



Izabela Tabak

Scenariusze zajęć dla nauczycieli
do pracy z rodzicami z zakresu
profilaktyki palenia tytoniu

Wprowadzenie

Adolescencja to okres w życiu człowieka pomiędzy 10 a 20 rokiem życia, na który przypadają bardzo intensywne przemiany: dojrzewanie płciowe, zmiany emocjonalne, poznawcze, moralne, poszukiwanie własnej tożsamości¹. Ramy czasowe adolescencji nie są jednoznacznie określone, gdyż tempo zachodzących przemian jest bardzo zindywidualizowane. Jest to czas bardzo trudny z punktu widzenia zarówno nastolatka, jak i jego rodziców.

W okresie dojrzewania intensywnym zmianom fizycznym towarzyszy rozwój intelektualny i kształtowanie się emocjonalnej niezależności, umożliwiające tworzenie pełniejszego obrazu własnego „ja”. Niektóre zmiany fizyczne są dla nastolatków źródłem radości (np. wzrost siły mięśni u chłopców), zazwyczaj jednak w fazie dojrzewania dominują uczucia ambiwalentne, a niekiedy dezaprobata dla zmian. Zachodzące zmiany hormonalne skutkują zwiększonym pobudzeniem i labilnością emocjonalną. Bardzo silne, niewspółmierne do bodźca reakcje emocjonalne i wahania między sprzecznymi emocjami stanowią spory kłopot zarówno dla młodych ludzi, jak i ich najbliższego otoczenia.

Jednocześnie, w okresie dojrzewania stosunki pomiędzy dziećmi a rodzicami zaczynają się rozluźniać – członkowie rodziny coraz rzadziej się spotykają, pojawiają się napięcia, gdyż dorastający zaczyna mieć i głośno wyrażać swoje poglądy, nie zawsze zgodne z poglądami rodziców. Pojawia się również krytycyzm, który obejmuje także rodziców, a ich nadopiekuńczość odbierana jest jako ograniczenie wolności i swobody życia osobistego. Okres adolescencji to czas przejścia od więzi opartej na zależności do więzi opartej na partnerstwie. Rola rodziców w tym okresie ulega modyfikacji – rodzice stają się doradcami, przewodnikami, wspierającymi samodzielne poczynania swoich dorastających dzieci². Nie jest to wcale rola łatwa i wielu rodziców potrzebuje wsparcia i pomocy w dostosowaniu się do nowych zadań.

Adolescencja to faza przejściowa między dzieciństwem a dorosłością młody człowiek jest niejednoznacznie traktowany przez różne osoby (ani dziecko ani dorosły), co w rezultacie

¹Santrock J.W. (2007). *Adolescence*. McGraw-Hill, New York.

²Satir V. (2002). *Rodzina. Tu powstaje człowiek*. Gdańsk: GWP.

prowadzi do konfliktów i napięć¹. Jednym ze sposobów przejścia ze stanu niedojrzałości do dojrzałości i próbą przyspieszenia transformacji z dziecka do dorosłego może być używanie przez adolescentów substancji psychoaktywnych. Zgodnie z wynikami badań nad zachowaniami zdrowotnymi dzieci i młodzieży HBSC (*Health Behaviour in School-aged Children*) w 2010 roku w Polsce próby palenia tytoniu podjęto 13% 11-latków, 32% 13-latków i 54% 15-latków, a codziennie paliło papierosy odpowiednio 0,5%, 6% i 11% młodzieży². Do picia piwa przyznało się 18% 11-latków, 41% 13-latków i 69% 15-latków, a do epizodu upicia się – odpowiednio 8%, 25% i 47% nastolatków. Co piąty 15-latek przyznał się też do próbowania lub używania marihuany. Wszystkie wymienione zachowania ryzykowne częściej występowały wśród chłopców niż wśród dziewcząt, choć w ostatnich latach różnice te zaczynają się niebezpiecznie zmniejszać.

Zapobieganie używaniu substancji psychoaktywnych przez młodzież jest jednym z priorytetów programów profilaktycznych realizowanych w szkołach. Dotychczasowe doświadczenia pokazują jednak, że największą skuteczność mają programy oparte o kształtowanie kompetencji społecznych, umiejętności radzenia sobie ze stresem i rozwiązywania problemów, wzmacnianie poczucia własnej wartości oraz stwarzanie alternatyw dla zachowań ryzykownych. Ogromną rolę odgrywają również rodzice, których postępowanie może stanowić czynnik ryzyka sięgania przez nastolatki po substancje psychoaktywne albo działać jako czynnik chroniący przed zachowaniami ryzykownymi dla zdrowia. Dlatego też współpraca szkoły z rodzicami jest niezbędnym elementem skutecznego zapobiegania zachowaniom problemowym wśród młodzieży.

Z myślą o potrzebie włączenia rodziców do wspólnych działań mających zapobiegać sięganiu przez młodzież po substancje psychoaktywne (w tym palenia tytoniu), postanowiono opracować cykl 5 scenariuszy spotkań, które mogą zostać przeprowadzone przez nauczycieli podczas zebrań z rodzicami. Każde spotkanie trwa około 20 minut i kończy się rozdaniem rodzicom ulotek informacyjnych. Jeśli rodzice będą zainteresowani tematem spotkania – zaproponowany scenariusz może stać się punktem wyjścia do pogłębionej dyskusji.

¹ Griese H.M. (1996). *Socjologiczne teorie młodzieży*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.

² Mazur J., Małkowska-Szkućnik A. (2011) (red.). *Wyniki badań HBSC 2010. Raport techniczny*. Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.

Tematy kolejnych spotkań to:

1. Przyczyny używania przez młodzież substancji psychoaktywnych.
2. Pozytywne relacje rodzinne jako czynniki chroniące młodzież przed używaniem substancji psychoaktywnych.
3. Opieranie się presji grupy - kształtowanie poczucia własnej wartości i asertywności młodzieży.
4. Radzenie sobie z negatywnymi emocjami i stresem.
5. Zaangażowanie nastolatków w konstruktywną działalność i racjonalne podejmowanie decyzji.

Mamy nadzieję, że przygotowane materiały okażą się pomocne w nawiązaniu konstruktywnej współpracy z rodzicami na rzecz zapobiegania używaniu przez młodzież substancji szkodliwych dla zdrowia.

Izabela Tabak

1. Przyczyny używania przez młodzież substancji psychoaktywnych

Substancje psychoaktywne to takie związki chemiczne, które działając w mózgu zmieniają nastrój, procesy myślowe czy zachowanie¹. Oddziałują one na ośrodkowy układ nerwowy, wpływając na myślenie, emocje, sen, apetyt, sferę seksualną, stosunki społeczne; powodują przytłumienie przeżywanych emocji, zmiany nastroju, zniekształcenie odbioru otaczającej rzeczywistości i samego siebie². Do substancji psychoaktywnych należą m.in. alkohol, tytoń, opiaty (np. heroina), kanabinoły (haszysz, marihuana), leki nasenne i uspokajające, substancje stymulujące (np. kokaina, amfetamina), halucynogenne (np. LSD), lotne rozpuszczalniki (kleje, lakiery, rozpuszczalniki), a także kofeina.

Przyczyny używania substancji psychoaktywnych przez młodzież mogą być zarówno psychologiczne, jak i społeczne³. Wśród czynników psychologicznych najczęściej wymienia się ucieczkę od emocji negatywnych i wzmacnianie emocji pozytywnych, pokonanie nieśmiałości, chęć pocucia się „na luzie” (pozbycie się napięć, łatwość nawiązywania kontaktów towarzyskich), chęć pocucia się dorosłym (efekt negatywnych wzorców dostarczanych przez najbliższe otoczenie, filmy i mass-media), poszukiwanie własnej tożsamości i autonomii (uwalnianie się od więzi z rodzicami), ciekawość czy chęć złamania zakazu (sprawdzenie zarówno siebie, jak i dorosłych)².

Czynniki społeczne mogą wynikać z dysfunkcji rodziny (brak wsparcia w sytuacjach kryzysowych, nieprawidłowe kontakty interpersonalne, brak więzi emocjonalnej, patologie społeczne, nadużywanie substancji psychoaktywnych przez rodziców i rodzeństwo, brak kontroli wychowawczej⁴), z problemów w szkole (niepowodzenia w nauce, egzaminy⁵) lub relacji w grupie rówieśniczej (odrzućenie ze strony rówieśników lub identyfikacja z grupą eksperymentującą ze środkami psychoaktywnymi²). Szukając przyczyn zachowań

¹Teeson M., Degenhardt L. i Hall W. (2005). *Uzależnienia*. Gdańsk: GWP.

²Zajączkowski K. (2003). *Uzależnienia od substancji psychoaktywnych*. Warszawa: WSiP.

³Chassin L., DeLucia C. (2000). Picie w okresie dojrzewania. W: A. Bartosik (Red.), *Picie alkoholu w różnych okresach życia* (s. 84-100). Warszawa: PARPA.

⁴Cekiera C. (1992). *Psychoprofilaktyka uzależnień oraz terapia i resocjalizacja osób uzależnionych*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.

⁵Lalik A. (2001). Profilaktyka palenia papierosów przez młodzież szkoły średniej. W: C. Cekiera i W. Zatoński (red.), *Palenie tytoniu: wolność czy zniewolenie?* (s. 227-252). Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.

ryzykownych nastolatków zwraca się też uwagę na coraz łatwiejszy dostęp do substancji psychoaktywnych i społeczną akceptację używania (ale nie nadużywania) substancji psychoaktywnych przez osoby u progu dorosłości¹.

Motywy sięgania przez młodzież po substancje psychoaktywne można też podzielić na dwie grupy: ucieczkowe i aktywne (poszukiwawcze)². Do pierwszej grupy zaliczamy frustrację, wynikającą najczęściej z niepowodzeń szkolnych i konfliktów rodzinnych, nudę i monotonię, narastającą szczególnie w środowiskach dotkniętych biedą i bezrobociem (tzw. syndrom „spadłego liścia” – poczucie bycia niepotrzebnym), konformizm (przejmowanie wzorców panujących w grupie w zamian za oparcie i przyjaźń, uciekając od samotności i lęku) oraz motywy egzystencjalne (dotyczące zwykle starszej młodzieży poczucie bezsensu życia i załamanie wartości). Motywy aktywne to przede wszystkim ciekawość, dążenie do radości i zabawy, motywy prestiżowe (chęć pocucia się dorosłym) i snobistyczne (pokazanie siebie jako kogoś ważnego, wyróżniającego się ponad przeciętność).

Klasyczna teoria zachowań dewiacyjnych (problemowych)³ pokazuje, że czynniki społeczno-psychologiczne (takie jak niska samoocena, zewnętrzne poczucie kontroli, rzadkie udzielanie wsparcia przez rodziców, słaba kontrola rodzicielska) mogą przyczyniać się do powstania skłonności do zachowań dewiacyjnych (w tym używania substancji psychoaktywnych). Nowsze modele zachowań zdrowotnych⁴ zwracają uwagę m.in. na to, że wpływ na decyzję młodzieży o zaangażowaniu się (lub nie) w dane zachowanie ryzykowne mają też wyobrażenia o typie osób angażujących się w konkretne zachowanie. Jeśli wyobrażenie o osobach, które np. palą tytoń lub piją alkohol jest pozytywne, skłonność do podjęcia takiego zachowania (gotowość zaangażowania się w dane zachowanie w odpowiednich okolicznościach) rośnie. Osoby mające skłonność do angażowania się w zachowania ryzykowne odpowiadają na sprzyjające ryzyku okoliczności. Dlatego też, chcąc zapobiegać używaniu przez nastolatki substancji psychoaktywnych należy zarówno dbać

¹ Ostaszewski K. (2001). Trendy w używaniu przez młodzież substancji psychoaktywnych. Badania mokotowskie – kontynuacja. *Alkoholizm i Narkomania*, 14, 387-406.

² Obuchowska I. (1996). *Drogi dorastania*. Warszawa: WSiP.

³ Jessor R. i Jessor S.L. (1977). *Problem behaviour and psychosocial development: A longitudinal study of youth*. New York: Academic.

⁴ Gibbons F., Gerrard M, Blanton H. i Russel D. (1998). Reasoned action and social reaction: Willingness and intention and independent predictors of health risk. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1164-1181.

Izabela Tabak •

Scenariusze zajęć dla nauczycieli do pracy z rodzicami z zakresu profilaktyki palenia tytoniu •

o ich realistyczne wyobrażenia o osobach używających substancji psychoaktywnych, jak też ograniczać liczbę okoliczności sprzyjających używaniu tego typu substancji.

1. PRZYCZYNY UŻYWANIA PRZEZ MŁODZIEŻ SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH

Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
1. Zapoznanie z pojęciem substancji psychoaktywnych, rozróżnienie substancji legalnych i nielegalnych w różnych okresach życia człowieka. 2. Uświadomienie przyczyn używania przez młodzież substancji psychoaktywnych. 3. Zachęcenie uczestników do refleksji na temat potrzeb nastolatków i możliwości ich zaspokajania.	<ul style="list-style-type: none"> • Tablica • Kartki papieru A4 • Ulotki informacyjne (zał. 1) Czas trwania spotkania – 20 minut
Oczekiwane efekty. Po zajęciach uczestnicy w większym stopniu niż dotychczas będą: <ul style="list-style-type: none"> • wiedzieli czym są substancje psychoaktywne, • rozumieli co skłania młodzież do używania substancji psychoaktywnych, • rozumieli rolę czynników psychospołecznych jako czynników ryzyka lub chroniących młodzież przed używaniem substancji psychoaktywnych. 	
Opis przebiegu spotkania	
<p>Wprowadzenie (1 min.)</p> <p>Powiedz, że rozpoczynacie cykl krótkich spotkań dotyczących zapobiegania używaniu przez młodzież substancji psychoaktywnych. Spotkania te będą odbywały się w czasie zebrań z rodzicami i trwały ok. 20 minut. Podczas tych spotkań wspólnie będziecie się zastanawiać nad tym, dlaczego młodzież sięga po papierosy, alkohol czy narkotyki i co robić, aby skutecznie temu przeciwdziałać. Powiedz, że dziś zastanowicie się nad tym, czym są substancje psychoaktywne i co skłania młodzież do sięgania po nie.</p> <p>Ćwiczenie 1 (5 min.) - Burza mózgów – Co to są substancje psychoaktywne?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zapytaj uczestników spotkania co według nich oznacza określenie „substancje psychoaktywne”. Pozwól, by wypowiedziało się kilka osób. Posumuj wypowiedzi wskazując, że są to takie substancje, które poprzez działanie na mózg zmieniają nastrój, myślenie i zachowanie. 2. Podziel tablicę pionową linią na dwie części. Poproś uczestników, aby wymienili różne substancje psychoaktywne. Substancje, które są dostępne legalnie (przynajmniej dla osób dorosłych) zapisuj po lewej stronie (np. tytoń, alkohol), a substancje nielegalne – po prawej. Jeśli wśród wymienionych substancji nie znalazły się papierosy, kofeina, leki, kleje i rozpuszczalniki – uzupełnij je. 3. Zapytaj uczestników czym różnią się substancje wymienione po prawej i po lewej stronie tablicy. Zwróć uwagę, że są substancje legalnie dostępne dla wszystkich (np. kleje, niektóre leki), legalnie dostępne dla dorosłych (np. papierosy, alkohol) i nielegalne (np. heroina). Powiedz, że niektóre przyczyny używania tych substancji są związane z rodzajem substancji i wiekiem osoby sięgającej po nią. Niektóre przyczyny są z kolei uniwersalne. 	

Ćwiczenie 2 (7 min.) – Praca w parach – *Dlaczego młodzież sięga po substancje psychoaktywne?*

1. Powiedz, że teraz zastanowicie się na tym co sprawia, że nastolatki sięgają po substancje psychoaktywne. Poproś uczestników, aby dobrali się w pary (np. z najbliższą osobą, obok której siedzą). Każdej parze daj jedną kartkę A4. Poproś uczestników spotkania, aby zastanowili się dlaczego nastolatki sięgają po substancje psychoaktywne i zapisali na kartkach jak najwięcej możliwych przyczyn.
2. Zetrzyj tablicę i ponownie podziel ją pionową linią na dwie części. Poproś pierwszą chętną parę, aby odczytała swoje notatki. Odpowiedzi zapisuj po lewej stronie tablicy. Następnie poproś kolejną parę, aby odczytała przyczyny, które wypisała na kartce, a które jeszcze nie znalazły się na tablicy. Podobnie, postępuj z kolejnymi parami uczestników. Jeśli na tablicy nie znajdują się istotne Twoim zdaniem przyczyny psychospołeczne, zasugeruj uczestnikom ich uzupełnienie.
3. Podsumuj wypowiedzi uczestników wskazując, że przyczyny sięgania po substancje psychoaktywne mogą być bardzo różne, zarówno wynikające z niezaspokojonych potrzeb nastolatków, jak też z wpływów środowiska rodzinnego czy rówieśniczego.

Ćwiczenie 3 (6 min.) - Dyskusja – *Jak można zapobiegać używaniu substancji psychoaktywnych przez młodzież?*

1. Poproś uczestników spotkania, aby przyjrzeni się wypisanym kolejno na tablicy przyczynom i zastanowili się, w jaki sposób można je wyeliminować. Po prawej stronie tablicy zapisuj pomysły zgłaszane przez uczestników, np. dla przyczyny „brak opieki i kontroli ze strony rodziców” – spędzanie razem więcej czasu, wspólne rozmowy, posiłki; dla argumentu „dla przyjemności” – przykłady przyjemnych rozrywek bez alkoholu czy narkotyków.
2. Zachęć do dyskusji nad tym, dlaczego na co dzień wiele osób nie robi tego, co pojawiło się po prawej stronie tablicy. Jakie są podstawowe bariery?
3. Podsumuj dyskusję, wskazując, że na kolejnych spotkaniach zastanowicie się nad tym, jak kształtować pozytywne relacje rodzinne, by chroniły młodzież przed używaniem substancji psychoaktywnych, jak pomóc nastolatkom opierać się presji grupy, radzić sobie z negatywnymi emocjami i stresem oraz jak zaangażować młodzież w konstruktywną działalność.

Zakończenie (1 min.)

Podziękuj rodzicom za udział w spotkaniu. Rozdaj wycięte ulotki informacyjne (zał. 1).

Załącznik 1

PAMIĘTAJ!	PAMIĘTAJ!
<p>Substancje psychoaktywne to takie związki chemiczne, które poprzez działanie na mózg zmieniają nastrój, myślenie i zachowanie. Należą do nich: tytoń, alkohol i nielegalne narkotyki, ale także leki zażywane bez wskazań medycznych, kleje, rozpuszczalniki, czy kofeina (zawarta m.in. w napojach energetyzujących).</p>	<p>Substancje psychoaktywne to takie związki chemiczne, które poprzez działanie na mózg zmieniają nastrój, myślenie i zachowanie. Należą do nich: tytoń, alkohol i nielegalne narkotyki, ale także leki zażywane bez wskazań medycznych, kleje, rozpuszczalniki, czy kofeina (zawarta m.in. w napojach energetyzujących).</p>
<p>Młodzież sięga po substancje psychoaktywne:</p> <ul style="list-style-type: none">• uciekając przed frustracją, wynikającą z niepowodzeń szkolnych i konfliktów rodzinnych, nudą i monotonią, samotnością i lękiem, poczuciem bezsensu życia i załamaniem wartości,• poszukując ciekawych doświadczeń, radości i zabawy, możliwości pocucia się dorosłym i pokazania siebie jako kogoś ważnego, wyróżniającego się ponad przeciętność.	<p>Młodzież sięga po substancje psychoaktywne:</p> <ul style="list-style-type: none">• uciekając przed frustracją, wynikającą z niepowodzeń szkolnych i konfliktów rodzinnych, nudą i monotonią, samotnością i lękiem, poczuciem bezsensu życia i załamaniem wartości,• poszukując ciekawych doświadczeń, radości i zabawy, możliwości pocucia się dorosłym i pokazania siebie jako kogoś ważnego, wyróżniającego się ponad przeciętność.
<p>Używaniu przez młodzież substancji psychoaktywnych możemy zapobiegać, eliminując przyczyny tych ucieczek oraz zaspokajając potrzeby nastolatków!</p>	<p>Używaniu przez młodzież substancji psychoaktywnych możemy zapobiegać, eliminując przyczyny tych ucieczek oraz zaspokajając potrzeby nastolatków!</p>

2. Pozytywne relacje rodzinne jako czynniki chroniące młodzież przed używaniem substancji psychoaktywnych

Rola środowiska rodzinnego w kształtowaniu się zachowań ryzykownych młodzieży jest przedmiotem wielu badań. Większość z nich skupia się na negatywnych skutkach nieprawidłowości środowiska rodzinnego dla zachowań zdrowotnych młodzieży. Wskazuje się na nadmierne, niejasne i niekonsekwentne wymagania rodziców, ubogą komunikację interpersonalną, dostarczanie negatywnych wzorców zachowania i brak bliskich więzi, determinujących podatność na presję rówieśników^{1,2}. Część badań wskazuje jednak również na to, że efektywne praktyki rodzicielskie i sprzyjający klimat w rodzinie mogą być czynnikiem chroniącym młodzież przed szkodliwymi dla zdrowia zachowaniami^{3,4}.

Istotnym elementem życia rodzinnego, ułatwiającym relacje jest komunikacja pomiędzy członkami rodziny. Jeśli jest ona efektywna, umożliwia członkom rodziny utrzymywanie bliskich więzi przy poszanowaniu autonomii każdej z osób oraz pozwala rodzinie przystosowywać się do zmian wynikających z wymagań rozwojowych i sytuacyjnych⁵. Zdolność ta jest szczególnie istotna w rodzinach nastolatków, którzy stopniowo przechodzą od symbiotycznych, zależnych więzi z rodzicami charakterystycznych dla okresu dzieciństwa do dojrzałych i niezależnych relacji, odpowiednich dla okresu dojrzewania i wczesnej dorosłości⁶. Efektywna komunikacja w rodzinie oznacza uważne słuchanie innych, mówienie jasno i bezpośrednio, uczciwe ujawnianie informacji o sobie, śledzenie konwersacji innych i okazywanie im szacunku. Pozwala ona na otwartość partnerów w stosunku do siebie, pomaga uniknąć niejasności, wzmacnia autentyczność i bezpośredniość, dzięki którym możliwe jest rozładowanie napięć, negatywnych emocji

¹ Gaś Z. (1994). *Rodzina a uzależnienia*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.

² Karpowicz P. (2003). *Narkotyki. Jak pomóc człowiekowi i jego rodzinie?* Białystok: Instytut Wydawniczy Kreator.

³ Macaulay A.P., Griffin K.W., Gronewold E., Williams C. i Botvin G.J. (2005). Parenting practices and adolescent drug-related knowledge, attitudes, norms and behavior. *Journal of Alcohol & Drug Education*, 49, 67-83.

⁴ Kuendig H. i Kuntsche E. (2006). Family bonding and adolescent alcohol use: moderating effect of living with excessive drinking parents. *Alcohol & Alcoholism*, 41, 464-471.

⁵ Olson D., Gorall D. (2003). Circumplex model of marital and family systems. W: Walsh F. (red.), *Normal Family Processes* (s.514-547). New York: Guilford.

⁶ Anderson S., Sabatelli R. (1990). Differentiating, Differentiation and Individuation: Conceptual and Operational Challenges. *American Journal of Family Therapy*, 18, 32-50.

i zapobieganie ich kumulowaniu się¹. Dla młodzieży w wieku dorastania skutecznymi formami komunikacji są dyskusja i negocjowanie².

Innym elementem funkcjonowania rodzin, odgrywającym bardzo ważną rolę w okresie dorastania jest monitoring rodzicielski, czyli zdolność do dostosowywania praktyk rodzicielskich do wieku dziecka tak, aby na każdym etapie jego rozwoju rodzic miał świadomość tego, co robi dziecko, a dziecko zdawało sobie sprawę z zainteresowania rodzica³. Monitoring rozumiany jest jako realna wiedza rodziców o tym, kim są koledzy dziecka, co robi ono w czasie wolnym, na co wydaje pieniądze itp. Skuteczny monitoring zapobiega występowaniu u młodzieży zachowań ryzykownych i antyspołecznych⁴, jednocześnie wspierając osiągnięcie dojrzałości przez nastolatka. Warunkiem tej skuteczności jest jednak oparcie wiedzy rodziców na zaufaniu, otwartości i informacjach dostarczanych rodzicom spontanicznie przez dziecko, a nie na kontroli i śledzeniu⁵.

Stosunki nastolatków z rodzicami wraz z wiekiem stopniowo rozluźniają się, członkowie rodzin rzadziej się spotykają, a dorastający zaczynają być coraz bardziej krytyczni wobec rodziców⁶. Młodzi ludzie czują się przez nich nierozumiani, nie chcą być już traktowani jak małe dzieci i często troskę rodziców odbierają jako ograniczenie wolności i swobody życia osobistego. Okres dorastania jest dużym wyzwaniem dla rodziców, którzy muszą pogodzić się z faktem dorastania własnych dzieci, obdarzyć ich zaufaniem i pozwolić im przygotować się do dorosłości. Nowa rola rodziców, jako bardziej przewodników niż opiekunów, nie jest łatwa i powinna być oparta na silnej więzi emocjonalnej, która zapewnia nastolatkom poczucie bezpieczeństwa, pozwalające stawiać pierwsze, w pełni samodzielne, kroki.

¹ Sokal U. (2001). Czynniki wpływające na kształtowanie się więzi w rodzinie. W: Tyszka Z. (red.). *Współczesne rodziny polskie – ich stan i kierunek przemian*(s.195-202).Poznań:Wydawnictwo Naukowe UAM.

²Harwas-Napierała B.H. (2006).*Komunikacja interpersonalna w rodzinie*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.

³Dishion T., McMahon R. (1998). Parental monitoring and the prevention of child and adolescent problem behavior: A conceptual and empirical formulation. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 1, 61-75.

⁴ Simons-Morton B. (2002). Prospective analysis of peer and parent influences on smoking initiation among early adolescents. *Preventions Science*, 3, 275-283.

⁵ Kerr M., Stattin H., Trost K. (1999). To know you is to trust you: parents' trust is rooted in child disclosure of information. *Journal of Adolescence*, 22, 737-752.

⁶ Bee H. (2004). *Psychologia rozwoju człowieka*. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.

2. POZYTYWNE RELACJE RODZINNE JAKO CZYNNIKI CHRONIĄCE MŁODZIEŻ PRZED UŻYWANIEM SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH

Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
1. Uświadomienie uczestnikom ich własnych sposobów komunikowania się z nastoletnim dzieckiem. 2. Wskazanie zależności pomiędzy komunikacją i monitoringiem rodzicielskim a używaniem substancji psychoaktywnych przez młodzież. 3. Zachęcenie uczestników do refleksji na temat możliwości usprawnienia komunikacji i monitoringu w rodzinie.	<ul style="list-style-type: none"> • Arkusz „Jak rozmawiam z moim dzieckiem” (Załącznik 2) • Tablica • Ulotki informacyjne (Załącznik 3)
	Czas trwania spotkania – 20 minut
<p>Oczekiwane efekty. Po zajęciach uczestnicy w większym stopniu niż dotychczas będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wiedzieli, że skuteczna komunikacja i monitoring rodzicielski mogą chronić nastolatki przed używaniem substancji psychoaktywnych, • rozumieli, że rola rodzica nastoletniego dziecka polega na byciu przewodnikiem, doradcą i partnerem, • rozumieli, że dyskusja jest skuteczną formą komunikacji z nastolatkami. 	
Opis przebiegu spotkania	
<p>Wprowadzenie (1 min.)</p> <p>Przypomnij, że na poprzednim zebraniu rozmawialiście o tym, dlaczego nastolatki używają substancji psychoaktywnych. Przypomnij, że zwracaliście wagę na to, że młodzież z jednej strony ucieka od negatywnych emocji, problemów i nudy, a z drugiej – szuka przyjemności, zaspokaja swoją ciekawość, próbuje poczuć się dorosła. Powiedz, że dziś zastanowicie się nad tym co mogą robić rodzice/opiekunowie, aby chronić swoje dzieci przed takimi zachowaniami.</p> <p>Ćwiczenie 1 (4 min.) – Praca indywidualna – <i>Jak rozmawiam z moim dzieckiem?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rozdaj uczestnikom spotkania skopiowane arkusze z Załącznika 2. Poproś o ich rzetelne wypełnienie. Powiedz, że nie będą musieli ich nikomu pokazywać ani czytać na głos swoich odpowiedzi, jeśli nie będą chcieli. 2. Poproś uczestników, aby mając przed sobą wypełnione arkusze włączyli się do wspólnej dyskusji. <p>Ćwiczenie 2 (13 min.) – Burza mózgów – <i>Jak rozmawiamy z naszymi dziećmi?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Powiedz, że teraz wspólnie zastanowicie się na tym, jak w większości rodzin wyglądają rozmowy z nastolatkami. Podziel tablicę pionową kreską na dwie części. Poproś, aby uczestnicy na podstawie własnych doświadczeń lub obserwacji innych rodzin odpowiedzieli na kolejne pytania. Odpowiedzi zapisuj po lewej stronie tablicy. <ol style="list-style-type: none"> 1) <i>W jakich okolicznościach najczęściej rozmawiamy ze swoimi dziećmi?</i> 2) <i>Jaką rolę zazwyczaj przyjmuje w rozmowie rodzic?</i> 3) <i>Jaką rolę zazwyczaj przyjmuje w rozmowie nastolatek?</i> 	

- 4) *O czym nastoletnie dzieci chciałyby rozmawiać?*
 - 5) *O czym najczęściej rozmawiamy ze swoimi dziećmi?*
 - 6) *Czy rozmawiamy na tzw. trudne tematy (ew. na jakie), a jeśli nie to, jak sądzimy, dlaczego?*
 - 7) *Czy dzieci powierzają nam swoje tajemnice, jeśli nie to, jak sądzimy, dlaczego?*
 - 8) *Czy dzieci proszą nas o radę, jeśli nie to, jak sądzimy, dlaczego?*
 - 9) *Z kim dzieci częściej rozmawiają - z matką, z ojcem, jak sądzimy, dlaczego?*
2. Poproś teraz uczestników, aby zastanowili się nad tym, jak powinno być. Zadawaj te same pytania co w poprzednim zadaniu (tylko w pyt. 9 spytaj co zrobić, aby dzieci mogły swobodnie rozmawiać z każdym z rodziców), a odpowiedzi zapisuj po prawej stronie tablicy. Jeśli pojawią się rozbieżności pomiędzy lewą a prawą stroną, pytaj dlaczego nie jest tak, jak być powinno i co można byłoby zrobić, aby było lepiej. Zwróć uwagę, aby po prawej stronie tablicy znalazły się następujące elementy:
- 1) *Wspólne spożywanie posiłków (według badań jest to bardzo ważny element sprzyjający komunikacji i więzi w rodzinie)*
 - 2) *Rola rodzica jako doradcy, przewodnika i partnera (przyjaciela)*
 - 3) *Rola nastolatka jako partnera – nastolatek chce być traktowany jako prawie dorosła, odpowiedzialna osoba*
 - 4) - 5) *Porównanie tematów rozmów z potrzebami nastolatków. Nastolatki chcą rozmawiać na różne tematy, nie tylko o szkole. Chcą uczestniczyć w planowaniu, dyskutować o polityce itp.*
 - 6) *Młodzież często sama nie chce rozmawiać na trudne tematy, bo ma wrażenie, że rodzice jej nie rozumieją, traktują jak dziecko, używając argumentu „Nie, bo NIE”*
 - 7) *Młodzież potrzebuje powierników tajemnic (szczególnie dziewczęta), ale musi mieć pewność, że rodzic dochowa tajemnicy.*
 - 8) *Rodzic powinien być autorytetem dla nastolatka.*
3. Podsumuj wypowiedzi uczestników wskazując, że komunikacja w rodzinie jest kluczowym elementem funkcjonowania rodziny, który przyczynia się do wzmacniania więzi emocjonalnych raz pozwala rodzicom z jednej strony przekazywać dzieciom swoją wiedzę i wartości, a z drugiej - zdobywać wiedzę o tym, co robią, myślą i czują nasze dzieci. Są to podstawowe czynniki, które pomagają chronić młodzież przed używaniem substancji psychoaktywnych.
- Ćwiczenie 3 (1 min.) - Praca indywidualna – Co wiem o życiu mojego dziecka?**
1. Poproś uczestników spotkania, aby przyjrzeni się wypełnionej przez siebie na początku spotkania tabelce, w szczególności odpowiedziom na pytanie 11. Powiedz, że zawarte w niej pytania dotyczące kolegów, wydawania pieniędzy i spędzania czasu przez nastolatków sprawdzają wiedzę rodziców o życiu dzieci. Zwróć uwagę, że bardzo ważne jest, by wiedza ta była jak największa i by dzieci miały jej świadomość. Kluczowe jest jednak to, by wiedza ta pochodziła od dzieci, które same nam mówią o sobie, a nie była efektem przesłuchań czy śledzenia. Niezbędna do tego jest skuteczna komunikacja i silna więź emocjonalna. Nastolatkowie chcą, by rodzice się nimi interesowali, ale nadmiernie nie ograniczali.
 2. Poproś, aby uczestnicy indywidualnie w domu zastanowili się nad tym, co mogą zrobić, aby ich wiedza, jeśli nie jest pełna, wzrosła.

Izabela Tabak •

Scenariusze zajęć dla nauczycieli do pracy z rodzicami z zakresu profilaktyki palenia tytoniu •

Zakończenie(1 min.)

Podziękuj rodzicom za udział w spotkaniu. Rozdaj wycięte ulotki informacyjne (Zał. 3).

Załącznik 2 - Jak rozmawiam z moim dzieckiem?

Proszę pomyśleć o tym, jak zazwyczaj wyglądają Państwa rozmowy z nastoletnim dzieckiem. Proszę udzielić szczerych odpowiedzi na wszystkie pytania. Można wybierać więcej niż jedną odpowiedź.

1. W jakich okolicznościach najczęściej rozmawiam ze swoim dzieckiem?

- w samochodzie
- podczas wspólnych posiłków - przy stole
- podczas oglądania telewizji
- „w tzw. międzyczasie”
- inne

2. Ile czasu zazwyczaj trwa taka rozmowa?

- ok. 1 minuty
- ok. 5 minut
- ok. 15 minut
- dłużej

3. Jak najczęściej wygląda taka rozmowa?

- kto ją zaczyna? JA DZIECKO
- jaką rolę zazwyczaj JA przyjmuję w rozmowie?
 - eksperta (bo wiem lepiej)
 - sędziego (bo ja podejmuję decyzje)
 - przyjaciela (partnera)
 - słuchacza (dziecko podejmuje decyzje)
 - inne
- jaką rolę DZIECKO przyjmuje w rozmowie?
 - eksperta (bo myśli, że wie lepiej)
 - sędziego (bo samo podejmuje decyzje)
 - przyjaciela (partnera)
 - słuchacza (rodzic podejmuje decyzje)
 - inne
- jakim tonem JA mówię.....
- jakim tonem mówi DZIECKO

• czy JA mówię o swoich uczuciach?

.....

• czy DZIECKO mówi o swoich uczuciach?

.....

4. O czym moje nastoletnie dziecko chciałoby ze mną rozmawiać?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- czasami
- nigdy

9. Czy dziecko prosi mnie o radę?

- często
- czasami
- nigdy
-

10. Z kim moje dziecko częściej rozmawia?

- z matką
- z ojcem
- inną osobą, jaką

Dlaczego?

11. Jak dużo tak naprawdę wiem o następujących sprawach:

	dużo	niewiele	nie wiem nic
Kim są znajomi mojego dziecka?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Na co moje dziecko wydaje pieniądze?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gdzie jest moje dziecko po szkole?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gdzie moje dziecko spędza wieczory?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Co moje dziecko robi w wolnym czasie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Załącznik 3

PAMIĘTAJ!	PAMIĘTAJ!
<p>Nastolatek chce być partnerem w rozmowie, nie tylko słuchaczem!</p> <ul style="list-style-type: none"> • słuchaj uważnie tego, co młody człowiek chce Ci powiedzieć, • akceptuj uczucia swojego dziecka, • wyrażaj jasno swoje zdanie, używaj argumentów, • dbaj o to, by Twój przekaz był spójny (aby ciało mówiło to samo co słowa), • mów o swoich uczuciach i o tym co widzisz, • wyrażaj zdecydowany sprzeciw, krytykując negatywne zachowania, a nie dziecko, • dawaj nastolatkowi możliwość wyboru, samodzielnego podejmowania decyzji, • docień wysiłek, jaki dziecko wkłada w wykonanie różnych zadań, • pozwól, aby nastolatek sam znajdował odpowiedzi na różne pytania, ale gdy poprosi Cię o radę – wyraż swoje zdanie, • nie odbieraj nadziei, 	<p>Nastolatek chce być partnerem w rozmowie, nie tylko słuchaczem!</p> <ul style="list-style-type: none"> • słuchaj uważnie tego, co młody człowiek chce Ci powiedzieć, • akceptuj uczucia swojego dziecka, • wyrażaj jasno swoje zdanie, używaj argumentów, • dbaj o to, by Twój przekaz był spójny (aby ciało mówiło to samo co słowa), • mów o swoich uczuciach i o tym co widzisz, • wyrażaj zdecydowany sprzeciw, krytykując negatywne zachowania, a nie dziecko, • dawaj nastolatkowi możliwość wyboru, samodzielnego podejmowania decyzji, • docień wysiłek, jaki dziecko wkłada w wykonanie różnych zadań, • pozwól, aby nastolatek sam znajdował odpowiedzi na różne pytania, ale gdy poprosi Cię o radę – wyraż swoje zdanie, • nie odbieraj nadziei,

<ul style="list-style-type: none">• chwal dziecko, gdy zrobi coś dobrze,• sam pokazuj zachowania godne naśladowania. <p>Zadbaj o to, by każdego dnia znaleźć czas na rozmowę, np. podczas wspólnych posiłków. Zachęcaj do rozmów, ale nie zmuszaj. Dyskutuj, negocjuj. Bądź otwarty, by nastolatek wiedział, że w razie kłopotów zawsze może na Ciebie liczyć!</p>	<ul style="list-style-type: none">• chwal dziecko, gdy zrobi coś dobrze,• sam pokazuj zachowania godne naśladowania. <p>Zadbaj o to, by każdego dnia znaleźć czas na rozmowę, np. podczas wspólnych posiłków. Zachęcaj do rozmów, ale nie zmuszaj. Dyskutuj, negocjuj. Bądź otwarty, by nastolatek wiedział, że w razie kłopotów zawsze może na Ciebie liczyć!</p>
---	---

3. Opieranie się presji grupy - kształtowanie poczucia własnej wartości i asertywności młodzieży

Związki rówieśnicze są dla dorastającej młodzieży bardzo ważne. Na początku okresu adolescencji można jeszcze zaobserwować antagonizm płci, ale z biegiem czasu coraz częściej powstają heteroseksualne mniejsze i większe grupy o podobnych zainteresowaniach oraz związki przyjaźni, oparte na zaufaniu i lojalności. Grupy rówieśnicze pełnią ważne funkcje - w pewnym stopniu zastępują rodzinę, wzbudzają poczucie własnej wartości, określają standardy zachowania, zapewniają bezpieczeństwo wynikające z liczebności („nam wolno...”), rozwijają społeczne kompetencje, a także są źródłem wzorów do naśladowania¹. W życiu nastolatków klasa szkolna pełni coraz mniejszą rolę, wzrasta zaś znaczenie grup pozaszkolnych. Grupy nieformalne nie są tworzone przypadkowo - trzeba mieć „coś” żeby do nich należeć, więc członkostwo w takiej grupie wzmacnia poczucie własnej wartości nastolatka. Grupy takie są silnie skonsolidowane, solidarne wewnętrznie, promują siebie na zewnątrz – „my jesteśmy inni niż wy”, kształtują zażyłość i uczą przyjaźni.

Konformizm wobec grupy rówieśniczej jest bardzo częstym zjawiskiem w okresie adolescencji. Polega on na podporządkowywaniu się gotowym wzorom, schematom postępowania, dostosowywaniu się do opinii większości grupy. Konformizm jest ceną, jaką nastolatki płacą za akceptację, poczucie przynależności i bezpieczeństwa. Szczególnie nasilony konformizm występuje w sytuacji braku bliskości emocjonalnej z rodziną, gdy dorastający silnie identyfikuje się z grupą rówieśniczą, stając się od niej w znacznym stopniu

¹Obuchowska I. (2003). Adolescencja. W: B.Harwas-Napierała iJ. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka* (s.163-201), t.2. Warszawa: PWN.

zależnym. Wśród przyczyn konformizmu wymienia się potrzebę aprobaty, dążenie do prawdy (większość ma rację) i niską samoocenę¹.

Kary i nagrody społeczne odgrywają bardzo ważną rolę w uczeniu się i utrwalaniu zachowań, także tych ryzykownych dla zdrowia. Odrzucenie przez środowisko rówieśnicze stanowi dla nastolatka bardzo trudne doświadczenie (karę społeczną) i uniemożliwia mu zaspokajanie podstawowych potrzeb przynależności i stymulacji². Dlatego tak wielu nastolatków podporządkowuje się standardom i normom grupowym (np. obejmującym palenie tytoniu) po to, by zyskać sympatię, szacunek i akceptację (nagrody społeczne).

Konformizm może dotyczyć wyłącznie zmiany zachowań lub obejmować także przekonania. Okres adolescencji to czas kształtowania światopoglądu i poszukiwania własnej tożsamości. Część młodzieży (szczególnie dorastającej w niekorzystnych warunkach wychowawczych) kształtuje swoją tożsamość w opozycji w stosunku do przypisywanych jej ról (tzw. tożsamość negatywna) lub przejmuje gotowe wzory tożsamości ukształtowane przez grupę rówieśniczą (tzw. tożsamość syntetyczna)². Nastolatki sprawdzają również samych siebie podejmując i realizując różne postanowienia oraz eksperymentując³.

Opieranie się presji grupy bywa bardzo trudne, gdyż wymaga odpowiedniej wiedzy, która utwierdzi nas w słuszności naszych argumentów, wyćwiczenia umiejętności odpierania ataków, a przede wszystkim - wysokiego poczucia własnej wartości i umiejętności asertywnego wyrażania własnego zdania. Uleganie presji grupy jest jednym z kluczowych czynników ryzyka używania substancji psychoaktywnych przez młodzież. Silna potrzeba akceptacji, strach przed odrzuceniem przez rówieśników, a także atrakcyjność kultury młodzieżowej, która pozwala na odróżnienie się od dorosłych i zmanifestowanie swojego sprzeciwu wobec szarej rzeczywistości, często prowadzi do sięgania przez nastolatki po substancje psychoaktywne. Chcąc temu przeciwdziałać należy położyć silny nacisk na wzmacnianie poczucia własnej wartości i kształtowanie zachowań asertywnych młodzieży.

Na samoocenę każdego człowieka składa się poczucie własnej skuteczności (pewność, że potrafimy osiągnąć pożądany rezultat, zamierzony cel) i szacunek do samego siebie (poczucie własnej wartości i godności osobistej)⁴. Człowiek ocenia siebie i swoje właściwości

¹Zimbardo P., Leippe M. (2004). *Psychologia zmiany postaw i wpływu społecznego*. Poznań: Zysk i S-ka.

²Obuchowska I. (2003). *Adolescencja*. W: Harwas-Napierała B., Trempała J. (red.), *Psychologia rozwoju człowieka* (s. 163-201), t.2. Warszawa: PWN.

³Obuchowska I. (1996). *Drogi dorastania*. Warszawa: WSiP.

⁴Branden N. (2006). *Sześć filarów poczucia własnej wartości*. Łódź: Wydawnictwo Feeria.

porównując „ja realne” (wyobrażenia i sądy na temat tego, jaki jestem w rzeczywistości) z „ja idealnym” (wyobrażeniami i sądami o tym, jakim chciałbym oraz powinienem być) oraz porównując własne cechy, zachowania i osiągnięcia z tymi samymi przymiotami u innych osób. Poczucie własnej wartości jest wewnętrznym przekonaniem o tym, ile jestem wart jako człowiek, wiarą w siebie, w swoje umiejętności i akceptacją samego siebie.

Chcąc wzmocnić poczucie własnej wartości nastolatka i podwyższyć jego samoocenę powinniśmy przede wszystkim stosować metody wychowawcze, oparte na akceptacji, szacunku, konstruktywnej krytyce, realnych oczekiwaniach wobec dziecka, sprawiedliwym ocenianiu, poszerzaniu odpowiedzialności dziecka, docenianiu jego sukcesów, i zachęcaniu do różnorodnych aktywności¹. Jednym ze źródeł poczucia własnej wartości i jednocześnie skutecznym sposobem opierania się presji grupy jest również asertywność.

Asertywność to sztuka wyrażania uczuć, myśli i życzeń oraz dbałość o przestrzeganie należnych nam praw, ale bez naruszania praw innych osób². Jest to umiejętność ułatwiająca nawiązywanie poprawnych relacji społecznych, radzenie sobie w sytuacjach trudnych i zaspokajanie potrzeb, której można się nauczyć. Nie we wszystkich sytuacjach zachowanie asertywne jest odpowiednie, więc asertywność oznacza również umiejętność oceniania sytuacji. Brak świadomości tego faktu powoduje, że wielu rodziców i wychowawców obawia się, by uczenie młodzieży asertywności nie spowodowało braku poszanowania autorytetów.

Asertywność to narzędzie, które pozwala na nawiązywanie równorzędnych relacji z innymi ludźmi. Najczęstszymi przeszkodami w byciu asertywnym jest brak wiary w to, że mamy prawo do asertywności, lęk przed byciem asertywnym i brak umiejętności skutecznego wyrażania siebie i swoich potrzeb³. Aby być asertywnym należy uwierzyć w to, że ma się prawo do bycia sobą, wyrażania siebie, swoich uczuć, opinii, potrzeb (o ile nie narusza to praw innych osób), do popełniania błędów, proszenia o pomoc, posiadania własnego terytorium – myśli, tajemnic, rzeczy, a także prawo do odmawiania. Osoba asertywna musi się nauczyć uważnego słuchania, otwartości na negocjacje, bezpośredniego formułowania prośb, otwartego odmawiania, skutecznego radzenia sobie z krytyką (bez agresji czy obrony) oraz mówienia o faktach i własnych uczuciach.

¹Branden N. (2006). *Sześć filarów poczucia własnej wartości*. Łódź: Wydawnictwo Feeria.

²McKay M., Davis M., Fanning P. (2003). *Sztuka skutecznego porozumiewania się*. Gdańsk: GWP.

³Alberti R., Emmons M. (2003). *Asertywność*. Gdańsk: GWP.

Podstawową umiejętnością pomagającą młodzieży opierać się presji grupy (np. nakłaniającej do używania substancji psychoaktywnych) jest asertywne odmawianie. Polega na bezpośrednim, uczciwym i stanowczym wyrażeniu swojej odmowy („nie”), bez pretensji i usprawiedliwień. Nieostateczna forma odmowy lub nadmierne usprawiedliwianie się może zachęcać rozmówcę do dalszego namawiania. Najlepszym argumentem jest odwołanie się do swoich preferencji („wolę”, „chcę”, „postanowię”), bez proszenia o pozwolenie czy tłumaczenia¹.

¹Król-Fijewska M. (2001). *Stanowczo, łagodnie, bez lęku*. Warszawa: Intra.

3. OPIERANIE SIĘ PRESJI GRUPY - KSZTAŁTOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI I ASERTYWNOŚCI MŁODZIEŻY

Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uświadomienie uczestnikom istnienia zjawiska konformizmu i wskazanie okoliczności sprzyjających uleganiu presji grupy. 2. Wskazanie zależności pomiędzy cechami nastolatków, ich poczuciem własnej wartości i umiejętnością asertywnego odmawiania a uleganiem namowom rówieśników do używania substancji psychoaktywnych. 3. Zachęcenie uczestników do refleksji na temat możliwości wzmocnienia tych cech nastolatków, które pomogą im oprzeć się niekorzystnej presji ze strony rówieśników. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tablica • Skopiowany arkusz - po jednym dla pary uczestników (Zał. 4) • Ulotki informacyjne (Zał. 5) <p>Czas trwania spotkania – 20 minut</p>
<p>Oczekiwane efekty. Po zajęciach uczestnicy w większym stopniu niż dotychczas będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wiedzieli, że zjawisko konformizmu wśród nastolatków jest bardzo częste i ma na celu przede wszystkim zyskanie akceptacji ze strony rówieśników, • rozumieli, że wzmacniając poczucie własnej wartości nastolatków, pomagamy im skutecznie opierać się presji grupy, • rozumieli, że swoim postępowaniem mogą pomóc dzieciom przeciwstawiać się potencjalnie niekorzystnemu wpływowi grup rówieśniczych. 	
<p style="text-align: center;">Opis przebiegu spotkania</p>	
<p>Wprowadzenie (1 min.)</p> <p>Przypomnij, że na poprzednim zebraniu rozmawialiście o tym, co mogą robić rodzice/opiekunowie, aby chronić swoje dzieci przed używaniem substancji psychoaktywnych. Zwróć uwagę, że rozmawialiście przede wszystkim o roli komunikacji w rodzinie. Przypomnij, że na decyzję młodych ludzi o używaniu lub nieużywaniu substancji psychoaktywnych, takich jak np. tytoń, bardzo duży wpływ ma też środowisko rówieśnicze. Powiedz, że chcąc zapobiegać ryzykownym zachowaniom nastolatków, powinniśmy wzmacniać te ich właściwości i umiejętności, które pozwolą opierać się ewentualnej presji ze strony innych ludzi.</p> <p>Ćwiczenie 1 (9 min.) – Praca w parach – <i>Dlaczego nastolatkowie ulegają presji rówieśników?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poproś uczestników, aby dobrali się w pary (np. z najbliższą osobą, obok której siedzą). Każdej parze daj jedną kartkę – Załącznik 4. Poproś uczestników spotkania, aby wypisali jak najwięcej: zachowań podejmowanych przez nastolatki pod wpływem presji grupy, okoliczności, w których nastolatki ulegają presji rówieśników, cech nastolatków, którzy najczęściej ulegają presji rówieśników i powodów, dla których nastolatki ulegają takiej presji. 	

2. Podziel tablicę na 4 części:

zachowania	cechy
okoliczności	powody

Poproś kolejne pary, aby podawały wypisane przez siebie przykłady: zachowań (zadbaj o to, by znalazły się przykłady używania substancji psychoaktywnych, w tym tytoniu), następnie okoliczności, cech (zwróć uwagę, by pojawiła się niska samoocena, niskie poczucie własnej wartości, brak umiejętności asertywnego odmawiania), a na końcu powodów (sprawdź, czy uczestnicy pamiętali o akceptacji ze strony rówieśników). Odpowiedzi zapisuj na tablicy.

3. Podsumuj, wskazując na istnienie częstego zjawiska konformizmu wśród nastolatków.

Ćwiczenie 2 (9 min.) – Burza mózgów – *Co robić, by nasze dzieci nie ulegały presji grupy?*

1. Poproś uczestników, aby patrząc na kolejne części tablicy zastanowili się co robić, aby nastolatki nie ulegały presji grupy dotyczącej zachowań niepożądanych, w tym palenia tytoniu.
2. Zaczynajcie od przyjrzenia się części „okoliczności”. Postaw tezę, że z zachowaniami ryzykownymi jest trochę tak jak w powiedzeniu „okazja czyni złodzieja”. Spytaj uczestników co o tym sądzą i co można zrobić, aby takich sprzyjających okazji było jak najmniej. Zaznacz, że oczywiście nie chodzi o to, aby np. zabraniać dzieciom spotkania się z rówieśnikami, ale raczej zadbać o to, byśmy znali przyjaciół naszych dzieci, aby nie pozostawały one w ogóle bez opieki rodziców itd.
3. Następnie zastanówcie się nad „cechami” nastolatków, które predestynują ich do ulegania presji. Zachęć do dyskusji nad tym, czy samoocenę, poczucie własnej wartości, asertywność można modyfikować i w jako sposób?
4. Poproś o przyjrzenie się ostatniej kategorii – „powody”. Zwróć uwagę, że bardzo ważnym powodem sięgania po substancje psychoaktywne jest chęć zdobycia akceptacji rówieśników. Zaznacz, że chcąc wyeliminować tego typu powody musimy wzmocnić poczucie własnej wartości naszych dzieci, aby wiedziały, że rówieśnicy lubią ich nie za to, że np. palą papierosy, ale za to, że są koleżeńskie, inteligentne itp. Powiedz, że poczucie własnej wartości pomaga również w tym, byśmy przyznali sobie prawo do odmowy i bycia asertywnym.

Zakończenie (1 min.)

Podziękuj rodzicom za udział w spotkaniu. Rozdaj wycięte ulotki informacyjne (Zał. 5).

Załącznik 4

Zachowania podejmowane przez nastolatki pod wpływem presji grupy

Okoliczności, w których nastolatki ulegają presji rówieśników

Cechy, które powodują, że nastolatki ulegają presji rówieśników

Powody, dla których nastolatki ulegają presji rówieśników

Załącznik 5

<p style="text-align: center;">PAMIĘTAJ!</p> <p>Związki z rówieśnikami są dla dorastającej młodzieży bardzo ważne, choć często występuje zjawisko konformizmu wobec grupy rówieśniczej. Polega on na podporządkowywaniu się gotowym wzorom postępowania (np. paleniu tytoniu) i dostosowywaniu się do opinii większości grupy, w celu uzyskania akceptacji i poczucia bezpieczeństwa. Opieranie się presji grupy jest bardzo trudne! Chcąc przeciwdziałać konformizmowi u dziecka:</p> <p>1. Wzmacniaj jego poczucie własnej wartości przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • akceptację, • szacunek, • konstruktywną krytykę, • realne oczekiwania, • sprawiedliwe ocenianie, • poszerzanie odpowiedzialności dziecka, • docenianie jego sukcesów. <p>2. Kształtuj u niego zachowania asertywne, czyli wyrażanie uczuć, myśli i życzeń oraz dbałość o przestrzeganie należnych nam praw, bez naruszania praw innych osób. Przyznaj mu prawo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • do bycia sobą, • wyrażania swoich uczuć, opinii (o ile nie narusza to praw innych osób), • popełniania błędów, proszenia o pomoc, • odmawiania! 	<p style="text-align: center;">PAMIĘTAJ!</p> <p>Związki z rówieśnikami są dla dorastającej młodzieży bardzo ważne, choć często występuje zjawisko konformizmu wobec grupy rówieśniczej. Polega on na podporządkowywaniu się gotowym wzorom postępowania (np. paleniu tytoniu) i dostosowywaniu się do opinii większości grupy, w celu uzyskania akceptacji i poczucia bezpieczeństwa. Opieranie się presji grupy jest bardzo trudne! Chcąc przeciwdziałać konformizmowi u dziecka:</p> <p>1. Wzmacniaj jego poczucie własnej wartości przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • akceptację, • szacunek, • konstruktywną krytykę, • realne oczekiwania, • sprawiedliwe ocenianie, • poszerzanie odpowiedzialności dziecka, • docenianie jego sukcesów. <p>2. Kształtuj u niego zachowania asertywne, czyli wyrażanie uczuć, myśli i życzeń oraz dbałość o przestrzeganie należnych nam praw, bez naruszania praw innych osób. Przyznaj mu prawo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • do bycia sobą, • wyrażania swoich uczuć, opinii (o ile nie narusza to praw innych osób), • popełniania błędów, proszenia o pomoc, • odmawiania!
<p style="text-align: center;">PAMIĘTAJ!</p> <p>Związki z rówieśnikami są dla dorastającej młodzieży bardzo ważne, choć często występuje zjawisko konformizmu wobec grupy rówieśniczej. Polega on na podporządkowywaniu się gotowym wzorom postępowania (np. paleniu tytoniu) i dostosowywaniu się do opinii większości grupy, w celu uzyskania akceptacji i poczucia bezpieczeństwa. Opieranie się presji grupy jest bardzo trudne! Chcąc przeciwdziałać konformizmowi u dziecka:</p> <p>1. Wzmacniaj jego poczucie własnej wartości przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • akceptację, • szacunek, • konstruktywną krytykę, • realne oczekiwania, • sprawiedliwe ocenianie, • poszerzanie odpowiedzialności dziecka, • docenianie jego sukcesów. <p>2. Kształtuj u niego zachowania asertywne, czyli wyrażanie uczuć, myśli i życzeń oraz dbałość o przestrzeganie należnych nam praw, bez naruszania praw innych osób. Przyznaj mu prawo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • do bycia sobą, • wyrażania swoich uczuć, opinii (o ile nie narusza to praw innych osób), • popełniania błędów, proszenia o pomoc, • odmawiania! 	<p style="text-align: center;">PAMIĘTAJ!</p> <p>Związki z rówieśnikami są dla dorastającej młodzieży bardzo ważne, choć często występuje zjawisko konformizmu wobec grupy rówieśniczej. Polega on na podporządkowywaniu się gotowym wzorom postępowania (np. paleniu tytoniu) i dostosowywaniu się do opinii większości grupy, w celu uzyskania akceptacji i poczucia bezpieczeństwa. Opieranie się presji grupy jest bardzo trudne! Chcąc przeciwdziałać konformizmowi u dziecka:</p> <p>1. Wzmacniaj jego poczucie własnej wartości przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • akceptację, • szacunek, • konstruktywną krytykę, • realne oczekiwania, • sprawiedliwe ocenianie, • poszerzanie odpowiedzialności dziecka, • docenianie jego sukcesów. <p>2. Kształtuj u niego zachowania asertywne, czyli wyrażanie uczuć, myśli i życzeń oraz dbałość o przestrzeganie należnych nam praw, bez naruszania praw innych osób. Przyznaj mu prawo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • do bycia sobą, • wyrażania swoich uczuć, opinii (o ile nie narusza to praw innych osób), • popełniania błędów, proszenia o pomoc, • odmawiania!

4. Radzenie sobie z negatywnymi emocjami i stresem

Okres adolescencji to czas intensywnych zmian hormonalnych, powodujących zwiększone pobudzenie i labilność (chwiejność) emocjonalną¹. U nastolatków pojawiają się reakcje emocjonalne bardzo silne i niewspółmierne do bodźca, ambiwalencja uczuć (niemal jednoczesne przeżywanie uczuć przeciwstawnych), zmienność emocji (wahania między przeciwnymi emocjami), emocje bezprzedmiotowe (trudno znaleźć ich przyczynę). Jednocześnie występuje poczucie niepewności i zakłopotania oraz nasilona lękliwość młodzieży, związana przede wszystkim z lękami społecznymi (przed niepowodzeniem, ekspozycją społeczną, relacją nauczyciel-uczeń). Jeśli nastolatki nie mają poczucia akceptacji, zrozumienia, możliwości realizacji swoich dążeń, często pojawiają się u nich silne emocje negatywne.

Duża chwiejność emocji nastolatków utrudnia rodzicom ich zrozumienie i podejmowanie właściwych oddziaływań wychowawczych². Trudność mogą stanowić zarówno zewnętrzne przejawy pobudzenia emocjonalnego, jak też maskowanie przez nastolatki wewnętrznych przeżyć (związane z wzrastającą potrzebą intymności oraz buntem przeciwko wtrącaniu się dorosłych w ich wewnętrzne przeżycia). Brak zrozumienia i częste przypisywanie przez rodziców i nastolatków innego znaczenia tym samym wydarzeniom, prowadzą do narastania konfliktów w rodzinie. Z drugiej strony, czynniki emocjonalne, a przede wszystkim nieujawnione emocje, mogą powodować zaburzenia nerwicowe oraz zmiany czynnościowe w pracy układu wegetatywnego, endokrynnego czy immunologicznego. Ponieważ sprzężenie negatywnych stanów emocjonalnych, nieprawidłowej ekspresji emocji oraz zaburzeń czynnościowych organizmu jest najbardziej widoczne właśnie u dzieci i młodzieży, ważne jest kształtowanie u nich umiejętności radzenia sobie z negatywnymi emocjami.

Dużym problemem dla rodziców nastolatków bywa gniew, który może się uzewnętrzniać z różnym nasileniem i wyzwać zachowania agresywne. u młodszych dzieci zwykle przybiera on formę jawną (krzyk, trzaskanie drzwiami), ale wraz z wiekiem podlega coraz większej kontroli, przejawiając się w postaci burkliwego odpowiadania, dąsania się lub

¹Obuchowska I. (2003). Adolescencja. W: Harwas-Napierała B., Trempała J. (red.), *Psychologia rozwoju człowieka* (s. 163-201), t.2. Warszawa: PWN.

²Obuchowska I. (1996). *Drogi dorastania*. Warszawa: WSiP.

zaciętego milczenia. Źródłem gniewu nastolatków są przede wszystkim trudności w realizowaniu dążeń, autorytarne zachowania rodziców oraz rozbieżność między postępowaniem rodziców a ich wymaganiami w stosunku do nastolatka. Gniewne zachowania stają się zdecydowanie rzadsze, gdy rodzicom uda się przejść na styl partnerski – pozwalający nastolatkom realizować ich pragnienia, przy przestrzeganiu najważniejszych zasad.

Okres dorastania to także czas nasilonego stresu, wywoływanego przez czynniki ze strony środowiska szkolnego, rówieśniczego i rodzinnego. Stres psychologiczny jest złożoną relacją zakłócenia równowagi pomiędzy zasobami lub możliwościami jednostki a wymaganiami otoczenia, ocenianą przez jednostkę jako przekraczającą te zasoby lub zagrażającą jej dobrostanowi¹. Czynniki stresogenne działające na nastolatki są zazwyczaj związane z wymaganiami dotyczącymi nauki szkolnej, współzyciem i współdziałaniem z rówieśnikami, nauczycielami i rodzicami, a także z wewnętrznymi przeżyciami nastolatka, dotyczącymi wewnętrznych konfliktów, głównie światopoglądowych. Jak wynika z badań, podwyższony poziom stresu psychologicznego u młodzieży wiąże się m.in. z częstszym odczuwaniem dolegliwości subiektywnych, używaniem substancji psychoaktywnych czy występowaniem innych zachowań problemowych. Agresywne zachowania, używanie substancji psychoaktywnych (alkoholu, nikotyny, narkotyków), błędy w działaniu, mała wydajność pracy to typowe behawioralne aspekty reakcji na stres. Używanie substancji psychoaktywnych jest często próbą zmniejszenia napięcia powstałego w związku ze stresem.

Chcąc zmniejszyć ryzyko niekorzystnych konsekwencji zdrowotnych (zarówno bezpośrednich, jak i pośrednich – poprzez używanie substancji psychoaktywnych), jakie niesie ze sobą nieprawidłowa ekspresja negatywnych emocji i stres psychologiczny, należy uczyć młodzież radzenia sobie z emocjami i stresem. Ważne jest rozwijanie wiedzy, która daje poczucie bezpieczeństwa i zrozumienia otaczającej rzeczywistości oraz umożliwia jasne i pozytywne myślenie, kształtowanie pewności siebie i umiejętności współzycia w grupie, rozładowywania konfliktów, rozwiązywania problemów, właściwej organizacji pracy, otrzymywania i dawania wsparcia oraz efektywnego relaksowania się - spędzania wolnego czasu w sposób sprawiający przyjemność, zachowania poczucia humoru, stosowania technik relaksacyjnych.

¹Sęk H. (2001). Stres krytycznych wydarzeń życiowych. W: H.Sęk i T. Pasikowski (red.): *Zdrowie-Stres-Zasoby* (s. 13-22).Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.

4. RADZENIE SOBIE Z NEGATYWNYMI EMOCJAMI I STRESEM

Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> 1. Wskazanie uczestnikom różnorodnych źródeł stresu i negatywnych emocji u nastolatków. 2. Uświadomienie zależności pomiędzy sposobem ekspresji emocji a konsekwencjami zdrowotnymi i społecznymi oraz paleniem tytoniu. 3. Zachęcenie uczestników do refleksji na temat konstruktywnych sposobów radzenia sobie z negatywnymi emocjami i stresem. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tablica • Arkusz „Jak radzimy sobie z negatywnymi emocjami” (Zał. 6) • Ulotki informacyjne (Zał. 7) <p>Czas trwania spotkania – 20 minut</p>
<p>Oczekiwane efekty. Po zajęciach uczestnicy w większym stopniu niż dotychczas będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wiedzieli jakie są źródła stresu i negatywnych emocji u nastolatków, • rozumieli, że sposób radzenia sobie z emocjami ma istotny wpływ na zdrowie, zachowania i relacje społeczne młodzieży, • rozumieli, że ucząc nastolatki radzenia sobie z negatywnymi emocjami i stresem, zapobiegamy również używaniu przez nich substancji psychoaktywnych. 	
<p>Opis przebiegu spotkania</p>	
<p>Wprowadzenie (1 min.)</p> <p>Przypomnij, że na poprzednim zebraniu rozmawialiście o zjawisku konformizmu wśród młodzieży i o tym, jak pomóc dzieciom przeciwstawiać się potencjalnie niekorzystnemu wpływowi grup rówieśniczych. Powiedz, że dziś zastanowicie się nad tym, jaką rolę w zapobieganiu używaniu przez młodzież substancji psychoaktywnych odgrywa umiejętność radzenia sobie ze stresem i negatywnymi emocjami.</p> <p>Ćwiczenie 1 (4 min.) – Burza mózgów – Co powoduje stres i negatywne emocje u nastolatków?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Powiedz, że okres adolescencji to czas intensywnych zmian hormonalnych, powodujących u nastolatków zwiększone pobudzenie i chwiejność emocjonalną. U młodzieży pojawiają się reakcje emocjonalne bardzo silne i niewspółmierne do bodźca, ambiwalencja uczuć (niemal jednoczesne przeżywanie uczuć przeciwstawnych), zmienność emocji (wahania między przeciwnymi emocjami), emocje bezprzedmiotowe (trudno znaleźć ich przyczynę). Powiedz, że okres dorastania to także czas nasilonego stresu, wywoływanego przez czynniki ze strony środowiska szkolnego, rówieśniczego i rodzinnego. 2. Poproś, by uczestnicy zastanowili się przez chwilę nad tym, co według nich, jest najczęstszą przyczyną negatywnych emocji (smutku, lęku, wrogości, zazdrości, poczucia wstydu, winy) i stresu u nastolatków. 3. Podziel tablicę pionowymi liniami na 4 części – SZKOŁA, RODZINA, RÓWIEŚNICY, JA. Poproś, by uczestnicy podawali kolejno przykłady przyczyn pochodzących z tych źródeł. Powiedz, że ostatnia kolumna dotyczy własnych wymagań dotyczących np. wyglądu, osiągnięć itp. 4. Podsumuj wskazując, że źródeł negatywnych emocji i stresu jest w okresie adolescencji bardzo dużo. 	

Ćwiczenie 2 (10 min.) – Praca w grupach - Ekspresja emocji

1. Powiedz, że teraz zastanowicie się nad tym, w jaki sposób my, osoby dorosłe, radzimy sobie z negatywnymi emocjami. Podkreśl, że w życiu każdego człowieka zdarzają się sytuacje trudne, wywołujące smutek lub gniew. Spytaj, co ludzie robią z negatywnymi emocjami? (ukrywają; wyrażają w sposób niekontrolowany, np. w formie wybuchu gniewu; wyrażają w sposób kontrolowany, np. asertywnie mówiąc o tym, co im przeszkadza; podejmują zachowania ryzykowne, np. substancje psychoaktywne, ryzykowną jazdę samochodem)
2. Poproś, aby uczestnicy przez kilka minut pracowali w 2-4-osobowych grupach. Każdej grupie daj skopiowany Załącznik 6 i poproś o jego wypełnienie. Zwróć uwagę, że przeżywane przez nas emocje mogą być jawnie wyrażane lub ukrywane. Ujawnianie emocji może następować w różny sposób – kontrolowany lub niekontrolowany, akceptowany lub nieakceptowany społecznie. Niekiedy też próbujemy radzić sobie z negatywnymi emocjami i stresem podejmując zachowania ryzykowne (np. używając substancji psychoaktywnych). Każda z tych metod ma swoje wady i zalety.
3. Poproś grupy uczestników, aby kolejno (dodając do wypowiedzi poprzednich uczestników te elementy, które się dotąd nie pojawiły), odczytały swoje zapiski.
4. Podsumuj, podkreślając negatywne skutki zdrowotne (tłumienia emocji i używania substancji psychoaktywnych) oraz społeczne (niekontrolowanego wyrażania emocji i używania substancji psychoaktywnych).
5. Zapytaj, od czego zależy nasz sposób radzenia sobie z negatywnymi emocjami? Zadbaj o to, by znalazły się zarówno spostrzeżenia dotyczące siły emocji, cech osobowości, a także wcześniejszych doświadczeń i umiejętności radzenia sobie z negatywnymi emocjami. Zwróć uwagę na to, że w okresie adolescencji z jednej strony pojawia się huśtawka i pobudzenie emocjonalne (powodujące niekontrolowane wyrażanie emocji), z drugiej – silna potrzeba intymności i autonomii (powodująca ukrywanie emocji).

Ćwiczenie 3 (4 min.) - Dyskusja – Jak nauczyć nastolatki konstruktywnego radzenia sobie ze stresem i negatywnymi emocjami?

1. Spytaj uczestników spotkania, jakie znają konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami. Poproś o podanie jak największej liczby przykładów.
2. Podziel tablicę na 3 części – MYŚLI, ZACHOWANIA, INNI LUDZIE. Zapisuj podawane sposoby w odpowiednich kolumnach, np. myśli – myślenie pozytywne, znajdowanie pozytywnych stron zaistniałej sytuacji, zbieranie informacji na niepokojący nas temat, aby móc go lepiej zrozumieć; zachowania – unikanie sytuacji, które są dla nas trudne, asertywne wyrażanie swojego zdania, rozładowanie emocji przez aktywność fizyczną, techniki relaksacyjne; inni ludzie – wsparcie ze strony rodziny i przyjaciół.
3. Podsumuj, wskazując, że nastolatki borykają się z ogromną liczbą silnych emocji, których często sami nie rozumieją i z licznymi sytuacjami stresowymi. Powiedz, że zamiast krytykować nastolatki, lepiej jest podpowiedzieć któryś z konstruktywnych sposobów radzenia sobie z emocjami i stresem, by nie musieli sięgać po sposoby nieadaptacyjne, jak np. sięganie po substancje psychoaktywne.

Zakończenie(1 min.)

Podziękuj rodzicom za udział w spotkaniu. Rozdaj wycięte ulotki informacyjne (Zał. 7).

Załącznik 6– Jak radzimy sobie z negatywnymi emocjami?

	WADY	ZALETY
UKRYWANIE, TŁUMIENIE		
WYRAŻANIE W SPOSÓB NIEKONTROLOWANY		
WYRAŻANIE W SPOSÓB KONTROLOWANY		
ZACHOWANIA RYZYKOWNE (np. UŻYWANIE SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH)		

Załącznik 7

PAMIĘTAJ!	PAMIĘTAJ!
<p>Nastolatek jest w okresie nasilonego stresu i intensywnych zmian hormonalnych, powodujących zwiększone pobudzenie i chwiejność emocjonalną. Dlatego często pojawiają się u niego reakcje emocjonalne bardzo silne, zmienne, niewspółmierne do bodźca, które trudno zrozumieć i rodzicom i jemu samemu. Problemem mogą być zarówno wybuchy gniewu, ukrywanie emocji, jak też radzenie sobie z nimi przez sięganie po substancje psychoaktywne. Dlatego:</p> <ul style="list-style-type: none">• zachęcaj nastolatka do mówienia o swoich przeżyciach emocjonalnych,• pozwalaj nastolatkowi realizować jego pragnienia, ale przy przestrzeganiu najważniejszych zasad,• pomagaj mu rozwijać wiedzę, która daje poczucie bezpieczeństwa i zrozumienia otaczającej rzeczywistości,• ucz pozytywnego myślenia, współzycia w grupie, rozładowywania konfliktów i rozwiązywania problemów,• pomagaj w kształtowaniu pewności siebie,• dawaj wsparcie,• ucz efektywnego relaksowania się - spędzania wolnego czasu w sposób sprawiający przyjemność, zachowania poczucia humoru i stosowania technik relaksacyjnych.	<p>Nastolatek jest w okresie nasilonego stresu i intensywnych zmian hormonalnych, powodujących zwiększone pobudzenie i chwiejność emocjonalną. Dlatego często pojawiają się u niego reakcje emocjonalne bardzo silne, zmienne, niewspółmierne do bodźca, które trudno zrozumieć i rodzicom i jemu samemu. Problemem mogą być zarówno wybuchy gniewu, ukrywanie emocji, jak też radzenie sobie z nimi przez sięganie po substancje psychoaktywne. Dlatego:</p> <ul style="list-style-type: none">• zachęcaj nastolatka do mówienia o swoich przeżyciach emocjonalnych,• pozwalaj nastolatkowi realizować jego pragnienia, ale przy przestrzeganiu najważniejszych zasad,• pomagaj mu rozwijać wiedzę, która daje poczucie bezpieczeństwa i zrozumienia otaczającej rzeczywistości,• ucz pozytywnego myślenia, współzycia w grupie, rozładowywania konfliktów i rozwiązywania problemów,• pomagaj w kształtowaniu pewności siebie,• dawaj wsparcie,• ucz efektywnego relaksowania się - spędzania wolnego czasu w sposób sprawiający przyjemność, zachowania poczucia humoru i stosowania technik relaksacyjnych.

5. Zaangażowanie nastolatków w konstruktywną działalność i racjonalne podejmowanie decyzji

W okresie dorastania pojawiają się trwałe i silne zainteresowania, które znajdują swoje odzwierciedlenie w działalności młodzieży, podejmowanej spontanicznie i z dużym zaangażowaniem. W związku z zaawansowanym rozwojem poznawczym, myślenie nastolatków staje się bardziej logiczne, abstrakcyjne, pojawia się zdolność do refleksji, dzięki czemu rozwijają się zainteresowania społeczne i polityczne. Jest to też czas rozkwitu twórczości i aktywnego uczestnictwa w życiu kulturalnym. Idealizm młodzieńczy (potrzeba czynienia dobra) i poszukiwanie swojego stosunku do Boga i religii skłaniają część nastolatków do zaangażowania się w działalność organizacji charytatywnych czy kościelnych. Cechą charakterystyczną okresu adolescencji jest również wytyczanie odległych celów i zorganizowana, planowa, samodzielna aktywność. Jednak w połączeniu z chwiejnością emocjonalną często mamy do czynienia z tzw. „słomianym zapałem”¹. Skłonność do ryzyka, romantyzm i intensywność podejmowanych działań mogą zaś pociągać za sobą niekorzystne skutki zdrowotne, w postaci wypadków, urazów czy zaangażowania w działalność grup używających substancji psychoaktywnych i łamiących prawo.

Chcąc zapobiegać zachowaniom ryzykownym młodzieży, można wykorzystać jej zapał, zaangażowanie i zainteresowania, stosując tzw. strategie alternatywne. Polegają one na stwarzaniu alternatyw dla zachowań ryzykownych w postaci społecznie akceptowanych aktywności (działalności społecznej, sportowej, artystycznej itp.). Zachęcając młodzież do poszukiwania własnych zainteresowań oraz stwarzając warunki do ich realizowania, dajemy możliwość zaspokajania ważnych potrzeb – poznawczych, samorealizacji, akceptacji, przynależności. Ważne jest jednak uwzględnienie faktu, że młodzież ma coraz większą potrzebę samodzielności i podejmowania samodzielnych decyzji. Dlatego ważne jest, by pokazywać różne możliwości, nie narzucając swojej woli. Jeśli mamy wachlarz alternatywnych zachowań, nastolatek samodzielnie wybierze coś, co go interesuje i zaangażuje się w wybraną działalność.

Dokonywania właściwych wyborów i podejmowania racjonalnych decyzji trzeba się jednak nauczyć. Młodzież miotana przeciwstawnymi uczuciami, romantycznymi zrywami i buntem przeciwko temu, co próbują narzucać dorośli, często nie działa racjonalnie, lecz

¹Obuchowska I. (1996). *Drogi dorastania*. Warszawa: WSiP.

daje się „pomieść emocjom”. Rozwijające się w okresie adolescencji myślenie formalne pozwala na wyciąganie wniosków, równoczesne uwzględnianie wielu faktów, refleksje oparte na dostępnej wiedzy, ale wykraczające poza to, co jest możliwe do zaobserwowania¹. Choć na początku okresu dorastania nie wszystkie z tych funkcji są w pełni rozwinięte, jednak pojawia się już zdolność do podejmowania świadomych decyzji.

Racjonalny proces decyzyjny polega na zbieraniu i przetwarzaniu informacji o przyszłym działaniu. Decyzje mogą być podejmowane w różnych warunkach: pewności (gdy znane konsekwencje), ryzyka (każda decyzja pociąga za sobą więcej niż jedną konsekwencję) i niepewności (nie znamy prawdopodobieństwa wystąpienia różnych konsekwencji danej decyzji). W sytuacji podejmowania decyzji dotyczących zdrowia mamy najczęściej do czynienia z decyzjami podejmowanymi w warunkach ryzyka (np. palenie tytoniu pociąga za sobą negatywne skutki zdrowotne, ale niepalenie może nas wykluczyć z grupy rówieśniczej) lub niepewności (np. część osób twierdzi, że palenie marihuany jest nieszkodliwe, a część podkreśla, że to też narkotyki). Są to często decyzje trudne. W przypadku młodzieży dodatkowo silnie działa mechanizm „zakazanego owocu” (zewnątrzne ograniczenia którejs z możliwości zwiększają jej atrakcyjność) oraz grupowe podejmowanie decyzji (bardziej ryzykowne ze względu na rozkładanie się odpowiedzialności na poszczególnych członków grupy, zjawisko konformizmu, „hurra- optymizmu”, tendencyjnej selekcji informacji i przekonanie o wszechmocy grupy)².

Chcąc pomóc nastolatkom w racjonalnym podejmowaniu decyzji, powinniśmy przede wszystkim zdobyć ich zaufanie, a następnie pomóc przeanalizować potrzeby (jakie są moje rzeczywiste potrzeby, a nie zachcianki), sprecyzować cele, zidentyfikować możliwości rozwiązań, pomóc ocenić konsekwencje wyboru każdej alternatywy (prawdopodobieństwo sukcesu i porażki), a następnie stworzyć plan działania, który umożliwi wprowadzenie w życie podjętej decyzji.

¹Oleszkowicz A. i Senejko A. (2011). Dorastanie. W: J. Trempała (red.). *Psychologia rozwoju człowieka* (s. 259-286). Warszawa: PWN.

²Sokołowska M. (2007). Umiejętności życiowe. W: B. Woynarowska (red.), *Edukacja zdrowotna* (s. 444-470). Warszawa: PWN.

5. ZAANGAŻOWANIE NASTOLATKÓW W KONSTRUKTYWNĄ DZIAŁALNOŚĆ I RACJONALNE PODEJMOWANIE DECYZJI

Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uświadomienie uczestnikom istnienia u nastolatków naturalnej potrzeby angażowania się w różne aktywności. 2. Wskazanie zależności pomiędzy używaniem substancji psychoaktywnych (w tym tytoniu) a dostępnością do alternatywnych aktywności. 3. Zachęcenie uczestników do refleksji na temat możliwości i metod wspierania nastolatków w podejmowaniu racjonalnych decyzji. 	<ul style="list-style-type: none"> • Arkusz „Co na co dzień robi moje dziecko” (Zał. 8) • Kartki papieru • Tablica • Ulotki informacyjne (Zał. 9) <p style="text-align: center;">Czas trwania spotkania – 20 minut</p>
<p>Oczekiwane efekty. Po zajęciach uczestnicy w większym stopniu niż dotychczas będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wiedzieli, że stwarzając młodzieży możliwości podejmowania różnych konstruktywnych działań możemy chronić ją przed używaniem substancji psychoaktywnych, • rozumieli, że nastolatki chcą samodzielnie wybierać działania, w które się zaangażują, a rola rodzica polega na pokazywaniu alternatyw i pomocy w dokonywaniu wyborów, • wiedzieli, że racjonalne podejmowanie decyzji jest wieloetapowe, • rozumieli, że aby pełnić rolę doradcy nastolatka, najpierw musimy zdobyć jego zaufanie. 	
<p>Opis przebiegu spotkania</p>	
<p>Wprowadzenie (1 min.)</p> <p>Przypomnij, że na poprzednich zebraniach rozmawialiście o tym, dlaczego nastolatki używają substancji psychoaktywnych i o sposobach zapobiegania takim zachowaniom. Przypomnij, że zwracaliście uwagę na dobrą komunikację w rodzinie, kształtowanie poczucia własnej wartości i asertywności oraz radzenie sobie ze stresem i negatywnymi emocjami. Powiedz, że dziś zastanowicie się nad kolejnymi sposobami zapobiegania używaniu przez młodzież substancji psychoaktywnych (np. tytoniu), czyli nad stwarzaniem alternatyw oraz kształtowaniem umiejętności racjonalnego podejmowania decyzji.</p> <p>Ćwiczenie 1 (4 min.) – Praca indywidualna – <i>Co na co dzień robi moje dziecko?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rozdaj uczestnikom spotkania skopiowane arkusze z Załącznika 8. Poproś o ich rzetelne wypełnienie. Powiedz, że jeśli nie będą chcieli, nie będą musieli ich nikomu pokazywać ani czytać na głos swoich odpowiedzi. 2. Poproś uczestników, aby patrząc na wypełnione arkusze włączyli się do wspólnej dyskusji. <p>Ćwiczenie 2 (9 min.) – Burza mózgów – <i>Co na co dzień robią nasze dzieci, a co chciałyby robić?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Powiedz, że teraz wspólnie zastanowicie się na tym, co na co dzień robią nastolatki. Poproś, aby uczestnicy na podstawie obserwacji (nie tylko swoich dzieci) wymienili różne aktywności, w które zazwyczaj angażuje się młodzież. 2. Poproś, aby teraz uczestnicy wymienili takie aktywności, w które młodzież <u>chciałyby się angażować</u> (bez względu na to, czy rzeczywiście się angażuje czy nie). Odpowiedzi zapisz na tablicy. 	

3. Powiedz, że często młodzież z różnych powodów nie może się w te aktywności zaangażować. Po kolei wskazując zapisane na tablicy pomysły, pytaj, dlaczego/kiedy młodzież nie może tego realizować. Odpowiedzi zapisuj obok każdej aktywności.
4. Spytaj, co moglibyśmy zrobić, aby te przyczyny usunąć. Zapisz odpowiedzi na tablicy.
5. Powiedz, że okres dorastania jest czasem, w którym pojawiają się trwałe i silne zainteresowania, które znajdują swoje odzwierciedlenie w działalności młodzieży, podejmowanej z dużym zaangażowaniem. Jeśli zachęcimy nasze dzieci do rozwijania zainteresowań, konstruktywnej działalności i umożliwimy im realizowanie ich zainteresowań, stworzymy ciekawą, z ich punktu widzenia, alternatywę. Podkreśl, że nastolatki chcą samodzielnie wybierać aktywności, więc wszelkie próby zmuszania do wybranych przez nas zajęć przyniosą efekt przeciwny do zamierzonego. Dlatego rolą dorosłych jest właśnie pokazywanie alternatyw i, w miarę możliwości, stwarzanie odpowiednich warunków do ich realizacji.
6. Powiedz, że stwarzanie możliwości podejmowania przez nastolatki konstruktywnej działalności jest jednym ze sposobów zapobiegania używaniu przez młodzież substancji psychoaktywnych. Przypomnij, że wśród czynników psychologicznych przyczyniających się do używania tego typu substancji często pojawiają się:
 - ucieczka od emocji negatywnych i wzmacnianie pozytywnych. Spytaj, co jest alternatywnym zachowaniem zaspokajającym tego typu potrzeby? (np. aktywność fizyczna),
 - pokonanie nieśmiałości i chęć pocucia się „na luzie”. Spytaj o alternatywę. (np. uczestnictwo w zajęciach grupowych sprzyjających nawiązywaniu kontaktów towarzyskich),
 - chęć pocucia się dorosłym oraz poszukiwanie własnej tożsamości i autonomii. Ponownie spytaj o alternatywy. (np. stwarzanie możliwości podejmowania działań, które wymagają samodzielności i odpowiedzialności, działalność charytatywna).

Ćwiczenie 3 (5 min.) - Praca w parach – Jak pomóc dziecku podejmować racjonalne decyzje?

1. Powiedz, że poza stwarzaniem nastolatkom możliwości podejmowania różnych działalności, ważne jest również, nauczenie ich dokonywania właściwych wyborów, czyli podejmowania racjonalnych decyzji.
2. Poproś uczestników spotkania, aby w parach zastanowili się nad tym, co jest niezbędne do podjęcia racjonalnej, świadomej decyzji. Rozdaj kartki papieru i poproś, aby każda para zapisała w punktach kolejne czynności, które należy wykonać, aby dokonać możliwie najlepszego wyboru.
3. Poproś kolejne pary, aby wymieniły zapisane przez siebie kroki. Odpowiedzi zapisz na tablicy.
4. Podsumuj, wskazując, że aby podjąć racjonalną decyzję należy: (1) przeanalizować rzeczywiste potrzeby (nie zachcianki), (2) sprecyzować cele, (3) zidentyfikować możliwości rozwiązań, (4) ocenić konsekwencje wyboru każdej alternatywy (prawdopodobieństwo sukcesu i porażki) oraz (5) stworzyć plan działania, który umożliwi wprowadzenie w życie podjętej decyzji. Jako rodzice i wychowawcy możemy pomóc dzieciom na każdym z tych etapów, jednak aby nastolatki przyjęły naszą pomoc, musimy zdobyć ich zaufanie.

Zakończenie (1 min.)

Podziękuj rodzicom za udział w spotkaniu. Rozdaj wycięte ulotki informacyjne (Zał. 9).

Załącznik 8–Co na co dzień robi moje dziecko?

1. Jak spędza wolny czas moje nastoletnie dziecko (proszę wymieć te aktywności, o których Państwo wiecie podejmowane przez dziecko np. w ciągu ubiegłego tygodnia)?

gdzie?	
z kim?	
co robi?	

2. Jak chciałoby spędzać moje nastoletnie dziecko swój wolny czas?

gdzie?	
z kim?	
co chciałoby robić?	

3. Jeżeli pojawiły się różnice w odpowiedziach na dwa powyższe pytania, z czego one wynikają?

powody obiektywne (np. brak basenu w okolicy)	
powody związane z samym dzieckiem (np. brak słuchu muzycznego)	
powody związane z decyzją rodziców (np. nie zgadzam się na jazdę na motorowerze)	

Załącznik 9

PAMIĘTAJ!	PAMIĘTAJ!
<p>U nastolatków rozwijają się zainteresowania społeczne, polityczne, kulturalne. Młodzież potrafi wytyczać odległe cele i podejmować planową, samodzielną aktywność (choć w połączeniu z chwiejnością emocjonalną często występuje „słomiany zapał”). Skłonność do ryzyka, romantyzm i intensywność podejmowanych działań może jednak pociągać za sobą niekorzystne skutki zdrowotne (wypadki, urazy, używanie substancji psychoaktywnych). Chcąc zapobiegać używaniu substancji psychoaktywnych:</p> <ul style="list-style-type: none">• zachęcaj dziecko do poszukiwania zainteresowań i podejmowania konstruktywnej działalności,• umożliwiał mu realizowanie zainteresowań,• stwarzaj warunki do podejmowania różnych działalności,• nie zmuszaj do aktywności wybranych przez Ciebie, lecz pokazuj alternatywy (może dziecko samo wybierze to, co Twoim zdaniem jest najkorzystniejsze),• zdobądź zaufanie dziecka,• pomóż dziecku podejmować racjonalne decyzje (analizować potrzeby, precyzować cele, identyfikować możliwości rozwiązań, oceniać konsekwencje każdej alternatywy, tworzyć plany wprowadzania w życie podjętych decyzji).	<p>U nastolatków rozwijają się zainteresowania społeczne, polityczne, kulturalne. Młodzież potrafi wytyczać odległe cele i podejmować planową, samodzielną aktywność (choć w połączeniu z chwiejnością emocjonalną często występuje „słomiany zapał”). Skłonność do ryzyka, romantyzm i intensywność podejmowanych działań może jednak pociągać za sobą niekorzystne skutki zdrowotne (wypadki, urazy, używanie substancji psychoaktywnych). Chcąc zapobiegać używaniu substancji psychoaktywnych:</p> <ul style="list-style-type: none">• zachęcaj dziecko do poszukiwania zainteresowań i podejmowania konstruktywnej działalności,• umożliwiał mu realizowanie zainteresowań,• stwarzaj warunki do podejmowania różnych działalności,• nie zmuszaj do aktywności wybranych przez Ciebie, lecz pokazuj alternatywy (może dziecko samo wybierze to, co Twoim zdaniem jest najkorzystniejsze),• zdobądź zaufanie dziecka,• pomóż dziecku podejmować racjonalne decyzje (analizować potrzeby, precyzować cele, identyfikować możliwości rozwiązań, oceniać konsekwencje każdej alternatywy, tworzyć plany wprowadzania w życie podjętych decyzji).

