

MŁODZIEŻ I NIKOTYNA – PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

Profilaktyka uzależnień to nie tylko mówienie o przyczynach sięgania po środki uzależniające, informowanie o szkodliwych substancjach, ukazywanie skutków ich zażywania, ale także nauczenie młodzieży mówienia „nie” w sytuacjach zagrożenia i nacisku. Umiejętność ta jest niezbędna, aby podejmować właściwe decyzje i umieć przeciwstawić się presji grupy, która często jest powodem sięgania po środki uzależniające.

Ćwiczenie umiejętności odmawiania chciałabym przedstawić na przykładzie scenariusza zajęć wychowawczych w internacie dla młodzieży o obniżonej sprawności intelektualnej, na temat papierosów:

SCENARIUSZ ZAJĘĆ WYCHOWAWCZYCH W INTERNACIE

I Temat: „Naucz się odmawiać i spróbuj powiedzieć nie”

II Czas trwania: 65 min

III Miejsce realizacji: świetlica grupy lub Ośrodka

IV Grupa uczestników: grupa wychowawcza

V Osoby prowadzące zajęcia: wychowawca grupy

VI Cele wychowawcze:

- wychowankowie potrafią powiedzieć „nie” w sytuacjach namawiania
- wychowankowie znają sposoby odmawiania
- wychowankowie potrafią współdziałać w grupie
- wychowankowie potrafią werbalizować swoje myśli i uczucia

VII Formy wychowania:

przedmiotowe:

- wychowanie poprzez działalność poznawczą
- wychowanie przez działalność twórczą
- wychowanie przez aktywność recepcyjną
- wychowanie przez działalność zabawowo – rozrywkową

organizacyjne:

- indywidualna
- zespołowa
- zbiorowa

VIII Metody i techniki wychowawcze

- perswazja
- wyrażanie aprobaty i dezaprobaty
- instruowanie
- organizowanie doświadczeń wychowankom
- aktywizujące – praca w grupach, odgrywanie ról i scenek, mapa pojęciowa, gry i zabawy / „Otwórz pięść”, „Marionetka”, „Nie” /

IX Środki dydaktyczne:

- szary papier, flamastry, kartki na wizytówki, plakat „ŚCIĄGA Z ODMAWIANIA”, kartki z numerami do losowania
- „Grupa bawi się i pracuje” – M. Jachimska
- „Spróbuję”- program profilaktyczny

X Przebieg zajęć

CZYNNOŚCI WYCHOWAWCY	CZYNNOŚCI WYCHOWANKÓW	UWAG I
I AUTOPREZENTACJA WYCHOWAWCY I GRUPY <ol style="list-style-type: none">1. Wykonanie wizytówek2. Powitanie3. Zabawa wprowadzająca „Otwórz pięść?”	Wizytówki oznaczone są kolejnymi literami alfabetu, uczestnicy wpisują na nich swoje imiona Jedna osoba w parze zaciska pięść, a druga stara się ją przekonać, aby otworzyła rękę. Po pewnym czasie partnerzy zamieniają się rolami.	około 5 min
II ZAPOZNANIE Z TEMATYKĄ ZAJĘĆ <ol style="list-style-type: none">1. Podział uczestników na 3 zespoły – odliczanie do 32. Zabawa pt. „Marionetka” - zrozumienie problemów z jakimi styka się osoba nie potrafiąca odmówić3. Prowadzący prosi uczestników zabawy o podzielenie się swoimi odczuciami:<ul style="list-style-type: none">- jak czuli się w roli „marionetki”?- co czuli, gdy musieli wykonywać wszystkie dyspozycje?- czy mieli ochotę się zbuntować?- jak czuli się w roli osoby namawiającej?- czy zmuszanie kogoś do robienia czegoś wbrew jego woli jest przyjemne?- w której roli / „marionetki”, czy osoby namawiającej / czuli się lepiej?4. Podsumowanie zabawy – ukazanie trudnej sytuacji, w jakiej znajduje się osoba namawiana	Uczestnicy dzielą się na 3 zespoły i każdy z zespołów wykonuje ta samą instrukcję. Każdy z uczestników ma za zadanie wcielić się w obie role. <i>„Marionetka” – ochotnik odgrywa „marionetkę”, każdy może bawić się „marionetką” tzn. zmieniać jej pozycję, pociągając za wymaginowane sznurki. Po chwili następuje zmiana ról.</i> Uczestnicy wspólnie tworzą plakat „MARIONETKA”, na którym zapisywane są odczucia osoby namawianej np. <ul style="list-style-type: none">- bezbronność- bezradność- bezsilność- gniew- złość- niemoc	około 20 – 25 min

<p>III WPROWADZENIE WE WŁAŚCIWE ZADANIE WYCHOWAWCZE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prowadzący dzieli uczestników na 3-osobowe zespoły/ I zespół – ABC; II zespół – DEF itd./ 2. Prowadzący przedstawia historyjkę Siedzisz z grupą przyjaciół. W pewnej chwili spostrzegasz, że jesteś jedyną osobą, która nie pali. Ktoś proponuje Ci papierosa, na którego nie masz ochoty. Odpowiedz wymawiając się..... 3. Prowadzący prezentuje plakat pt. „ŚCIAGA Z ODMAWIANIA” <ul style="list-style-type: none"> I) PATRZ W OCZY – Patrz rozmówcy prosto w oczy, mówiąc: „Nie dzięki” II) Z HUMOREM – Odmawiając możesz zażartować, to rozładuje sytuację: <ul style="list-style-type: none"> - Wąchasz? - Nie, dzięki, wołę zapach własnych skarpetek. III) ODEJDŹ – Kiedy sytuacja wydaje ci się beznadziejna, po prostu odejdź. IV) Z WYOBRAŹNIĄ – Zmień temat, udaj chorego, napad kaszlu, zaproponuj coś innego. 4. Prowadzący prosi o wylosowanie kartek z numerem I), II), III), IV) 5. Wspólne omówienie ćwiczenia ze zwróceniem uwagi na to, którą rolę najłatwiej było odegrać? 	<p>Uczestnicy zapoznają się z historyjką i plakatem „ŚCIAGA Z ODMAWIANIA”, następnie losują kartkę z numerem. Uczestnicy w zespołach 3- osobowych dzielą się rolami :</p> <ul style="list-style-type: none"> - namawiający - odmawiający - obserwator <p>Uczestnicy dokończają historyjkę, z wykorzystaniem wylosowanego sposobu odmawiania, poprzez odegranie scenki.</p> <p>Pozostali uczestnicy odgadują, który ze sposobów odmawiania został użyty.</p> <p>Uczestnicy dzielą się swoimi odczuciami, spostrzeżeniami i wrażeniami w czasie omawiania ćwiczenia.</p>	<p>około 25 min</p>
<p>IV ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zebranie informacji zwrotnej na temat zajęć. 2. Zabawa kończąca „Nie” 	<p>Na odwrocie wizytówki uczestnicy wpisują ocenę zajęć w skali od 1 –5. Uczestnicy stają w kręgu. Prowadzący wypowiada zdanie „Papierosom mówimy NIE”, wszyscy głośno powtarzają NIE. / można kilkakrotnie powtórzyć – ćwicząc mówienie NIE/.</p>	<p>około 10 min</p>

Opracowała:
Beata Mełgieś
Wychowawca internatu
SOSW nr 1 w Lublinie