



BEZ  
CHEMII  
NA DRODZE

# **Od Ciebie wszystko się zaczyna**

## **Scenariusze zajęć wzmacniających bezpieczeństwo młodzieży w ruchu drogowym**

Dla rodziców i opiekunów uczniów  
z klas VII i VIII szkół podstawowych  
oraz szkół ponadpodstawowych

**Materiały opracowane w ramach  
kampanii „Bez chemii na drodze”**

[www.bezchemiinadrodze.pl](http://www.bezchemiinadrodze.pl)

**Kinga Sochocka, Karolina Van Laere**

EGZEMPLARZ  
BEZPŁATNY  
Warszawa 2020

  
Ministerstwo Zdrowia

 **NPZ**  
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

  
Krajowy Plan na Sprawy  
Przeciwdziałania Narkotom

 Fundacja  
Poza  
Schematami



Publikacja przygotowana w ramach kampanii  
„Bez chemii na drodze”  
[www.bezchemiina drodze.pl](http://www.bezchemiina drodze.pl)

Konsultacja merytoryczna: dr Agnieszka Pisarska, Anna Borucka,  
Anna Radomska, Bartosz Kehl  
Redakcja językowa i korekta: Barbara Gruszka



Zadanie publiczne jest realizowane w ramach Narodowego Programu Zdrowia i współfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, będących w dyspozycji Ministra Zdrowia w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.

Wydawca: **Fundacja Poza Schematami**  
[www.fundacjapozaschematami.pl](http://www.fundacjapozaschematami.pl)  
[pozaschematami@wp.pl](mailto:pozaschematami@wp.pl)

ISBN: 978-83-65956-24-8

Warszawa 2020

# SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA RODZICÓW/ OPIEKUNÓW UCZNIÓW KLAS VII–VIII SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

**CZAS TRWANIA:** 2 godziny dydaktyczne.

**CEL GŁÓWNY:** podniesienie poziomu wiedzy rodziców/opiekunów młodzieży szkolnej na temat roli wyznaczania i egzekwowania granic dzieciom w kontekście używania substancji psychoaktywnych.

## PLAN ZAJĘĆ:

Nr	Nazwa ćwiczenia	Metoda	Pomoce do zajęć
1	Wprowadzenie do zajęć	Miniwykład Dyskusja otwarta	
2	Młdzież a substancje psychoaktywne	Miniwykład Dyskusja otwarta	
3	Abstynencja a nastolatki	Dyskusja w zespotech	
4	Granice i zasady a używanie substancji psychoaktywnych	Praca na forum	Załącznik nr 1, flamaster oraz tablica
5	Co moglibyśmy zrobić, by temu zapobiec?	Praca w zespotech Burza mózgów	Załączniki nr 2, kartki papieru oraz długopisy
6	Zakończenie zajęć	Miniwykład Prezentacja	Rzutnik oraz komputer z dostępem do Internetu

## PRZEBIEG ZAJĘĆ:

**1 Wprowadzenie do zajęć. Część I.** Przywitaj uczestników zajęć. Powiedz o czasie trwania zajęć i celach spotkania. Podkreśl, że warsztaty są elementem kampanii społecznej „Bez chemii na drodze” realizowanej przez Fundację Poza Schematami jako zadanie publiczne w ramach Narodowego Programu Zdrowia i współfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, będących w dyspozycji Ministra Zdrowia w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii. Następnie przedstaw uczestnikom poniższe dane dotyczące prowadzenia pojazdów przez osoby pod wpływem substancji psychoaktywnych.

W trakcie badań przeprowadzonych na zlecenie Krajowego Biura do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii przez Instytut Kantar Millward Brown S.A. w 2018 roku prawie 1,5% dorosłych Polaków przyznało się, że było pasażerem kierowcy, który prowadził pod wpływem narkotyków, a pod wpływem alkoholu – 2,2%. Oznacza to, że ponad milion dorosłych Polaków było pasażerem osoby prowadzącej pojazd pod wpływem substancji psychoaktywnych. Natomiast 1,1% dorosłych Polaków w ciągu ostatnich 12 miesięcy przed badaniem przyznało się do kierowania pojazdem mechanicznym pod wpływem narkotyku, a 1,7% – pod wpływem alkoholu. Jednocześnie wśród osób kierujących rowerami w 2018 roku, prawie 5% dorosłych Polaków zadeklarowało, że robiło to pod wpływem alkoholu, a 1% – pod wpływem narkotyku<sup>1</sup>.

**Część II.** Porozmawiaj z uczestnikami na temat ich przemyśleń związanych z tematami poruszonymi w miniwykładzie. Zadaj następujące pytania pomocnicze:

Jakie mają Państwo refleksje po wystuchaniu miniwykładu?

Co myślicie Państwo o przedstawionych danych? Jak oceniacie Państwo skalę problemu?

W jakim stopniu według Państwa ten problem może dotyczyć młodych ludzi? Dlaczego?

**2 Młodzież a substancje psychoaktywne. Część I.** Przekaż uczestnikom poniższe treści miniwykładu.

Zdecydowana większość młodzieży [80%] w wieku 15/16 lat próbowała już alkoholu. Przynajmniej raz w ciągu ostatniego roku jakiegokolwiek napoje alkoholowe piło 67,9% uczniów w tym wieku. Na 30 dni przed badaniem, co przyjmujesz za wskaźnik częstego picia, napoje alkoholowe piła prawie połowa nastolatków: 46,7%. Nie odnotowano istotnych różnic pomiędzy dziewczętami a chłopcami. Najbardziej rozpowszechnionymi z kolei narkotykami wśród młodzieży były marihuana i haszysz. Przynajmniej raz w życiu próbował ich prawie co piąty nastolatek w wieku 15/16 lat [21,4%]. Przynajmniej raz w ciągu ostatniego roku sięgnął po przetwory konopii niemal co szósty [16,7%], a często – co dziewiąty [11%] badany. Prawie co siódmy nastolatek [15%] przynajmniej raz w życiu przyjął leki uspokajające i nasenne bez przepisu lekarza. Niemal co dwunasty badany próbował substancji wziewnych [8,6%], Chłopczy używali narkotyków częściej niż dziewczęta<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Jabłoński P. [2019], Prowadzenie pojazdów pod wpływem środków odurzających i substancji psychotropowych, Kwartalnik Policynny, 4, s. 15-16.

**Część II.** Porozmawiaj z rodzicami/opiekunami na temat ich przemyśleń związanych z tematami poruszonymi w miniwykładzie. Zadaj następujące pytania pomocnicze:

Jakie mają Państwo myśli, skojarzenia po wystuchaniu miniwykładu?

Co myślicie Państwo o skali zjawiska używania substancji psychoaktywnych przez młodzież szkolną?

Co sądzą Państwo na temat problemu prowadzenia pojazdów pod wpływem substancji psychoaktywnych w odniesieniu do swoich dzieci oraz przedstawionych danych?



W ramach podsumowania zwróć szczególną uwagę na kwestię dotyczącą przyjmowania przez młodzież leków uspokajających i nasennych bez zalecenia lekarza. Powiedz, że wielu nastolatków sięga po leki, by radzić sobie z problemami emocjonalnymi. Dostaje je zaś najczęściej od swoich rodziców/opiekunów lub bierze z domowych apteczek. Podkreśl, że młodzież przyjmująca nadmiernie leki uspokajające i nasenne to również przyszli kierowcy. Dlatego ważne jest, aby rodzice/opiekunowie już dziś zwrócili uwagę na kształtowanie u nastolatków prawidłowych zachowań zdrowotnych.

**3 Abstynencja a nastolatki.** Podziel uczestników na 4–5-osobowe zespoły. Poproś, aby każdy zespół usiadł przy osobnym stoliku. Następnie poproś, aby rodzice/opiekunowie porozmawiali ze sobą o tym, co myślą o abstynencji/używaniu substancji psychoaktywnych przez swoje nastoletnie dzieci. Co wpływa na ich stosunek do tego zagadnienia? Jakie widzą zagrożenia i trudności w przypadku wprowadzania jasno określonych zasad dotyczących abstynencji/używania substancji psychoaktywnych przez swoje nastoletnie dzieci? Co może pomagać/utrudniać nastolatkom powstrzymanie się przed używaniem substancji psychoaktywnych? Gdy dyskusja w zespołach zakończy się, zapytaj rodziców i opiekunów o ich myśli i refleksje po rozmowach.

<sup>2</sup> Sierostawski J. [2020]. Używanie alkoholu i narkotyków przez młodzież szkolną. Raport z ogólnopolskich badań ankietowych zrealizowanych w 2019 r. Europejski program badań ankietowych w szkołach ESPAD. Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, s. 22-53.

Podsumowując, zwróć uwagę rodziców i opiekunów na to, że wprowadzanie od samego początku konsekwentnie egzekwowanej zasady nieużywania substancji psychoaktywnych, utrzymywanie otwartej, bazującej na wzajemnym zrozumieniu komunikacji z nastolatkiem oraz rozmawianie z nim o zagrożeniach związanych z używaniem substancji psychoaktywnych są według badań istotnymi czynnikami chroniącymi młodych ludzi przed ich używaniem.

**4 Granice i zasady a używanie substancji psychoaktywnych.** Porozmawiaj z uczestnikami o tym, jaki wpływ na młodego człowieka mają różne rodzaje granic i zasad wprowadzanych w wychowaniu przez rodziców/opiekunów. W tym celu wykorzystaj załącznik nr 1. Wspólnie z uczestnikami zastanów się i uzupełnij brakujące informacje.

**5 Co moglibyśmy zrobić, by temu zapobiec? Część I.** Zapoznaj uczestników z opisem wypadku drogowego [załącznik nr 2]. Podkreśl, że jest to opis wypadku, który miał miejsce w Polsce. Następnie podziel uczestników na 4–5-osobowe zespoły. Przekaż każdemu z nich załącznik nr 2, kartkę i długopis. Następnie poproś, aby zespoły, na podstawie otrzymanych danych, opisały historię możliwych zdarzeń w życiu kierowcy, które mogły doprowadzić do tragicznego wypadku. Gdy zespoły zakończą pracę, poproś ich o prezentacje historii na forum. W ramach omówienia możesz zadać następujące pytania pomocnicze:

Jakie macie Państwo myśli, skojarzenia dotyczące opisanych przez Was możliwych historii zdarzeń?

Jakie cechy rodziny i panujące w niej zasady mogły mieć Państwa zdaniem wpływ na to zdarzenie?

Jakie rozwiązania prawne czy działania z zakresu polityki społecznej mogły mieć Państwa zdaniem wpływ na to zdarzenie?

Jakie cechy osobiste czy umiejętności kierowcy mogły mieć Państwa zdaniem wpływ na to zdarzenie?

Jakie cechy środowiska czy podejmowane tam działania mogły mieć Państwa zdaniem wpływ na to zdarzenie?

**Część II.** Następnie poproś o to, by rodzice/opiekunowie zastanowili się nad tym, jakie działania podjęte przez dorosłych mogłyby pomóc zapobiec tego typu zdarzeniom w przyszłości. Zwróć uwagę, że mogą to być działania związane z różnymi środowiskami, np. rodziną, szkołą itp. Odpowiedzi rodziców/opiekunów zapisz w odpowiedniej kolumnie na tablicy. Pytania pomocnicze, które możesz zadać w trakcie rozmowy:

Jakie cechy osobiste, zachowania czy wiedza/umiejętności uczestników tego wypadku mogłyby według Państwa temu przeciwdziałać?

Jakie cechy rodziny i panujące w niej zasady mogłyby według Państwa temu przeciwdziałać?

Jakie cechy środowiska czy podejmowane tam działania mogłyby według Państwa temu przeciwdziałać?

Jakie rozwiązania prawne czy działania z zakresu polityki społecznej mogłyby według Państwa temu przeciwdziałać?

W podsumowaniu podkreśl, że takie sytuacje jak wypadki są efektem nałożenia się na siebie wielu różnych czynników. Na część z nich mamy jako dorośli wpływ, a na część z nich nie. Z pewnością mamy bardzo duży wpływ na to, jaką młodzież wykształci w sobie postawę wobec substancji psychoaktywnych, wobec dbania o własne bezpieczeństwo i bezpieczeństwo innych.

**6 Zakończenie zajęć.** Podsumowując zajęcia podkreśl, że stawiając granice nie należy oczekiwać, że nastolatek będzie im bezwzględnie podporządkowany. We właściwy dla siebie sposób może on testować, czy granice są stałe i konsekwentne. Konflikty na tym polu są bowiem potrzebne do rozwijania własnego poczucia niezależności i wpływu. Następnie podziękuj uczestnikom za udział w zajęciach. Na koniec zaprezentuj materiały edukacyjne opracowane w ramach kampanii „Bez chemii na drodze” znajdujące się na portalu [www.bezchemiiнадrodze.pl](http://www.bezchemiiнадrodze.pl) i zachęć do skorzystania z nich.

Rodzaj granic i zasad	Cechy charakterystyczne	Wpływ na nastolatka
Zbyt sztywne	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ sztywne i egzekwowane bez względu na okoliczności</li> <li>➤ nieuwzględniające stanu emocjonalnego nastolatka</li> <li>➤ nadmiernie surowe, nieadekwatne do wieku czy cech dziecka</li> <li>➤ egzekwowane głównie za pomocą kar</li> <li>➤ wymagane jest bezwzględne posłuszeństwo</li> </ul>	
Zbyt ruchome	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ niejasne, zmieniające się w zależności od sytuacji</li> <li>➤ nieprzewidywalne</li> <li>➤ niejasne zasady i konsekwencje</li> <li>➤ konsekwencje egzekwowane bądź nie, w zależności od chęci lub stanu emocjonalnego dorosłego</li> </ul>	
Wystarczająco stałe	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ jasno określone zasady i konsekwencje ich łamania ustalone z nastolatkiem</li> <li>➤ wprowadzanie zmian z ważnych i zrozumiałych powodów dla nastolatka</li> </ul>	

## PRZYKŁADOWE ODPOWIEDZI:

Rodzaj granic i zasad	Wpływ na nastolatka
Zbyt sztywne	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ uniemożliwienie budowania autonomii i poczucia bezpieczeństwa nastolatka</li> <li>➤ strach przed rodzicem</li> <li>➤ skłonność do podejmowania zachowań ryzykownych poza domem</li> <li>➤ wykształcenie poczucia bycia źle traktowanym</li> <li>➤ pozorne dostosowanie się nastolatka</li> </ul>
Zbyt ruchome	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ brak poczucia bezpieczeństwa i przewidywalności</li> <li>➤ większa potrzeba testowania rodziców przez nastolatka</li> <li>➤ większa skłonność nastolatka do przekraczania granic i jego opór przed wprowadzaniem ograniczeń</li> <li>➤ ignorowanie rodziców</li> <li>➤ skłonność do podejmowania zachowań ryzykownych</li> </ul>
Wystarczająco stałe	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności</li> <li>➤ większa skłonność do przestrzegania ograniczeń i zasad</li> <li>➤ podejmowanie negocjacji i dyskusji z rodzicami na temat obowiązujących zasad (wynikające z poczucia wpływu na sytuację)</li> <li>➤ wspieranie budowania autonomii i poczucia bezpieczeństwa nastolatka</li> </ul>

## OPIS SYTUACJI

**28-letni kierowca pod wpływem narkotyków (amfetaminy, ecstasy) potrafił na prostym odcinku drogi powiatowej dwie 15-letnie dziewczyny jeżdżące na rolkach. Przekroczył prędkość o 37 km na godzinę. Pomimo podjętych przez służby ratunkowe prób reanimacji jedna z nastolatek zmarła na miejscu zdarzenia, a druga w trakcie transportu do szpitala.**

**Sprawca wypadku otrzymał następujący wyrok: 10 lat więzienia, dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów oraz 15 tys. zadośćuczynienia dla rodziców ofiar.**

## Fikcyjne informacje o kierowcy:

- ma starszego o kilka lat brata, który zabierał go często na spotkania ze starszymi kolegami i koleżankami;
- w dzieciństwie trenował szermierkę, podobnie jak jego ojciec, który w młodości zdobył brązowy medal na ogólnopolskich zawodach;
- był zawsze dobrym uczniem, lubianym przez nauczycieli i rówieśników;
- w jego domu na imprezach rodzinnych zawsze pojawiał się alkohol;
- na studiach rozpoczął pracę w międzynarodowej korporacji finansowej, gdzie dał się poznać jako zaangażowany i kreatywny pracownik;
- obecnie pracuje w jednej z korporacji finansowych, odnosi zawodowe sukcesy, w ostatnim kwartale awansował;
- dużo imprezuje ze swoimi znajomymi, biorąc od czasu do czasu narkotyki.

## PRZYKŁADOWE ODPOWIEDZI

## Czynniki indywidualne

## Po stronie kierowcy:

- zdolność do kontrolowania swojego zachowania (m.in. niewsiadanie do pojazdu pod wpływem substancji psychoaktywnych, powstrzymanie się przed sięganiem po substancje psychoaktywne przed planowanym prowadzeniem pojazdu oraz w trakcie prowadzenia),
- nieużywanie substancji psychoaktywnych podczas prowadzenia pojazdów,
- większa świadomość ryzyka i zagrożeń związanych z uczestnictwem w ruchu drogowym,
- zdolność do przewidywania konsekwencji swojego zachowania i swoich decyzji.



### Po stronie dziewcząt:

- › wybieranie do rekreacji specjalnie przeznaczonych przestrzeni do poruszania się na rolkach,
- › większa świadomość ryzyka i zagrożeń związanych z uczestnictwem w ruchu drogowym,
- › zdolność do przewidywania konsekwencji swojego zachowania i swoich decyzji.

### Czynniki rodzinne

- › norma nieużywania przez młodzież substancji psychoaktywnych,
- › modelowanie oraz rozmawianie o skutkach i zagrożeniach związanych z używaniem substancji psychoaktywnych i poruszaniem się po drogach,
- › modelowanie oraz rozmawianie o zasadach bezpiecznego poruszania się po drogach, zgodnego z przepisami,
- › modelowanie oraz rozwijanie w dziecku/nastolatku poczucia odpowiedzialności za siebie i za innych, umiejętności przewidywania konsekwencji swoich działań oraz uwzględniania wpływu czynników zewnętrznych, które są poza kontrolą,
- › czuwanie nad aktywnościami podejmowanymi przez dziecko/nastolatka w czasie wolnym.

### Czynniki środowiskowe

- › norma środowiskowa dotycząca nieużywania substancji psychoaktywnych (szczególnie przez młodzież), nieużywania substancji psychoaktywnych w ruchu drogowym,
- › wdrażanie programów profilaktycznych dla dzieci i młodzieży oraz zajęć rozwijających kompetencje psychospołeczne dzieci i młodzieży,
- › wdrażanie programów/zajęć skierowanych do rodziców/opiekunów dzieci i młodzieży rozwijających ich kompetencje rodzicielskie,
- › wspieranie pozytywnych relacji rówieśniczych, rozwijanie umiejętności nawiązywania relacji z rówieśnikami oraz budowania odporności na negatywne wpływy społeczne,
- › wspieranie młodzieży w radzeniu sobie z nauką oraz funkcjonowaniem w szkole,
- › działania mające na celu zwiększenie wiedzy użytkowników dróg na temat skutków używania substancji psychoaktywnych w ruchu drogowym,
- › działania mające na celu zwiększenie wiedzy użytkowników dróg na temat potencjalnych zagrożeń oraz zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym,
- › zwiększenie liczby lokalnych ścieżek rowerowych.

### Czynniki społeczno-prawne

- › powszechnie znane i egzekwowalne prawo dotyczące prowadzenia pojazdów przez osoby będące pod wpływem substancji psychoaktywnych,
- › normy społeczne sprzyjające przestrzeganiu zasady nieprowadzenia pojazdów przez osoby, które są pod wpływem substancji psychoaktywnych.

## SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA RODZICÓW/ OPIEKUNÓW UCZNIÓW ZE SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH

**CZAS TRWANIA:** 2 godziny dydaktyczne.

- CELE:**
- › podniesienie poziomu wiedzy rodziców i opiekunów na temat monitorowania zachowań dziecka w kontekście używania substancji psychoaktywnych;
  - › poprawa umiejętności rodziców i opiekunów z zakresu monitorowania zachowań dziecka w kontekście używania substancji psychoaktywnych.

### PLAN ZAJĘĆ:

Nr	Nazwa ćwiczenia	Metoda	Pomoce do zajęć
1	Wprowadzenie do zajęć	Miniwykład Dyskusja otwarta	
2	Młodzież a zachowania ryzykowne	Miniwykład Dyskusja otwarta	
3	Uważne przyglądanie się zachowaniu nastolatka	Burza mózgów	Tablica oraz flamaster
4	Sygnaty, które warto zauważyć	Burza mózgów	Tablica oraz flamaster
5	Prowadzenie pojazdów pod wpływem substancji psychoaktywnych	Miniwykład Dyskusja otwarta	Tablica oraz flamaster
6	Co zrobić, by chronić nastolatków przed jazdą z kierowcą, który jest pod wpływem substancji psychoaktywnych?	Praca na forum	Tablica oraz flamaster
7	Zakończenie zajęć	Miniwykład Prezentacja	Rzutnik oraz komputer z dostępem do Internetu

### PRZEBIEG ZAJĘĆ:

# 1

**Wprowadzenie do zajęć.** Przywitaj uczestników zajęć. Powiedz o czasie trwania zajęć i celach spotkania. Podkreśl, że warsztaty są elementem kampanii społecznej „Bez chemii na drodze” realizowanej przez Fundację Poza Schematami jako zadanie publiczne w ramach Narodowego Programu Zdrowia i współfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, będących w dyspozycji Ministra Zdrowia w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.

# 2

## **Młdzież a zachowania ryzykowne. Część I.** Przekaż uczestnikom następujące treści miniwykładu.

Prawie wszyscy młodzi ludzie w wieku 17/18 lat (92,8%) próbowali w swoim życiu alkoholu. Przynajmniej raz w ciągu ostatniego roku piło go 89% z nich. Na 30 dni przed badaniem, co przyjmuje się za wskaźnik częstego picia, napoje alkoholowe piła większość – 76%. Nie było istotnych różnic pomiędzy dziewczętami a chłopcami. Najbardziej rozpowszechnionymi narkotykami wśród młodzieży była marihuana i haszysz. Przynajmniej raz w życiu próbowat ich prawie co trzeci badany w wieku 17/18 lat (37,2%). Przynajmniej raz w ciągu ostatniego roku użył przetworów konopii co trzeci (29,6%), a często – co siódmy (15%) nastolatek. Co piąty badany (18,3%) przynajmniej raz w życiu przyjął leki uspokajające i nasenne bez przepisu lekarza. Co czternasty nastolatek próbowat substancji wziewnych (6,9%). Chłopcy używali narkotyków częściej niż dziewczęta<sup>1</sup>.

Młodzi ludzie są bardziej podatni na podejmowanie zachowań ryzykownych niż osoby dorosłe czy dzieci. Jest to związane z czynnikami psychologicznymi oraz biologicznymi. Mózg osiąga swoją dojrzałość około 25. roku życia. Do tego czasu rozwijanie się poszczególnych struktur mózgu nie odbywa się harmonijnie. W okresie nastoletnim dojrzewająca kora przedczołowa, która odpowiada m.in. za kontrolę zachowania i przewidywanie konsekwencji swoich działań, nie jest jeszcze dobrze zsynchronizowana ze strukturami odpowiadającymi za pobudzenie emocjonalne, które dojrzewają znacznie wcześniej. W okresie dojrzewania wzrasta jednocześnie produkcja dopaminy, która przejawia się w zwiększonej ciekawości i chęci próbowania nowych rzeczy. Nastolatki mogą więc podejmować działania pod wpływem impulsów i emocji, nie biorąc pod uwagę możliwych negatywnych konsekwencji. Brakuje im również doświadczenia, które pomogłyby im w przewidywaniu różnych skutków. W efekcie młodzi ludzie mogą szybciej działać niż myśleć i zachowywać się ryzykownie. Z psychologicznego punktu widzenia zachowania ryzykowne mogą być również wyrazem sprzeciwu wobec zasad i norm dorosłych.

Porozmawiaj z rodzicami/opiekunami na temat ich przemyśleń związanych z tematami poruszonymi w miniwykładzie.

# 3

**Uważne przyglądanie się zachowaniu nastolatka.** Zastanów się wspólnie z uczestnikami, co może sprzyjać ograniczeniu zachowań ryzykownych nastolatków związanych z używaniem substancji psychoaktywnych i wzmacnianiu ich bezpieczeństwa w ruchu drogowym oraz w jaki sposób można czuwać nad zachowaniem dziecka w tym zakresie\*. Odpowiedzi rodziców i opiekunów zapisz na tablicy.

### **\*Uwaga. Przykładowe sposoby:**

- upewnianie się, czy nastolatek przestrzega zasad,
- pytanie/sprawdzanie nastolatka, gdzie i z kim spędza swój czas wolny,
- dzwonienie do niego w sytuacji, kiedy ma się realne powody do niepokoju, np. nastolatek spóźnia się do domu dłużej niż pół godziny,

<sup>1</sup>Sierostawski J. [2020]. Używanie alkoholu i narkotyków przez młodzież szkolną. Raport z ogólnopolskich badań ankietowych zrealizowanych w 2019 r. Europejski program badań ankietowych w szkołach ESPAD. Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, s. 22-53.

- okazywanie zainteresowania jego sprawami, tym, co przeżywa,
- docenianie jego starań,
- wyciąganie konsekwencji w przypadku złamania zasad,
- rozmawianie o ryzyku, które wiąże się z używaniem substancji psychoaktywnych na drodze (m.in. poruszanie się ulicami pieszo w miejscach dozwolonych, poruszanie się rowerem na ścieżkach rowerowych, niewsiadanie do pojazdu prowadzonego przez kogoś, kto używał substancji psychoaktywnych),
- rozmawianie o warunkach wychodzenia i powracania z imprez z rówieśnikami, tak aby nastolatek zawnazu miał za każdym razem jasność, kiedy i z kim wraca do domu (np. odbieranie przez rodziców).

# 4

**Sygnaty, które warto zauważyć.** Zachęć uczestników do dzielenia się swoimi pomysłami na forum na temat tego, w jaki sposób można rozpoznać, że dziecko eksperymentuje z substancjami psychoaktywnymi\*\*. Pomysły rodziców zapisz na tablicy. W razie potrzeby dopisz pominięte przez uczestników symptomy.

Na zakończenie podkreśl, że nie wszystkie wymienione sygnaty ostrzegawcze muszą świadczyć jedynie o używaniu substancji psychoaktywnych przez młodego człowieka. Mogą one wskazywać, że nastolatek przeżywa inne trudności. Im więcej symptomów, tym większe prawdopodobieństwo poważnych trudności.

### **\*\*Uwaga. Przykładowe sygnaty:**

- szukanie pretekstów do zostawiania na noc u znajomych,
- używanie kadzidełek w pokoju,
- przekrwione oczy, powiększone źrenice,
- obecność lufek, tabletek czy suszu nieznanego pochodzenia,
- pozytywne wypowiedzanie się na temat narkotyków,
- zmiana zachowania,
- zmiana nawyków żywieniowych (np. napady objadania się),
- znikanie z domu,
- kradzieże, znikanie pieniędzy z domu,
- pogorszenie wyników w nauce,
- liczne kłamstwa na temat spędzania czasu wolnego,
- częste zmiany nastroju,
- przemykanie do swojego pokoju po powrocie do domu,
- niechęć do kontaktu.

# 5

**Prowadzenie pojazdów pod wpływem substancji psychoaktywnych. Część I.** Przedstaw uczestnikom poniższe dane dotyczące prowadzenia pojazdów przez osoby pod wpływem narkotyków.

W badaniu przeprowadzonym na zlecenie Krajowego Biura do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii przez Instytut Kantar Millward Brown S.A. w 2018 roku prawie 1,5% dorosłych Polaków przyznało się, że było pasażerem kierowcy, który prowadził pod wpływem narkotyków,

a pod wpływem alkoholu – 2,2%. Oznacza to, że ponad milion dorosłych Polaków było pasażerem osoby prowadzącej pojazd pod wpływem substancji psychoaktywnych. Jednocześnie wśród osób kierujących rowerami w 2018 r., prawie 5% dorosłych Polaków zadeklarowało, że robiło to pod wpływem alkoholu, a 1% – pod wpływem narkotyku<sup>2</sup>.

**Część II.** Porozmawiaj z uczestnikami na temat ich przemyśleń związanych z tematami poruszonymi w miniwykładzie. Zadaj następujące pytania pomocnicze:

Jakie mają Państwo myśli, skojarzenia po wystuchaniu miniwykładu?

Co myślicie Państwo o przedstawionych danych? Jak oceniacie skalę problemu?

W jakim stopniu według Państwa ten problem może dotyczyć młodych ludzi? Dlaczego?

**6** **Co zrobić, by chronić nastolatków przed ryzykiem związanym z jazdą z kierowcą, który jest pod wpływem substancji psychoaktywnych?** Porozmawiaj z uczestnikami o tym, w jaki sposób mogą poprzez rozmowę przestrzec swoje dziecko przed zagrożeniami związanymi z jazdą z kierowcą, który jest pod wpływem substancji psychoaktywnych. Zadaj w tym celu następujące pytania pomocnicze:

Kiedy według Państwa należy rozpocząć rozmowę?

Co według Państwa możemy chcieć osiągnąć w rozmowie?

Co według Państwa może sprzyjać dobrej rozmowie z nastolatkiem? Jakie okoliczności?

Co według Państwa może utrudniać dobrą rozmowę z nastolatkiem? Jakie okoliczności?

➤ Podsumowując rozmowę, przekaz uczestnikom poniższe informacje.

Podejmując rozmowę warto:

- wybrać odpowiedni czas i miejsce, które umożliwią swobodną rozmowę bez obaw, że macie zbyt mało czasu lub że ktoś wam przerwie
- zacząć od podkreślenia naszej troski o młodego człowieka i powiedzenia o celu rozmowy

<sup>2</sup> Jabłoński P. [2019], Prowadzenie pojazdów pod wpływem środków odurzających i substancji psychotropowych, Kwartalnik Policyjny, 4, s. 15-16.

Przykład:

„... bardzo zależy mi na twoim bezpieczeństwie, dlatego chcę porozmawiać z tobą na temat jazdy samochodem z kimś, kto pił alkohol/palił marihuanę. Wiem z własnego doświadczenia, że takie sytuacje zdarzają się i możesz się znaleźć w takiej sytuacji, że ktoś, kto pił alkohol na imprezie albo palił marihuanę, może chcieć cię gdzieś podrzucić. Zależy mi, żebyśmy porozmawiali o tym.”

- wysłuchać tego, co chce nam powiedzieć nastolatek (bez dyskusowania lub komentowania), dopytując wtedy, kiedy czegoś nie rozumiemy lub parafrazując, gdy chcemy sprawdzić, czy zrozumieliśmy to poprawnie

Przykład:

„Jestem bardzo ciekawa, co o tym myślisz”; „Chcesz powiedzieć, że parę machów to dla ciebie nic wielkiego.”

- porozmawiać z nastolatkiem o zagrożeniach, które niesie za sobą używanie substancji psychoaktywnych w ruchu drogowym. Nie należy straszyć ani wyolbrzymiać, a rzeczowo przedstawić, z jakim ryzykiem wiąże się używanie substancji psychoaktywnych

Przykład:

„... czasami osoby w twoim wieku, ale również dorośli, nie zdają sobie sprawy z wpływu substancji na ich zdolności kierowania pojazdem. Nawet pod wpływem niewielkiej ilości alkoholu, narkotyków czy leków, wolniej reagujesz, widzisz zniekształcony obraz, nie możesz prawidłowo ocenić ryzyka na drodze. To wszystko zwiększa prawdopodobieństwo wypadku. Dlatego potrzebuję się upewnić, że nie wsiądziesz do samochodu, który prowadzi twój znajomy po zapaleniu marihuany czy wzięciu innej substancji.”

- porozmawiać z nastolatkiem o tym, co może zrobić, kiedy widzi kogoś, kto znajduje się pod wpływem alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych i chce prowadzić rower/skuter/samochód lub inny pojazd\*

Przykład:

„To trudna sytuacja, kiedy ktoś naraża swoje życie w ten sposób, a jednocześnie nie widzi tego. Może spróbujemy pomyśleć, czy i co można w takiej sytuacji zrobić, żeby ochronić taką osobę przed potencjalnym wypadkiem?”

\* Pomocne może okazać się obejrzenie wspólnie z nastolatkiem dostępnych materiałów z kampanii społecznych realizowanych w Polsce i na świecie na temat problemu powstrzymywania nietrzeźwych kierowców przed jazdą pojazdem pod wpływem substancji psychoaktywnych.

**7** **Zakończenie zajęć.** Podsumowując zajęcia podkreśl, że wprowadzenie w domu jasnej zasady nieużywania substancji psychoaktywnych, konsekwentne jej przestrzeganie, utrzymanie otwartej, bazującej na wzajemnym zrozumieniu komunikacji z nastoletnim dzieckiem oraz rozmawianie z nim o zagrożeniach związanych z używaniem substancji psychoaktywnych są istotnymi czynnikami chroniącymi młodych ludzi przed ich używaniem. Następnie podziękuj uczestnikom za udział w zajęciach. Na koniec zaprezentuj materiały edukacyjne opracowane w ramach kampanii „Bez chemii na drodze” znajdujące się na portalu [www.bezchemiina drodze.pl](http://www.bezchemiina drodze.pl) i zachęć do skorzystania z nich.



## KINGA SOCHOCKA

Certyfikowana psychoterapeutka, pedagog. Współzałożycielka Fundacji Poza Schematami. Członek zwyczajny Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychoanalitycznej. Na co dzień prowadzi psychoterapię dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych w ramach własnej praktyki terapeutycznej w Warszawie. Współautorka programów profilaktycznych: *Wspólne kroki w Cyberświecie* oraz *Moje życie, mój wybór*. Autorka i współautorka licznych publikacji i artykułów z zakresu profilaktyki zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży. Współtworzyła aplikacje edukacyjno-profilaktyczne dla dzieci i młodzieży: *Rysia i Tolek w Cyberświecie* oraz *Znajdziesz mnie?* Jest jedną z redaktorek portalu o tematyce profilaktycznej [www.madraochrona.plskierowanego](http://www.madraochrona.plskierowanego) do specjalistów i rodziców. Od kilku lat prowadzi szkolenia z zakresu umiejętności psychologicznych dla specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą.

## KAROLINA VAN LAERE

Psycholog, psychoterapeuta, nauczyciel. Współzałożycielka Fundacji Poza Schematami. Prowadzi psychoterapię dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych w ramach własnej praktyki psychoterapeutycznej w Warszawie. Współautorka kilkunastu publikacji dla dzieci, młodzieży, rodziców i specjalistów oraz materiałów psychoedukacyjnych z zakresu profilaktyki zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży, w tym portalu internetowego [www.madraochrona.pl](http://www.madraochrona.pl) oraz interaktywnej aplikacji *Znajdziesz mnie?* Współautorka programów profilaktycznych *Wspólne kroki w Cyberświecie* oraz *Moje życie, mój wybór*. Uczy w Szkole Podstawowej Specjalnej nr 22 w Narodowym Instytucie Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji w Warszawie.



BEZ  
CHEMII  
NA DRODZE