

DOPALACZE ODSŁONA PIEKŁA



Pakiet szkoła podstawowa



Ministerstwo
Spraw Wewnętrznych
i Administracji



dopalacze
kratka życie



jasno, że
CZĘSTOCHOWA.
It's clear



DIALOGOS
FUNDACJA DOBREGO NAWZAJEM

Szanowni Państwo! Drodzy Nauczyciele!

Dopalacze to problem tysięcy uczniów większości szkół w całej Polsce. Jeśli dopalaczy nie ma jeszcze u Was – to zapewne wkrótce się pojawią, albo już są, tylko o tym nie wiecie. Kary i zakazy niewiele dają. Skuteczniejsze jest budowanie wiedzy i umiejętności życiowych młodych ludzi.

Kampania „Dopalacze, odstłona piekła” realizowana przy wsparciu MSWiA, oparta jest na prawdziwych historiach prawdziwych ludzi. Napisaliśmy książkę – reportaże o piekle dopalaczy, nakręciliśmy filmy o losach uzależnionych, wysłuchaliśmy rodziców, którzy ratowali swoje dzieci oraz terapeutów, pracujących na co dzień z ofiarami dopalaczy. Powstał niezwykły projekt, do którego zapraszamy. Dla Państwa, Nauczycieli - mamy coś specjalnego: zbiór pomysłów na scenariusze lekcji o dopalaczach.

Oto zawartość pakietu:

- **List do rodziców**

Możecie go przeczytać na zebraniu, przestać mailem, albo wydrukować i rozdać.

List uczyła rodziców na problem dopalaczy i podpowiada, na co zwracać uwagę, aby móc zorientować się, że dziecko sięgnęło po narkotyki. Zaprasza do kampanii.

- **Informacje o dopalaczach**

Pokazujemy jak mówić do młodzieży o nowych narkotykach. To impuls do dyskusji i budowania świadomości dzieci opartej na prawdzie, a nie mitach.

- **Pomysły na scenariusze zajęć**

Konsultowane przez terapeutów, trenerów i nauczycieli, pisane prostym językiem. Z krótkim omówieniem po każdym ćwiczeniu. Może będą dla Państwa inspiracją.

- **Plakat kampanii**

Prosimy wydrukować go w wybranym formacie, wpisać dane najbliższego ośrodka, który pomaga osobom uzależnionym i powiesić w Państwa szkole - do pobrania na

www.odslonapiekla.pl

- **E-book książki „Dopalacze, odstłona piekła”**

Zbiór reportaży o losach ludzi dotkniętych dopalaczami. Obraz zniszczeń, ale i ogromnej mocy tych, którzy walczą o siebie i bliskich - do pobrania w portalu

www.odslonapiekla.pl

- **Filmy**

Zbiór filmowych portretów, przedstawiających losy osób uzależnionych i ich rodzin - do obejrzenia w portalu

www.odslonapiekla.pl

Dajemy Państwu wszelkie prawa do korzystania z materiałów portalu www.odslonapiekla.pl.

Prosimy: zorganizujcie lekcje, porozmawiajcie z uczniami. Wiedza i świadomość chronią najlepiej.

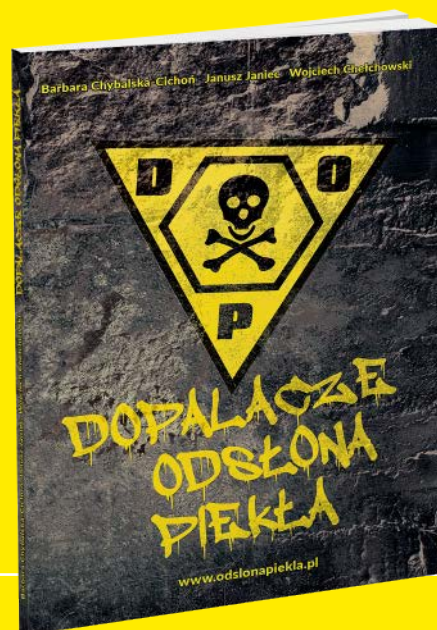
Z podziękowaniami i uszanowaniem

Barbara Chybalska-Cichoń

Barbara Chybalska-Cichoń
Fundacja Dialogos

Kampania sfinansowana ze środków MSWiA oraz UM Częstochowy

WITAMY WAS!



Również
e-book
wydanie
cyfrowe



Szanowny Rodzicu!

Wiemy, że masz wiele spraw, a na to wszystko zwykle za mało czasu. Słyszałeś o dopalaczach? Wiesz, że to nowe narkotyki, tym groźniejsze, że dostępne właściwie wszędzie za cenę kilku czekolad, mniej niż paczki papierosów? Są do kupienia w każdym mieście, także przez Internet.

Chcemy Ci powiedzieć: ufaj, ale nie przestawaj przyglądać się Twojemu dziecku.

Co może Cię niepokoić? Nadmierna nerwowość i napięcie, nagłe zmiany: nowy styl ubierania, mówienia, pogarda dla dotychczasowych wartości, tajemniczość, telefony oraz smsy o dziwnych porach, łamanie reguł, oschłość albo gwałtowne ożywienie, dziwne zachowania, obwinianie Ciebie, manipulowanie uczuciami, nowe przedmioty, jakimi dziecko się otacza pudełeczka, małe torebki, fifki itp....

To tylko niektóre sygnały. Nie myśl: to niemożliwe, że moje dziecko coś bierze... Pomyśl raczej: wszystko jest możliwe, będę się bacznie przyglądał. Bez hysterii, ale tak, by nie przeoczyć ważnych sygnałów.

Przygotowaliśmy dla Ciebie portal o nazwie: www.odslonapiekla.pl. Są tam ważne informacje o dopalaczach i filmy, w których mówią młodzi i dorośli. Posłuchaj też terapeutów. Będziesz wiedział więcej, lepiej ochronisz swoją rodzinę.

W portalu znajdziesz także książkę w formie e-booka. A w niej relacje rodziców: co przeżyli, co przegapili i jak potem ratowali swoje dzieci. W szkole Twojego dziecka nauczyciele przeprowadzą lekcje o dopalaczach. Uczniowie usłyszą też opowieści swoich rówieśników, którym kiedyś wydawało się, że dopalacze to przygoda, a jeden raz nie zaszkodzi.

A może być tak – czego życzymy Ci z całego serca – że problem dopalaczy ominie Twoją rodzinę. Wtedy może Ty pomożesz komuś innemu swoją wiedzą i świadomością zagrożenia.

Jesteśmy grupą dziennikarzy, terapeutów i rodziców takich jak Ty. W Fundacji Dialogos prowadzimy kampanię „Dopalacze - odstona piekła”. Jest częścią wielkiej akcji „Dopalacze kradną życie” Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji.

Pomóż nam współtworzyć tę kampanię.

Z serdecznymi pozdrowieniami

Barbara Chybalska-Cichoń

Barbara Chybalska-Cichoń
Fundacja Dialogos

CO TO SĄ DOPALACZE?

(dla młodszych dzieci)

Może się zdarzyć, że ktoś kiedyś zaproponuje Ci wzięcie małej cudownej pigułki na szczęście, albo powie, że ma złoty proszek, który poprawi Ci nastrój... Ja jako osoba dorosła, proszę Cię - nigdy mu nie wierz.

Nie ma cudownych środków, które sprawiają cuda, nawet jeśli Twoi starsi koledzy mówią inaczej. Jeśli chcą, żebyś wziął ten proszek, żeby przyjąć Cię do swojej grupy - najpewniej nie chcą Twojego dobra. Po dopalaczach, bo to są najczęściej te cudowne produkty, ludzie robią różne dziwne rzeczy, a czasem nawet umierają. Tych dziwnych rzeczy później żałują.

Przed kolegami czasami nie wypada mięknać i nie robić tego samego, co oni. Czasem fajnie mieć coś nowego, albo robić coś dziwnego, niedobrego. Ale pomyśl, co może się wydarzyć potem. Dopalmce powodują wśród ludzi wiele zła. Działają na mózg człowieka i uszkadzają go. Bywa, że mają postać proszku, tabletki, pigułki, płynu. Nie są sprzedawane, aby pomagać ludziom.

Są produkowane w nielegalnych miejscach. Producentom zależy, żeby zarobić na nich jak najwięcej pieniędzy. Nie wiemy, jaki ich jest skład, więc często nie wiadomo, jak pomóc osobie, która zażyła dopalmce.

Zaufaj tym, którzy wiedzą o nich więcej:

Nigdy nie próbuj ich zażywać!

(dla starszych dzieci)

Dopalmce to substancje chemiczne. Nie nadają się do spożycia, a jednak ludzie po nie sięgają. Dlaczego? Z różnych powodów. Niektórzy z ciekawości. Inni dlatego, że wydaje im się: to tylko taki silniejszy napój energetyczny. Jeszcze inni są spokojni, ponieważ dopalmce można kupić w Internecie albo sklepie, mają opakowanie, etykietę, fajne nazwy...

Więc wydaje im się, że są OK.

A jak wygląda prawda?

Dopalmce mają myłą nazwę. Nazwa wskazuje, że dopalmce wzmacniają coś, co człowiek już ma. Dodają szybkości, możliwości uczenia się, radości, zadowolenia, pewności siebie... Naprawdę powinniśmy nazywać je nowymi narkotykami. Czyli substancjami, które zaburzają świadomość człowieka i działają na jego mózg. Te bardzo przyjemne stany są więc wywołane sztucznie i bardzo szybko znikają. Co zostaje? Uczucie rozbicia, strach, wyniszczenie organizmu, poczucie winy. Wiele osób już nigdy nie odzyska poprzedniego, dobrego stanu zdrowia po dopalaczach. Wielu ludzi straciło życie przez śmiertelne zatrucie.

Czemu dopalmce są legalne?

Tak naprawdę nie wolno ich sprzedawać do spożycia. Są tworzone i wprowadzane na rynek tak, by ominąć prawo. Kiedy przepisy zabronią jednych związków chemicznych – zaraz pojawią się następne. Producenti i handlarze znaleźli sposób: piszą na opakowaniach, że są to produkty nie do spożycia. Ale naiwnych osób, które wciąż się na to nabierają, jest bardzo dużo. Sądzą, że to tylko gra, aby można było dopalmce sprzedawać legalnie. A to akurat jest prawda: dopalmce są groźną trucizną.

Kto po nie sięga musi wiedzieć: nie jest pewne, czy lekarze zdołają mu pomóc. Zatrucie za każdym razem może wyglądać inaczej. Skład dopalmcy zmienia się bardzo często, gdyż cały czas producenci i dilerzy uciekają przed odpowiedzialnością i prawem. Tworzą coraz bardziej trujące mieszanki z nowych substancji. Eksperymentują na ludziach.

Może być i tak, że chwilowo ktoś ma po dopalaczach świetny nastrój. Ale przyjemne chwile szybko mijają. Ci, którzy spróbowali mówią potem, że nigdy nie wyobrażali sobie, iż wylądują w ośrodku, stracą kolegów, będą mieli problemy. Myśleli: to może spotkać innych, ale nie mnie. A prawda jest właśnie taka: dopalmce to narkotyki. Niszczą człowieka i nie można spróbować ich „trochę”.

Fundacja Dialogos przygotowała książkę i filmy o ludziach, którzy sięgali po dopalmce, a teraz walczą o siebie i o swoje zdrowie. Nie ma tam dobrych rad. Jest za to ponura prawda o dopalaczach. Swój własny pogląd możesz wyrobić sobie sam. Obejrzyj i przeczytaj historie tych ludzi. Wszystkie znajdziesz na www.odslonapiekla.pl.

Scenariusze zajęć o dopalaczach

dla uczniów szkół podstawowych

- DOPALACZE, czyli co?
- CO TO JEST TA TRZEŹWOŚĆ?
- CZY WIESZ JAK POMAGAĆ?
- CZY MAM SWOJE ZDANIE I UMIEM ODMAWIAĆ?
- JESTEM DLA SIEBIE EKRANEM
- MAM WYBÓR
- IDEALNI?
- OPOWIEM CI SWOJĄ HISTORIĘ... FILM.
- OPOWIEM CI SWOJĄ HISTORIĘ... KSIĄŻKA.

Dopalacze, czyli co?

Cel: uświadomienie czym w istocie są dopalacze. Obalenie mitów na ich temat.

Czas: 45 minut.

Forma: praca w grupach, burza mózgów.

Co potrzebne: kartki, długopisy, tablica.

Przebieg: klasę dzielimy na grupy 3-4 osobowe. Temat do opracowania w zespołach:

Dopalacze – jak rozumiesz to słowo?
Co zawierają dopalacze i jakie mogą być skutki ich użycia?

Reprezentanci grup przedstawiają rezultaty pracy w zespołach.

Zapisujemy na tablicy wszystkie odpowiedzi, tworząc obraz dopalaczy.

Pytanie do dyskusji:

1. Czy dopalacze to narkotyki?
2. Czy dopalacze potęgują możliwości człowieka?
3. Czy dopalacze są legalne?
4. Czy dopalacze, które mają opakowania i można je kupić w sklepie, nie są szkodliwe?
5. Czy po ustaniu działania dopalacza znika jego zły wpływ i człowiek znów jest zdrowy i jest sobą?
6. Czy dopalacze uzależniają?

Podsumowanie:

Dopalacze to narkotyki, nazywane często „nowymi narkotykami”, gdyż pojawiły się na rynku zaledwie kilka lat temu, ale są znacznie groźniejsze od narkotyków dotychczas znanych.

Nie potęgują możliwości człowieka, ale zaburzają jego normalny stan. Dają sztuczne wrażenie, które nie jest prawdziwe i szybko mija, pozostawiając zniszczenia, lęk, ból i chęć stłumienia tych bardzo przykrych objawów. Zmieniają pracę mózgu, niszczą układ nerwowy i narządy wewnętrzne często w sposób nieodwracalny. Mogą być śmiertelnie groźne, mogą prowadzić do chorób psychicznych.

Wiele dopalaczy jest legalnych, gdyż producenci często zmieniają ich skład, chcąc uniknąć kary. Zanim jakaś groźna dla życia substancja zostanie prawnie zabroniona, przez jakiś czas jest dostępna. Co nie znaczy, że jest bezpieczna. Na opakowaniach są napisy „nie do spożycia” – czym handlarze starają się przechytryć prawo i uniknąć kary. Wszystkie dopalacze są śmiertelnie groźne. Nie ma dobrych i złych dopalaczy. Wszystkie niszczą ludzi i dają zysk producentom-przestępcom.

Dopalacze bardzo silnie uzależniają. Zmieniają psychikę, mogą doprowadzić do chorób psychicznych, agresji a także samobójstw.

Jeśli ich skład był na tyle łagodny, że nie doprowadził natychmiast do ciężkich uszkodzeń, będą one powoli narastały w organizmie – także po ich odstawieniu.

Działają jak bomba z opóźnionym zapłonem. Producentom zależy tylko na tym, aby sprzedać. Co się stanie z nabywcą jest dla nich zupełnie nieważne.

Co to jest ta

trzeźwość?

Cel: Przekazanie wiedzy na temat środków zmieniających świadomość, w tym dopalaczy. Autorefleksja i pobudzenie do samodzielnego myślenia.

Czas: 45 minut.

Forma: praca w grupach, dyskusja.

Co potrzebne: długopisy, kartki, tablica.

Przebieg: klasę dzielimy na grupy 3-4 osobowe. Temat do opracowania w zespołach:

Trzeźwy - to znaczy jaki?

Czy trzeźwość jest wartością? Uzasadnij.

Reprezentanci grup przedstawiają rezultaty pracy w grupach.

Szukamy innych słów określających trzeźwość: świadomy, przytomny, prawdziwy, zgodny z sobą, rzeczywisty, odpowiadający za siebie, autentyczny.

Pytanie do dyskusji:

1. Przeciwnieństwo trzeźwości to...
2. Co to znaczy nietrzeźwy?
3. Czy dopalacze dają „ekstra siłę” nie naruszając trzeźwości?
4. Które części człowieka są zmienione po użyciu dopalacza (na które działa)?
5. Czy po ustaniu działania dopalacza znika jego wpływ i człowiek znów jest zdrowy i jest sobą?
6. Dlaczego nawet jeden kontakt z dopalaczem może być niszczący?

Podsumowanie:

Trzeźwość to bycie prawdziwym, bycie sobą. Alkohol i narkotyki zmieniają naszą świadomość: myślenie, odczuwanie, widzenie świata. Niszczą zdrowie psychiczne i ciało. Dopapalacze nie są wzmocnieniem naszych dobrych cech, są nowymi narkotykami. Działają jak narkotyki i niszczą jak narkotyki. Nawet gdy narkotyk przestanie już działać, pozostaje jego niszczący wpływ na ludzi. Mogą to być trwałe zmiany, a nawet śmierć. Skład nowych narkotyków, czyli dopalaczy jest szczególnie groźny, zawierają substancje żrące, trujące i w ogóle nieprzeznaczone do spożycia. Choć są podane w kolorowych opakowaniach i mają niewinne nazwy - są śmiertelnie trujące.

Czy wiesz

jak pomagać?

Cel: przekazanie uczniom informacji o sposobach pomagania sobie i innym w trudnych sytuacjach, w tym także przy zagrożeniu dopalaczami. Uświadomienie różnych ścieżek sięgania po pomoc.

Czas: 45 minut.

Forma: zajęcia w grupach, burza mózgów.

Co potrzebne:

- kartki, długopisy, tablica (do pracy w grupach)
- wcześniejsze przygotowanie przez nauczyciela dla każdego ucznia spisu z danymi teleadresowymi:
 - * poradni psychologiczno-pedagogicznej
 - * lokalnych numerów telefonów do punktów pomocy terapeutycznej, w tym pomocy dla osób sięgających po narkotyki
 - * ogólnopolskich numerów telefonów zaufania i pomocowych (lista na ostatniej karcie)

Przebieg: Dzielimy klasę na grupy 3-4 osobowe. Temat do opracowania w zespołach:

Wyobraź sobie, że twój kolega wpadł w kłopoty. Ma problemy w szkole, zachowuje się dziwnie. Przyszło ci nawet do głowy, że sięgnął po narkotyki. Jak sądzisz, co może zrobić, aby sobie pomóc? Co sam zrobiłbyś na jego miejscu? Wylicz te możliwości.

Zadaniem zespołów jest spisanie swoich pomysłów. Reprezentanci przedstawiają je potem na forum klasy. Na tablicy robimy z nich giełdę pomysłów sięgania po pomoc. Nauczyciel uzupełnia tę listę i przy tej sposobności tłumaczy zasady pracy pedagoga i poradni psychologiczno-pedagogicznej (poufność, szacunek, nieocenianie, wsparcie) oraz telefonów zaufania (życzliwość, anonimowość, pokierowanie w szukaniu pomocy).

Co może znaleźć się na tablicy:

- rozmowa z kimś bliskim (kolega, ktoś z rodziny)
- rozmowa z rodzicami
- rozmowa z wychowawcą lub zaufanym nauczycielem
- pedagog szkolny
- poradnia psychologiczno-pedagogiczna
- lokalne ośrodki pomocy dla osób sięgających po narkotyki
- lokalne i ogólnopolskie telefony zaufania

Nauczyciel rozdaje uczniom kartki z nr telefonów pomocowych oraz adresami, godzinami otwarcia.

Podsumowanie: Uczniowie dowiadują się o możliwościach uzyskania pomocy. Upewniają się także w tym, że ich problemy i tajemnice nie zostaną przekazane nauczycielom i rodzicom, nie będą oceniani ani karani. Pokazujemy, że sięganie po pomoc to umiejętność radzenia sobie, a nie słabość.

Czy mam swoje zdanie i umiem odmawiać?

Cel: nabywanie umiejętności odmawiania, budowania własnego zdania i ochrony siebie.

Czas: 45 – 90 minut (zależy od liczebności klasy).

Forma: praca w grupach i burza mózgów.

Co potrzebne: kartki i długopisy do pracy w grupach.

Przebieg: Dzielimy klasę na grupy 3-4 osobowe. Temat do opracowania w zespołach:

Wyobraź sobie, że jesteś na dyskotecie. Wiesz, że ktoś przyniósł na nią dopalacze. Stoisz w grupie znajomych. Pada propozycja, ktoś cię częstuje. Możesz dostać je za darmo. Mówi:

- Mam coś fajnego, nieźle się po tym poczujesz...

Ktoś bierze, ktoś inny nie. Teraz twoja kolej, patrz na ciebie.

Zastanów się i spis propozycje, jak możesz odmówić:

1. Grzecznie
2. Stanowczo
3. Bardzo stanowczo i mało grzecznie

Potem przedstawiamy różne warianty odmowy na forum klasy. Zastanawiamy się wspólnie, jakie mogą działać.

Wyjaśnienie: Każda zaproponowana odmowa jest ważna i dobra, jeśli kogoś chroni. Nie trzeba nikogo na siłę poprawiać, ale raczej zrobić z tego giełdę pomysłów do wykorzystania przez młodzież. Idzie o to, by w świadomości młodych ludzi taka wyobrażona sytuacja stała się najpierw, zanim stanie się naprawdę. By mogli być przygotowani na trudny moment odmowy. Mieli to już „przeżyte”, oswojone. Nauczyciel może powiedzieć, jak zrobiłby to sam, lecz nie narzucać jedynie słusznych i poprawnych sformułowań.

Pytanie do dyskusji:

- Czy odmawiając jestem słabeuszem, czy raczej kimś, kto ma dość mocy, żeby odmówić, gdy inni naciskają?

- Czy zdarzyło ci się odmawiać jakimś propozycjom i było to dla ciebie trudne? Jak sobie radziłeś? Jakie miałeś wtedy uczucia?

Podsumowanie: Odmawianie nie jest łatwe, bywa, że łączy się z trudnymi emocjami. Mamy prawo odmawiać, chronić siebie i innych wokół nas.

W wielu sytuacjach odmowa jest wyrazem mocy, a nie słabości. Uleganie namowom do zrobienia czegoś, co mi szkodzi, jest zgodą na niszczenie mnie. Tylko ja sam mogę najlepiej ochronić siebie. Mówienie „nie” jest bardzo ważną umiejętnością dla bezpiecznego życia – w szkole, w grupie znajomych, także w przyjaźni. Nikt nie może od nas oczekiwać, abyśmy sami sobie szkodzili. Mam własne zdanie, odmawiam, jestem dla siebie ważny.

Jestem dla

siebie ekranem.

Cel: nabycie świadomości czym są i jak działają narkotyki.

Czas: 45 minut

Forma: dyskusja.

Co potrzebne: kartki, długopisy i kredki.

Przebieg: Narysuj na swojej kartce dwa ekrany telewizora. Na jednym narysuj kwiatka – jak go widać, gdy telewizor odbiera dobrze i sygnał dociera bez zakłóceń. Na drugim ekranie narysuj tego samego kwiatka, gdy odbiór telewizora jest zakłócony.

Omówienie: co się dzieje przy zakłóceniach odbioru? Który świat jest prawdziwy?

Pytanie do dyskusji:

Jak sądzisz, czy jest to podobne do widzenia świata przez człowieka, który odurza się narkotykami?

Czy widzi te same kolory?

Czy to realny świat?

Czy to prawdziwy świat, gdy ekran ma zakłócenia?

Czy jest tak, że osoba pod wpływem narkotyków sądzi, że tak właśnie wygląda świat, jak w jej popsutym telewizorze?

Co dobrego i co złego może wyniknąć z zakłócania sobie narkotykami widzenia świata?

Podsumowanie:

Narkotyki zmieniają sposób odczuwania i widzenia świata. Osoby pod wpływem narkotyków widzą siebie i ludzi wokół w zaburzony sposób. Odczuwane emocje są wywołane narkotykami, ludzie są pod wpływem środków chemicznych. Gdy podana chemia przestaje działać – organizm nie może wrócić do równowagi. Możliwe są nieodwracalne zniszczenia a nawet śmierć z ich powodu. Agresja, cierpienie, pobudzenie, ogromny lęk – to część tego świata.

Po narkotykach zmieniają się także reakcje i uczucia osób, które je zażyły.

Czy napiłbyś się płynu do czyszczenia toalet? Zjadłbyś kanapkę z pastą do konserwacji opon? Trutkę na szczury? Dopalacze zawierają bardzo podobne składniki, tylko podane w atrakcyjnej formie. W tak bezwzględny sposób przestępcy, którzy je produkują, zarabiają pieniądze.

Mam

wybór...

Cel: nabycie świadomości, że każdego dnia dokonujemy wyborów. Mam wpływ na swój wybór.

Czas: 45 minut.

Forma: dyskusja.

Co potrzebne: tablica.

Przebieg: wypisujemy na tablicy rzeczy i czynności, które służą ludziom i takie, które im nie służą.

Na przykład:

pływanie
słuchanie muzyki
alkohol
zbieranie modeli aut
gry komputerowe
jazda na rowerze
gra w piłkę
papierosy
czytanie książek
taniec
malowanie
gra w zespole
wędrowki po górach
narkotyki
wspinaczka

Pytanie do dyskusji: znajdź wśród nich takie, które służą ludziom i takie, które są niebezpieczne.

Dlaczego wybrane rzeczy są niebezpieczne? Uzasadnij.

Podsumowanie: wiele rzeczy i czynności jest dla nas niebezpiecznych, ale gdy zachowamy ostrożność i umiar – nie są dla nas groźne. Np. wspinaczka, gry komputerowe, pływanie, jedzenie słodczy. Są jednak rzeczy, przy których umiar nas nie chroni. Alkohol, papierosy i narkotyki są szkodliwe. Narkotyki, w tym przede wszystkim nowe narkotyki, są śmiertelnie groźne.

Nie można wziąć „trochę”, albo „tylko raz czy kilka razy, a potem przestanę”. Mogą bardzo zaszkodzić, a nawet zabić już przy pierwszym razie, mogą uzależnić, czy tego chcesz, czy nie. Powodują, że ktoś, kto ich używa, już nie panuje nad swoimi wyborami. Narkotyki nie służą ludziom. Niszczą i powodują straty, które nie są już do naprawienia. Stają się źródłem cierpienia wielu ludzi.

Idealni?

Cel: wzmocnienie świadomości, że nikt nie jest idealny a to, jaki – jaka jestem, jest OK.

Czas: 90 minut.

Forma: praca w grupach, burza mózgów

Co potrzebne:

Przebieg: klasę dzielimy na grupy 3-4 osobowe. Temat do opracowania w zespołach: Wyobraź sobie chłopaka lub dziewczynę, w twoim wieku, którzy są doskonali. Jakie mają cechy, wypiszcie je w swoich grupach.

Teraz niech każda grupa odczyta swoje propozycje, a na tablicy stworzymy postać idealną (rysujemy postać na tablicy, dopisujemy cechy)

Pytania do dyskusji:

Czy tacy idealni i doskonali ludzie istnieją?
Dlaczego nie jest to możliwe?
Czy gwiazdy muzyki, filmu są przedstawiane jako idealne? Czy to może być prawda?
Czy taki, jaki jesteś, jesteś OK?
Czy mogę sięgać po nowe umiejętności? Znaleźć swoją pasję i rozwijać ją?
Po jakie pasje chcę sięgnąć, jakie już mam?
Czym jest rozwój człowieka w sferze psychicznej?
Czy mogę chemicznie zmieniać pracę mojego mózgu, żeby stać się kimś lepszym?
Czy jeśli to zrobię, to będzie prawda, czy zadziała chemia, a zmiana będzie sztuczna i nieprawdziwa?
Dlaczego eksperymenty na sobie samym są niebezpieczne?

Podsumowanie:

Nikt nie jest idealny. Reklama, promocja, obraz w mediach np. na Facebooku – to tylko kreacja. Jeśli uwierzę, że muszę być taka-taki jak bohaterowie z mediów, gonię za czymś, co jest wymyślone. Wtedy mogę być niezadowolona, zła, sfrustrowana, gdy nie jestem idealna. Mogę uważać się za gorszą.

Gwiazdy muzyki czy kina także nie są idealne. To tylko ich medialny obraz, by były podziwiane i naśladowane. Mają swoje wady i niedoskonałości tak samo jak każdy z nas.

Taki, jaki jesteś – jesteś ok. Ludzie są różni i zawsze będą się różnić.

Mogę się rozwijać, ćwiczyć, czytać, mieć pasje, szukać nowych. Mogę mieć bohaterów, ale nie muszę ich naśladować. Mój rozwój odbywa się także przez przyjaźnie, relacje z ludźmi, lubienie samego siebie, wyrażanie siebie, naukę, sport... Mogę spotkać ludzi, którzy zaproponują mi „udokonalenie” przez substancje chemiczne, czyli narkotyki. Wtedy niszczę prawdziwego siebie, moje odczucia nie są prawdziwe. To bardzo groźne, rodzaj eksperymentu na samym sobie, po którym mój naturalny rozwój będzie zaburzony. Zniszczeniu ulegną też relacje wokół mnie: w domu, z przyjaciółmi, w szkole. Wiele takich eksperymentów zakończyło się śmiercią albo stratami nie do naprawienia.

Opowiem ci moją historię – film.

Cel: nabycie świadomości skali ryzyka i zniszczeń, jakie niesie kontakt z nowymi narkotykami.

Czas: 45 lub 90 minut.

Forma: projekcja filmu i dyskusja.

Co potrzebne: komputer, projektor.

Przebieg: wspólne oglądanie historii i opowieści osoby, która miała kontakt z dopalaczami.

Wejdź na stronę: www.odslonapiekla.pl.

W portretach filmowych odszukaj historię Wojtka--narkomana.

Obejrzyjcie ją wspólnie. Możesz wybrać także inne historie, np. Jeleny.

Pytanie do dyskusji:

Czy bohater filmu zdawał sobie sprawę z zagrożenia, gdy miał pierwszy raz kontakt z dopalaczami?

Jakie straty są związane z dopalaczami?

Jak zmieniła się świadomość bohatera filmu?

Jak udało się przezwyciężyć uzależnienie?

Jakie masz przemyślenia po obejrzeniu filmu?

Co najbardziej zapadło ci w pamięć?

Podsumowanie:

Film jest dokumentem, świadectwem przeżyć osoby, która miała kontakt z dopalaczami i chciała przestrzec innych przed ryzykiem strat i zagrożenia życia. Daje wiedzę innym, pomaga się ochronić, umieć podjąć dobre decyzje.

Opowiem ci moją historię – książka.

Cel: nabycie świadomości skali ryzyka i zniszczeń, jakie niesie kontakt z nowymi narkotykami.

Czas: 90 minut.

Forma: czytanie reportażu i dyskusja.

Co potrzebne: laptop lub wydruk reportażu.

Przebieg: wspólne słuchanie lub czytanie opowieści osoby, która miała kontakt z dopalaczami.

Wejdź na stronę: www.odslonapiekla.pl Odszukaj e-book książki :Dopalacze, odstona piekła”.

Przeczytajcie reportaż o Ali i Ninie (odstona 2) oraz opowieści młodzieży z ośrodka zamkniętego (odstona 8).

Pytanie do dyskusji:

Jak sądzisz, czy ludzie zdają sobie sprawę z zagrożenia, gdy mają pierwszy kontakt z dopalaczami?

Jakie straty są związane z dopalaczami?

Jak udaje się przezwyciężyć uzależnienie?

Jakie masz przemyślenia po wysłuchaniu opowieści?

Co najbardziej zapadło ci w pamięć?

Podsumowanie:

Osoby biorące udział w kampanii „Dopalacze, odstona piekła” chcą przestrzec innych przed sięganiem po nowe narkotyki. Opowiadają swoje losy w portretach filmowych i reportażowej książce. Ich straty i problemy dają prawdziwy obraz dopalaczy. Mogą w ten sposób wzmocnić i ochronić innych ludzi.

Ogólnopolskie linki i numery telefonów zaufania i pomocowych:

Projekt „Dopalacze kradną życie”:
www.odslonapiekla.pl

Antynarkotykowy telefon zaufania:
801 199 990

Antynarkotykowa Poradnia Internetowa:
www.narkomania.org.pl

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika
Praw Dziecka:
800 12 12 12

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży:
116 111
bezpłatny od godz. 12.00 do godz. 22.00

Telefon Zaufania Uzależnień
Stowarzyszenia Monar:
22 823 65 31

Telefon Zaufania dla Rodzin z Problemem
Uzależnienia:
22 844 44 70

Telefon Zaufania HIV AIDS:
801 888 448, 22 692 82 26

Kryzysowy Telefon Zaufania:
116 123
bezpłatny od godz. 14.00 do godz. 22.00

Infolinia Stowarzyszenia Karan:
800 120 289

Anonimowa Policyjna Linia Specjalna:
800 120 148

Darmowa całodobowa infolinia Sanepidu
o dopalaczach
800 060 800



DIALOGOS

FUNDACJA DOBREGO NAWZAJEM

O NAS:

Fundacja Dialogos działa w Częstochowie od 2012 roku. Zaprośiliśmy do współpracy psycho-terapeutów, trenerów, dziennikarzy, mediatorów, grafików, plastyków...

Moderujemy debaty publiczne.

Upowszechniamy mediacje jako najbardziej dojrzałą formę rozwiązywania sporów.

Pracujemy na rzecz ludzi uzależnionych i ich rodzin.

Prowadzimy wykłady motywacyjne, treningi i warsztaty.

Szukamy alternatywnych sposobów wyjścia z najtrudniejszych problemów i nowej jakości rozmawiania o nich w społecznej rzeczywistości. W zespole złożonym z terapeutów i dziennikarzy możemy oglądać rzeczywistość w wielu wymiarach. Właśnie takie siły połączyliśmy w projekcie „Dopalacze, odślona piekła”.

www.fundacjdialogos.pl
biuro@fundacjdialogos.pl