

MATERIAŁY ZEBRANE PRZEZ UCZESTNIKÓW SIECI WSPÓŁPRACY I SAMODOSKONALENIA NAUCZYCIELI „NAŁOGOWE ZACHOWANIA UCZNIÓW”

CZYM JEST NAŁÓG?

Nałóg to "zły, szkodliwy dla zdrowia nawyk, zakorzenione przyzwyczajenie, przywyknięcie do czegoś" (*Słownik języka polskiego*, red. M. Szymczak, t. II).

Nałogiem określa się stan zaburzenia psychicznego lub fizycznego, któremu towarzyszy okresowy lub stały przymus wykonywania określonej czynności lub zażywania psychoaktywnej substancji chemicznej.

Nałóg, to silnie utrwalone i wyuczone nawyki, związane z przyjmowaniem używek, np. alkoholu, kawy lub herbaty, paleniem papierosów, a także środków psychoaktywnych /narkomania/ lub leków /lekomania/. Osoba uzależniona stale lub okresowo czuje przymus przyjmowania danej substancji, by odczuć efekty jej działania albo uniknąć nieprzyjemnych symptomów jej braku /objawy abstynencyjne/. Obecnie proponuje się rozszerzenie uzależnienia i objęcie nim każdej silnie odczuwanej oraz "nałogowo" realizowanej potrzeby podporządkowania się pewnym czynnościom np. seksologizm, pracoholizm, nawyk nieograniczonego kupowania czy uzależnienia od internetu. (*Zdrowie rodziny*, Grażyna Sierakowska - Urbańska /praca zbiorowa/)

Nałóg to skłonność do wykonywania pewnych czynności, które w mniejszy lub większy sposób wpływają negatywnie na zdrowie fizyczne lub psychiczne człowieka.

Nałogiem jest także chorobliwe przywiązanie do jakiegoś zachowania lub rzeczy, które pozwala nam uciec od rzeczywistości albo przynajmniej na chwilę o niej zapomnieć.

Nałóg może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych lub społecznych, wpływa na życie rodziny oraz pracę zawodową człowieka. Może także być przyczyną konfliktów z prawem. Nałóg ma to do siebie, że jest ryzyko nawrotu. Konsekwencje nałogu odczuwa nie tylko osoba uzależniona, ale także osoba z jej otoczenia.

Nałogi dotyczą dużej liczby osób bez względu na status społeczny, wykształcenie, wiek czy płeć.

Rodzaje nałogów

Najpopularniejsze nałogi XXI w. to:

- nikotynizm,
- alkoholizm,
- narkomania.

Stałe spożywanie w/w substancji prowadzi do **uzależnienia**.

Ludzie często mają problemy z ograniczeniem lub rezygnacją z pewnych zachowań.

Uzależnić możemy się także od:

- leków,
- gier komputerowych,
- zakupów,
- telefonu komórkowego,
- telewizji,
- pracy,
- jedzenia,
- seksu,
- hazardu.

Nalóg - mechanizm uzależnienia

Osoba coraz częściej sięga po używkę, która dostarcza chwilowej przyjemności, a następnie zażywanie konkretnego środka, staje się koniecznością. Często pomimo chęci, osoba uzależniona nie jest w stanie samodzielnie zaprzestać korzystania z danego nałogu.

Człowiek z nałogiem kieruje się tym, by przede wszystkim spełnić nadrzędną potrzebę, jaką jest sięgnięcie po używkę.

Osobę uzależnioną charakteryzuje kilka typowych zachowań:

- tendencja do kłamania, samooszukiwania, usprawiedliwiania siebie z wykonywania danej czynności,
- osłabienie woli,
- długotrwałe obsesje,
- natręctwa myślowe,
- izolowanie się od społeczeństwa,
- zerwanie więzi rodzinnych.

Nalóg - leczenie

W zwalczaniu nałogu dużą rolę odgrywa motywacja oraz chęć osoby uzależnionej. (Palacz, aby rzucić palenie musi chcieć odstawić papierosy). Taka postawa zwiększa szansę na wyjście z nałogu. Ważnym elementem w leczeniu jest detoksykacja - odstawienie używki rozpoczyna proces odtruwania organizmu. Jeśli proces zażywania danej substancji był długi, to detoksykację należy przeprowadzić pod kierunkiem lekarza, wymagana bywa nawet hospitalizacja.

Silna wola osoby, czasem skorzystanie z grupy wsparcia np. typu Anonimowi Alkoholicy, powoduje, że odwyk kończy się sukcesem.

CZYM JEST UZALEŻNIENIE?

Uzależnienie to silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności, bądź zażywania konkretnych środków. Definicja odnosi się do narkotyków, hazardu, gier, internetu, leków, seksu. Zachowanie uzależnionego bardzo szybko staje się **nawykiem**.

Uzależnienia. Skąd się biorą?

Uzależnienia niewątpliwie są efektem naszego trybu życia. Przytłaczająca ilość obowiązków, brak czasu na odpoczynek, na to by zająć się bliskimi. Ciągły stres. To sprawia, że brak nam komfortu psychicznego, jesteśmy znerwicowani. Nerwicom tym dajemy ujście w sposób często szkodliwy i złudny. Szukamy sposobu na odstresowanie, a kiedy już go znajdziemy, często okazuje się, że nie dajemy sobie bez niego rady. Niestety, najczęściej są to sposoby szkodliwe, takie jak picie alkoholu, zażywanie narkotyków, objadanie się itd. Bywa też tak, że z powodu niskiej samooceny zaczynamy popadać w uzależnienia związane z naszą atrakcyjnością.

Przyczyny uzależnień:

- Skłonność do uzależnień wiąże się z podświadomym powtarzaniem toksycznych wzorców zachowań i przekonań po swoich rodzicach.
- Uzależnieni to często ofiary traumatycznych zdarzeń z przeszłości: przemocy, gwałtu, druzgocącej krytyki, zaniedbań fizycznych, opuszczenia przez rodziców, oddalenia, zubożenia emocjonalnego, a także nadopiekuńczość rodziców wobec dzieci - plaga naszych czasów.
- Brak miłości rodzicielskiej bywa również powodem do sięgania po środki uzależniające.
- Przyczyną może być chęć pocucia się dorosłym, niezależnym, zaspokojenie ciekawości, szukanie nowych wrażeń, presja grupy.
- Uzależnienie to choroba emocji.

CZYM JEST NAWYK?

Nawyk to "nabyta dyspozycja, skłonność do sprawniejszego, szybszego, bardziej mechanicznego wykonywania jakiejś czynności, często uprzednio wykonywanej, sama ta czynność, przyzwyczajenie, zwyczaj"(Słownik języka polskiego, red. M. Szymczak, t. II).

Jak zmienić utarte nawyki?

Okolo 40% naszych zachowań to nawyki, np. szczotkowanie zębów. Oznacza to, że wykonujemy je bez świadomie podjętej decyzji i wysiłku.

Nawyki nie są złe same w sobie, bez nich życie byłoby bardzo trudne. Problem pojawia się wtedy, gdy zaczynasz nawykowo szkodzić swojemu zdrowiu, np. zjadasz nadmiar słodczy, nadużywasz alkoholu, zwlekasz z wykonaniem określonych zadań itp.

Nawyki mają prostą strukturę

- *Dźwignia* - to okoliczności, które aktywują nawyk.
- *Rutyna* - aktywowany przez dźwignię schematyczny ciąg zachowań nawykowych.
- *Nagroda* - jakieś przyjemne doznanie, związane z nawykowym działaniem, np. uczucie słodkiego smaku po zjedzeniu cukierka.

Istotę nawyku łatwo dostrzec na podstawie rutynowej czynności mycia zębów. Dźwignią jest tutaj np. nadejście wieczornej pory ablucji lub zakończenie posiłku. Prowadzi to do automatycznego wykonania czynności szczotkowania. Nagrodą w tym przypadku jest głównie uczucie świeżości w ustach, wywoływane przez pewne składniki past do zębów, dodane całkowicie intencjonalnie przez producentów. Każdy z nas posiada setki podobnych, złych czy dobrych nawyków. Np. obudzenie się jest dźwignią do wzięcia prysznicu, nagrodą uczucie czystości. Mijamy sklep ze słodczymi i wstępujemy na pączka. Mamy gorszy nastrój - sięgamy po papierosa czy alkohol.

W tym ostatnim przypadku nawykowe zachowanie podtrzymuje szkodliwe nałogi. Między innymi dlatego pierwszą rzeczą, jaką lekarze powinni sugerować uzależnionym jest zmiana otoczenia - w ten prosty sposób nałogowcy pozbawiają się wielu dźwigni, wywołujących szkodliwe dla nich, nawykowe zachowania. Nawyki dlatego są tak silne, ponieważ po wielokrotnym powtórzeniu danej czynności w mózgu pojawia się silne pragnienie nagrody już w momencie pojawienia się dźwigni. Nie sposób nie ulec temu pragnieniu.

Bardzo trudno jest pozbyć się nawyku, który już nabyliśmy. Jednakże można go przy odrobinie dobrej woli i wiedzy zmienić. Palacze np. mogą zmienić swój nawyk palenia na nawyk żucia gumy. Jedzenie słodczy czasami da się zastąpić nawykowym jedzeniem owoców itd.

NAŁÓG ALKOHOLOWY WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY

Picie alkoholu przez młodzież to obecnie jeden z poważniejszych problemów, przed którymi stają rządy krajów europejskich, w tym również Polski. Jak oceniają eksperci picie alkoholu jest główną przyczyną zgonów i inwalidztwa osób w wieku 15–21 lat.

Alkoholizm, choroba alkoholowa, uzależnienie od alkoholu, toksykomania alkoholowa – zaburzenie polegające na utracie kontroli nad ilością spożywanego alkoholu. Stan psychicznego i somatycznego uzależnienia od alkoholu, w którym występuje z początku zwiększenie się tolerancji alkoholu oraz pojawiają się psychiczne i fizyczne objawy odstawienia (alkoholowy zespół abstynencyjny). Uzależnienie od alkoholu jest chorobą, która zaczyna się i rozwija podstępnie, bez świadomości zainteresowanej osoby. Polega na niekontrolowanym piciu napojów alkoholowych i może doprowadzić do przedwczesnej śmierci.

Dzieci uzależniają się od alkoholu!!

Nie ma badań, które jednoznacznie wskazywałyby na to, w jakim czasie dzieci uzależniają się od alkoholu. Wiadomo natomiast, że im wcześniej zaczynają pić, tym znacząco skraca się czas popadnięcia w nałóg. Moment, w którym okazjonalne picie zmienia się w nałóg, zależy nie tylko od tego, kiedy nastąpiła inicjacja alkoholowa, ale też od częstotliwości sięgania po procentowe trunki. Z oceny lekarzy wynika, że 1,5 roku, 2 lata regularnego picia alkoholu przez dziecko czy nastolatka prowadzi do uzależnienia, ale również może to nastąpić wcześniej. Amerykańscy badacze dowiedli, że dzieci, które zaczęły pić przed 15 rokiem życia, czterokrotnie częściej uzależniają się od alkoholu niż osoby, które sięgnęły po niego po 20 roku życia.

Alkoholizm wśród dzieci i młodzieży - moda na picie?

Alkohol towarzyszy Polakom w różnych sytuacjach życiowych: z powodu stresu, na rozgrzewkę, z okazji imienin, awansu. Praktycznie większość spotkań towarzyskich odbywa się „przy kieliszku”. Nie ma granic picia, których przekroczenie spotkałoby się ze środowiskową dezaprobatą. Takie zwyczaje panują wśród dorosłych i przenoszą się na młodzież.

W miarę dorastania dzieci oswiają się z obecnością alkoholu w życiu. Towarzyszy on uroczystościom rodzinnym, więc dziecko nie widzi nic złego w jego spożywaniu. Często na urodziny dzieci rodzice kupują szampana bezalkoholowego nie widząc w tym nic złego, a jednak takie postępowanie już modeluje określone zachowania. Dzieci kojarzą urodziny lub inne spotkania z obecnością alkoholu. Zapamiętują, że piło szampana i kiedy będą miały okazję spróbować prawdziwego wina z bąbelkami, zrobią to!

W Polsce przeciętny wiek inicjacji alkoholowej przypada ok. 12. roku życia. Pierwszy kieliszek dzieci zazwyczaj wypijają w domu rodzinnym, często w obecności rodziców. Na ogół ten eksperyment na wiele lat zaspokaja ich ciekawość. Kolejny raz dziecko sięga po alkohol pod presją rówieśników.

Przyczyny sięgania po alkohol przez dzieci

Picie przez dzieci i młodzież jest prawdziwym nieszczęściem. Tymczasem coraz więcej nastolatków pije, nie tylko piwo i wino, ale również wódkę. Dorastające dzieci sięgają po alkohol, by:

- poczuć się dorosłymi,
- dopasować się do pijącego otoczenia,
- czuć się dobrze i być na luzie,
- uciec od problemów,
- wyrazić swoją potrzebę buntu,
- doznać przygody i ryzyka,
- zaspokoić ciekawość,
- należeć do grupy rówieśniczej,
- przestać być nieśmiałym,
- poczuć smak alkoholu,
- natychmiastowo osiągnąć wspaniałe samopoczucie przy minimalnym wysiłku,
- łatwiej znosić życiowe cierpienia.

Coraz częściej młodzi ludzie piją także dlatego, że nikt im nie przeszkadza w kupowaniu i spożywaniu alkoholu, a producenci alkoholu wydają co roku dziesiątki milionów, by alkohol reklamować i reklamy te adresują przede wszystkim do młodzieży. Problem spożywania alkoholu jest bardzo poważny, gdyż do grona osób spożywających alkohol dołączają coraz młodsze dzieci, z których większość stanie się młodocianymi alkoholikami lub alkoholikami w dorosłym życiu. Są to dzieci pochodzące z rodzin patologicznych, jak również dzieci z dobrych domów i z rodzin, które wydają się dobrze funkcjonować. Młodzież najczęściej odzwierciedla zachowania dorosłych, a po zdobyciu butelki taniego wina i po jego wypiciu odnajduje w sobie stan pozornej lekkości, łatwość nawiązywania kontaktów czy samozadowolenie z „obrotu świata wokół siebie”. Tak jak przy uzależnieniu od nikotyny, następuje zapotrzebowanie organizmu na zwiększoną ilość alkoholu, ochoty wprowadzenia się w stan „błogości” po przebytych stresie czy załamaniu. Alkohol wprowadza w euforyczny stan, pozwala dobrze się poczuć, zwolnić mechanizm samokontroli, dodać sobie odwagi.

Wpływ panujących obyczajów czyli wspólne picie stanowi bardzo popularny sposób nawiązywania i umacniania kontaktów między ludźmi. Od wczesnych lat uczymy się, patrząc na dorosłych, oglądając filmy i czytając książki, że wspólna konsumpcja napojów alkoholowych jest czymś atrakcyjnym. Następnie uczestnicząc w życiu towarzyskim sami odkrywamy uroki towarzyskiego picia, które dla wielu stają się źródłem radości, ułatwia zbliżenie się ludzi do siebie, tworzy okazję do spotkań, ułatwia zabawę i załatwianie interesów.

Sygnaly ostrzegawcze

O picciu alkoholu mogą świadczyć:

- wyraźny spadek zainteresowania zajęciami, które wcześniej były dla dziecka atrakcyjne;
- zwiększenie poziomu frustracji, napady złości, okazywanie wrogości;
- problemy w szkole z nauką i zachowaniem;
- izolowanie się od kontaktów z rodziną i ukrywanie szczegółów dotyczących życia poza domem;
- częste zmiany nastroju od nadmiernego pobudzenia do stanów apatii;
- zmiany zwyczajów związanych z jedzeniem i zasypianiem, np. późniejsze wstawanie, utrata apetytu;
- zapach alkoholu z ust, szkliste, zaczerwienione oczy;
- zaniedbywanie wyglądu, brak dbałości o higienę osobistą;
- zwiększenie potrzeb finansowych i ukrywanie wydatków z kieszonkowego oraz znikanie drobnych sum z domu lub nieoddawanie reszty z zakupów zleczanych przez rodziców;
- reagowanie rozdrażnieniem na próby uzyskania informacji o nowo zawartych znajomościach.

Część wymienionych powyżej problemów nie musi mieć związku z picciem przez dziecko alkoholu. Mogą one wynikać z trudnego dla nastolatka procesu dojrzewania. Jednak gdy równocześnie występuje kilka z nich, warto otoczyć dziecko szczególnie troskliwą opieką.

Co mogą zrobić rodzice?

Picie alkoholu przez dzieci zależy w dużej mierze od tego, jaki model zachowań wobec alkoholu wyniosły z domu i jaki był stosunek rodziców do picia. Jeśli ojciec i matka kontrolują swoje picie, dziecko nie widzi ich upojonych alkoholem, wie, że nie prowadzą po nim auta, nie zaniedbują obowiązków zawodowych i domowych – przejmuje takie zachowania.

W jego świadomości buduje się prawidłowy stosunek do konsumpcji alkoholu. Gdy dziecko czuje się kochane i z ust rodziców usłyszy jasny komunikat, że zakaz picia wynika z troski o nie, będzie starało się nie zawieść zaufania. Dzieci, które dzięki rodzicom są przekonane o swojej wartości, wyniosły z domu bezpieczny model picia, nawet pod naciskiem rówieśników nie zmieniają swoich zachowań.

NAŁÓG PALENIA PAPIEROSÓW WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY

Dlaczego młodzi ludzie sięgają po papierosy?

- ciekawość,
- chęć naśladownictwa innych (rodziców, starszego rodzeństwa) głównie w celu dodania sobie powagi- „udawanie dorosłych” ,
- dorównanie rówieśnikom, strach przed odrzuceniem, presja otoczenia ,
- brak autorytetów ,
- brak wiary w siebie ,
- rozpowszechnienie palenia tytoniu w najbliższym otoczeniu ,
- przedwczesne dojrzewanie.

Zanim powstanie papieros, do tytoniu dodaje się wiele aromatów, a także substancji konserwujących, często o nieznanym, utajnionym przez producentów składzie chemicznym m. in.:

- specjalne sole powodujące, że papieros stale się tli
- amoniak zmieniający pH biologicznie uaktywnia nikotynę
- cukier i lukrecja poprawiają smak
- gliceryna dłużej zachowuje świeżość tytoniu

Składniki dymu tytoniowego

Dym tytoniowy składa się z prawie 4.000 związków chemicznych, z tego ponad 40 to substancje rakotwórcze :

- **Aceton** - rozpuszczalnik, składnik farb i lakierów
- **Amoniak** - stosowany w chłodnictwie, składnik nawozów mineralnych
- **Arsen** - stosowany także jako popularna trucizna na szczury
- **Benzopiren** - związek o właściwościach rakotwórczych, wykorzystywany w przemyśle chemicznym
- **Butan** - gaz pędny, używany do wyrobu benzyny
- **Chlorek winylu** - związek używany np. do produkcji plastiku
- **Ciała smołowe** – są odpowiedzialne za powstawanie nowotworów złośliwych u człowieka

- **Fenole** - niszczą rzęski nabłonka wyściełającego oskrzela. Rzęski te oczyszczają wdychane przez człowieka powietrze i chronią drogi oddechowe przed przenikaniem przez ich ścianki substancji i związków chemicznych oraz mikroorganizmów, np. wirusów
- **Kadm** - silnie trujący metal o właściwościach rakotwórczych
- **Metanol** - silnie trujący związek chemiczny, używany do produkcji benzyny
- **Polon** - radioaktywny pierwiastek, odkryty przez naszą rodaczkę Marię Skłodowską - Curie. Posiada właściwości rakotwórcze
- **Tlenek węgla** (czad, CO) - zmniejszając zawartość tlenu we krwi, w znaczny sposób utrudnia pracę serca i dotarcie tlenu do różnych części i narządów organizmu człowieka. Jest to związek będący bezpośrednią przyczyną śmierci wielu osób w czasie pożarów
- **Naftyloamina** - wchodzi w skład barwników, używanych w przemyśle drukarskim, ma działanie rakotwórcze
- **Uretan** - związek o właściwościach rakotwórczych
- **Nikotyna** - działa obkurczająco na ściany naczyń krwionośnych (w tym także naczyń wieńcowych zaopatrujących serce), zwiększa ciśnienie krwi, jest odpowiedzialna za niefizjologiczne przyspieszenie akcji serca oraz zaburzenia rytmu serca, a także wpływa negatywnie na gen p53, który powstrzymuje niekontrolowany rozwój komórek, czyli powstawanie nowotworów

Choroby mające istotny związek z paleniem tytoniu

Nowotwory złośliwe:

- rak płuc
- rak wargi, języka, jamy ustnej, przełyku i krtani
- rak pęcherza moczowego
- rak nerki
- rak trzustki

Układ sercowo -naczyniowy:

- choroba niedokrwienna serca
- zawał serca
- miażdżyca naczyń krwionośnych
- nadciśnienie tętnicze
- tętniak aorty

Układ oddechowy

- przewlekłe zapalenie oskrzeli
- gruźlica
- astma oskrzelowa
- zapalenie płuc

Układ nerwowy:

- udar mózgu

Układ pokarmowy

- wrzody żołądka oraz dwunastnicy
- przepukliny jelitowe

Inne negatywne skutki palenia papierosów

Dym papierosowy ma również bardzo niekorzystny wpływ na urodę. Dermatolodzy mówią wręcz o "tytoniowej twarzy". Jest ona niedotleniona, z czasem cera staje się coraz bledsza i bardziej poszarzała. Dodatkowo, zawarte w dymie substancje obniżają poziom estrogenów, wpływając na wysuszenie skóry- jest to powód powstawania przedwczesnych zmarszczek.

Dla przyszłych matek

Na podstawie badań 12.000 noworodków stwierdzono, że gdy matka pali do 9 papierosów dziennie, rodzi się dzieci lżejsze średnio o 100 gramów. Gdy pali ponad 10 papierosów dziennie - deficyt zwiększa się do 200 gramów. Dzieci te mają statystycznie większe zagrożenie tzw. zespołem nagłej śmierci noworodkowej.

Dym tytoniowy szkodzi również niepalącym!!!

Wdychanie dymu tytoniowego, czyli bierne palenie, jest równie niebezpieczne jak samo palenie. Boczny strumień dymu tytoniowego zawiera 35 razy więcej dwutlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny niż dym wdychany przez aktywnych palaczy.

Specjaliści odnotowują wiele przypadków zachorowań na choroby odtytoniowe wśród osób, które nigdy nie paliły tytoniu.

Wdychanie bocznego strumienia dymu tytoniowego (ulatniającego się z papierosa) lub dymu wydychanego przez palaczy, zwiększa ryzyko wystąpienia raka płuc i chorób serca (np. choroby niedokrwiennej serca) u osób niepalących.

Boczny strumień dymu tytoniowego zawiera także wiele substancji alergizujących, powodujących łzawienie oczu, podrażnienie błony śluzowej nosa, kaszel, nawracające zakażenia układu oddechowego, a także uczulenia i w konsekwencji astmę .

Jednym ze skutków zdrowotnych związanych z biernym paleniem tytoniu jest

zaburzenie w rozwoju dzieci, jak np.: mała urodzeniowa masa ciała, wolniejsze tempo dojrzewania płuc, zmniejszenia przyrostów wysokości ciała.

Bierne palenie niesie więc za sobą identyczne skutki zdrowotne, co aktywne palenie papierosów. Powoduje nieżyt oskrzeli, zapalenie płuc, zapalenie migdałków podniebiennych, zapalenie zatok obocznych nosa, wysiękowe zapalenie ucha, zapalenie oskrzeli i astmę oskrzelową.

Człowiek zdrowy, nie chcąc uzależnić się od palenia papierosów odpowiada:

- **Nie! Dziękuję !**
- **Nie i już !**
- **Nie palę papierosów!**

Następnie po prostu odejść

NARKOTYKI I UZALEŻNIENIE OD NICH

Narkotyki to potoczna nazwa stosowana dla niektórych substancji psychoaktywnych, zwykle tych nielegalnych i prowadzących do uzależnienia.

Substancje psychoaktywne to takie, które oddziałują na centralny układ nerwowy, powodując zmiany nastroju, spostrzegania, świadomości i zachowania. Pojęcie to obejmuje zarówno substancje legalne (np. nikotyna, alkohol, kofeina, niektóre leki), jak i nielegalne (np. kokaina, heroina).

W polskiej terminologii prawniczej używa się także pojęcia środek odurzający na określenie substancji psychoaktywnych innych niż alkohol, nikotyna i kofeina.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wyróżniła następujące grupy substancji psychoaktywnych:

- Alkohol
- Opiaty
- Kanabinole
- Leki uspokajające i nasenne
- Kokaina i inne substancje psychostymulujące
- Substancje halucynogenne
- Wyroby tytoniowe
- Lotne rozpuszczalniki

W tym miejscu opisane zostaną substancje, potocznie określane mianem narkotyków, a więc wszystkie wyżej wymienione z wyjątkiem alkoholu i wyrobów tytoniowych.

Opiaty

Do tej grupy należą: kodeina, metadon, heroina, morfina i opium.

Do niedawna pojęcia opiaty i opioidy były używane zamiennie. Obecnie opiatami nazywa się substancje narkotyczne wyrabiane z maku lekarskiego (morfina, heroina, opium, kodeina). Natomiast opioidy to termin szerszy obejmujący wszystkie substancje wchodzące w reakcję z receptorami opioidowymi w mózgu, również te wytwarzane sztucznie (np. metadon) oraz przez nasz organizm (endorfiny, enkefaliny).

Heroina – może mieć postać proszku o kolorze wahającym się od białego do brązowego. Rafinowany w Azji tzw. brown sugar ma postać brązowych lub różowych granulek.. Polska odmiana heroiny, tzw.kompot jest brązowym, oleistym płynem., trzymany zwykle w strzykawkach lub niewielkich pojemniczkach. Opioidy mają przede wszystkim działanie nasenne, przeciwbólowe, uspokajające i euforyzujące. Najsilniej działającym opioidem jest heroina.

Właściwości uzależniające

Bardzo szybko dochodzi do uzależnienia psychicznego. Chęć ponownego przeżycia błogostanu pojawia się tuż po zaprzestaniu działania poprzedniej dawki. Równie szybko pojawia się uzależnienie fizyczne. Objawia się ono wzrostem tolerancji, czyli koniecznością przyjmowania coraz większych dawek środka oraz zespołem abstynencyjnym, który pojawia się przy próbie odstawienia go. Do najczęściej towarzyszących mu dolegliwości należą: „gęsia skórka”, łzawienie oczu, wysięk z nosa, kichanie, rozszerzenie źrenic, nudności, wymioty, obniżenie ciśnienia krwi, bóle brzucha, biegunka, dolegliwości bólowe, zwłaszcza kończyn dolnych i kręgosłupa, zaburzenia snu i utrata łaknienia, zmiany nastroju – od przygnębienia i apatii do drażliwości i napadów złości.

Zagrożenia:

- Śmierć z powodu przedawkowania. Tolerancja na działanie heroiny jest zmienna, dawka „bezpieczna” dla jednej osoby może być śmiertelna dla innej.
- Zakażenia HIV, HCV (prawie 100% przyjmujących dożylnie), zapalenia płuc, gruźlica zarówno płuc, jak i pozapłucna, posocznica, zapalenia mięśnia sercowego, ropnie, ropowice, martwicze zapalenie tkanek, tężec oraz zakażenia przenoszone drogą płciową, zakażenia i zapalenia w miejscu wstrzyknięcia, zmiany skórne, przewlekłe zapalenia oskrzeli.
- Psychozy i inne zaburzenia psychiczne. Częste są zaburzenia depresyjne, prowadzące niekiedy do samobójstwa. Mogą pojawić się zaburzenia osobowości, głównie socjopatycznej. W trakcie zespołu abstynencyjnego wyjątkowo nasilony niepokój, pobudzenie, bezsenność, drażliwy nastrój, dysforie, zaburzenia zachowania głównie agresja.
- Utrata więzi z rodziną i przyjaciółmi, zaprzestanie wypełniania podstawowych ról społecznych, dziecka, rodzica, pracownika, częste konflikty z prawem, karalność. Podporządkowanie całego życia nałogowi.

Jak poznać czy ktoś stosuje opiaty?

Należy zwrócić uwagę na ślady nakłuć na ciele, zwężone źrenice i szklane, wodniste oczy, krople krwi na rękawach, katar, brak apetytu, niemiły zapach w pomieszczeniu, obecność igieł, strzykawek, brązowych watek, kapsli, rurek do wdychania oparów, opalonych sreberek, torebek z brunatnym proszkiem.

Kanabinole (marihuana i haszysz)

To grupa substancji sporządzanych z konopi indyjskich lub, rzadziej, produkowana syntetycznie. Kanabinole zawierają co najmniej 60 kanabinoidów, z których najaktywniejszym jest tetrahydrokannabinol (THC).

Wygląd i sposoby przyjmowania:

- ***Marihuana*** - zielone lub brązowe, suszone liście, zawierają 0,5 – 5 % THC, jednak zmodyfikowane odmiany mogą zawierać nawet do 15% THC.
- ***Haszysz*** – robiony jest z żywicy krzewu konopi i ma postać małych kostek o brązowym lub ciemniejszym kolorze. Tężenie THC wynosi 2 – 19%.
- ***Olej haszyszowy*** – ma postać gęstego zielono-brązowego oleju. Taka postać zawiera 10 – 30 % THC.
- ***Kanabinole syntetyczne*** produkowane są w postaci kapsułek lub tabletek.

Właściwości uzależniające

Obecnie kwestia uzależniającego działania marihuany (która jest najpowszechniej stosowanym kanabinolem) budzi wiele kontrowersji.

Długotrwałe jej używanie może prowadzić do uzależnienia psychicznego i zespołu abstynencyjnego, który charakteryzuje się zaburzeniami nastroju, irytacją, przygnębieniem, problemami ze snem, bólami głowy, brakiem apetytu. Często objawy te nie są nasilone i nie są łączone z odstawieniem narkotyku.

Zagrożenia:

- Dym konopi jest kancerogeny.
- Długotrwałe używanie może prowadzić do przewlekłego zapalenia oskrzeli, astmy.
- Istnieje ryzyko wywołania zaburzeń psychicznych: stanów lękowych, psychoz.
- Tzw. zespół motywacyjny – regularne i długotrwałe przyjmowanie marihuany powoduje utratę energii, apatię, zaprzestanie dążenia do wyznaczonych celów, problemy z koncentracją uwagi.
- Używana w młodym wieku opóźnia rozwój emocjonalny, ponieważ nie uczy konstruktywnego radzenia sobie z problemami.

Po czym poznać, że ktoś pali marihuanę?

- słodki, charakterystyczny zapach,
- przekrwione oczy,
- kaszel,
- zwiększony apetyt, zwłaszcza na słodkie,
- wielomówność, wybuchy śmiechu, euforia, ogólne podniecenie,
- zaburzenia w orientacji przestrzennej i koordynacji ruchowej,
- bladość palców,
- posiadanie brązowo-szarych nasionek, zielonego tytoniu oraz akcesoriów takich jak lufki, bibułki.

Leki uspokajające i nasenne

Barbiturany to leki, których składnikiem aktywnym są pochodne kwasu barbiturowego, działające tłumiąco na ośrodkowy układ nerwowy. Stosowane są w leczeniu bezsenności i padaczce. Ponieważ łatwo powodują uzależnienie, a różnica między dawką terapeutyczną a toksyczną jest niewielka, sięga się po nie coraz rzadziej.

Benzodiazepiny (np. *Relanium*, *Oxazepam*, *Nitrazepam*) to leki o działaniu uspokajającym, nasennym, zmniejszającym napięcie mięśniowe, stosowane też jako przeciwpadaczkowe.

Właściwości uzależniające

Zarówno barbiturany, jak i benzodiazepiny powodują uzależnienie i rozwój tolerancji (do osiągnięcia efektów wywoływanych początkowo niewielkimi dawkami konieczne staje się zwiększanie tych dawek). Ich nagłe odstawienie skutkuje pojawieniem się zespołu abstynencyjnego.

W przypadku barbituranów objawia się on:

- drżeniem mięśni, mrowieniem skóry,
- wymiotami, biegunką,
- bólem głowy, brzucha,
- nadwrażliwością na bodźce: dźwięk, zapach, dotyk,
- dreszczami, podwyższoną temperaturą ciała, wzrostem ciśnienia krwi, przyspieszeniem tętna,
- lękiem, niepokojem, drażliwością,
- bezsennością,
- omamami wzrokowymi, rzadziej słuchowymi,
- gwałtownie odstawione, mogą występować również napady drgawkowe i majaczenie.

Wymienione wyżej objawy nie występują zwykle wszystkie, w nasilonej formie trwają kilka dni, ale niektóre z nich mogą się utrzymywać nawet kilka miesięcy. Często objawy abstynencyjne (zaburzenia snu, zaburzenia lękowe) przypominają dolegliwości, z powodu których rozpoczęto kurację tymi lekami. Dlatego uzależnienie od barbituranów i benzodiazepin jest jednym z najgorzej rozpoznawanych zaburzeń, większość przypadków pozostaje niezdiagnozowana.

Do uzależnienia od leków nasennych i uspokajających dochodzi najczęściej w dwóch sytuacjach:

- Gdy w przypadku zaburzeń snu lub zaburzeń emocjonalnych, lekarze nie podejmują prób leczenia przyczynowego, natomiast stosują nieodpowiednie leki w zbyt dużych dawkach i za długo;
- Gdy osoby uzależnione od innych substancji psychoaktywnych (np. alkoholu, opiatów) sięgają po leki, żeby złagodzić objawy abstynencyjne.

Po czy poznać, że ktoś zażywa leki uspokajające i nasenne?

- stan podobny do upojenia alkoholowego,
- senność,
- zmniejszenie aktywności,
- bełkotliwa mowa.

Środki pobudzające

Główne środki pobudzające to kokaina, amfetamina i jej pochodne oraz kofeina.

Kokaina to substancja otrzymywana z liści krzewu *Erythroxylon coca*, rosnącego w Ameryce Południowej. W medycynie stosowana jest od 1884 r. jako środek znieczulający (podana miejscowo, wykazuje takie właściwości). Obecnie zastąpiły ją inne syntetyczne substancje.

Crack to kokaina oczyszczona z soli. Otrzymuje się go z proszku, który rozpuszcza się w roztworze wodorowęglanu sodu i wody, gotuje i suszy. W porównaniu z innymi formami kokainy crack ma silniejsze, natychmiastowe i krótkotrwałe działanie (5 do 10 minut), szybciej też prowadzi do uzależnienia.

Właściwości uzależniające

Zażywanie kokainy bardzo szybko powoduje silną zależność psychiczną. Kiedy narkotyk przestaje działać pojawia się złe samopoczucie, żywe natomiast pozostają wspomnienia euforycznych doznań, dlatego już po pierwszym użyciu pojawia się nieodparta chęć sięgnięcia po kolejne dawki. Dłuższe zażywanie powoduje zaburzenia psychiatryczne i depresyjne, które osoby uzależnione próbują likwidować sięganiem po narkotyk.

Zagrożenia

- Nawet jednorazowe zażycie kokainy może być niebezpieczne dla życia, u części osób genetycznie predysponowanych przyjęcie niewielkiej dawki prowadzi do zgonu. Zażywanie kokainy wiąże się też z niebezpieczeństwem przedawkowania. Jest to stan silnego zatrucia organizmu, który objawia się silnym lękiem połączonym z urojeniami

i zaburzeniami świadomości, a także bardzo nasilonym pobudzeniem ruchowym (miotanie się, konwulsje).

- Długotrwałe zażywanie powoduje silne wyniszczenie organizmu, spowodowane brakiem łaknienia i snu, zniszczenie błony śluzowej, krwawienia z nosa, przedziurawienie przegrody nosowej.
- Kokaina wzmacnia też szkodliwe działanie alkoholu na wątrobę.
- Ponieważ kokaina powoduje podniesienie ciśnienia może powodować miażdżycę, chorobę wieńcową, udary mózgu.
- Używanie kokainy powoduje też szkody w sferze psychicznej i funkcjonowaniu społecznym. Zachowanie może stać się z czasem dziwaczne i irracjonalne, z cechami psychozy tj. poczucie prześladowania. Częste są zaburzenia i zmiany osobowości, zanik uczuć wyższych, przygnębienie, depresja, mogą też pojawić się próby samobójcze.

Po czym poznać, że ktoś stosuje środki pobudzające?

- ogólne pobudzenie, gadatliwość,
- rozszerzone, słabo reagujące na światło źrenice,
- katar, czerwony nos,
- obecność rurek, igieł, strzykawek.

Amfetamina i jej pochodne (metamfetamina i jej pochodna ekstazy (MDMA)) są syntetycznymi środkami psychostymulującymi o działaniu podobnym do kokainy, powodującymi jednak dłuższe pobudzenie.

Właściwości uzależniające

Podobnie jak w przypadku kokainy, pamięć o euforycznych doznaniach i sprawności jaką osiąga organizm pod wpływem amfetaminy oraz przykre objawy pojawiające się już 12 godzin po zaprzestaniu działania używki, powodują silną chęć sięgnięcia po nią ponownie. Tym samym prowadząc do powstania zależności psychicznej. Po odstawieniu amfetaminy pojawiają się objawy abstynencyjne, które mogą utrzymywać się przez kilka dni, są to: zmęczenie, obniżony nastrój a nawet myśli samobójcze, apatia, senność, wzmożone łaknienie, bóle głowy.

Zagrożenia

- Depresja - jest najczęstszym powikłaniem uzależnienia od środków psychostymulujących.
- Zaburzenia psychiatryczne, przybierające najczęściej formę urojeń prześladowczych
- Przedawkowanie przejawia się w postaci tachykardii, bólów w klatce piersiowej, nadciśnienia tętniczego i zagrażającej życiu zapaści sercowo-naczyniowej. W wyniku przedawkowania narkotyku może nastąpić nieodwracalne uszkodzenie drobnych naczyń mózgowych prowadzące do udarów mózgu.

Po czym poznać, że ktoś zażywa amfetaminę?

- rozszerzone, niereagujące na światło źrenice,
- drażliwość, nerwowość,
- wahania nastroju,
- kłopoty ze snem.

Substancje halucynogenne

W tej grupie znajduje się wiele substancji, zarówno pochodzenia naturalnego jak i syntetycznych.

Substancje naturalne

- **Grzyby halucynogenne typu Psilocybe**. Są to małe, brązowe lub grzyby o cienkiej nóżce. Wyglądem przypominają inne grzyby, jednak ich cechą charakterystyczną jest to, że w czasie krojenia zmieniają kolor na niebieski lub zielony.
- **Kaktus (pejotl)** – występuje w postaci brązowych krążków suszonego owocu, proszku kapsulek lub płynu.
- **Bieluń dziedzierzawa** – silnie toksyczna i halucynogenna roślina rozpowszechniona w całej Eurazji i Ameryce Północnej, pospolicie występująca w Polsce.
- **Sporysz** – grzyb pasożytujący na łądogach żyta.

Preparaty syntetyczne:

- **DMT (dimetylotryptamina), MDA, MDMA (ecstasy), etamina, fencyklydina**. Występują w postaci tabletek, kapsulek lub proszku.
- **LSD (dwuetyloamid kwasu lizergowego)**. Jest najtańszą i najbardziej popularną substancją psychoaktywną. Występuje w postaci kolorowych znaczków lub papierków czy bibulek nasączonych kwasem, pigułek lub płynu.

Właściwości uzależniające

Substancje halucynogenne powodują zależność psychiczną.

Zagrożenia

- Stany psychotyczne wywołane przez narkotyk mogą być przyczyną niebezpiecznych zachowań, np. wyskoczenia z okna, szybkiego prowadzenia samochodu.
- Tzw. zła podróż, stan psychotyczny, któremu towarzyszyć mogą napady lęku, urojenia, podniecenie psychoruchowe, zachowania agresywne wobec siebie i innych.

- Ciężkie zatrucia – dotyczy to zwłaszcza ekstazy (MDMA). Nawet niewielkie dawki mogą wywołać zespół serotonergiczny, który objawia się tachykardią (przyspieszeniem akcji serca powyżej 100 uderzeń na minutę)
- Flashback – nawet po kilku tygodniach lub miesiącach od zażycia substancji istnieje ryzyko pojawienia się chwilowego wrażenia lub halucynacji, doznawanych podczas jej zażywania

Po czym poznać, że ktoś używa substancji halucynogennych?

- Rozszerzone źrenice słabo reagujące na światło
- Silne halucynacje, prowadzenie rozmów z wyimaginowanymi osobami
- Brak koordynacji ruchowej

Lotne rozpuszczalniki

Lotne rozpuszczalniki znajdują się w wielu powszechnie dostępnych środkach takich jak kleje, rozpuszczalniki, rozcieńczalniki, niektóre farby, czy aerozole. Substancji występujących w tych środkach i powodujących odurzenie jest wiele, należą do nich m. in.: octany alifatyczne, toluen, benzen, ksylen, aceton, cykloheksan, tetrachlorek węgla, trichloroetylen, acetan amylu, chlorek metylenu. Użytkownikami lotnych rozpuszczalników są głównie dzieci i młodzież, ponieważ substancje te są tanie i łatwo dostępne.

Właściwości uzależniające

Substancje wziewne podobnie jak inne narkotyki wywołujące euforię, powodują uzależnienie psychiczne. Niewątpliwie już po kilkakrotnym zażyciu tych substancji występuje zespół abstynencyjny, który objawia się: ogólnym pobudzeniem, niepokojem, drażliwością, bezsennością, brakiem łaknienia. Substancje wziewne są zazwyczaj przyjmowane przez młodzież, dla której jest to pierwszy kontakt z narkotykami, często konsekwencją jest sięgnięcie po inne substancje psychoaktywne.

Zagrożenia

- Uszkodzenia błon śluzowych nosa i jamy ustnej
- Długotrwałe używanie powoduje przede wszystkim uszkodzenia układu oddechowego i mózgu. Może spowodować tzw. Zespół organiczny, charakteryzujący się zaburzeniami pamięci i intelektu.
- Może też powodować uszkodzenia wątroby, nerek i szpiku kostnego, a konsekwencją anemię.
- Zaburzenia rytmu serca
- Opuchnięcie gardła, spowodowane używaniem butanu, jest częstą przyczyną uduszeń
- Wypadki spowodowane zaburzeniami świadomości, uduszenia torebką foliową po utracie świadomości, wypadki komunikacyjne, próby samobójcze.

Po czym poznać, że ktoś używa lotne rozpuszczalniki?

- charakterystyczny, wyraźny zapach rozpuszczalników,
- zapalenie spojówek,
- zmieniona mowa, gadatliwość,
- kichanie, kaszel,
- nadwrażliwość na światło,
- obecność torebek plastikowych, chusteczek, tub kleju.

Oprócz wymienionych substancji psychoaktywnych na rynku pojawia się wciąż wiele nowych. W ostatnich latach szeroko dyskutowany jest problem tzw. dopalaczy.

Dopalacze

Dopalacze wywołują u spożywającej je osoby efekt narkotyczny zbliżony do zdelegalizowanych substancji – producenci starają się jak najwierniej oddać działanie narkotyków. Są to środki zastępcze, czyli substancje zażywane w celu wywołania efektu odpowiadającego zażyciu narkotyków.

Wytwarzane są pod postacią proszków, mieszanin ziół, wyciągów, kapsułek i tabletek. Zaczynają działać już nawet po 1-5 minutach od zażycia, a efekt ich działania, w zależności od rodzaju, utrzymuje się od 0,5 godziny do nawet 20 godzin.

Można je podzielić, zgodnie z ich działaniem, na:

- Energetyki,
- Psychodeliki,
- Halucynogeny,
- Stymulanty,
- Relaksujące,
- Euforyzujące.

Dopalacze mocno i szybko uzależniają. Czasami wystarczy spróbować jeden, dwa razy, a zawartość „dopalacza” może spowodować nieodwracalne zmiany w układzie nerwowym człowieka i prowadzić do uzależnienia. Niektóre nowe narkotyki mogą mieć działanie silniejsze niż tradycyjne narkotyki. Osoby uzależnione od „dopalaczy” mogą doświadczać głodu substancji, a zaprzestanie ich używania zazwyczaj jest bardzo trudne.

Dopalacze, podobnie jak narkotyki, mają działanie psychoaktywne, czyli mają wywoływać w organizmie określone stany – odurzenia, pobudzenia, euforii, halucynacje.

Wszystkie te dopalacze stanowią zagrożenie życia, a lista niepożądanych objawów, jakie mogą wywoływać, jest bardzo długa. Właściwie nie ma narządu, którego nie mogą

uszkodzić. Stopień ich szkodliwości jest oczywiście zróżnicowany i zależy od wielu czynników – rodzaju dopalacza, ilości zawartych w nim toksycznych substancji, wieku, wagi i stanu zdrowia osoby zażywającej, okoliczności, jakie towarzyszą zażywaniu dopalacza. Często spożywa się je wraz z alkoholem, lekami czy innymi narkotykami, co znacznie zwiększa ryzyko poważnych interakcji i zatrucia organizmu.

Do objawów zatrucia dopalaczami należą:

- bóle głowy,
- bóle w klatce piersiowej,
- zaburzenia rytmu serca, bezsenność, problemy z koncentracją,
- stany lękowe,
- zawał serca,
- udar mózgu,
- stany agresji, które mogą zakończyć się próbą samobójstwa lub zabójstwa,
- śpiączka,
- niewydolność nerek,
- wątroby.

Wśród objawów, które mogą świadczyć o zażyciu dopalaczy, można wymienić ponadto:

- nadmierną potliwość,
- oczopląs,
- szczękościsk,
- nudności,
- wymioty,
- omamy słuchowe i wzrokowe,
- stany lękowe,
- nagły wzrost ciśnienia tętniczego,
- rozrywający ból głowy,
- migotanie przedsionków.

UZALEŻNIENIE OD INTERNETU

Miliony osób na świecie zachowują się podobnie. Dla ilu z nich jest to konieczność, czynność, bez której nie wyobrażają sobie życia? Tego dokładnie nie wiadomo.

Kto jest narażony na uzależnienie od internetu?

Z internetem jest jak z każdym innym uzależnieniem, alkoholizmem czy narkomanią. Najczęściej jego ofiarą padają ludzie z problemami emocjonalnymi, osoby zamknięte w sobie, mające problemy w kontaktach z otoczeniem. Ale w siecioholizm mogą popaść także ci, którzy w wirtualnym świecie szukają ucieczki od rzeczywistości. W sieci osoby nieśmiałe mają szansę na akceptację, znalezienie znajomych, którzy podzielą ich zainteresowania i zrozumieją ich problemy. W kontaktach online zanika bariera nieśmiałości, internauta może wykreować się na zupełnie inną osobę.

Uzależniające czaty internetowe.

Chat to miejsce w sieci, w którym ludzie mogą się spotkać i porozmawiać. Tego typu relacje podejmują najczęściej osoby nieśmiałe, które boją się rozmawiać, na przykład, z płcią przeciwną w świecie rzeczywistym. Zaleta Internetu polega na tym, że nikt nie wie, jak wygląda osoba po drugiej stronie. Co więcej, rozmawiając na chacie, możemy dowolnie kreować własną osobowość. Stać się zupełnie kimś innym. Taka forma może szybko uzależnić od internetu i rozmów z nieznanymi.

Portale społecznościowe - jedno z wielu zagrożeń.

Jednak czaty to już przeżytek. Tak naprawdę miejscem, gdzie „dzieje się wszystko”, są portale społecznościowe. Ten, kto nie ma konta na Facebooku, może się dziś poczuć nieco wykluczony, a już na pewno nie będzie na bieżąco z tym, co dzieje się u znajomych. Internauci żartują, że to, co nie zostało ogłoszone na portalu społecznościowym, tak naprawdę nie istnieje, więc nic dziwnego, że wszyscy na potęgę dzielą się absolutnie wszystkim. Od informacji, co jedli na obiad, do ogłoszenia wszystkim o rozwodzie. Miliony osób na całym świecie nie wyobrażają sobie życia bez Facebooka. Zaczynają swoją wirtualną aktywność od rana, poświęcają na nią czas w pracy (firmy, które blokują dostęp do podobnych portali, stają się dla niektórych swoich pracowników wrogiem), czas na Facebooku spędzają po pracy i tak do późnego wieczora.

Wirtualne gry przenoszą w inną rzeczywistość

Portale społecznościowe to tylko jedno z wielu zagrożeń. Kolejną pułapką są wirtualne gry. Mogą one stanowić prawdziwy substytut rzeczywistości. Naukowcy podają, że 1 na 12 osób grających jest poważnie uzależniona. Wirtualny świat jest tak pociągający, że rzeczywistość,

codzienne obowiązki przestają mieć jakiegokolwiek znaczenie. "W grze mogę mieć moc, mogę być bogiem, jestem nieśmiertelny" – pisze na forum Alex19. Świat wirtualny wielu z internetowych graczy przenosi w rzeczywistość. Na realnych aukcjach internetowych można kupić wirtualne narzędzia, które ułatwiają pokonanie cyfrowych przeszkód, a także wirtualne postaci z dużą ilością punktów. Ale gry mogą wkroczyć w rzeczywistość w znacznie bardziej groźny sposób. Niektórzy naukowcy twierdzą, że 40 na 51 zabójstw z użyciem broni w USA jest odwzorowaniem konkretnych gier!

Hazard w internecie

Ruletka, blackjack itp. - już nie musisz iść do kasyna, żeby spróbować swoich sił i szczęścia. Wystarczy włączyć komputer i się zalogować. Należy jednak pamiętać, że kasyna, również te internetowe, nigdy nie przegrywają - ostrzegają specjaliści.

Szacuje się, że na całym świecie jest w tej chwili kilkadziesiąt tysięcy kasyn internetowych. A wszystkie oczywiście kuszą wielkimi wygranymi. Trzeba mieć sporą wiedzę, aby nie dać się zwieść tym obietnicom. Czy naprawdę można na tym zarobić? Owszem, najlepsi gracze w ciągu jednej nocy potrafią zarobić nawet kilkaset tysięcy dolarów. Ale mogą też przegrać wszystko, co mają. Internetowe granie nie różni się w tej kwestii niczym od tradycyjnego. Hazard jest obok alkoholizmu najbardziej powszechnym rodzajem uzależnienia. I bardzo trudno się z niego wyleczyć.

UZALEŻNIENIE OD ZAKUPÓW

Uzależnienie od zakupów określa się inaczej mianem zakupoholizmu albo shopoholizmu. Nałóg ten objawia się natręctwem kupowania, nadmiernym nabywaniem produktów czy usług, które w ogóle nie są człowiekowi do niczego potrzebne.

Zakupoholizm to po prostu nadmierne, kompulsywne, nieprzemysłane i dysfunkcyjne robienie zakupów. Do utraty kontroli nad własnym zachowaniem prowadzą czynniki psychologiczne, ale nie bez znaczenia jest również wpływ konsumpcjonizmu i oddziaływań marketingowych. Bezustannie człowiek jest wystawiony na różne strategie służące podnoszeniu wskaźników sprzedażowych, np. stosuje się bonusy, promocje, wyprzedaże, gratisy itp., a dodatkowo reklamy zapewniają o niebotycznym uczuciu zadowolenia po udanym zakupie produktu marki X.

Zakupoholizm można określić syndromem XXI wieku. Zakupoholizm stanowi formę rozładowania wewnętrznego napięcia, redukcji stresów, frustracji, problemów, smutków, poczucia niedowartościowania. Zakupoholik traktuje często zakupy w supermarkecie jako swoistego rodzaju terapię, ucieczkę przed szarą i przygnębiającą rzeczywistością. Nabycie nowego produktu umożliwia, przynajmniej przez krótki okres, poprawę humoru i kompensację pewnych deficytów natury psychicznej. W perspektywie długofalowej pojawiają się wstyd, poczucie winy, rozczarowanie sobą, złość, spadek samooceny, smutek, irytacja i wyrzuty sumienia. Shopoholizm nie różni się w swej istocie niczym od pozostałych nałogów. Różnica tkwi jedynie w rodzaju „narkotyku”, czyli źródle, w którym zaspokajają się swoje niedostatki czy niedoskonałości.

Kto jest najbardziej narażony na shopoholizm?

Wbrew stereotypowemu myśleniu, wcale nie tylko kobiety. Płeć nie różnicuje prawdopodobieństwa popadnięcia w nałóg. Rozbieżność dotyczy jedynie rodzaju nabywanych produktów przez kobiety i mężczyzn. Panie preferują wydawanie pieniędzy na perfumy, kosmetyki, ubrania, torebki, buty i biżuterię, a panowie – na różnego typu gadżety, np. telefony komórkowe, konsole, komputery, sprzęt RTV, przyrządy sportowe itp. Najbardziej zagrożone są osoby z niską samooceną, które – chcąc zrekompensować sobie niedostatki w obrazie własnego „Ja” – rzucają się w wir nieprzemyślanych zakupów. Kupowanie to jakby metoda na podwyższenie swojego statusu społecznego, dodanie sobie ważności, władzy, siły, poważania.

Na zakupoholizm cierpi również coraz większy odsetek nastolatków. Ponadto młodzież jest bardzo podatna na chwyt marketingowe i ma małą wiedzę w zakresie edukacji konsumenckiej. Hasła typu: „Poczuj wolność, swobodę, wyzwól energię” silnie oddziałują na psychikę młodych i utwierdzają w przekonaniu permanentnego zadowolenia po dokonanych zakupach.

Osoby majątne na pewno później dostrzegają negatywne konsekwencje zakupoholizmu, natomiast ludzie z mniejszą zasobnością portfela niemalże od początku borykają się z takimi problemami, jak: kłamstwa, okradanie bliskich, pożyczki, debet, kredyty, trudności z płynnością finansową, utrata zdolności kredytowej, zadłużenia w skrajnych przypadkach – przejścia z komornikami i windykatorami, a co za tym idzie, kryzysami rodzinnymi i małżeńskimi.

Jak sobie radzić z zakupoholizmem?

W ramach profilaktyki można spróbować robić zakupy tylko w oparciu o wcześniej sporządzoną listę niezbędnych produktów, zamiast wielkich sklepów samoobsługowych wybierać małe sklepiki osiedlowe albo delegować na zakupy innych członków rodziny. Warto doksztalczyć się w zakresie edukacji konsumenckiej i przeczytać kilka książek na temat świadomego kupowania czy sztuczek marketingowych, by uodpornić się na ich wpływy. Jeżeli zakupoholizm przybierze już postać trudnego do przezwyciężenia nałogu, trzeba skorzystać ze specjalistycznej terapii uzależnień, najlepiej psychoterapii w nurcie behawioralno-poznawczym albo przynajmniej udać się na wizytę do psychologa, który pomoże zdemaskować problemy tkwiące u podstaw patologicznych zachowań.

PRZESADNIE DBANIE O WYGLĄD - UZALEŻNIENIE?

Dbanie o urodę: bezlitosny kanon piękna

W naszej kulturze nadal panują różne mody związane z wyglądem. To sprawia, że mnóstwo kobiet chce wyglądać zgrabnie i zdrowo, ale niestety z tym wiążą się wszelkiego rodzaju kompleksy i niska samoocena, które są motywacją do bardzo niezdrowych zachowań. Często zaczyna się niewinnie, ale po jakimś czasie okazuje się, że potrzebujemy pomocy specjalistów. Dzieje się tak gdy początkowo zdrowe odruchy nagle zaczynają nam szkodzić.

Kobiety odbierają wiele sygnałów, głównie z mediów, ale także relacji społecznych, że powinny dbać o swoje ciało, co prowadzi do pułapki jego dyscyplinowania, nieustającej walki z biologią o to, aby było ono idealne. Bardzo często idealizują one szczupłość jako pożądany wzorzec, w obawie przed utyciem omijają szerokim łukiem wysokokaloryczne produkty, katuszą ciało obciążającymi treningami i wydają krocie na kosmetyki. Wygląd staje się centralną determinantą kobiecej tożsamości, a te o bardziej negatywnym wizerunku ciała dodatkowo w większym stopniu internalizują przekazy dotyczące urody, przekładając mankamenty i niedoskonałości urody, jakie dostrzegają, na cechy swojej osobowości i samopoczucie. W efekcie czują się mniej wartościowe, mniej pewne siebie, mają zaniżoną samoocenę. Powstające w ten sposób napięcie trzeba zniwelować kolejnymi działaniami na rzecz urody. Nie zawsze jednak zdrowia.

Jakie są uzależnienia związane z przesadną pielęgnacją?

Tanoreksja: uzależnienie od solarium. Po jakimś czasie nie możemy już sobie wyobrazić dnia bez opalania a nasza skóra, ze zdrowo muśniętej opalenizną, stopniowo zaczyna przypominać kolorem czekoladę. To może mieć swoje konsekwencje zdrowotne, gdyż jak wiadomo przesadne opalanie niszczy naszą cerę a głębiej - DNA naszej skóry i co za tym idzie może być przyczyną nowotworów!

Ortoreksja: to inaczej uzależnienie od zdrowego odżywiania. Stopniowo zaczynamy eliminować z naszego jadłospisu różne produkty pod pretekstem ich szkodliwego składu. Wydaje się to rozsądne, jednakże jeśli staje się to nałogiem, wiążą się z tym poważne niedobory potrzebnych składników mineralnych. Może to doprowadzić do różnych zaburzeń zdrowotnych!

Konsekwencje niezdrowego żywienia zdają się przerażać chorych do tego stopnia, że obsesyjnie dbają o to co i gdzie jedzą. Lekki przebieg ortoreksji objawia się częstym myśleniem o jadłospisie, zabieraniem ze sobą prowiantu do pracy czy szkoły z założeniem nakładania na siebie zakazów jedzenia w restauracjach czy barach. Obsesyjna dbałość o jakość żywienia może nawet doprowadzić do karania siebie w przypadku zjedzenia czegoś niezdrowego, a jedną z takich kar jest kilkudniowa głodówka.

Fitoreksja: czyli przesadna dbałość o sylwetkę. Uprawianie sportu wydaje się być nawykiem zdrowym, ale jak każda skrajność może też przybrać formę niebezpieczną. Pokrewne temu jest również przesadne dbanie o swoje mięśnie czyli **bigoreksja**. Związane z nią zażywanie

sterydów czy dieta białkowa mogą mieć poważne konsekwencje zdrowotne, takie jak uszkodzenie narządów wewnętrznych, niekorzystny wpływ na wygląd skóry, włosów czy paznokci. Czasem też problemy z potencją.

Alkoreksja: polega na zastępowaniu jedzenia alkoholem. Jest to najprostsza droga do alkoholizmu.

Uzależnienie od operacji plastycznych: wynika chyba najsilniej z braku samoakceptacji. Skutki są nieodwracalne. Stopniowo pragniemy zmieniać w sobie więcej i więcej jednocześnie zaczynamy wyglądać szpetnie.

Nałogowe poprawianie wyglądu za pomocą skalpela w rzeczywistości jest dramatyczną walką o ustanowienie kontroli nad samym sobą i własnym życiem. Po którymś z kolei udanym zabiegu, paradoksalnie krytycyzm wobec innych części ciała wzrasta. Stąd „potrzeba” poddawania się następnym operacjom. Specjaliści podkreślają, że takie zaburzenie tak naprawdę oznacza tendencje autoagresywne i głęboki brak akceptacji samego siebie.

NAŁOGOWE ZACHOWANIA EKSTREMALNE

Zachowaniem nałogowym są także zachowania niebezpieczne, które wiążą się z uprawianiem sportów ekstremalnych, czyli tych, których uprawianie wymaga większego ryzyka niż w innych dyscyplinach, np.: powoduje poważne obrażenia ciała lub śmierć. Zazwyczaj sporty te wymagają ponadprzeciętnych zdolności fizycznych, psychicznych oraz odpowiedniego przygotowania. Według „Słownika języka polskiego” są to sporty uprawiane w trudnych warunkach.

Przykłady sportów ekstremalnych:

- BASE jumping (wykonywanie skoków spadochronowych z wieżowców, mostów, masztów, urwisk górskich),
- Bungee Jumping (skok z elastyczną liną),
- skoki spadochronowe,
- spacer na linie,
- akrobacje powietrzne na desce,
- lotniarstwo kaskaderskie,
- lotniarstwo,
- skoki i loty narciarskie,
- wolne skoki z samolotu,
- szybownictwo,
- windsurfing,
- wolne nurkowanie,
- pływanie długodystansowe,

- regaty żeglarskie (dookoła świata, oceaniczne),
- nurkowanie z akwalungiem,
- surfing,
- kajakarstwo górskie,
- jazda wodna boso,
- skutery wodne,
- wyścigi łodzi motorowych,
- żeglarstwo szybkie,
- rajdy przygodowe,
- speleologia,
- rower górski,
- żeglarstwo na lądzie i lodzie,
- wspinaczka,
- canyning (pokonanie dzikiej, nieokiełznanej rzeki, płynąc, skacząc z wodospadów, opuszczając się na linie lub nurkując w taki sposób, by pokonać wszystkie, napotkane przeszkody),
- hydrospeed (spływ rzeką na plastikowych deskach),
- kitesurfing (ślizganie się po powierzchni wody na desce z latawcem),
- zorbing (staczanie się ze zbocza góry lub spływ rwącą rzeką w gigantycznej, nadmuchiwanej kuli z plastiku) itd.

Według psychologów sytuacje ekstremalne mogą wywołać w naszej osobowości duże zmiany:

- zaburzenia myślowe (natrętne myśli i czynności, urojenia, zmiany tempa i toku myślenia), zmiany spostrzegania przejawiające się w postaci złudzeń bądź omamów (wizja okropnego zdarzenia, które nas dotknęło),
- zaburzenia w zakresie pamięci i uwagi (np. amnezja),
- zaburzenia życia uczuciowego (euforia, depresja),
- zaburzenie świadomości.

Częściej jednak osoby uprawiające sporty ekstremalne wskazują na pozytywne aspekty tych czynności, nie dostrzegają tych zagrożeń, które widzą osoby postronne.

Zagrożenia wynikające z zachowań ekstremalnych:

- Może to prowadzić do uzależnienia od adrenaliny, bez tych emocji osoba nie potrafi efektywnie funkcjonować.
- Nowe wyzwanie z czasem przestaje być traktowane jako zagrożenie, stąd bagatelizowanie ryzyka, dążenie do zachowań autodestrukcyjnych.
- Sytuacja ekstremalna zapewnia wiele emocji, które tylko na chwilę poprawiają komfort życia, dają złudzenie spełnienia.
- Osoby chcą udowodnić sobie i innym, że wszystkiemu podołają i podejmują wyzwania, które są ponad ich siły.
- Brak odporności na nudę, stąd trudności w znoszeniu rutynowych czynności.

- Gotowość do podejmowania ryzyka, duża impulsywność.
- Trudności przy długotrwałej koncentracji.
- Szybkie, pochopne podejmowanie decyzji.
- Łatwość wpadania w gniew, jeśli nie dostaje się tego, czego oczekiwano.
- Osoby te często są indywidualistami odrzucającymi tradycyjne normy i posiadający własne zasady moralne.

Bibliografia

- Bilikiewicz A. red., Psychiatria, Wydawnictwo Lekarskie, PZWL 2001
- Europejskie Centrum Monitorowania Narkotyków i Narkomanii. Stan problemu narkotykowego w Europie. Sprawozdanie roczne 2009
- Jędrzejko M., Narkotyki : vademecum, Fundacja Pedagogium, Warszawa 2008
- Juczyński Z., Narkomania. Podręcznik dla nauczycieli, wychowawców i rodziców, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2002
- Kochanowska M. „Strategie mentalne w sportach ekstremalnych”, 2018
- Leksykon terminów. Alkohol i narkotyki, Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie 1997
- Reber A. S., Reber Emily S. Słownik Psychologii, Scholar, Warszawa 2015
- Sierakowska – Urbańska G. Zdrowie rodziny, Wydawnictwo Publicat, Poznań 2007
- Szymczak M. red., Słownik języka polskiego, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1978
- Tomlinson J. „Encyklopedia sportów ekstremalnych”, CARLTON, Nowy Jork 1997

Profilaktyka agresji z wykorzystaniem gier i zabaw ruchowych

Gry i zabawy ruchowe przeciw agresji można podzielić na kilka grup.

- **Dostrzeganie agresywnych uczuć i ich wyrażanie**

- **1. Mowa ciała**

- Każde dziecko otrzymuje karteczkę, na której zapisany został jakiś stan emocjonalny (wystraszony, obrażony, wściekły, wesoły, smutny, itp.), który musi pokazać. Po każdej demonstracji dzieci próbują odgadnąć, jakie uczucie miało zostać wyrażone. Podsumowaniem jest wspólna rozmowa, podczas której próbujemy ustalić:
 - - Po czym można rozpoznać różne stany emocjonalne?
 - - Jakie uczucia są łatwiejsze do pokazania i rozpoznania?
 - - Jakie uczucia wyrażane są w podobny sposób – tak, że trzeba uważać, by ich nie pomylić?

- **2. Malowanie uczuć**

Dzieci malują lub rysują uczucia, jakie je ogarniają, gdy tracą panowanie nad sobą: wściekłość, zdenerwowanie, strach, bezradność. Chętni wypowiadają się na temat swoich obrazków. Ważne jest odniesienie przedstawionych uczuć do własnej osoby.

- Kolejnym krokiem jest próba zmiany tego obrazka na bardziej pozytywny, np. poprzez zamalowanie, dodanie innych kolorów i kształtów. Trzeba spróbować z „agresji” zrobić „przyjaźń”, ze „strachu” – „pewność siebie” itd. , a także ustalić, czy łatwo jest to uczynić?

- **3. Podróż do krainy wściekłości**

- Prowadzący opowiada historyjkę, w trakcie której dzieci ruchem starają się ją zilustrować:

- *Udajemy się dzisiaj w daleką podróż do tajemniczego kraju. Jedziemy długo, bardzo długo pociągiem. Pociąg zatrzymuje się. Dotarliśmy do krainy radości. Ludzie, którzy tutaj mieszkają są zawsze uśmiechnięci i radosi. Cieszą się już od samego rana, od momentu wstania z łóżka. Przeciągają się z zadowoleniem, witają się z nami z uśmiechem na ustach, podskakują z radości obejmują nas i tańczą z nami, dwójkami, trójkami, wiele osób,*

- *w dużym kole, żadne z dzieci nie jest samo... Niestety musimy jechać dalej. Lokomotywa już sapie. Wsiadamy do pociągu i jedziemy, jedziemy...Nagle robi się ciemno. Pociąg zatrzymuje się. Dotarliśmy do krainy wściekłości.. Tutaj mieszkają ludzie, którzy są wiecznie obrażeni, źli i zdenerwowani. Tupią nogami, rzucają się na ziemię, ściskają dłonie w pięści i ciągle krzyczą na siebie. Zatrzymujemy się, nabieramy głęboko powietrza do płuc... i uspokajamy się. Wsiadamy do naszego*

pociągu i jedziemy dalej... Pociąg zatrzymuje się: dotarliśmy do końcowej stacji. Jesteśmy w krainie spokoju, wszyscy ludzie uśmiechają się do siebie łagodnie, poruszają się spokojnie i ostrożnie, delikatnie głaskają się nawzajem, prowadzą się za ręce, albo siedzą spokojnie obok siebie.

-
- **II. Rozpoznawanie przyczyn agresji**
- Złość, wściekłość i agresja rodzą się najczęściej wtedy, gdy ich potrzeby nie są zaspokajane, ich oczekiwania nie spełnione, a cele nie osiągnięte. Osoby, które chciałyby pozytywnie wpłynąć na dzieci agresywne, muszą zatem otworzyć przed nimi nowe możliwości zaspokajania ich usprawiedliwionych potrzeb
- i przeforsowywania swoich interesów
-
- ***1. Zróbcie miejsce!***
- Wszyscy uczestnicy chodzą pewnymi krokami po pomieszczeniu (przy odpowiednim podkładzie muzycznym). Przy pomocy łokci torują sobie drogę, nie dotykając nikogo w rzeczywistości, i krzyczą jednocześnie: „Zróbcie miejsce, nadchodzę!” Na sygnał prowadzącego dzieci stopniowo zwiększają tempo swojej wędrówki, a ich krzyki stają się coraz głośniejsze. Wreszcie gwałtownie je przerywamy. Każdy zastyga w bezruchu. Na nowy znak prowadzącego wszyscy szukają sobie takiego miejsca lub pozycji, w której będą się dobrze czuli i nie będą nikomu przeszkadzać. Stąd rozpoczynają po sygnale dalszą wędrówkę po pomieszczeniu i uśmiechają się do każdego, kogo napotkają po drodze.
- Po zakończeniu ćwiczenia nawiązujemy rozmowę. Jak czułem się w poszczególnych fazach zabawy? Czy mam wystarczająco
- „przestrzeni” dla siebie? Co musiało się zmienić, żebym poczuł się dobrze?
- ***2. Kto tutaj rządzi?***
- Podczas, gdy wybrane dziecko jest za drzwiami, pozostałe siedzą lub stoją w kole i ustalają między sobą „kto tutaj rządzi”. Uczeń ten demonstruje jakiś ruch, który powinien jak najszybciej i bardzo płynnie zmieniać. Reszta grupy musi bacznie go obserwować i naśladować. Zapraszamy dziecko stojące za drzwiami. Staje ono pośrodku koła i próbuje odgadnąć kto steruje ruchami grupy.
- Czy grupie było łatwo niepostrzeżenie dopasować się do jednego uczestnika? Czy sterowanie grupą było trudne?
- ***3. To mnie złości***
- Dzieci siedzą w kole, na kartce papieru malują sytuacje, które powodują, że stają się one agresywne. Po skończonej pracy wszyscy kładą na środku swoje odwrócone obrazki i mieszają je. Po kolei odkrywamy poszczególne rysunki, a grupa próbuje odgadnąć, w jakiej sytuacji denerwują się ich autorzy.

- Celem tego ćwiczenia jest nauczyć się lepiej rozumieć siebie samego
- i wydarzenia, które wywołują u poszczególnych dzieci agresywne zachowanie.

•

• **III. Uczymy się lepiej rozumieć siebie samych i innych ludzi**

- Brak pewności siebie i strach w kontaktach międzyludzkich, uprzedzenia i odrzucanie przez innych mogą wyzwalać społeczne agresje.

Zabawy i ćwiczenia uświadomią dzieciom, jak oddziaływały do tej pory na innych, a ponadto co ewentualnie obciążało ich społeczne kontakty. Dzięki temu przyczynimy się do rozwijania społecznej empatii. Lepsze poznanie samego siebie i innych ludzi potęguje społeczne zaufanie. W wyniku tego minimalizowane są stany napięcia, a wybuch społecznych agresji staje się o wiele mniej prawdopodobny.

• ***1. Zabawa w czterech kątach***

- Kąty pomieszczenia numerujemy od jednego do czterech. Prowadzący podaje pytanie i po cztery ewentualne odpowiedzi, które przyporządkowane są poszczególnym kątom sali. Dzieci decydują się na jedną możliwość, która najbardziej do nich pasuje, udają się do odpowiedniego kąta i rozmawiają przez trzy, cztery minuty w zebranych grupach na temat swojego wyboru. Następnie podawane jest następne pytanie i grupy tworzą się na nowo.

- Przykłady:

- *Jak najchętniej spędzasz wolny czas ?*

- *uprawiam sport – kąt nr 1*

- *ślucham muzyki, gram na instrumencie – kąt nr 2*

- *oglądam TV lub zajmuję się komputerem – kąt nr3*

- *spotykam się z przyjaciółmi – kąt nr4*

- *Jaki deser lubię najbardziej?*

- *ciasteczka – kąt nr 1*

- *lody – kąt nr2*

- *cukierki – kąt nr 3*

- *budyń i galaretkę – kąt nr4*

2. O kim myślę?

- Jedno dziecko wyobraża sobie dowolną osobę z grupy i opisuje ją: Myślę
- o jakimś dziecku, które ma... (np. jasne włosy... , lubi czytać książki... , ma dołeczki w policzkach, gdy się uśmiecha...). Pozostałe dzieci próbują odgadnąć o kim mowa. Kto zgadnie jako pierwszy, określa następną osobę

3. Pokrewieństwo dusz

- Wszystkie dzieci wkładają do worka jakiś osobisty przedmiot, ale tak, by nikt tego nie zauważył. Kolejno przedmioty te są przez dzieci wyjmowane. Grupa zastanawia się wspólnie, do którego dziecka dana rzecz mogłaby najlepiej pasować. Każdy wybór musi zostać uzasadniony. Dobrze, gdy dzieci wymieniają imiona kilkorga dzieci przy omawianiu każdego z przedmiotów.
- Czy grupa odgadła prawdziwych właścicieli? Czy dzieci, którym przyporządkowana została ta sama rzecz w rzeczywistości są do siebie podobne? Jak teraz się czują?

IV. Opanowanie i przezwycięzanie złości i agresji

- Ćwiczenia i zabawy z tej grupy pomogą przezwyciężyć napięcia emocjonalne. Szczególne znaczenie mają tu ćwiczenia uaktywniające ciało. Wychodzą one naprzeciw potrzebie ruchu u dzieci, a jednocześnie stwarzają atmosferę pozytywnego napięcia, wymagają i uczą wzajemnego szacunku oraz dostosowywania się do siebie nawzajem.

1. Start rakiety

- Dzieci:
 - - bębnią palcami o blat stołu , najpierw cicho i powoli, a potem coraz szybciej
 - i głośniej
 - - uderzają płaskimi dłońmi o stół lub klaskają, również z natężającą się głośnością i we wzrastającym tempie
 - - tupią nogami, także tutaj zaczynając powoli i cicho, a potem coraz głośniej
 - i szybciej
 - - cicho naśladują brzęczenie owadów, przechodzące stopniowo do bardzo głośnego wrzasku
 - - hałas i szybkość wykonywanych ruchów wzrastają, dzieci wstają gwałtownie ze swoich miejsc, wyrzucają z głośnym wrzaskiem ramiona do góry – rakietą wystartowała.

- Powoli dzieci znowu siadają na swoich miejscach. Ich ruchy uspokajają się. Hałas przebrzmiewa, słychać już tylko cichutkie brzęczenie owadów, które stopniowo zanika, aż wszystko ucichnie – rakietę znikła za chmurami.
- **2. *Pojedynek na dłonie***
- Dwoje dzieci siada naprzeciwko siebie przy stole. Kładą prawe lub lewe łokcie na blacie stołu i podają sobie dłonie. Drugą rękę trzymają za plecami. Na komendę każde dziecko próbuje z całej siły przycisnąć ramię przeciwnika do blatu stołu
- **3. *Walka kogutów***
- Dzieci parami kucają naprzeciwko siebie. Na sygnał podskakując w przysiadzie obunóż oboje próbują przepchnąć dłońmi przeciwnika tak, by stracił równowagę
- i usiadł na podłodze.
-
- **4. *Szermierka łyżkami***

Uczestnicy dobierają się parami. Każde dziecko otrzymuje po dwie łyżki. Po jednej do każdej ręki. Jedna łyżka pozostaje pusta, na drugiej kładziemy jakiś drobny przedmiot. Teraz dzieci rozpoczynają szermierkę pustymi łyżkami, uważając, aby nie dotknąć nimi przeciwnika. Wygrywa ta osoba, która potrafi najdłużej jednocześnie walczyć jedną ręką, a w drugiej balansować przedmiot na łyżce

5. Bez złości mamy więcej radości

Przy pomocy fantazyjnej opowieści dzieci mogą się nauczyć przejmować pozytywne, samodzielne instrukcje w przypadku narastających agresji, a ponadto analogicznie do nich wymyślać nowe, pasujące do własnej sytuacji. Prowadzący stwarza rozluźnioną atmosferę, a potem podaje polecenia:

„Dzisiaj polecisz w podróż samolotem marzeń i odwiedzisz nieznaną ci planetę. Teraz wtulasz się w miękki fotel, słuchasz odgłosów startującej maszyny... Warczenie silników jest coraz głośniejsze... Samolot odrywa się od ziemi... Po chwili dostrzegasz w oddali nowe planety... błyszczą się one i migoczą na czarnym niebie... Ziemia pozostaje w tyle... coraz mniejsza i mniejsza... Czujesz się lekki, jesteś już w kosmosie. Postanawiasz wylądować na następnej planecie, jesteś ciekawy, co tam się znajduje, co tam przeżyjesz, czy są tam dzieci, takie jak ty.

Im bardziej zbliżasz się do tej planety, tym jest ona piękniejsza... przyciąga oczy jasnymi, przyjaznymi kolorami. Są tam domy, okrągłe i ciepłe, pomiędzy nimi kolorowe kwiaty i zielone krzewy. Wszystko jest takie spokojne i przyjazne. Twój samolot ląduje łagodnie... wysiadasz... biegiesz po miękkim, ciepłym podłożu... Ostrożnie podchodzisz do jednego z domów, zaglądasz przez okno...nikt cię nie zauważa... W domu tym jest grupa dzieci. Słyszysz właśnie, jak jedno dziecko mówi coś do drugiego, ale nie rozumiesz wypowiedzianych słów. Musiało to być coś nieprzyjemnego, bo widzisz, że dziecko, do którego były skierowane te słowa, jest coraz bardziej rozwścieczone...

*oddycha gwałtownie... zaciska dłonie w pięści... Ale spójrz, co się teraz dzieje? Dziecko to nagle zastyga w bezruchu. Zaczyna spokojnie oddychać, głęboko nabiera powietrza do płuc i wydmuchuje je stopniowo, wdech, wydech, wdech, wydech... I zaczyna mówić, najpierw bardzo cicho, potem coraz głośniej i pewniej: **Bez złości mamy więcej radości.** A za każdym razem staje się coraz spokojniejsze i bardziej przyjaźnie nastawione do innych, a i to drugie dziecko uspokaja się... Widzisz, jak oboje się odprężają, zaczynają się uśmiechać, rozmawiają ze sobą, są spokojni i uprzejmi dla siebie... wszystko jest w porządku.*

Nikt nie widział cię zaglądnącego przez okno. Pochylasz się i skradasz z powrotem do samolotu. Mówisz do siebie: to był naprawdę świetny pomysł – bez złości mamy więcej radości – zapamiętam to sobie. Powtarzasz sobie to zdanie wielokrotnie, po cichu... i jeszcze kilka razy... Wsiadasz do samolotu i lecisz z powrotem na ziemię. Staje się ona coraz większa i piękniejsza. Jesteś znowu tutaj. Po cichu wypowiadasz zapamiętane słowa: bez złości mamy więcej radości, bez złości mamy więcej radości...”

Po zakończeniu tej niezwyklej podróży trzeba dać uczestnikom możliwość zastanowienia się i porozmawiania o uczuciach, które przeżywali w jej trakcie.

- **6. Papierowa wojna**

- Do przeprowadzenia tego ćwiczenia potrzebne będą stare gazety. Grupa dzieli się na dwie równe podgrupy, które wyznaczają sobie jednakowe pole walki. Na gwizdek prowadzącego dzieci formują z gazet kulki i obrzucają się nimi nawzajem. Tej grupie, która po zakończeniu starcia będzie miała mniej kulek na swoim polu, przyznajemy tytuł zwycięzcy.
- Ta zabawa może przybrać różne warianty: dzieci rzucają kulki w pozycji siedzącej lub w przysiadzie, wolno im rzucać tyłem do przeciwnika, zza pleców lub pomiędzy nogami, wykonują rzut wyłącznie lewą ręką (leworęczni prawą).

V. Budowanie poczucia własnej wartości i silnej osobowości

- W minimalizowaniu agresywnego zachowania u dzieci ważnym środkiem zaradczym jest umożliwienie im doświadczenia siebie samego w zabawie jako kogoś znaczącego i wykształcanie u nich poczucia własnej wartości. Bezsilność bowiem, wynikająca ze słabej osobowości, jest przyczyną wielu, trudnych do wyjaśnienia i zrozumienia, wrogich ataków.
- **1. Taki sam i inny**
- Uczestnicy siedzą w kręgu. Kolejne dzieci otrzymują polecenia:
- *Wstań i dotknij wszystkie dzieci, które mają na sobie coś czerwonego;*
- *Każdego, kto ma nogach sandały;*
- *Każdego, kto ma na ręce zegarek;*

- *Każdego, kto tak jak ty jest dziewczynką lub chłopcem;*
- *Każdego, kto ma włosy tego samego koloru, co ty*
- *Dzieci odkryją, że wszyscy mają coś wspólnego i coś, co powoduje, że dana osoba jest wyjątkowa. Także uczestnicy, których inni nie lubią, pod wieloma względami nie różnią się od innych dzieci.*
- **2. Dziecko w studni**
- *Dzieci siedzą w kole. Jedna osoba stoi pośrodku. Nagle upada na ziemię i skarży się: „Wpadłam do studni!” Pozostali uczestnicy pytają chórem: „Kto ma cię uratować? Osoba studni odpowiada na przykład:*
- *„Ten, kto jest najweselszy”*
- *„ Ten, kto jest najsmutniejszy”*
- *„ Ten, kto ma najbardziej niebieskie oczy”*
- *„ Ten, kto najszybciej biega”*
- *Kiedy podawane są określone warunki, dzieci siedzące w kole próbują zademonstrować je możliwie najbardziej przekonująco. Osoba w studni decyduje – sama lub przy pomocy grupy – kto najlepiej spełnia podane kryterium. Wybrane dziecko podaje mu rękę i pomaga wstać. Potem to ono będzie dzieckiem w studni.*
- **3. Jestem dumny**
- *Dzieci siedzą w kręgu i dokończają kolejno zdanie: „Jestem dumny z tego, że...” Na przykład:*
- *- ... odważyłem się wrócić ze szkoły sam”*
- *- ... nie uderzyłem Piotrka, kiedy mnie zdenerwował”*
- *- ... nauczyłem się pływać”*
- *.*
- **4. Szkatułka osobista**
- *Każdy uczeń otrzymuje kopertę. Używając wycinków z czasopism ma za zadanie nakleić na zewnątrz koperty słowa, przedmioty, które charakteryzują jego osobowość, jego cechy zewnętrzne, a do środka włożyć wszystko to, co przedstawia jego świat wewnętrzny(lęki, obawy, uzależnienia, tajemnice).*
- *Chętni na zakończenie prezentują swoje "szkatułki" i opowiadają o nich.*

VI. Nawiązywanie nieagresywnych kontaktów

- *W trakcie zabaw i ćwiczeń, w których trzeba się dostosować do pozostałych osób, dzieci doświadczają wszystkimi zmysłami wspólnoty i konieczności współpracy, jeżeli chcą osiągnąć założony cel. Dzieci muszą nauczyć się bawienia ze sobą, a nie współzawodniczenia, czyli bycia przeciwko sobie*

- **1. Budowle z naszych ciał**

- Dzieci tworzą zespoły kilkuosobowe. Na sygnał prowadzącego wykonują określone zadania, tworząc ze swoich ciał różne „budowle”. Np.:
- - zbudujcie robota;
- - zbudujcie pojazd, który będzie mógł się poruszać
- - zbudujcie mur, który obroni was przed ciekawskimi

- **2. Węzeł gordyjski**

Dzieci tworzą wąskie koło, wyciągają ramiona w kierunku jego środka, zamykają oczy i chwytają się „na ślepo” za ręce. Kiedy otworzą oczy, sprawdzają, czy nie podali obu rąk tej samej osobie lub stojącej bezpośrednio po lewej lub prawej stronie. Jeżeli trzeba, poprawiają układ. Teraz należy ten węzeł rozplątać, nie uwalniając uścisku dłoni, tak by na koniec wszystkie dzieci trzymały się za ręce tworząc koło.

- **3. Głaskanie jeża**

- Uczestnicy dobierają się parami. Jedno dziecko zostaje jeżem, tzn. zamyka się
- w ciasny kłębek: zwija się w kulkę, zamyka oczy, itd. Współwiczący usiłuje teraz wydobyć partnera z tej sytuacji. Może głaskać jeża, rozmawiać z nim, delikatnie przetaczać go, itp. Po pewnym czasie następuje zamiana ról

VII. Pokojowe rozwiązywanie konfliktów

- Warunkiem prawdziwego rozwiązywania zatargów jest to, by dzieci przede wszystkim nauczyły się szanować siebie i innych oraz nabyły umiejętności przedstawiania i przeforsowywania swoich interesów.

-

- **1. Trzy życzenia**

- Uczniowie dobierają się trójkami. Każdy członek poszczególnych zespołów zapisuje najpierw tylko dla siebie trzy życzenia, odnoszące się do podanych przez prowadzącego tematów(np. Dokąd chciałbyś najchętniej pojechać? Co chciałbyś zjeść na obiad?). Następnie każda z trójek rozmawia o tych pragnieniach i wybiera z nich tylko jedno.
- Czy trudno było wybrać jedno tylko życzenie? Czy trudno było przeforsować swoje?
- Realizacja celów, jakie proponują nam gry i zabawy przeciwko agresji, pozwoli spojrzeć szerzej na problem, z jakim coraz częściej spotykamy się we współczesnej szkole. Sposobem na jej przezwycięzenie może być poznanie jej źródeł, mechanizmów powstawania oraz metod, dzięki którym nauczymy się konstruktywnie i świadomie ją zwalczać.

Zabawy dla małego i dużego

- WĘZEŁ GORDYJSKI

Wszyscy stają w kole z zamkniętymi oczami. Na sygnał prowadzącego uczestnicy podnoszą ręce do góry i wolnym krokiem zbliżają się do środka koła. Gdy grupa będzie już blisko siebie każdy musi złapać dwie dłonie dwóch różnych osób. Kiedy już wszyscy będą kogoś trzymać uczestnicy otwierają oczy. Teraz już najprostsze: należy rozplątać powstały węzeł i ustawić się ponownie w kole. Dozwolone jest obracanie się, przykucanie, a także przechodzenie pod i nad rękami. Jedyny warunek to nie można, nawet na chwilę, puścić trzymanyh rąk.

- PRZEKRĘCANIE KOCA

Wszyscy uczestnicy stają na dużym, rozłożonym na ziemi, kocu. Ich zadanie polega teraz na tym, żeby przekręcić go stopami na drugą stronę, nie dotykając przy tym podłogi.

- TEADY BEAR

Uczestnicy tańczą lub poruszają się tanecznym krokiem w rytm muzyki. Prowadzący co jakiś czas wykrzykuje jakąś liczbę np. 2, 5, 3, 8 itp. Zadaniem bawiących się jest utworzyć grupy w ilości osób odpowiadającej liczbie podanej przez prowadzącego. Grupy, w których znajdują się za mało lub za dużo osób odpadają. Uwaga: w przypadku mniejszych dzieci ryzykowna jest zasada eliminacji, gdyż może im być z tego powodu przykro. Wtedy zamiast odpadnięcia mogą zdjąć jednego buta. Dzięki temu każde dziecko ma dwa „życia”.

- USTAWCIE SIĘ

Grupa ma za zadanie ustawić się wg wieku, od najmłodszego do najstarszego. Nie byłoby w tym nic trudnego, gdyby nie fakt, że przez całe zadanie nie mogą wypowiedzieć ani jednego słowa. Dozwolone są jedynie gesty. Bardzo dobrze w tę zabawę bawi się na ustawionych w rzędzie krzesłach lub ławkach – stanowi to dodatkowe utrudnienie.

- WODOCIĄG

Do zabawy potrzebna będzie rura PCV (ok. 1 metr) z wywierconymi na wylot kilkoma dziurami na całej płaszczyźnie, a także pusta butelka i dostęp do zbiornika z wodą. Zadaniem uczestników jest jak najszybsze napełnienie rury wodą, tak by butelka znajdująca się w niej wypłynęła na powierzchnię. Zadanie jest możliwe do wykonania wtedy, gdy część grupy będzie zatykała dziury, a druga część biegła po wodę do zbiornika oddalonego o parę metrów.

Powyższe przykłady zabaw można spokojnie prowadzić zarówno z dorosłymi jak i z dziećmi.

Zabawy integrujące grupę/klasę

/materiały do wykorzystania w pracy wychowawczej/

Wśród podstawowych potrzeb, jakie odczuwa człowiek, często wymienia się potrzebę poczucia przynależności i potrzebę akceptacji przez grupę do której się przynależy. Każdy z nas pragnie być dostrzeżony i ceniony przez innych. W razie niespełnienia tych podstawowych potrzeb człowiek odczuwa uczucie izolacji, osamotnienia i zahamowania.

Uczucie wspólnoty i akceptacji na pewno będzie silniejsze, jeżeli członkowie danej grupy poznają się bliżej. Wzajemne poznanie się (a przez to również nawiązywanie kontaktów) ułatwia wspólna zabawa, różnego typu gry wywołujące działania spontaniczne, nieskrępowane niczym gesty, mimikę. Szczególne znaczenie mają tutaj gry interakcyjne. Poprawiają komunikację, dają poczucie wspólnoty z innymi, poznanie reakcji własnych i osób drugich. Zawsze wywołują ruch, ożywienie, rozluźnienie psychiczne oraz pozbycie się krępującej maski własnych uprzedzeń, lęków i napięć. Radość płynąca z zabawy i wspólne przeżywanie tej radości prowadzą do lepszego poznania się i nawiązania wspaniałych kontaktów, zwłaszcza wśród ludzi młodych. Stąd warto często stosować różnego rodzaju gry-zabawy interakcyjne, które na pewno poprawią atmosferę w klasie i będą sprzyjać powstawaniu przyjaźni, wzajemnej akceptacji, tolerancji i uczucia wspólnoty. Niektórzy wyśmiewają te metody określając je jako "dziecinada" i strata czasu. Z reguły w ten sposób reagują ludzie mający trudności w nawiązywaniu kontaktów, zamknięci w sobie, pełni kompleksów, izolujący się od innych.

Opisane poniżej gry-zabawy interakcyjne można stosować zarówno na wycieczce, przy ognisku jak i na lekcjach zarówno wśród dzieci oraz młodszej i starszej młodzieży.

Zawarte propozycje zabaw integracyjnych są specyficzne ich cele bezpośrednio dotyczą spraw grupy jako całości. Jeśli koncentrują się na konkretnym uczestniku, to traktują go bardziej jako członka zespołu niż indywidualność. Ludzie wchodzą ze sobą w kontakty, pełnią różne role. Niektóre z nich są narzucone zewnętrznie przez umowę społeczną lub instytucje. Ma to miejsce w szkole, gdzie pewni uczniowie pełnią funkcję gospodarza klasy, jego zastępcy, skarbnika. Klasa szkolna jest również grupą nieformalną, stąd wiele ról uczniowie podejmują spontanicznie. Niemal w każdej grupie da się wyodrębnić osoby, które częściej niż inne wchodzą w role inicjatora, eksperta itp. Są też takie, które lepiej czują się w roli osoby rozładowującej napięcia, strażnika zasad. Grupa funkcjonuje dobrze, gdy obsadzone są wszystkie role: zarówno te ważne ze względu na sprawną realizację zadań, jak i te istotne dla współżycia i rozwoju grupy. Innym zjawiskiem grupowym jest zróżnicowane pozycje zajmowanych przez poszczególnych uczniów. Analiza pozycji może dotyczyć psychologicznej odległości między uczestnikami, wpływu na innych, intensywności kontaktów. Występowanie podgrup w grupie tak dużej i zróżnicowanej jak klasa szkolna jest zjawiskiem naturalnym. Nieobojętne jest jednak to, co dzieje się między nimi. Choć marzenia o spójnej i zwartej klasie są idealistyczne, dzięki proponowanym ćwiczeniom można zbliżyć się do tej wizji.

Wybór ćwiczeń jest zróżnicowany, tak jak zróżnicowane są potrzeby, zjawiska i procesy grupowe.

Zabawa 1 - Moje imię mówi o mnie

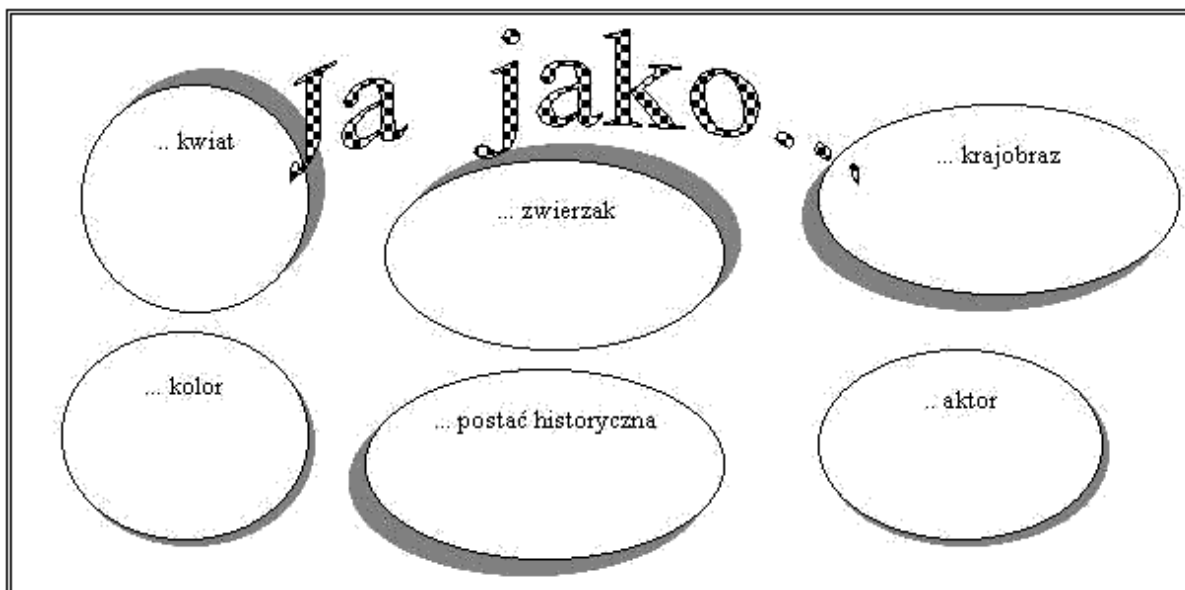
Każdy uczestnik pisze na kartce swoje imię pionowo. Następnie do każdej litery dopisuje wyraz, który przedstawi jego myśli, marzenia, plany, motto życiowe itp. Wyglądać to może następująco:

B oję się ciemności	R ysuję dobrze karykatury
A atakuję swoje wady	O twartość
S zanuję swoich rodziców	M arzę o podróżach
I nteresuję się malarstwem	E goistów nie lubię
A kceptuję poglądy innych	K siążki podróżnicze czytam

Po kilku minutach każdy przedstawia swoją kartkę krótko ją wyjaśniając. Ważne jest aby każdy z uczestników miał możliwość zaprezentowania się, powiedzenia czegoś o sobie, natomiast pozostali uczestnicy nie powinni krytykować go, ani oceniać. Zapisywanie imion i dopisywanie do niego wyrazów może być dokonywane przez wszystkich uczestników jednocześnie na dużym arkuszu papieru. Zabawa nie tylko pozwala na lepsze poznanie się w grupie ale również skłania do autorefleksji.

Zabawa 2 - Ja jako...

Wszystkim uczestnikom rozdajemy przygotowane wcześniej kartki (co najmniej formatu A4), na których każdy ma się przedstawić w formie rysunku jako np. kwiat, zwierzę, instrument muzyczny, krajobraz, postać historyczna itp. Kartka do zabawy może wyglądać następująco:



Po kilkunastu minutach, każdy przedstawia swoją kartkę i krótko ją komentuje. Pozostali nie komentują, nie oceniają, ale mogą pytać o to co ich zaintrygowało. Zabawa ta podobnie jak wcześniejsza sprzyja autorefleksji i lepszemu poznaniu się w grupie.

Zabawa 3 - Kapelusz z pytaniami i odpowiedziami

Wszyscy uczestnicy zabawy piszą na małych kartkach swoje pytania, na które chcieliby uzyskać odpowiedź od innych uczestników grupy - oczywiście nie adresując je do konkretnej osoby. Każdy może napisać po kilka pytań, ale każde pytanie musi być na osobnej kartce. Kartki z pytaniami wrzuca się np. do kapelusza i dokładnie miesza. Potem kolejno każdy z uczestników podchodzi, wyciąga jedną kartkę i odpowiada. Pytania te nie powinny być zbyt osobiste, zwłaszcza jeżeli uczestnicy jeszcze się niezbyt dobrze znają. Przykładowe pytania: Jak jest Twoja ulubiona potrawa?, Jak spędziłeś wczorajsze popołudnie?, Twoja ulubiona książka to..., Co sądzisz o tej zabawie w pytania i odpowiedzi?, Jak myślisz, czy są okoliczności usprawiedliwiające kłamstwo?, itd. Pytania mogą być bardzo poważne albo bardziej humorystyczne. Zabawa sprzyja wzajemnemu poznaniu się.

Zabawa 4 - Fotoekspresja

Do zabawy przygotowuje się dużą liczbę wyciętych z różnych czasopism ilustracji o najrozmaitszej tematyce (np. ludzie, krajobrazy, przedmioty). Tak przygotowane ilustracje układa się na podłodze. Każdy z uczestników wybiera sobie jeden obrazek, który najbardziej do niego przemawia, który wiąże się z jego przeżyciami, myślami, marzeniami. Możemy określić na początku zabawy (np. zapisując na tablicy) tematy, które mamy zobrazować wybierając dane ilustracje, np. marzę teraz o..., chciałbym pracować jako..., moja rodzina... - wtedy każdy wybiera dla każdego tematu jedną ilustrację. Następnie wszyscy siadają w kole, pokazują ilustrację i krótko opowiadają dlaczego wybrali taki obrazek. Nie należy komentować ani krytykować. Wypowiedzi są różne, często bardzo ciekawe, nieraz bardzo osobiste i wzruszające. Zabawa sprzyja wzajemnemu poznaniu i otwarciu się. Często, dopiero

wtedy, nawet ci którzy rzekomo dobrze się znali spoglądają na siebie jak na kogoś kogo się widzi i słucha po raz pierwszy.

Zabawa 5 - Wolne komórki

Przygotowuje się o jedno krzesło mniej, niż liczba uczestników zabawy i układa się je w koło. Każdy siedzi na swoim krześle. Jedna osoba, która pozostała bez krzesła staje na środku i wywołuje niektórych uczestników zabawy do spaceru wokół krzeseł pytając np. "Kto wypił dzisiaj na śniadanie mleko?" Wtedy z krzeseł podnoszą się te osoby i razem z wywołującym spacerują w kółku przed krzesłami. Na komendę wywołującego: "koniec spaceru" każdy biegnie do wolnego krzesła. Ta osoba, która pozostała bez krzesła jest teraz osobą wywołującą. Zabawa bardzo prosta, ale wywołuje wielkie ożywienie i śmiech. Sprzyja również poznawaniu się.

Zabawa 6 - Ptaszku zaszcebiotaj

Wszyscy siadają na krzesłach w kole. Jedna osoba zostaje na środku i jej zawiązuje się oczy chustką. W tym czasie wszyscy zamieniają miejscami. Następnie osoba będąca w środku podchodzi do jednej osoby, siada jej na kolanach i mówi np. ptaszku zaszcebiotaj (lub świnko "zachrumkaj", myszko piśnij, kurko zagdacz itp.). Uczestnik gry, na kolanach którego usiadła osoba ze środka, musi wydać odpowiedni głos zgodny z jej życzeniem. Jeżeli osoba ze środka odgadła kto wydał ten głos następuje zamiana rolami i zdemaskowany uczestnik idzie do środka. Jeżeli nie - szuka dalej. Gra wywołuje dużo radości.

Zabawa 7 - Skojarzenia

Uczestnicy zabawy tworzą koło. Jedna osoba mówi jakieś słowo np. "noc". Następna osoba mówi wyraz, który jej się kojarzy z tym wyrazem np. "księżyc", kolejna osoba słowo, które kojarzy jej się z ostatnio usłyszonym, np. "kosmos", itd. W zabawie można ustalić, że używamy tylko np. rzeczowników czy przymiotników. Dodatkowo można ustalić limit czasu. Dla tych uczestników zabawy, którzy nie użyli odpowiedniej formy (np. rzeczownika), przekroczyli czas do namysłu można wprowadzić fanty (które trzeba będzie "wykupić" po zakończonej zabawie). Zabawa ta jest wesoła (tym bardziej, że niektórzy uczestnicy zabawy miewają niesamowite skojarzenia), ożywia i pobudza uwagę.

Zabawa 8 - Wspólne pisanie bajek

Uczestnicy siadają w kole. Każdy z nich ma kartki (najlepiej kilka kartek doklejonych jedna do drugiej) i długopis. Jeżeli uczestników jest więcej kartki wręczamy np. co drugiej osobie. Każdy (posiadający kartkę) pisze u samej góry jedno zdanie - początek bajki- ale w taki sposób aby ostatni wyraz znalazł się w następnej linii, np.:

Za górami, za lasami była maleńka chatka w której żyli dwaj krasnale

Następnie zagina kartkę tak aby nie było widoczne zdanie, ale aby był widoczny ostatni wyraz (zagięcie kartki dodatkowo można spiąć np. spinaczem biurowym). Kartkę podaje

osobie siedzącej obok. Ta z kolei dopisuje swoje zdanie, które będzie wiązało się z widocznym wyrazem dokładnie w taki sam sposób jak pierwsza osoba (tzn. pisze zdanie w taki sposób aby ostatni wyraz był poniżej) i znowu zawija kartkę, podaje sąsiadowi i tak dalej aż kartka obejdzie np. kilka razy wszystkich uczestników. Oczywiście w tym samym czasie wokół krąży co najmniej kilka kartek. Jeżeli dana kartka kończy się można do niej dokleić następną. Po pewnym czasie ogłaszamy zakończenie pisania bajek - ci uczestnicy, u których są kartki piszą ostatnie zakończające bajkę zdanie. Następnie rozwijamy kartki i głośno odczytujemy bajki zapewne przy ogólnym śmiechu do łez. Na tej samej zasadzie można umówić się, że tworzymy opowiadania lub wierszyki z "rymami częstochowskimi" na dany temat (np. klasy, szkoły, filmu).

Zabawa 9 - Kto (co) to jest?

Jeden uczestnik wychodzi na chwilę z pomieszczenia. Pozostali porozumiewają się i wybierają do odgadnięcia np. jakiś przedmiot, pojęcie, postać. Uczestnik wraca - jego zadaniem jest odgadnięcie co wybrali pozostali. W tym celu może zadawać pytania, ale tylko takie, na które można odpowiedzieć: "tak" lub "nie". Odpowiadają wszyscy. Po odgadnięciu wychodzi inny uczestnik zabawy.

Zabawa 10 - Pantomima

Wszystkich uczestników dzielimy np. na dwie grupy (można również poprowadzić zabawę bez podziału na grupy). Prowadzący wybiera dowolną osobę z jednej grupy i pokazuje jej zapisane na kartce hasło (może to być np. tytuł filmu, przysłowie, powiedzenie, nazwa czegoś). Osoba ta zwraca się w kierunku uczestników zabawy i bez słów próbuje przedstawić hasło z kartki. Odgadują wszyscy. Która grupa odgadnie jako pierwsza, ta typuje osobę do przedstawiania następnego hasła oraz w nagrodę otrzymuje punkt, np. cukierek. Wygrywa ta grupa która zebrała najwięcej cukierków. Oczywiście konsumpcja nagrody jest wspólna. Prowadzący powinien mieć przygotowaną nagrodę pocieszenia dla grupy, która przegrała. Zamiast pantomimy, hasła można rysować (również nie używając słów). Zabawa ćwiczy spostrzegawczość, zdolność kojarzenia, pamięć. Wywołuje wiele radości.

Zabawy integracyjne

Zabawa 11 - Mruczanki na różne okazje

CELE:

Integracja klasy. Pobudzenie inwencji twórczej.

MATERIAŁY:

Kartki , długopisy.

PRZEBIEG:

- Uczniowie wspólnie opracowują listę tematów związanych z życiem klasy. Następnie układają na nie krótkie piosenki (np.: przed klasówką; po otrzymaniu jedynki; po zebraniu z rodzicami; wagary).
- Uczniowie w grupach tematycznych układają teksty i melodie piosenek- mrużanek.
- Przedstawiają swoje propozycje - pozostali nagradzają je brawami.

Zabawa 12 -Taniec Zulusów

CELE:

Integracja grupy.

PRZEBIEG:

1. Uczniowie w kilkusobowych grupach przygotowują występ - wymyślony przez siebie „taniec Zulusów” . Korzystając z dostępnych przedmiotów opracowują zarówno akompaniament, jak i choreografię. Na przygotowanie mają 15 minut.

2. Następnie grupy po kolei prezentują swoje tańce.

3. Uczniowie wybierają taniec, który najbardziej im się podobał i wspólnie go wykonują.

Zabawa 13 -Orkiestra

CELE:

Integracja klasy. Rozwijanie ekspresji muzycznej.

MATERIAŁY:

Przedmioty codziennego użytku.

PRZEBIEG:

- Każdy uczeń z dostępnych w klasie przedmiotów konstruuje „ instrument muzyczny”.

Warto zachęcić uczniów do wymyślania oryginalnych instrumentów, poszukiwania ciekawych dźwięków.

2. Uczniowie śpiewają znaną wszystkim piosenkę, akompaniując sobie na swoich instrumentach.

Zabawa 14 – Koło plusów i minusów

CELE:

Diagnoza samopoczucia uczniów klasie.

MATERIAŁY:

Duży arkusz papieru, mazaki.

PRZEBIEG :

1. Na dużym arkuszu papieru zaznacza się jak największy okrąg i dzieli go linia na pół. Jedną połowę podpisuje się: „dobrze czuję się w grupie”, drugą „źle się czuję”.

- Nauczyciel podaje uczniom skalę ocen:
 - + + bardzo dobrze czuję się w grupie;
 - + raczej dobrze czuję się w grupie;
 - raczej źle czuję się w grupie;
 - - bardzo źle czuję się w grupie.

3. Uczniowie podchodzą do arkusza i posługując się plusami i minusami, wpisują swoje oceny.

4. Opracowanie wyników obejmuje:

- zsumowanie plusów i minusów;
- porównanie ich proporcji;
- ewentualnie wyliczenie średniej dla obu kategorii.

OMÓWIENIE:

Uczniowie zastanawiają się:

- o czym świadczą proporcje plusów i minusów;
- co można zrobić, aby minusów było mniej, a plusów więcej.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ Z ZAKRESU PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ

Temat: **Papieros to zawsze ryzyko.**

Cele:

Uczeń:

- Wymienia główne przyczyny palenia papierosów.
- Podaje szkodliwe składniki dymu tytoniowego.
- Wymienia najczęstsze choroby spowodowane paleniem papierosów.
- Wskazuje ujemne skutki palenia papierosów.
- Dostrzega korzyści płynące z niepalenia papierosów.
- Jest przekonany o konieczności ochrony zdrowia.
- Potrafi prezentować swoje stanowisko i w odpowiedni sposób je argumentować.
- Okazuje szacunek dla przekonań innych.

Formy pracy:

- indywidualna,
- grupowa,
- zbiorowa.

Metody pracy:

- pokaz multimedialny,
- metaplan,
- alfabetyczne lotto,
- burz mózgów.

Pomoce dydaktyczne:

- prezentacja multimedialna „Substancje szkodliwe zawarte w papierosie”,
- schemat metaplanu,
- karta pracy- alfabetyczne lotto

Przebieg zajęć:

- Wprowadzenie w temat zajęć.
- Wskazanie szkodliwości palenia papierosów, obejrzenie prezentacji „Substancje szkodliwe zawarte w papierosie”.
- Praca w grupach: Dlaczego uczniowie sięgają po papierosy?- metaplan.
- Omówienie prac poszczególnych grup, dyskusja uczniów.
- Praca w parach: Co zamiast papierosa?- alfabetyczne lotto. Wskazanie alternatywnych form spędzania czasu wolnego i w gronie rówieśników.

- Podsumowanie zajęć: wskazanie osób i instytucji, gdzie dziecko i rodzice mogą zwrócić się po pomoc w przypadku uzależnienia.

ALFABETYCZNE LOTTO:

A	B	C	D	E
F	G	H	I	J
K	L	Ł	M	N
O	P	R	S	T
U	W	Z	Ż	Ź

METAPLAN:

DLACZEGO UCZNIOWIE SIĘGAJĄ PO PAPIEROSY?

JAK JEST?

.....
.....
.....
.....
.....

DLACZEGO NIE JEST TAK, JAK POWINNO BYĆ?

.....
.....
.....
.....
.....

JAK POWINNO BYĆ?

.....
.....
.....
.....
.....

WNIOSKI:

.....
.....

Przydatne porady

Problem wychowawczy - zasady rozmowy z rodzicem wezwanym do szkoły

- *Przywitaj się, wyraż zadowolenie z przybycia rodzica. Pokaż mu że oczekiwałaś na spotkanie. (Nauczyciel czeka na rodzica w umówionej sali, pokoju itp.)*
- *Powiedz coś pozytywnego o jego dziecku, a co najmniej wyraż zatroskanie sytuacją, która skłoniła Cię do wezwania rodzica.*
- *Przedstaw problem,, mów o zachowaniach, a nie oceniaj cech dziecka.*
- *Nie zrzucaj odpowiedzialności za problem na rodzica.(Zasugeruj raczej wspólne poszukanie odpowiedzi na ważne pytania).*
- *Zapytaj rodzica, co myśli o sprawie.*
- *Zadeklaruj chęć wspólnego rozwiązania problemu.*
- *Bądź życzliwy i przyjazny ale nie protekcyjny.*
- *Docień każdy, choćby minimalny przejaw zaangażowania rodzica w sprawy dziecka.*

Motywowanie rodziców do współpracy

Aby zmotywować rodziców do stałych kontaktów ze szkołą warto przestrzegać kilku zasad:

- *od początku staraj się nawiązać dobry kontakt z każdym rodzicem,*
- *buduj u rodziców poczucie, że są dla ciebie ważnymi osobami,*
- *traktuj rodziców życzliwie i z szacunkiem,*
- *podkreślaj, że jesteś ich sojusznikiem w wychowaniu dzieci,*
- *zachęcaj do otwartego wypowiedzania przez rodziców własnych opinii,*
- *podkreślaj, że różnice zdań między wami mogą być cenne i nie wpłyną na sposób traktowania ich dziecka przez ciebie,*
- *podkreślaj mocne strony dziecka, nastolatka (zauważaj jego osiągnięcia nie tylko w nauce),*
- *oferuj swoją pomoc w pokonywaniu trudności wychowawczych.*

Bibliografia

- Bilikiewicz A. red., Psychiatria, Wydawnictwo Lekarskie, PZWL 2001
- Europejskie Centrum Monitorowania Narkotyków i Narkomanii. Stan problemu narkotykowego w Europie. Sprawozdanie roczne 2009
- Jędrzejko M., Narkotyki : vademecum, Fundacja Pedagogium, Warszawa 2008
- Juczyński Z., Narkomania. Podręcznik dla nauczycieli, wychowawców i rodziców, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2002
- Kochanowska M. „Strategie mentalne w sportach ekstremalnych”, 2018
- Leksykon terminów. Alkohol i narkotyki, Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie 1997
- Reber A. S., Reber Emily S. Słownik Psychologii, Scholar, Warszawa 2015
- Sierakowska – Urbańska G. Zdrowie rodziny, Wydawnictwo Publicat, Poznań 2007
- Szymczak M. red., Słownik języka polskiego, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1978
- Tomlinson J. „Encyklopedia sportów ekstremalnych”, CARLTON, Nowy Jork 1997