący analizuje wraz z uczestnikami przebieg zadania oraz wypracowane pomysły dotyczące tego, w jaki sposób można spędzać wolny czas. Pytania pomocnicze:

- Jak się czuliście podczas wykonywania zadania?
- Czy łatwo było wam zachowywać się i wypowiadać zgodnie z otrzymaną instrukcją obsługi kapeluszy? Jeżeli nie, co sprawiało wam największą trudność?
- Czy poszukując rozwiązań opieraliście się na tym, w jaki sposób sami spędzacie czas wolny?
- W jaki sposób wy radzicie sobie z nudą? Jak spędzacie swój wolny czas?

³ E. De Bono, *Sześć myślowych kapeluszy*, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2007.

- Czy w trakcie dyskusji pojawiły się jakieś pomysły, które szczególnie się wam podobają? Lub takie, które sami mielibyście ochotę wypróbować?
- Czy teraz macie jeszcze inne pomysły, w jaki sposób można zagospodarować swój wolny czas?

Prowadzący wraz z uczestnikami tworzy listę aktywności, które można realizować w wolnym czasie. Zwraca uwagę na fakt, że przedłużająca się nuda i nieumiejętność wykorzystania czasu wolnego może wpływać na samopoczucie i kierować nas w stronę ryzykownych zachowań.

Uwaga: Ww. metodę możemy wykorzystać do omawiania różnych zagadnień, np. rozwiązywanie konfliktów (tworzymy instrukcję opartą na sytuacji konfliktowej w wyobrażonych realiach, np. konflikt dwóch plemion), radzenie sobie z emocjami (w tym celu można sformułować instrukcję opartą na fikcyjnej sytuacji, w której bohaterowie przeżywają złość).

INSTRUKCJA NR 1 Czarni Kapelusznicy

Nosicie czarne kapelusze – jesteście więc pesymistami. Waszą domeną jest ostrożność. Wszędzie spodziewacie się katastrofy. Macie wrażenie, że zazwyczaj większość spraw może skończyć się niepowodzeniem, dlatego zniechęcacie innych do podejmowania jakichkolwiek działań. W rozmowach z innymi Kapelusznikami jesteście krytyczni wobec wszystkich pomysłów, dostrzegacie jedynie zagrożenia i braki proponowanych rozwiązań.

INSTRUKCJA NR 2 Biali Kapelusznicy

Jesteście grupą noszącą białe kapelusze. Jesteście realistami. Waszą mocną stroną jest szeroka wiedza dotycząca różnych zjawisk i trzymanie się faktów. Nie interesują was żadne domysły. Liczy się wszystko to, co udowodniono naukowo. Dlatego kiedy rozmawiacie z innymi Kapelusznikami, przywołujecie w swych wypowiedziach konkrety: liczby, statystyki, rzetelne informacje. Staracie się pozostawać zawsze obiektywni i neutralni.

INSTRUKCJA NR 3 Żółci Kapelusznicy

Jesteście grupą noszącą żółte kapelusze. Jesteście optymistami. Wśród innych wyróżnia was pozytywne myślenie. Uważacie, że nigdy nie należy się poddawać, dlatego zachęcacie innych do podejmowania różnych działań i poszukiwania rozwiązań. W rozmowach z innymi Kapelusznikami jesteście pozytywnie nastawieni do wszystkich pomysłów, dostrzegacie jedynie ich zalety i mocne strony. Bagatelizujecie wszystkie możliwe zagrożenia.

INSTRUKCJA NR 4 Zieloni Kapelusznicy

Nosicie zielone kapelusze. Jesteście innowatorami, czyli osobami, które zawsze poszukują nowych, ciekawych i nietuzinkowych rozwiązań. Nie zadowala was to, co dobrze znane.

Waszą mocną stroną jest kreatywność i twórcze myślenie. Kiedy rozmawiacie z innymi Kapelusznikami, staracie się inspirować ich, podsuwać niespotykane dotąd rozwiązania i oryginalne pomysły. Kierujecie swoją uwagę na niewykorzystane możliwości.

INSTRUKCJA NR 5 Czerwoni Kapelusznicy

Jesteście grupą noszącą czerwone kapelusze. Jesteście osobami niezwykle emocjonalnymi. Waszą mocną stroną jest empatia wobec innych ludzi. Nie interesują was fakty, liczby, statystyki. Liczą się przeżycia i odczucia. Kiedy rozmawiacie z innymi Kapelusznikami, mówicie głównie o tym, jaki jest wasz emocjonalny stosunek do danych pomysłów. Jesteście zawsze subiektywni w swoich wypowiedziach i podążacie za chwilowym wrażeniem.

INSTRUKCJA NR 6 Niebiescy Kapelusznicy

Nosicie niebieskie kapelusze. Jesteście urodzonymi szefami. Waszą mocną stroną są wysokie kompetencje kierownicze. Dlatego to wam przypadła zaszczytna rola kierowania odbywającą się dyskusją. Do waszych zadań należy: kontrolowanie przebiegu dyskusji, udzielanie głosu poszczególnym grupom, podsumowanie dyskusji. Wnioski i pomysły z rozmowy zapisujecie na tablicy. W razie potrzeby możecie prosić o pomoc prowadzącego.

OGÓLNA INSTRUKCJA ZADANIA

Nuda w królestwie Pirusa-Mirusa I Tęgogłowego

Jesteście mieszkańcami królestwa Pira-Rira. To niewielkie królestwo zamieszkiwane jest przez sześć zacnych rodów szlacheckich zwanych Kolorowymi Kapelusznikami. Niedawno wasz władca – Pirus-Mirus I, o niebanalnym przydomku Tęgogłowy, wezwał najzacniejszych i najmądrzejszych przedstawicieli wszystkich rodów Kolorowych Kapeluszników: Białych, Czarnych, Żółtych, Zielonych, Czerwonych i Niebieskich. Przybywając do zamku Pirusa-Mirusa I Tęgogłowego nie wiedzieliście, w jakim celu was wzywa. Król podjął was w swoim zamku nazajutrz, pozwalając wam wypocząć po kilkudniowej podróży. *Wezwałem was, zacni szlachcice, by prosić o pomoc i radę. Odkąd wróciłem z kilkumiesięcznej wyprawy po ziemiach mego królestwa, doskwiera mi pustka i nuda straszna, o której zabójczym działaniu dla ducha i ciała przekonałem się w ostatnim czasie. Dlatego wezwałem was, byście znaleźli dla mnie rozwiązanie: co mogę robić, by przestać się nudzić?* Król wyznaczył wam miejsce obrad w przestronnej komnacie znajdującej się w prawym skrzydle zamku. Aby przemyśleć istotę problemu waszego władcy, każdy z rodów szlacheckich udał się na rozmowę we własnym gronie. Ponieważ nie macie wiele czasu i chcecie jak najszybciej przedstawić wyniki swoich rozmów Pirusowi-Mirusowi I Tęgogłowemu, postanowiliście rozpocząć obrady jeszcze dzisiaj. Waszym zadaniem jest więc przedyskutowanie problemu „W jaki sposób można spędzać czas wolny, by nie nudzić się?”. Tylko wtedy będziecie w stanie pomóc królowi...

Gra symulacyjna: Konflikt na Dzikim Zachodzie

Cele ćwiczenia

- rozwinięcie umiejętności rozwiązywania sytuacji konfliktowych
- rozwinięcie umiejętności współpracy w sytuacjach konfliktowych
- rozwinięcie umiejętności współpracy

Materiały

- instrukcje dla Indian oraz poszukiwaczy skarbów

Opis ćwiczenia

Podziel uczestników zajęć na parzystą liczbę grup 4–5-osobowych. Połowie z nich rozdaj instrukcje dla Indian, a drugiej połowie instrukcje dla poszukiwaczy skarbów. Indianie wraz z poszukiwaczami skarbów spotykają się po dwóch stronach rzeki. Obie grupy wiedzą, że mają niewiele czasu na to, aby przekonać przeciwników do ustąpienia. Zanim rozpoczną rozmowy, mają 10 minut na to, aby przedyskutować w swoich grupach strategię zapewniającą im powodzenie. Po upływie wyznaczonego czasu następuje losowanie grup, które spotykają się ze sobą, aby rozwiązać tę konfliktową sytuację (każda z grup Indian rozmawia z jedną grupą poszukiwaczy skarbów). Stworzone w ten sposób pary zespołów mają 10 minut na to, aby rozwiązać kon-

flikt, ponieważ grozi im krwawa walka. Po upływie wyznaczonego czasu prowadzący (niezależnie od wyniku rozmów) przerywa zadanie.

Omówienie ćwiczenia

W ramach omówienia ćwiczenia prowadzący analizuje wraz z uczestnikami przebieg zadania. Pytania pomocnicze:

- Jak się czuliście podczas wykonywania zadania?
- Jakie mieliście nastawienie do osób z drugiego zespołu?
- Na podstawie jakich danych przyjęliście założenie, że to wasi przeciwnicy?
- Jak myślicie, dlaczego powstał ten konflikt?
- Czy udało wam się rozwiązać konflikt? Jeżeli tak, to w jaki sposób? Jeżeli nie, to dlaczego?
- Co by się stało, gdybyście od razu powiedzieli, czego potrzebujecie?

W ramach podsumowania prowadzący zwraca uwagę na znaczenie uważnego słuchania oraz informowania wprost o swoich odczuciach, potrzebach i oczekiwaniach w sytuacjach konfliktowych. To pozwala na szczerą rozmowę i pomaga w poszukiwaniu rozwiązania korzystnego dla obu stron.

Uwaga: Warto zauważyć, że zarówno Indianie, jak i poszukiwacze skarbów rywalizują o dostęp do tych samych terenów, ale każda z grup potrzebuje czegoś innego: Indianie nie są zainteresowani złotem ani diamentami, potrzebują bizonów i ryb, natomiast poszukiwacze skarbów nie chcą polować na zwierzęta, ale wyławiać złoto i diamenty. Ich potrzeby nie są takie same. Ich spór można rozwiązać pokojowo.

INSTRUKCJA NR 1 Indianie z plemienia Zielonych Stóp

Jesteście członkami indiańskiego plemienia *Zielonych Stóp*. Legenda głosi, że w dawnych czasach wasze plemię zamieszkiwało urodzajne ziemie, które porastała wysoka na pół metra trawa. Członkowie plemienia spędzając dużo czasu na jej uprawianiu mieli nie lada problem: ich stopy zabarwione były na kolor zielony. Ponieważ ludzi z waszego plemienia z daleka można było poznać po zielonym kolorze stóp, wasz wódz – Siedzący Byk – postanowił, że wasze plemię odtąd będzie nosiło nazwę *Zielone Stopy*. W obecnych czasach wasze ziemie pokrywają już tylko uprawy i piękne wzgórza, po których płynie koryta rzeki Pikczu. Jest to trasa, którą regularnie przemierzają stada bizonów, które wraz z rybami są podstawowym pożywieniem mięsożernej części waszego plemienia.

INSTRUKCJA NR 2 Poszukiwacze skarbów

Jesteście grupą poszukiwaczy skarbów, a szczególnie złota i diamentów. Do tej pory przemierzycie setki kilometrów Dzikiego Zachodu poszukując drogiego kruszcu. Nie zawsze udawało się wam dotrzeć do miejsc, które w swoich zasobach posiadałyby to, czego pragniecie. Kiedy więc usłyszeliście, że w górze rzeki Pikczu jest mnóstwo złota i diamentów, postanowiliście to sprawdzić, ale bez większej nadziei na sukces. Kiedy dotarliście do opisanego miejsca, nie mogliście uwierzyć w to, co widziecie. Cała rzeka mieniła się od swojej wartości. Nie zwlekając długo rozbiliście swoje namioty nieopodal i ruszyliście do pracy. Po krótkim czasie, kiedy uświadodo-

Od pewnego czasu na zajmowane przez was ziemie przyjeżdżają blade twarze, które zwą się „poszukiwaczami skarbów”. Złoszczą was, ponieważ rozbijają w górze rzeki swoje namioty. Wasz obecny wódz – Niebieska Chmura – zwołał wszystkich członków plemienia, by zastanowić się, w jaki sposób uratować swoją ziemię i umożliwić wam dalsze polowania na bizona. Bez dostępu do koryta rzeki nie jesteście w stanie zapewnić odpowiedniej ilości pożywienia. Grupa wybranych przez wodza Indian zostaje wysłana na zwiady w góry. Po drodze spotyka poszukiwaczy skarbów. W związku z tym, że nie mają ze sobą odpowiedniej broni i wojowników, *Zielone Stopy* wiedzą, że nie mogą pozwolić sobie na walkę. Jednocześnie muszą mieć dostęp do tych terenów, by móc dalej polować.

miliście sobie, że jest to ziemia zamieszkiwana przez plemię Indian zwanych *Zielonymi Stopami*, zaczęliście obawiać się, że wasz cenny kruszec i równie cenne kamienie zostaną wam odebrane. Zaczęliście się wtedy zastanawiać, w jaki sposób możecie zagarnąć cenne ziemie.

Kolejnego dnia, kiedy chcieliście sprawdzić, jak rozległy jest to teren i dokąd sięga koryta rzeki, z daleka ujrzeliście grupę Indian na koniach. Zaniepokoiłiście się, że oto spełnia się wasz najczarniejszy sen: *Zielone Stopy* przybyły, by odebrać wam kosztowności. Macie jeszcze chwilę czasu do momentu spotkania z Indianami i zastanawiacie się, co zrobić.

Debata oksfordzka⁴:**Nasze emocje – czy warto o nich rozmawiać?****Cele ćwiczenia**

- poszerzenie wiedzy na temat potencjalnych korzyści płynących z mówienia o swoich emocjach
- rozwinięcie umiejętności argumentowania na rzecz własnego stanowiska

Materiały

- kartki papieru, długopisy

Opis ćwiczenia

Powiedz uczestnikom, że na dzisiejszych zajęciach będziecie dyskutowali problem potencjalnych korzyści i zagrożeń płynących z dzielenia się swoimi emocjami z innymi ludźmi w formule debaty oksfordzkiej. Zanim wyjaśnisz uczestnikom zasady i przebieg debaty, rozdaj każdej osobie kartkę i długopis. Powiedz, że mają teraz 5 minut na to, aby wypisać jak najwięcej argumentów, za i przeciw tezie: „Warto mówić innym ludziom o naszych emocjach”. Po upływie wyznaczonego czasu podziel grupę na 3 zespoły:

I ZESPÓŁ – będzie musiał obronić stanowisko: „Warto mówić innym ludziom o naszych emocjach”.

II ZESPÓŁ - będzie musiał obronić stanowisko przeciwne: „Nie warto mówić innym ludziom o tym, co czujemy”.

III ZESPÓŁ – będzie publicznością. Spośród publiczności wybierz dwóch ochotników. Będą oni pełnili rolę Marszałka i Sekretarza. Do ich zadań będzie należało udzielanie głosu dyskutantom, pilnowanie czasu wypowiedzi oraz liczby zadawanych pytań. Marszałek informuje

o zasadach, początku i końcu debaty, zarządza głosowanie, udziela i odbiera głos dyskutantom, gdy któryś z nich przekroczy swój czas lub naruszy zasady. Po każdym wystąpieniu dziękuje dyskutantowi za jego wypowiedź. Sekretarz informuje dyskutantów o czasie, jaki pozostał im do końca wypowiedzi. Zespoły: I i II, siadają naprzeciwko siebie. Członkowie publiczności zajmują miejsca zgodnie z własnymi przekonaniem: popierający stanowisko: „Warto mówić innym ludziom o naszych emocjach” za zespołem I, przeciwni temu stanowisku – za zespołem II, niezdecydowani – prostopadle do obu zespołów. Marszałek i Sekretarz siadają na podwyższeniu, prostopadle do obu zespołów i naprzeciwko niezdecydowanej części publiczności. Następnie przedstaw uczniom zasady i przebieg debaty (załącznik nr 1).

Omówienie ćwiczenia

W ramach omówienia ćwiczenia prowadzący analizuje wraz z uczestnikami przebieg zadania. Pytania pomocnicze:

- Jak się czuliście podczas wykonywania zadania?
- Czy wasze prywatne zdanie różniło się od stanowiska, na rzecz którego musieliście argumentować? Jak to wpłynęło na dobierane przez was argumenty?
- Jakie argumenty przekonały was na rzecz zmiany początkowego stanowiska?

-
- Dlaczego ludzie nie mówią innym o swoich emocjach?
 - Czy mówienie o uczuciach może nieść za sobą jakieś zagrożenia?
 - Jakie? W jakich sytuacjach?
 - Czy mówienie o uczuciach może nieść za sobą jakieś korzyści?
 - Jakie? W jakich sytuacjach?

Uwaga: Debatę oksfordzką można wykorzystywać do omawiania różnych zagadnień, np: Czy warto zawsze robić to, czego oczekują od nas znajomi? Czy porażki motywują do działania? Czy warto podejmować decyzję pod wpływem emocji/chwili?

Młodzi ludzie chętniej uczestniczą w zajęciach, a tym samym – efektywniej uczą się, gdy:

- mają możliwość odwołania do swojego osobistego doświadczenia,
- nie obawiają się oceny ze strony dorosłego lub innych uczestników,
- identyfikują się z poruszonymi treściami, co zwiększa ich motywację i zaangażowanie w zajęcia,
- mają prawo wyrażać własne zdanie,
- prowadzący nie próbuje na siłę przekonać ich do własnej opinii, ale stwarza im okazję do własnych przemyśleń i wyciągania wniosków,
- zajęcia mają atrakcyjną i zróżnicowaną formę.

Praca indywidualna

Praca indywidualna zazwyczaj adresowana jest do tych młodych ludzi, którzy wymagają bardziej specjalistycznego wsparcia (profilaktyka wskazująca). Są to uczniowie z tzw. grup ryzyka, a więc młodzież pochodząca z rodzin dysfunkcyjnych (takich, w których występuje uzależnienie, przemoc, rodzina jest niepełna z powodu rozwodu lub śmierci rodzica/opiekuna), mająca problemy w nauce, wykazująca zaburzenia zachowania czy też inne zaburzenia w zakresie zdrowia psychicznego. Sygnałami ostrzegawczymi wskazującymi na podwyższone indywidualne ryzyko związane z uzależnieniami behawioralnymi mogą być: obniżone oceny w szkole, ucieczki z domu, wagary, problemy w relacjach z rówieśnikami/rodziną. Wszelkiego rodzaju działania kierowane do tej grupy dzieci wymagają bliskiej współpracy zarówno z rodzicami/opiekunami, jak i profesjonalistami z różnych dziedzin (psychologami, pedagogami, terapeutami, lekarzami).

Poniżej przedstawiamy kilka przykładów ćwiczeń rozwijających różne umiejętności psychospołeczne, które możesz wykorzystać zarówno w indywidualnym kontakcie z nastolatkiem, jak i jako element grupowych zajęć.

Zapis myśli i uczuć

Cele ćwiczenia

- poszerzenie wiedzy dotyczącej rozpoznawania uczuć
- wzmocnienie umiejętności rozpoznawania zależności pomiędzy emocjami, myślami oraz zachowaniami

Materiały

- karta pracy nr 1, długopis

Opis ćwiczenia

Daj nastolatкови kartę pracy i poproś, aby przypomniiał sobie sytuację, która wywołała w nim nieprzyjemne uczucia, np. złość, smutek, lęk. Wspólnie z nim przeanalizuj to zdarzenie pod kątem:

- uczuć, których doświadczył w tej sytuacji,
- sygnałów płynących z jego ciała (np. pocenie się, napięcie mięśni, przyspieszone bicie serca), które wskazywały na to, że czuł daną emocję,
- negatywnych myśli, które towarzyszyły mu w tej sytuacji (tzn. co nastolatek pomyślał o sobie); postaraj się wspólnie z nim ustalić, która z tych myśli jest dla niego najbardziej znacząca, np. *Nic mi się nie udaje, Do niczego się nie nadaję, Nic nie umiem, Jestem nieatrakcyjn(a)y,*
- dowodów (faktów, momentów z życia), które potwierdzają słuszność danej myśli,
- dowodów (faktów, momentów z życia), które podważają słuszność negatywnych myśli na swój temat.

Następnie wspólnie z nastolatkiem zastanów się, jak mogłaby brzmieć inna myśl,

równoważąca negatywną opinię o sobie samym lub alternatywna do niej* (np. *Potrafię zrobić wiele rzeczy, Mam prawo popełniać błędy*). Na koniec dopytaj o to, jak się teraz czuje.

*Myśl równoważąca/alternatywna to myśl zastępcza w stosunku do negatywnej myśli. Nie oznacza to, że musi być ona przeciwstawna do niej. Wystarczy, że będzie ona racjonalna – oparta na rozpoznaniu rzeczywistości. Np. jeżeli ktoś boi się latać samolotem, może wziąć pod uwagę dane statystyczne – latanie samolotami wiąże się z mniejszym ryzykiem nieszczęśliwego wypadku niż np. jeżdżenie samochodem. Może wtedy pomyśleć: *To mało prawdopodobne, że...* (tu wstawiamy swoją negatywną myśl).

Omówienie ćwiczenia

W ramach omówienia porozmawiaj z nastolatkiem o związku pomiędzy myślami, uczuciami a podejmowanymi działaniami. Dopytaj o to, w jakich sytuacjach doświadcza nieprzyjemnych uczuć. Jaki wpływ na jego emocje ma negatywne myślenie o sobie? Co mogłoby się zmienić w jego funkcjonowaniu, gdyby myślał o sobie w inny sposób? (Jak by się wtedy czuł? Co myślałby o sobie/innych? Jak by to wpłynęło na jego zachowanie?).

Zadanie do wykonania w domu:

Poproś, aby nastolatek spróbował przeanalizować inną sytuację. Na kolejnym spotkaniu porozmawiajcie o tym, co mu się udało ustalić, jak to wpłynęło na jego samopoczucie, myślenie i zachowanie.

Co robić w wolnym czasie?

Cele ćwiczenia

- uzmysłowienie wielości możliwości zagospodarowania czasu wolnego
- przeanalizowanie indywidualnych preferencji spędzania czasu wolnego

Materiały

- kartka A4, długopis

Opis ćwiczenia

Zachęć nastolatka do wypisania czynności, które może robić w czasie wolnym: sam, z rówieśnikami lub z rodziną. Można także wyodrębnić z powstałej w ten sposób listy te czynności, które wymagają nakładów finansowych czy przygotowań oraz takie, które nie wymagają ich.

Omówienie ćwiczenia

Zapytaj nastolatka:

- Które z wymienionych form spędzania

czasu już stosował, a których nie i dlaczego?

- Które były dla niego najbardziej/najmniej przyjemne i dlaczego?
- Czy spośród niezrealizowanych aktywności znalazła się taka, która wzbudza jego ciekawość?
- Jeżeli nie jest to aktywność, która naraża na utratę zdrowia lub życia, co stoi na przeszkodzie, żeby spróbować?

Zadanie do wykonania w domu:

Poproś, aby nastolatek porozmawiał z bliskimi osobami o ich sposobach na spędzenie wolnego czasu w okresie dorastania. Podczas następnego spotkania dopytaj o to, czy dowiedział się o jakichś nowych, ciekawych metodach na zagospodarowanie czasu wolnego.

Jak wygląda mój stres?

Cele ćwiczenia

- pogłębienie wiedzy dotyczącej stresu
- przeanalizowanie sytuacji stresujących oraz sposobów radzenia sobie ze stresem

Materiały

- karta pracy nr 2, długopis

Opis ćwiczenia

Poproś nastolatka, aby przeanalizował sytuację, która wywołała w nim stres. Użyj w tym celu karty pracy nr 3 „Mój stres”.

Omówienie ćwiczenia

Wspólnie z nastolatkiem przeanalizujcie sytuację pod kątem myśli i odczuć, jakie

ona wywołała. Porozmawiajcie na temat jego sposobów reagowania w sytuacji stresu (czy są one pomocne w poradzeniu sobie z trudnymi wydarzeniami?).

Omówcie także sytuacje, które najczęściej wywołują stres u nastolatka. Możesz w tym celu poprosić go o stworzenie listy stresujących wydarzeń i uszeregowanie ich od najbardziej do najmniej stresujących.

Zadanie do wykonania w domu:

Poproś, aby nastolatek porozmawiał ze swoimi bliskimi o sposobach ich reakcji na sytuacje stresujące oraz w jakich sytuacjach najczęściej czują stres.

Rysunek konfliktu

Cele ćwiczenia

- pogłębienie wiedzy dotyczącej rozwiązywania konfliktów
- zwiększanie sprawczości dotyczącej radzenia sobie z trudnościami

Materiały

- kartki A4, kredki

Opis ćwiczenia

Daj nastolatkowi dwie kartki papieru. Poproś, aby na jednej narysował swój obecny konflikt, a na drugiej sytuację, kiedy zostanie on rozwiązany. Następnie połóż obydwie kartki na stole, a pomiędzy nimi umieść czystą kartkę i poproś, aby nastolatek narysował na niej kroki do osiągnięcia celu – rozwiązania konfliktu (Co mógłby zrobić/co musiałyby się wydarzyć, aby konflikt został rozwiązany?).

Omówienie ćwiczenia

Porozmawiaj z nastolatkiem na temat ćwiczenia. Zapytaj o jego uczucia i refleksje związane z zadaniem. Przeanalizujcie wspólnie wykonane rysunki. Przekaż nastolatkowi informacje zwrotne na temat swoich spostrzeżeń. Dopytaj o to, w jaki sposób postrzega teraz omawianą sytuację konfliktową, czy czuje, że przybliżył się do jej rozwiązania i co mógłby zrobić, żeby poradzić sobie z tym problemem.

Zadanie do wykonania w domu

Zachęć nastolatka do tego, aby podjął jeden z narysowanych przez siebie kroków do rozwiązania konfliktu. W czasie następnego spotkania porozmawiaj z nim o tym, co zrobił, co uważa za swój sukces w tej sprawie, jak się z tym czuje.

Rozpoznaj zachowania asertywne

Cele ćwiczenia

- ćwiczenie umiejętności różnicowania zachowań asertywnych od uległych i agresywnych

Materiały

- karta pracy nr 3, długopis

Opis ćwiczenia

Poproś ucznia o wypełnienie karty pracy nr 3. Powiedz, aby przeczytał zamieszczone poniżej zdania i reakcje na nie oraz zastanowił się, które reakcje są asertywne, a które agresywne i uległe.

Omówienie ćwiczenia

Porozmawiaj z nastolatkiem na temat ćwi-

czenia. Wspólnie przeanalizujcie kolejne sytuacje i zastanówcie się nad tym, w jaki sposób można by było zastąpić reakcje uległe i agresywne – asertywnymi. Może być to wstęp do rozmowy o tym, w jaki sposób nastolatek najczęściej reaguje w podobnych sytuacjach i jak mógłby to zmienić.

Zadanie do wykonania w domu

Zachęć nastolatka, aby do następnego spotkania postarał się zachować asertywnie, np. w kontaktach z przyjaciółmi. Potem omów z nim to zdarzenie, podkreśl pozytywy oraz wspólnie zastanówcie się, nad czym warto jeszcze popracować.

Rozwiązywanie konfliktów

Cele ćwiczenia

- zwiększenie wiedzy dotyczącej rozwiązywania konfliktów
- poznanie etapów rozwiązywania konfliktów

Materiały

- karta pracy nr 4, długopis

Opis ćwiczenia

Poproś nastolatka o opowiedzenie o sytuacji konfliktowej, która zakończyła się niepowodzeniem (może być to również jakiś aktualny konflikt). Omów wspólnie z nim przebieg, okoliczności i uczestników tego zdarzenia oraz trudności nastolatka. Następnie daj uczniowi kartę pracy nr 4 „Rozwiązywanie konfliktów” i razem z nim spróbuj przeanalizować powyższą sytuację wykorzystując zamieszczony w karcie schemat.

Omówienie ćwiczenia

Pytania pomocnicze:

- *Jak się czułeś w tym ćwiczeniu?*
- *Co było dla Ciebie łatwe/trudne?*
- *Czy miałeś problem ze znalezieniem powodu konfliktu oraz określeniem celu każdej ze stron?*
- *W jaki sposób ustalenie interesów obu stron może wpływać na rozwiązanie sytuacji konfliktowej?*
- *Co Twoim zdaniem jest potrzebne do zdrowego rozwiązywania konfliktów? Jakie umiejętności?*

Zadanie do wykonania w domu

Poproś ucznia, aby wypróbował rozwiązanie z powyższego ćwiczenia w swoim życiu. Na następnym spotkaniu porozmawiaj o tym, co się zmieniło, czy udało mu się rozwiązać sytuację konfliktową, a jeśli nie, to z jakich powodów. Jeśli zajdzie taka potrzeba, warto przeanalizować konflikt raz jeszcze i zastanowić się, co można jeszcze zmienić, jak inaczej można się zachować.

Mój profil – co lubię i kim chcę być?

Cele ćwiczenia

- podniesienie samooceny
- pogłębienie świadomości własnych zainteresowań i predyspozycji

Materiały

- kartka A4, długopis

Opis ćwiczenia

Instrukcja: *Wyobraź sobie, że Twoim zadaniem jest stworzenie profilu swojej osoby, który ma być Twoją wizytówką. Jego częścią jest opis swoich zainteresowań.*

Masz na to 10 minut. Do stworzenia profilu swoich zainteresowań posłużyć mogą Ci następujące pytania:

- *Co charakteryzowało Cię, jak byłeś młodszy? Co wiesz o sobie z opowieści rodziny?*
- *Czym lubiłeś się zajmować kiedyś, w jaki sposób lubiłeś spędzać czas?*
- *Co najbardziej lubisz robić?*
- *Co Cię interesuje? Co robisz w wolnym czasie?*

- *Jakie tematy w TV, radio i Internecie przykuwają Twoją uwagę?*
- *O czym lubisz rozmawiać?*
- *Jakie masz marzenia?*
- *W czym jesteś dobry?*
- *Co potrafisz robić?*

Te pytania możesz dać nastolatkowi na kartce lub też przed powyższym ćwiczeniem porozmawiać z nim, poruszając kolejne zagadnienia.

Omówienie ćwiczenia

Poproś nastolatka o odczytanie swojego profilu. Zapytaj go o to, co uzyskał dzięki

temu ćwiczeniu, czego dowiedział się o sobie. Porozmawiaj z nastolatkiem o tym, w jaki sposób zainteresowania mogą wpływać na jego przyszłe wybory (np. zawodowe), poczucie własnej wartości, radzenie sobie ze stresem itp.

Zadanie do wykonania w domu

Poproś, aby nastolatek porozmawiał ze swoimi bliskimi (np. rodzicami, dziadkami, przyjaciółmi) o ich zainteresowaniach (obecnych i przeszłych) oraz o ich roli w życiu. Dopytaj na następnym spotkaniu o to, co usłyszał na ten temat od bliskich.

Moje mocne i słabe strony

Cele ćwiczenia

- poszerzenie wiedzy na temat indywidualnych zasobów/ograniczeń
- zmotywowanie do pracy nad swoimi słabymi stronami oraz wzmacniania swoich silnych stron
- zwiększenie poczucia własnej wartości i rozwijanie pozytywnej samooceny

Materiały

- karta pracy nr 5, długopis

Opis ćwiczenia

Daj nastolatkowi kartę pracy nr 5 i poproś, aby zastanowił się nad tym, w jaki sposób sam widzi swoje możliwości i ograniczenia oraz w jaki sposób postrzega je jego otoczenie. Następnie powiedz, że jego zadaniem będzie wypisanie jak najwięcej swoich zalet i wad, w tym:

- tych, które jego zdaniem dostrzegają w nim dorośli (rodzice/opiekunowie, nauczyciele itp.),

- tych, które jego zdaniem widzą w nim rówieśnicy,
- tych, które sam w sobie dostrzega.

Omówienie ćwiczenia

Pytania pomocnicze:

- *Co było Ci łatwiej uzupełnić: swoje mocne strony czy słabe?*
- *Ile jest zalet, a ile wad?*
- *Zastanów się, jakie cechy w zależności od okoliczności mogą być pomocne, a kiedy indziej – przeszkadzać? I odwrotnie: kiedy cechy, które uważasz za wyraz słabości, mogą okazać się bardzo pomocne?*
- *Czy kiedy rozmawiasz z innymi ludźmi, łatwiej mówić Ci o swoich zaletach czy wadach? Jak myślisz, dlaczego?*
- *Które słabe strony chciałbyś zmienić? Dlaczego?*
- *Co mogłoby pomóc w osiągnięciu zmiany?*

Zadanie do wykonania w domu:

Poproś, aby nastolatek porozmawiał ze swoimi bliskimi (np. rodzicami, przyjacie-

lem) o tym, co może mu/jej pomóc w osiągnięciu pozytywnej zmiany i kto może mu/jej w tym pomóc?

Asertywna odmowa

Cele ćwiczenia

- ćwiczenie umiejętności asertywnej odmowy
- rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacji presji

Materiały

- niepotrzebne

Opis ćwiczenia

Porozmawiaj z nastolatkiem o jakiejś sytuacji, w której chciał komuś odmówić, ale nie zrobił tego. Postaraj się poznać powody, dla których może mieć on trudność z odmówieniem i omówcie je wspólnie. Następnie wyjaśnij, na czym polega technika tzw. asertywnej odmowy (według schematu zamieszczonego poniżej).

Technika asertywnej odmowy opiera się na następujących zasadach:

1. Jest czytelny, jasnym stwierdzeniem i zawiera słowo „NIE”, np. *Nie, nie pójdę z tobą do kina.*
2. Zawiera wyjaśnienie, które odwołuje się do prawdziwych przyczyn, np. *Nie, nie pójdę z tobą do kina, ponieważ mam inne plany na ten wieczór* (wyjaśnienie nie jest konieczne).
3. Możliwe jest danie alternatywy, jako chęci podtrzymania kontaktu, np. *Nie, nie pójdę z tobą teraz do kina, ale chętnie umówię się z tobą do kina w przyszłym tygodniu.*

Przy asertywnym odmawianiu warto unikać stwierdzeń typu *Nie mogę* czy *Nie dam rady*, bo zachęcają one osobę proszącą do dalszego nacisku. W kolejnym kroku szczegółowo przyjrzyjcie się trudnej dla nastolatka sytuacji, przeanalizujcie dotychczasowe podejmowane przez niego działania, z których jest niezadowolony. Poproś, aby opowiedział, jak chciałby zachować się w tym konkretnym przypadku (jakie swoje zachowania uznałby za sukces), a następnie spróbuj odegrać tę sytuację razem z nim (uczeń ma być w tej scenie osobą odmawiającą). Powtarzajcie tę scenkę do momentu, w którym nastolatek uzna, że jest zadowolony ze swojej postawy.

Omówienie ćwiczenia

Po każdej próbie (scenie) udziel nastolatkowi informacji zwrotnych i zastanówcie się wspólnie nad tym, co jeszcze można zmienić. Porozmawiaj z nim o tym, jak się czuł, gdy udało mu się asertywnie odmówić, co pomyślał o sobie.

Zadanie do wykonania w domu

Poproś, aby nastolatek spróbował poćwiczyć asertywną odmowę w najbardziej zwyczajnej sytuacji. Na kolejnym spotkaniu porozmawiaj z nim o tym, czy udało mu się wykonać zadanie domowe oraz o tym, jak się czuł, gdy odmawiał.

Karta pracy nr 1: ZAPIS MYŚLI I UCZUĆ

1. Opis sytuacji:
2. Negatywne myśli o sobie i/lub świecie, które pojawiły się w sytuacji:
3. Emocje związane z powyższymi myślami?
4. Jakie doświadczenia i zdarzenia potwierdzają słuszność tej myśli?
5. Jakie doświadczenia i zdarzenia zaprzeczają słuszności tej myśli?
6. Biorąc pod uwagę dane z pkt. 4, jak można by pomyśleć inaczej o sobie i/lub sytuacji?
7. Jak się teraz czuję?

Karta pracy nr 2: MÓJ STRES

Sytuacja, która wywołała stres:

Jakie myśli towarzyszyły tej sytuacji?

Jakie ta sytuacja spowodowała odczucia (uczucia i sygnały z ciała)?

Jak poradził(a)eś sobie ze stresem?
Co takiego zrobił(a)eś, żeby poradzić sobie z sytuacją?
(np. ucieczka, krzyk, aktywność fizyczna, rozmowa z przyjacielem itp.)

Oceń, w jaki sposób Twoje zachowanie wpłynęło na odczuwany stres?

a. Zwiększyło stres
b. Trochę obniżyło stres

c. Nie zmieniło go wcale
d. Zmniejszyło stres

W przypadku odpowiedzi a, b, c:
Jak myślisz, co mogłoby Ci pomóc opanować stres?

W przypadku odpowiedzi d: Czy ten sposób radzenia nadal uważasz za skuteczny?
Co sprawia, że ten sposób Ci pomaga? Jakie masz inne sposoby radzenia sobie?

Karta pracy nr 3: ROZPOZNAJ ZACHOWANIA ASERTYWNE

Przeczytaj uważnie poniższe sytuacje i reakcje na nie. Oznacz:

- **AS** – reakcje, które według Ciebie są asertywne,
- **U** – reakcje, które są uległe,
- **AG** – reakcje, które są agresywne.

SYTUACJA	REAKCJA
Kolega prosi Cię, żebyś pożyczył(a) mu długopis.	<i>Ty to ciągle czegoś chcesz....</i>
Koleżanka przerywa Ci, kiedy mówisz.	<i>Słuchaj, przeszkadza mi to, gdy mi przerywasz. Chciał(a)bym dokończyć swoją wypowiedź.</i>
Przyjaciół prosi Cię, abyś poszedł/poszła z nim do sklepu. Ty akurat odrabiasz lekcje.	<i>No dobrze, co prawda właśnie odrabiałe(a)m pracę domową, ale...</i>
Czekasz w kolejce do biblioteki, gdy nagle ktoś wchodzi przed Ciebie i mówi, że tu wcześniej stał.	Nic nie mówisz, tylko głośno wzdychasz.
Rodzic mówi ci, że nie jest zadowolony z tego, jak posprzątałeś swój pokój.	<i>Ciągle się czepiasz! Wyjdź z mojego pokoju!</i>
Kolega ma pewien problem i prosi Cię o pomoc.	<i>Skąd mam wiedzieć, co zrobić? To jest twój problem i twoja sprawa. Mnie to nie obchodzi.</i>
Umówiłeś(a) się do kina z przyjaciółmi na dawno przez Ciebie oczekiwany film. Na miejscu dowiadujesz się, że Twoi przyjaciele postanowili w ostatniej chwili, że chcą obejrzeć inny film, który Ciebie nie interesuje.	Zgadzasz się z przyjaciółmi i idziesz na inny film.
Miesiąc temu pożyczyłeś(a)ś koledze grę i do tej pory Ci jej nie oddał, chociaż obiecał, że zwróci ją po 2 tygodniach.	<i>Miesiąc temu pożyczyłeś(a)m ci grę, a ty do tej pory jej nie oddałeś. Przyznam, że mnie to zdenerwowało. Chciał(a)bym, żebyś oddał mi ją jutro.</i>
Ktoś mówi ci, że ładnie dziś wyglądasz.	<i>Eee... to taka stara bluzka...</i>

Karta pracy nr 4: ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW

Opis sytuacji konfliktowej:

Strony konfliktu:

Powód konfliktu (w jakich kwestiach występuje różnica zdań/interesów?):

Potrzeby strony A:

Potrzeby strony B:

Wymień wszystkie możliwe rozwiązania tej sytuacji
(zapisz wszystkie pomysły, nawet te, które wydają ci się śmieszne lub dziwaczne):

Wybierz 3 sposoby rozwiązania konfliktu, które godzą interesy (potrzeby) obu stron:

1.

2.

3.

Podejmij decyzję o wdrożeniu jednego spośród powyższych rozwiązań w życie.

Ustal szczegóły działania:

Co zrobisz?

Kto?

Kiedy (termin, data)?

Sprawdź efekty i ewentualnie zweryfikuj działania.

Karta pracy nr 5: MOJE MOCNE I SŁABE STRONY

Z czyjej perspektywy?	MOCNE STRONY (zalety, talenty, umiejętności, cechy charakteru itp.)	SŁABE STRONY (wady, trudności, braki w zakresie umiejętności itp.)
<p>MOJEJ (czyli te, które sam(a) dostrzegam)</p>	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p>	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p>
<p>DOROSŁYCH (czyli te, które moim zdaniem widzą we mnie rodzice, opiekunowie, nauczyciele itp.)</p>	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p>	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p>
<p>RÓWIEŚNIKÓW (czyli te, które według mnie dostrzegają we mnie moi koledzy, koleżanki, przyjaciele, znajomi)</p>	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p>	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p>

Załącznik nr 1

Zasady i przebieg obowiązujące w debacie oksfordzkiej:

- Pierwszy dyskutant przedstawia pozostałych członków swojego zespołu.
- Każdy dyskutant swoją wypowiedź zaczyna od słów: Panie Marszałku/Pani Marszałek.
- Wypowiedź dyskutanta nie może trwać więcej niż 5 minut. W tym czasie musi on zaprezentować argumenty na rzecz tezy, którą reprezentuje.
- Dyskutanci z obu zespołów zabierają głos naprzemiennie. Debatę rozpoczyna dyskutant z I zespołu, a kończy – dyskutant z II zespołu.
- Osoby z publiczności dopuszczone są do udziału w dyskusji po zakończeniu wystąpienia ostatniego z dyskutantów. Również w tej części debaty zwolennicy przeciwnych stanowisk zabierają głos naprzemiennie.
- Osoba z publiczności, która chce się wypowiedzieć, wstaje mówiąc Panie Marszałku/Pani Marszałek proszę o pozwolenie na udział w dyskusji i czeka na udzielenie jej głosu. Następnie podaje Sekretarzowi swoje imię i nazwisko. Na swoją wypowiedź ma 2 minuty.
- W czasie każdego wystąpienia wszyscy uczestnicy debaty mogą zażądać głosu, wstając z miejsca i wykrzykując słowo: Pytanie lub Informacja. Dyskutant ma jednak prawo odmówić wtrącenia, mówiąc Nie, dziękuję. Osoba żądająca głosu ma wówczas obowiązek usiąść bez słowa. W przypadku naruszenia tej zasady Marszałek ma obowiązek zareagować.
- Na końcu debaty Marszałek zarządza głosowanie. Wszyscy uczestnicy debaty głosują poprzez podniesienie rąk za lub przeciw określonej tezie. Sekretarz przelicza głosy i przekazuje wynik.

Jeżeli chcesz wiedzieć więcej...

Prowadzenie zajęć profilaktycznych z młodzieżą szkolną to duże wyzwanie. Powyższe materiały ze względu na swój rozmiar zawierają jedynie wybrane ćwiczenia i wskazówki pomocne w codziennej pracy profilaktycznej z nastolatkami. Więcej materiałów znajduje się na portalu internetowym www.uzaleznieniabehawioralne.pl w zakładce: strefa profilaktyka i nauczyciela. Specjaliści znajdą tam gotowe scenariusze zajęć grupowych wraz ze wskazówkami metodycznymi.

Jeżeli znasz kogoś, kto potrzebuje pomocy specjalisty, podaj ten numer telefonu:

TELEFON ZAUFANIA – uzależnienia behawioralne przy Instytucie Psychologii Zdrowia PTP 801-889-880, adresowany do osób mających problemy z nałogowymi zachowaniami oraz ich bliskich. Dyżurujący w Telefonie Zaufania konsultanci udzielają informacji na temat placówek oferujących profesjonalną pomoc psychologiczną. Telefon czynny jest codziennie w godz. 17.00-22.00.

Notka o autorkach

KAROLINA VAN LAERE – filolog polski, psycholog, psychoterapeuta. Prowadzi psychoterapię dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych. Realizuje szkolenia na temat umiejętności psychologicznych w pracy z dziećmi i młodzieżą. Współautorka cyklu materiałów psychoedukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych adresowanych do specjalistów pracujących w szkole oraz dzieci i młodzieży, ukazujących się w miesięczniku „Remedium”. Współautorka kilku publikacji dla dzieci i młodzieży.

KINGA SOCHOCKA – certyfikowana psychoterapeutka, pedagog. Współzałożycielka Fundacji Poza Schematami. Członkini Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychoanalitycznej. Na co dzień prowadzi psychoterapię dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych w ramach własnej praktyki terapeutycznej w Warszawie. Współautorka programów profilaktycznych skierowanych do dzieci i młodzieży o potwierdzonej w badaniach ewaluacyjnych skuteczności: *Wspólne kroki w Cyberświecie* oraz *Moje życie, mój wybór*. Autorka i współautorka licznych publikacji i artykułów z zakresu profilaktyki zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży, skierowanych do specjalistów, rodziców i opiekunów oraz do dzieci i młodzieży. Od kilku lat prowadzi szkolenia z zakresu umiejętności psychologicznych dla specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą.

EDYTA BIADUŃ-KORULCZYK – psycholog, psychoterapeuta. Prowadzi psychoterapię dla dorosłych, dzieci, młodzieży oraz rodzin i par. Ma doświadczenie w prowadzeniu szkoleń dla specjalistów, dotyczących podstawowych umiejętności psychologicznych. Realizuje program wczesnej profilaktyki przeciwdziałania krzywdzeniu dzieci, w którym prowadzi zajęcia rozwojowe i edukacyjne dla dzieci i ich rodziców oraz warsztaty umiejętności wychowawczych.

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Projekt jest dofinansowany ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia w ramach konkursu przeprowadzanego przez Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.



Fundacja
Poza
Schematami