

## **Artykuł nt. „Profilaktyka uzależnień – rodzina jako fundament w kształtowaniu postaw i osobowości młodego człowieka”.**

Uzależnienie to znajome słowo, lecz cóż ono dokładnie oznacza? Jest rzeczą oczywistą, że nikt nie budzi się pewnego dnia z postanowieniem, że zostanie osobą uzależnioną. Uzależnienie pojawia się potajemnie, po cichu, jakby wkradło się w nasze życie tylnymi drzwiami. Chociaż większość ludzi, nie uważa siebie za uzależnionych, to w dobie naszych czasów coraz więcej osób ma na tym polu problem.

Gdy znajdujemy się w stanie frustracji, gniewu, gdy jesteśmy nieszczęśliwi, prawdopodobnie nie zdajemy sobie sprawy z tego, że nasz stan może prowadzić do uzależnienia. Na początku wydaje się, że uzależnienie nie ma nic wspólnego ze słabością lub złą wolą, tłumaczymy niewinnie, że jest to po prostu poszukiwanie radości i zaspakajanie własnych potrzeb.

Wielu ludzi uważa, że alkoholicy lub narkomani to osoby słabe i nie moralne. Wielki antropolog Gregory Bateson był pierwszym uczonym, który poddał te opinie w wątpliwość. Według niego, osoba uzależniona pragnie czegoś więcej niż za zwyczaj przynosi nam życie i jest przekonana, że to coś istnieje. Czuje się zagubiona. odkrywa, że alkohol lub inne środki odurzające chwilowo i połowicznie zaspokajają jej pragnienie.

Ludzie uzależnieni często odczuwają lęk przed pustką. W zapełnieniu pustki stosują najróżniejsze sposoby radzenia sobie z nią np. nielegalne interesy, hazard, sex, życie towarzyskie doprowadzone do granic absurdu. Specyfika uzależnienia polega na tym, że sposobem ucieczki od tej egzystencjalnej pustki staje się narkotyk i cały związany z nim styl życia: poгон za następną „działką”, zdobywanie pieniędzy, surowców do produkcji. W pewnym momencie cała aktywność i energia jest kierowana na tę szamotaninę, która wypełnia narkomana całkowicie. Ucieczka w uzależnienie staje się więc sposobem na życie, choć w istocie jest jego unikaniem, powolnym samobójstwem. Można powiedzieć, że jest to ucieczka od jakiejś fundamentalnej prawdy o sobie.

Narkotyki są źródłem dochodów dla setek tysięcy ludzi w naszym kraju, a milionów w skali światowej. Opór przed radykalnymi rozwiązaniami ustawowymi jest i będzie potężny. Prawie całość kapitału, który jest w rękach wpływowych ludzi narkobiznesu pochodzi z przestępstw i zbrodni. Proceder odbywa się kosztem uzależnionych i ich rodzin i nakreśla spiralę nieuczciwości i patologii społecznych. Słyszemy opowieści o dilerach, którzy chodzą po szkołach i rozdają narkotyki. Każdy dziesięciolatek powinien usłyszeć podstawowe informacje o uzależnieniach od człowieka, którego ceni, podziwia, i któremu ufa. Na nic się zda

uzbrojony strażnik przy drzwiach szkoły i wytresowane psy brygady antynarkotykowej, jeśli dziecko będzie chciało wziąć narkotyk. Dla tego trzeba zrobić wszystko, aby taki pomysł w ogóle się nie narodził w młodym umyśle.

Młodzież pochodząca z rodzin, gdzie występowało uzależnienie wykazuje genetyczne predyspozycje w tym kierunku, tak jak inni mogą mieć dziedziczną skłonność do cukrzycy, wysokiego ciśnienia. Jednak młody człowiek – nawet nie będąc uzależnionym może łatwo przedawkować, może napotkać piętrzące się trudności towarzyskie, prawne, szkolne i rodzinne. Może narazić swój rozwój w sferze fizycznej, intelektualnej, emocjonalnej i duchowej na prawdopodobnie niepowetowane straty, a wszystko to z powodu alkoholu lub narkotyków. Wynika z tego, że my, dorośli ludzie nie powinniśmy dopuścić młodego człowieka do ich używania.

Jeżeli nadużywającej narkotyków młodzieży diagnozuje się, jako będących we wczesnych stadiach uzależnienia, oznacza to, że ich stan będzie się ciągle pogarszał, o ile nie zastosuje się leczenia. Uzależnienie jest przekroczeniem niewidzialnej, ale bardzo realnej granicy między pragnieniem, a potrzebą narkotyku. Przekracza się ją tylko raz i to bezpowrotnie. Jak mówi się u anonimowych alkoholików: „kto raz był korniszonem nigdy już nie będzie świeżym ogórkiem”. Nastolatek, u którego dochodzi do coraz bardziej szkodliwego zażywania narkotyków, a nawet uzależnienia, manifestuje zmiany zachowania i osobowości, które są widoczne, przewidywalne i pozostają po za jego kontrolą.

Jednym z powodów używania przez dzieci alkoholu i narkotyków jest to, że dorośli często nie traktują tego poważnie. Ten nie poważny stosunek może przybierać różne formy: czasem zaprzecza się istnieniu problemu narkomanii lub uważa się go za stadium, przez które muszą przejść wszystkie nastolatki. Niekiedy jest to uczucie skrępowania wobec dziecka, o którym wiadomo, że bierze czasem, ta niepewność, co właściwie zrobić. Najgorsze jest jednak lekceważenie problemu i minimalizowanie niebezpieczeństwa. Problem rodziców polega na tym, że uzależnienie od tego jak wiele naszego życia poświęcamy dzieciom, rezultaty są w znacznej mierze od nas niezależne. Nie mamy kontroli nad wewnętrzną naturą naszych dzieci, nad ich indywidualnymi cechami i uzależnieniami, z którymi przychodzą na świat. Tak wiele pozostaje po za kontrolą rodziców, nauczycieli, wychowawców. Jednakże wszystko, czego doświadcza się w dzieciństwie, ma ogromne znaczenie, a rodzice są głównymi twórcami tych doświadczeń.

Młodzież nieużywająca alkoholu i narkotyków, lub używająca ich w niewielkim stopniu pochodzi z rodzin, w których panują dobre stosunki i w których rodzice nie pija wcale lub w sposób umiarkowany. Młodzież taka ocenia swoich rodziców, jako wymagających, lecz

twierdzi, że można się z nimi porozumieć. Dzieci z takich rodzin czują, że są skrupulatnie obserwowane i wiedzą, że ich rodzice nie pozwolą im pić alkoholu, ani brać narkotyków. Wychowanie zapobiegawcze nie gwarantuje nie używania przez młodzież środków odurzających, ale zmniejsza ryzyko. Miłość okazywana konsekwentnie i konkretnie daje dziecku poczucie więzi z rodziną, która jest niezmiernie istotnym elementem wychowania prewencyjnego. Jeżeli chcemy, by nasz stosunek do alkoholu i narkotyków był dla naszego dziecka ważniejszy niż opinie jego uzależnionych rówieśników, to musimy stworzyć mu otoczenie, w którym radość płynąca z rodzinnej bliskości jest większa niż „haj”.

W latach dziewięćdziesiątych, w USA przeprowadzono badania wśród uczniów klas gimnazjalnych. Okazało się, że używanie przez młodzież narkotyków i alkoholu nie zależy od poziomu zamożności, rodzaju szkoły, czy zainteresowań. Natomiast elementem znaczącym jest rodzina i jej spójność oraz konsekwencja w wychowaniu.

**Za najważniejsze czynniki chroniące na ogół uważa się:**

- silną więź emocjonalną z rodzicami,
- ogólnie pozytywne relacje z dorosłymi (posiadanie autorytetów),
- zainteresowanie nauką szkolną i aspiracje edukacyjne,
- regularne praktyki religijne,
- poszanowanie prawa, norm i wartości,
- przynależność do pozytywnej grupy społecznej,
- angażowanie się w działania prospołeczne.

**Natomiast ogólnymi czynnikami ryzyka są odpowiednio:**

- brak więzi w rodzinie (konflikty, prezentowane przez rodziców zachowania dysfunkcyjne, niekonsekwencja lub brak dyscypliny wychowawczej),
- negatywne relacje ze znaczącymi osobami dorosłymi,
- niepowodzenia w nauce szkolnej i związany z tym faktem brak wiary we własne siły,
- odrzucenie religii i powszechnie obowiązujących norm i wartości,
- buntowniczność, zachowania aspołeczne,
- przynależność do negatywnej grupy, uleganie negatywnej presji rówieśniczej,
- angażowanie się w zachowania ryzykowne (np. odurzanie się).

Prawdopodobieństwo pojawienia się zachowań ryzykownych jest tym większe, im więcej czynników ryzyka oddziałuje na dzieci i młodzież oraz im bardziej są one szkodliwe

i dłużej trwa ich działanie. Rola, jaką mogą odegrać wspomniane czynniki, zależy również od wieku dziecka, jego fazy rozwoju, uwarunkowań środowiskowych i sytuacyjnych.

Uczeń, który podejmuje zachowania ryzykowne, robi to najczęściej dlatego, że nie może lub nie potrafi funkcjonować inaczej. Takie zachowania są jego „własnym sposobem przystosowania się”. Z badań wynika, że to, jakie konkretne zachowanie ryzykowne podejmą osoby z różnych grup ryzyka, jest często kwestią przypadku – pojawienia się odpowiedniej okazji. Wiadomo również, że zachowania ryzykowne (lub problemowe) najczęściej współwystępują ze sobą, a jedno może pociągać za sobą inne. Na przykład picie alkoholu (albo odurzanie się narkotykami) często współwystępuje z zachowaniami agresywnymi, przestępczymi, także z wczesną aktywnością seksualną (J. Szymańska, J. Zamecka 2002). Fakt ten warto brać pod uwagę przy planowaniu programów profilaktycznych w szkołach.

Młodzież, sięgając po substancje psychoaktywne, spodziewa się doraźnych korzyści. Te korzyści mają dla niej większe znaczenie niż odległe negatywne konsekwencje.

Zadaniem profilaktyki uzależnień proponowanej w szkole jest więc inicjowanie działań, które wprowadzą pożądane zmiany w funkcjonowaniu ucznia. Aby ten cel osiągnąć należy jednocześnie oddziaływać na czynniki chroniące (wzmacniać je) oraz na czynniki ryzyka (eliminować je).

**Oto wybrane propozycje zadań w ramach profilaktyki, które mogą być realizowane w szkole na zajęciach dodatkowych lub godzinie wychowawczej:**

### **Pierwsze spotkanie:**

#### **Zadanie 1**

Cele zajęć: poznanie własnej osoby, rozumienie swoich uczuć i emocji, wzmacnianie poczucia własnej wartości, umiejętność pozytywnego myślenia o sobie i postrzegania drugiej osoby.

- Przyjazny gest powitania wymyślony wspólnie i zaakceptowany przez grupę
- Poznajemy się wzajemnie (wyśpiewujemy lub wystukujemy swoje imię)
- Zabawa w kręgu – prowadzący rozdaje karteczki z niedokończonymi zdaniami np.:

*moim ulubionym kolorem jest...*

*Cieszę się gdy ..., moim ulubionym filmem lub piosenką jest...jest mi przykro gdy.....,*

*lubię przytulać się..., czuję się zagrożony gdy...,wzruszam się gdy...,złoszczę się*

*gdy.....,denerwują mnie sytuacje... uczestnicy dokańczają myśli, interpretują zgodnie*

*z własnym wyobrażeniem*

## Zadanie 2

Zabawy mini dramowe – pokazywanie gestem, mimiką, ruchem ciała uczuć, emocji: *smutek, radość, gniew, strach, szczęście, zaskoczenie, zamyślenie, zdenerwowanie, wewnętrzny spokój* – prowadzący dzieli grupę na dwa zespoły. Zespół wybiera osobę do prezentacji. Osoba wytypowana odczytuje hasło (nie informuje nikogo) i pokazuje gestem tak, aby grupa odgadła.

## Zadanie 3

Budowanie „żywego” wyrazu, przeciwne zespoły muszą odczytać

**MUCHA, SUCHO, TOLEK, WOREK** – osoby prezentujące kładą się na podłodze i z własnego ciała tworzą słowo

- Podsumowanie zajęć i pożegnanie gestem.

## Drugie spotkanie:

Cele zajęć; nabywanie umiejętności bycia odpornym na to co w świecie jest złe, umiejętność wyboru tego co dobre i pożyteczne w życiu, zachowanie postawy asertywnej, współdziałanie w grupie.

## Zadanie 1

Bawimy się w teatrzyk profilaktyczny

- Powitanie gestem
- Zespoły otrzymują opis sytuacji:

I zespół – *jesteśmy na dziwnej wyspie, rządy sprawuje zły król, który nakłania poddanych do agresji, przemocy wobec słabszych. Ludzie tej wyspy nie chcą tak daleko żyć, wybierają posłańca, aby zmienił króla na lepszego władcę....*

II zespół – *na obozie sportowym grupa chłopaków Adam, Maciek zaprzyjaźnia się z Wojtkiem, który osiąga dobre wyniki w biegach. Pewnego dnia koledzy widzą jak Wojtek w towarzystwie innych kolegów pali papierosy i pije alkohol. Są bardzo zaniepokojeni losem kolegi i postanawiają coś z tym zrobić. Zależy im na Wojtku i chcą go przekonać, aby nie ulegał złym namowom kolegów.....*

## Zadanie 2

Zabawa z piórkami – każdy zespół otrzymuje wyznaczoną ilość piórek, które można przemieszczać do pojemnika tylko za pomocą poddmuchiwania. Osoby w zespole tak współpracują ze sobą, aby jak najwięcej piórek wpadło do wyznaczonego miejsca.

- Omówienie zajęć, podsumowanie i pożegnanie.

### **Trzecie spotkanie:**

Cele zajęć: kształtowanie postaw prospołecznych oraz zachowań empatycznych, zwiększenie poczucia integracji zespołu

#### Zadanie 1

- Powitanie gestem
- Przechodzenie przez sieć pajęczą: grupa tak musi ze sobą współpracować, aby wszystkie osoby bezpiecznie przedostały się na drugą stronę sieci. Tak, aby nie dotknęły jej lub nie zniszczyły.

#### Zadanie 2

- Zabawa naśladowcza „rób to co mówię”  
*Jabłko, gruszka i daktyl – klaśnij w ręce razy tyle (4x)*  
*Kapusta i ogórek – tyle razy podskocz w górę (3x)*  
*Marchewka, pietruszka i bób – tyle razy przysiad zrób (2x)*  
*Kalarepa i mak – za uszy się złap*

#### Zadanie 3

- Odgadnij jaki to przedmiot, ukryty przedmiot w pudełku dotykamy dłońmi i próbujemy odgadnąć co to jest?

### **Czwarte spotkanie:**

Cele zajęć: kształtowanie odpowiedzialności, wrażliwości na potrzeby drugiego człowieka.

#### Zadanie 1

- Powitanie gestem
- Zespoły budują pojazd: każdy zespół skleja swój karton tak, aby wszystkie osoby po kolei mogły w tym pojeździe bezpiecznie przebyć określony odcinek drogi. Wygrywa ta grupa, która przeciągnie do końca w całym kartonie swoje osoby.

#### Zadanie 2

- Zamieniamy się w posągi – wszyscy się bawią, gdy słyszą muzykę. Gdy muzyka cichnie osoby tańczące zamierają w bezruchu nie zmieniając pozycji ułożenia ciała. Liderzy przeciwnych grup podchodzą do osób i eliminują te, które się poruszyły. Wygrywa ten zespół, z którego jak najmniej odpadnie osób.
- Podsumowanie i pożegnanie grupy gestem

## **Piąte spotkanie:**

Cele zajęć: kształtowanie świadomości z zagrożeń płynących ze stosowania używek, papierosów, alkoholu.

### Zadanie 1

- Powitanie grupy
- Burza mózgów, zabawa w terapeutów – na polecenie prowadzącego zespoły wyszukują w gazetach zdjęcia z osobami, które uzewnętrzniają problem z alkoholem, paleniem tytoniu, zachowaniami agresywnymi. Wybrane obrazki - zdjęcia nakleją na kartkę brystolu. Zespoły zastanawiają się w jaki sposób można by zadziałać, pomóc takiej osobie. Zapisują hasła, uwagi dostosowane do problemu oraz mogą podać informacje kto może pomóc takiej osobie z problemem.

### Zadanie 2

- Zabawa przy muzyce, w zależności od rytmu muzyki osoby tańczą całym ciałem pracują i starają wyrzucić z siebie złe emocje (krzyczą, podskakują, wymachują rękami, nogami, wykonują dziwne śmieszne gesty), gdy jest spokojna muzyka osoby w wolnym tempie wykonują ruchy (tak jakby chodziły po Księżycu).
- Pożegnanie grupy

## **Szóste spotkanie:**

Umiemy rozwiązywać konflikty w naszej grupie.

Cele zajęć: zaspakajanie potrzeb emocjonalnych, refleksja nad własnym zachowaniem, przeciwdziałanie agresji, radzenie sobie z własnymi emocjami.

### Zadanie 1

- Powitanie grupy
- Zabawa relaksacyjna przy muzyce: słuchamy szumu morza, odgłosów lasu
- Głaskanie kota i jeża – zabawa w dotykanie, regulowanie napięcia mięśni
- Piórko – uspokojenie, wyciszenie, wyzbycie się wzajemnych urazów
- Masaż dla przyjaciela – uspokojenie, wyciszenie, relaksacja

### Zadanie 2

- Pajęczna sieć – zespół dzieli się na dwie grupy, uczestnicy ustawiają się (przytulają się do siebie) w skupieniu jak najbliżej, prowadzący obwiązuje dookoła grupę I i II pajęczną siecią (taśmą papierową) i następnie poleca uczestnikom wydobyć się

z niej każdego po kolei tak, aby nie przerwać sieci. Przegrywa ten zespół, który przerwie taśmę.

- Omówienie i podsumowanie zajęć, pożegnanie

### **Siódme spotkanie:**

Cele zajęć: kształtowanie umiejętności przestrzegania zasad wspólnej zabawy, otwarcie się na potrzeby innych.

#### Zadanie 1

- Powitanie gestem
- Prowadzenie za rękę – uczestnicy dobierają się parami. Jedna osoba ma zawiązane oczy, a druga naprowadza ją, tak aby bezpiecznie pokonała drogę i doszła do celu.
- Rozwesel smutnego – zabawa w parach, robienie śmiesznych min
- Lustro – naśladowanie w parach miłych gestów kolegi

#### Zadanie 2

- Portret osoby – uczestnicy wg własnego pomysłu tworzą obraz osoby pogodnej, uśmiechniętej, smutnej, rozgniewanej, (wykorzystanie różnych technik – farby, papier, kredki)
- Omówienie i podsumowanie zajęć, pożegnanie

### **Ósme spotkanie:**

Uczymy się być asertywnym

Cele zajęć: wypracowanie umiejętności odmawiania w sytuacjach nacisku ze strony innych ludzi, obrona własnego zdania i swoich przekonań jednocześnie bez robienia innym przykrości.

#### Zadanie 1

- Mówię NIE, scenki dramatyczne z wykorzystaniem kukielek – podawanie propozycji przez uczestników przykładowych sytuacji życiowych np. kolega namawia nas do kradzieży pieniędzy, lub jakiejś wartościowej rzeczy...., zapalenia papierosa....,wypicia alkoholu...., ucieczki z lekcji...,okłamania rodziców..., kolega zwraca się do mnie obraźliwymi słowami....,

#### Zadanie 2

- Zabawa przy muzyce, naśladowanie „rób to co ja” udajemy zwierzęta.
- Omówienie zajęć pożegnanie uczestników



## **Dziewiąte spotkanie:**

Cele zajęć: nawiązywanie kontaktów społecznych w grupie, doskonalenie sprawności niezbędnych do skutecznej komunikacji, takich jak uważne słuchanie, rozumienie.

### **Zadanie 1**

- Powitanie grupy umówionym gestem
- Jakie to przysłowie? – dzieci otrzymują karteczki, na których zapisane są przysłowia, które w grupach przedstawiają pantomimicznie
- Co słyszę? – uczestnicy kładą się na podłozę, zamykają oczy i liczą odgłosy, które dochodzą z otoczenia. Swoje spostrzeżenia przedstawiają w formie plastycznej lub pantomimicznej

### **Zadanie 2**

- Budowanie zaufania – uczestnicy zabawy trzymają koc. Jedna osoba z grupy po kolei stojąc tyłem do kolegów trzymających koc na polecenie prowadzącego upada tyłem, bezwiednie. Po wykonanym zadaniu leżącą osobę na kocu bujają koledzy.
- Omówienie zadania, pożegnanie uczestników

### **Bibliografia:**

J. Rogala-Obłękowska, *Młodzież i narkotyki*, wyd. UW, W-wa 2000 r.

L. Jampolsky, *Leczenie uzależnionego umysłu*, wyd. J. Santorski, W-wa 2004

M. Kozłowski, *Moja heroina*, wyd. Znak, Kraków 2004

R. Maxwell, *Dzieci, alkohol, narkotyki – przewodnik dla rodziców*, wyd. GWP, Gdańsk 1999.

Opracowała: mgr Grażyna Kraśnicka