



BEZ
CHEMII
NA DRODZE

Od Ciebie wszystko się zaczyna **Scenariusze zajęć wzmacniających** **bezpieczeństwo dzieci** **w ruchu drogowym**

Dla rodziców i opiekunów uczniów
z klas I-VI szkół podstawowych

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

www.bezchemiinadrodze.pl

Kinga Sochocka, Karolina Van Laere



BEZ
CHEMII
NA DRODZE

Publikacja przygotowana w ramach kampanii
„Bez chemii na drodze”
www.bezchemiinadrodze.pl

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



Ministerstwo Zdrowia



Krajowe Biuro do Spraw
Przeciwdziałania Narkomanii



Fundacja
Poza
Schematami

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
pozaschematami@wp.pl

ISBN: 978-83-65956-23-1

Warszawa 2020

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA RODZICÓW/ OPIEKUNÓW UCZNIÓW KLAS I–III

CZAS TRWANIA: 2 godziny dydaktyczne.

CEL GŁÓWNY: podniesienie poziomu wiedzy rodziców/opiekunów dzieci dotyczącej roli mechanizmu modelowania w formowaniu postaw i zachowań dotyczących substancji psychoaktywnych oraz sposobów zachowania się na drodze.

PLAN ZAJĘĆ:

Nr	Nazwa ćwiczenia	Metoda	Pomoce do zajęć
1	Wprowadzenie do zajęć	Miniwykład Dyskusja otwarta	
2	Kilka słów o rozwoju dziecka	Miniwykład	
3	Od Ciebie wszystko się zaczyna	Projekcja filmu	Rzutnik oraz komputer z dostępem do Internetu
4	Co pomaga w rozwijaniu samodzielności i odpowiedzialności u dziecka?	Burza mózgów	Flamaster oraz tablica
5	Czego warto uczyć dzieci?	Praca na forum	Załączniki nr 1, flamaster oraz tablica
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 celu 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 pasa-

żerem 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, zaś 1,7% – pod wpływem alkoholu. Jednocześnie wśród osób kierujących rowerami w 2018 r., prawie 5% dorosłych Polaków zadeklarowało, że robiło to pod wpływem alkoholu, a 1% – pod wpływem narkotyku.¹

Część II. Porozmawiaj z uczestnikami o ich przemyśleniach związanych z treściami 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?

2

Kilka słów o rozwoju dziecka. Część I. Przekaż uczestnikom poniższe treści miniwykładu.

W okresie wczesnoszkolnym następują kolejne zmiany w rozwoju psychospołecznym dziecka:

- polepszenie umiejętności oceny rzeczywistych wydarzeń,
- rozwinięcie zdolności do zapamiętywania,
- zwiększenie zainteresowania wykonywanymi czynnościami, światem zewnętrznym,
- rozwój możliwości wyrażania siebie i swoich przeżyć poprzez twórczość,
- rozwinięcie umiejętności kierowania swoim zachowaniem i uwagą, co sprzyja procesowi samodzielnego uczenia się (przy czym uwaga nie jest trwała),
- zwiększenie zdolności do panowania nad emocjami,
- zwiększenie możliwości podejmowania wysiłku, wytrwałości w osiągnięciu celu,
- zwiększenie zdolności do uwewnętrzniania nakazów i zakazów dorosłych (czyli przyjmowania ich jako własnych), którzy są ich największymi autorytetami w tym wieku,
- rozwój uczuć moralnych i świadomości społecznej, co przekłada się na to, że w dziecku łatwiej jest wówczas wykształcić szacunek dla reguł społecznych, poszanowania zasady wzajemności oraz umiejętności myślenia o zachowaniu i intencjach innych osób,
- zwiększenie zdolności do refleksyjności,
- zmniejszenie egocentryzmu na rzecz zdolności do przyjmowania perspektywy innych osób.

¹Jabłoński P. [2019], Prowadzenie pojazdów pod wpływem środków odurzających i substancji psychotropowych, *Kwartalnik Policyjny*, 4, s. 15-16.

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

Jakie mają Państwo myśli, skojarzenia po wysłuchaniu miniwykładu?

W jaki sposób według Państwa można uczyć dzieci bezpiecznego zachowania w ruchu drogowym?

Co pomaga Państwa dzieciom w uczeniu się zasad, w tym zasad bezpiecznego zachowania się?

3

Od Ciebie wszystko się zaczyna. Wyświetl film „Od Ciebie wszystko się zaczyna” stworzony w ramach kampanii społecznej „Bez chemii na drodze”. Po projekcji porozmawiaj z uczestnikami o ich refleksjach i skojarzeniach związanych z obejrzanym filmem.

4

Co pomaga w rozwijaniu samodzielności i odpowiedzialności u dziecka? Poproś uczestników, aby zastanowili się nad tym, jak rodzice i opiekunowie mogą rozwijać samodzielność dziecka i jego umiejętność odpowiedzialnego dokonywania wyborów, zwłaszcza dotyczące bezpieczeństwa w ruchu drogowym. Pytania pomocnicze, które możesz zadać:

Jak według Państwa zachowanie rodziców/opiekunów modeluje, czyli wpływa na zachowanie dzieci w tym obszarze?

W jaki sposób według Państwa postawy rodziców/opiekunów wobec przestrzegania/nieprzestrzegania zasad mogą wpływać na zachowanie dzieci?

W jaki sposób zasady ustalone z dzieckiem w domu, wytrwałe i konsekwentne ich przestrzeganie, rozmowy na temat prawidłowych/nieprawidłowych zachowań na drodze/używania substancji i ryzyka mogą być pomocne w tym obszarze?

Jakie działania podejmowane przez rodziców/opiekunów mogą według Państwa być pomocne w chronieniu dzieci przed ryzykownymi zachowaniami i sytuacjami, w tym w ruchu drogowym?



Podsumowując rozmowę, zwróć uwagę rodziców i opiekunów na to, że wiek wczesnoszkolny sprzyja uczeniu się prawidłowych wzorców postępowania. Dotyczy to również bezpiecznego poruszania się po drodze. Z uwagi na rozwijające się wówczas uczucia moralne i kształtującą się autonomię moralną (przejawiającą się w umiejętności dokonywania samodzielnych osądów) bardzo ważne jest, aby w tym okresie dbać, by nasze własne zachowanie było spójne z zasadami, które przekazujemy dzieciom. Dzięki temu nie wzbudzamy w nich dysonansu poznawczego (czyli nieprzyjemnego napięcia związanego z obserwowaniem u rodzica zachowania niezgodnego z postawą, jaką prezentuje) i tym samym pomagamy im uwewnętrzniać zasady dotyczą-

ce tego, co jest właściwe lub niewłaściwe [czyli uznawać je za własne i postępować zgodnie z nimi]. Zwiększa to prawdopodobieństwo przestrzegania przez dzieci zasad, gdy nas, dorosłych, nie będzie w pobliżu.

5

Czego warto uczyć dzieci? Porozmawiaj z uczestnikami o tym, jakie zachowania rodziców/opiekunów wpływają na rozwijanie u dzieci bezpiecznych nawyków dotyczących poruszania się w ruchu drogowym. W tym celu wykorzystaj załącznik nr 1. Wspólnie z uczestnikami zastanów się i uzupełnij brakujące informacje*.

* **Uwaga.** Przykładowe odpowiedzi znajdują się w załączniku nr 1.

6

Zakończenie zajęć. Podsumowując zajęcia podkreśl, że wiek wczesnoszkolny sprzyja uczeniu zasad i rozwijaniu prawidłowych nawyków bezpiecznego poruszania się w ruchu drogowym. Pozwalając dziecku na samodzielne poruszanie się po drodze, np. w drodze do szkoły oraz powrotnej, na zajęcia dodatkowe, należy wziąć pod uwagę jego psychospołeczną gotowość, znajomość zasad bezpiecznego poruszania się, reagowania w sytuacji zmiany i niespodziewanych okoliczności. 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 i zachęć do skorzystania z nich.

ZAŁĄCZNIK NR 1



Prawidłowe zachowania rodzica/opiekuna wpływające na bezpieczeństwo dziecka w ruchu drogowym		Przykładowe tematy rozmów
W obszarze modelowania zachowania		
W obszarze samodzielności dziecka		



Przykładowe odpowiedzi

Prawidłowe zachowania rodzica/opiekuna wpływające na bezpieczeństwo dziecka w ruchu drogowym	Przykładowe tematy rozmów
<p>W obszarze modelowania zachowania</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ rola odblasków w bezpieczeństwie pieszych ▶ rola oświetlenia rowerów w bezpieczeństwie w ruchu drogowym ▶ prawidłowe zachowanie w trakcie przechodzenia przez ulicę ▶ rola ograniczonego zaufania do innych użytkowników dróg
<p>W obszarze samodzielności dziecka</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ przestrzeganie zasady niewbiegania na pasy, niestawania zbyt blisko drogi, przechodzenia wyłącznie na zielonym świetle, stosowania odblasków ▶ niewchodzenie w kontakt z osobami nieznanymi, zagrożenia dla bezpieczeństwa dziecka z tym związane, zgłaszanie tego faktu rodzicom

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA RODZICÓW/ OPIEKUNÓW UCZNIÓW KLAS IV–VI

CZAS TRWANIA: 2 godziny dydaktyczne.

CEL GŁÓWNY: zwiększenie wiedzy rodziców/opiekunów dzieci dotyczącej roli mechanizmu modelowania w formowaniu postaw i zachowań dotyczących substancji psychoaktywnych oraz sposobów postępowania na drodze.

PLAN ZAJĘĆ:

Nr	Nazwa ćwiczenia	Metoda	Pomoce do zajęć
1	Wprowadzenie do zajęć	Miniwykład Dyskusja otwarta	
2	Kilka słów o roli modelowania	Miniwykład	
3	Co wzmacnia/ostabia racjonalne podejmowanie wyborów	Burza mózgów	
4	Kiedy i jak rozmawiać o sytuacjach ryzykownych?	Miniwykład	
5	Sytuacje trudne	Praca w zespołach	Załączniki nr 1, kartki, długopisy
6	Zakończenie zajęć	Miniwykład Prezentacja	Rzutnik oraz komputer z dostępem do Internetu

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1

Wprowadzenie do zajęć. Część I. Przywitaj uczestników. Powiedz o czasie trwania zajęć i celu 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. Jednocześnie wśród osób kierujących rowerami w 2018 roku, prawie 5% dorosłych Polaków zadeklarowało, że robiło to pod wpływem alkoholu, a 1% – pod wpływem narkotyku¹.

¹Jabłoński P. (2019), Prowadzenie pojazdów pod wpływem środków odurzających i substancji psychotropowych, *Kwartalnik Policyjny*, 4, s. 15-16.

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 Państwo skalę problemu?

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

2

Kilka słów o roli modelowania. Przekaż uczestnikom poniższe treści miniwykładu. Zgodnie z koncepcją społecznego uczenia się, zachowania ryzykowne, np. związane z łamaniem zasad bezpiecznego poruszania się w ruchu drogowym, prowadzeniem pojazdu po zażyciu substancji psychoaktywnych, używaniem narkotyków, mogą być efektem naśladowania osób znaczących, m.in. rodziców/opiekunów, innych ważnych dorosłych, rówieśników, postaci z mediów. Z uwagi na tematykę zajęć, w prezentacji skupimy się na wpływie rodziców/opiekunów na stosunek młodych ludzi do substancji psychoaktywnych.

Młodzi ludzie, którzy są przekonani o pozytywnych rezultatach danego zachowania, są bardziej skłonni do jego próbowania. Z kolei nastolatki, którzy spodziewają się negatywnych skutków danego działania, są do tego mniej skłonni. Przekonanie np., że zapalenie marihuany poprawi nastój, wzmacnia chęć spróbowania narkotyku, a przekonanie, że może ona prowadzić do utraty kontroli nad swoim zachowaniem i nad tym, co się dzieje wokół, może zniechęcać do jej zapalenia; przekonanie, że noszenie kasku i ochraniaczy na rękach i nogach w trakcie jazdy rowerem obniża atrakcyjność fizyczną może zniechęcać do ich używania, a przekonanie, że ich posiadanie przyczynia się do poprawy bezpieczeństwa i akceptacji przez innych – zachęca do ich noszenia. Podobne przekonania kształtują się m.in. na bazie obserwacji i naśladowania znaczących dorosłych. Rodzice/opiekunowie poprzez swoje pozytywne zachowanie, np. wkładając kask i ochraniacz w trakcie jazdy rowerem lub uniemożliwiając prowadzenie pojazdu osobie nietrzeźwej modelują w dziecku pozytywne, bezpieczne zachowanie.

Czynnikiem, który dodatkowo wzmacnia proces powielania ryzykownych zachowań, jest udostępnianie substancji psychoaktywnych nastolatkom przez bliskich i ważnych dorosłych. Zdarza się, że w dobrej wierze rodzice częstują dorastające dzieci, np. alkoholem, bo wolą, żeby dziecko spróbowało go w domu – w bezpiecznych dla siebie warunkach. Badania wskazują, że prawie 70% nastolatków w Polsce po raz pierwszy próbowało alkoholu od dorosłych znajomych [34,2%] lub od członków rodziny [33,8%]. Jednocześnie prawie 30% młodych ludzi ostatni

² Postawy młodzieży wobec alkoholu. Wyniki badań [2016], Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa, s. 6-17.

raz piło alkohol w towarzystwie rodziców lub innych dorosłych członków rodziny². Nastolatki, którzy byli częstowani alkoholem przez rodziców, częściej niż ich rówieśnicy przyznawali się do upijania się i częściej doświadczali negatywnych konsekwencji picia, np. trudności z zapamiętywaniem³. Ponadto warto pamiętać, że próbowanie alkoholu może poprzedzać późniejsze używanie innych substancji psychoaktywnych. W Polsce 11,4% 11-latków, 28% 13-latków oraz 63,4% 15-latków piło alkohol. Jednocześnie 3,5% 11-latków, 10% 13-latków oraz 16,8% 15-latków ma za sobą przynajmniej jedno doświadczenie upicia się⁴.

3

Co wzmacnia/ostabia racjonalne dokonywanie wyborów? Poproś uczestników, aby zastanowili się nad tym, jak rodzice i opiekunowie mogą wspierać/ostabiać w dziecku umiejętność mądrego dokonywania wyborów, w tym tych w obszarze bezpieczeństwa w ruchu drogowym. Pytania pomocnicze, które możesz zadać:

Jak według Państwa zachowanie rodziców/opiekunów modeluje, czyli wpływa na zachowanie dzieci?

W jaki sposób według Państwa postawy rodziców/opiekunów wobec przestrzegania/nieprzestrzegania zasad wpływają na zachowanie dzieci?

Jakie działania podejmowane przez rodziców/opiekunów mogą według Państwa być pomocne w chronieniu dzieci przed ryzykownymi zachowaniami i sytuacjami, w tym w ruchu drogowym?

W jaki sposób według Państwa zasady ustalone z dzieckiem w domu, wytrwałe i konsekwentne ich przestrzeganie, rozmowy na temat prawidłowych/nieprawidłowych zachowań na drodze/używania substancji i ryzyka mogą być pomocne w tym obszarze?

³ Mattick R. P. i in. [2018], Association of parental supply of alcohol with adolescent drinking, alcohol-related harms, and alcohol use disorder symptoms: a prospective cohort study, *The Lancet*, 3, s. 64-71.

⁴ Zdrowie uczniów w 2018 roku na tle nowego modelu badań HBSC [2018], Instytut Matki i Dziecka, Warszawa, s. 135-136. Warszawa, s. 6-17.



Podsumowując, powiedz, że liczne badania potwierdzają, że najlepiej chroni młodzież przed używaniem substancji psychoaktywnych w okresie dorastania połączenie następujących czynników: jasno wyrażona postawa rodziców wobec używania substancji, rodzicielstwo oparte na autorytecie dorosłego, które obejmuje nie tylko jasno wyznaczone zasady i granice, ale i dobrą komunikację z dzieckiem, okazywanie mu emocjonalnego wsparcia oraz monitorowanie dziecka (czyli sprawdzanie, gdzie i z kim spędza ono swój wolny czas). Ostateczne decyzje podejmowane są przez rodziców, którzy potrafią wysłuchać i zrozumieć inne punkty widzenia i potrzeby członków rodziny, w tym dzieci⁵. W badaniach dotyczących używania alkoholu podkreśla się dodatkowo pozytywny wpływ rozmów dotyczących konsekwencji używania substancji psychoaktywnych na postawy młodzieży⁶.

4

Kiedy i jak rozmawiać o sytuacjach ryzykownych? Powiedz, że choć wiedza na temat potencjalnych skutków zachowań ryzykownych (np. w obszarze ruchu drogowego lub w kontekście używania substancji psychoaktywnych) jest ważnym czynnikiem chroniącym, nie zawsze wiemy, kiedy i w jaki sposób o tym z dziećmi rozmawiać.

Następnie przekaz rodzicom/opiekunom poniższe informacje.

Dzieci, choć często obserwują zachowanie innych osób na drodze, nie zawsze zdają sobie sprawę z negatywnych skutków, jakich mogą doświadczyć uczestnicy ruchu drogowego. Chcąc uświadomić dziecku potencjalne negatywne konsekwencje, jakie wiążą się z podejmowaniem ryzykownych decyzji takich jak przebieganie na czerwonym świetle, gdy jesteśmy spóźnieni na spotkanie, wsiadanie na rower będąc pod wpływem substancji itp., należy zadbać o przyjazny klimat rozmowy oraz rzetelność przekazywanych informacji. Nie warto straszyć, ani też wyolbrzymiać możliwych zagrożeń, ponieważ dziecko, które zorientuje się, że mówimy nieprawdę, może w przyszłości mieć mniejsze zaufanie do naszych opinii i odrzucić zasady, które staraliśmy się mu przekazać. Pretekstem do rozmowy może być zarówno sytuacja, którą w danym momencie obserwujemy lub której uczestnikami jesteśmy, jak również wydarzenie nagłośnione medialnie, film czy zastyszana historia. Dobrym momentem do rozmowy jest sytuacja, w której nasze dziecko staje się bardziej samodzielne i niezależne, np. wtedy, gdy wychodzi w gronie rówieśników do kina, nocuje poza domem czy wyjeżdża na wakacje bez rodziców/opiekunów.

Przykład: *Jutro wyjeżdżasz z kolegami na pierwszą wycieczkę rowerową. Wiem, że czasami w takich sytuacjach zdarza się, że ktoś może zaproponować, żebyście napili się alkoholu. Bardzo zależy mi na twoim bezpieczeństwie i zdrowiu, dlatego chcę o tym z tobą porozmawiać. Picie alkoholu jest szczególnie niebezpieczne dla tzw. uczestników ruchu drogowego – czyli kierowców i pieszych. Alkohol zaburza naszą koordynację, postrzeganie sytuacji, szybkość reagowania i adekwatny ogląd sytuacji. Dlatego pod jego wpływem możesz ulec wypadkowi albo go spowodować. Jeżeli ktoś ci zaproponuje alkohol – odmów. W razie jakichkolwiek problemów dzwoń do mnie – nie wahaj się.*

⁵ Becoña, E. i wsp. [2012], Parental styles and drug use: A review. *Drugs: Education, Prevention & Policy*, 19, s. 1-10.

⁶ Koning I. M. i wsp. [2012], Developmental Alcohol-Specific Parenting Profiles in Adolescence and their Relationships with Adolescents' Alcohol Use, *Journal of Youth and Adolescence*, 41, s. 1502-1511.

5

Sytuacje trudne*. Podziel uczestników na cztery zespoły. Każdemu z nich przekaż jeden opis sytuacji z załącznika nr 1, kartki i długopisy. Następnie poproś rodziców i opiekunów o to, aby zastanowili się, w jaki sposób mogliby zareagować, co mogliby powiedzieć w odpowiedzi na opisane w scenie zachowanie dziecka. Przeznacz na tę część zajęć 10–15 minut.

Gdy uczestnicy skończą zadanie, zaprosz zespoły do prezentacji efektów prac na forum. Docień starania rodziców/opiekunów. W razie potrzeby wspólnie z pozostałymi uczestnikami zastanów się nad alternatywnymi/uzupełniającymi informacjami do poszczególnych scenek**.

W ramach podsumowania wymień poniższe wskazówki dotyczące postawy i zachowania dorosłych wobec dziecka, które doświadczyło trudnej sytuacji na drodze.

- *Bardzo ważne jest, aby rodzic/opiekun starał się z dzieckiem rozmawiać i oferował mu wsparcie, ale jednocześnie nie wymuszał na dziecku rozmowy w określonym momencie na dany temat. Okazanie dziecku swojego zrozumienia w sytuacji, gdy nie chce z nami rozmawiać oraz wyrażenie swojego zapewnienia co do tego, że jesteśmy dla niego dostępni, jeżeli będzie gotowe do rozmowy, sprzyja rozwijaniu u dziecka umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Uszanowanie granic i możliwości dziecka i podążanie za tym, czego potrzebuje ono w danym momencie (a nie za tym, co dorosłym wydaje się pomocne), pomaga mu w przezwyciężeniu trudności.*
- *Czas i miejsce rozmów powinny być dostosowane do dziecka, tak by mogło się czuć swobodnie i bezpiecznie.*
- *Nie ma jednego, słusznego sposobu postępowania w danej sytuacji trudnej. Dlatego bardzo ważne jest obserwowanie, w jaki sposób dziecko reaguje na dane zachowanie dorosłego i na jego wypowiedzi. Jeżeli zamyka się ono w sobie, wzrasta w nim niechęć, napięcie lub trudne emocje, to znaczy, że powinniśmy szukać innego sposobu lub innego języka.*
- *Słuchanie, okazywanie dziecku empatii i akceptacji, próby zrozumienia jego uczuć i odzwierciedlanie ich są ważnymi elementami wspierającymi dla dziecka. Np. „Wydaje mi się, że czujesz się winny, że Alek ma złamaną nogę, a ty jesteś zdrowy. To nie była twoja wina. Wypadek spowodował kierowca samochodu, nie ty”.*
- *Gdy dziecko przeżyło trudną dla siebie sytuację, szczególnie ważna jest uważność na stan emocjonalny dziecka. Uwzględnienie jego chwiejności emocjonalnej i drażliwości w codziennych sprawach i nietraktowanie silnych emocji dziecka jako czegoś, co jest wymierzone przeciwko dorosłemu pomaga dziecku w zrozumieniu swoich przeżyć.*

***Uwaga.** Możesz to zadanie wykonać na forum, jeżeli uczestnicy będą niechętni do pracy w zespołach. W takiej sytuacji przeczytaj na głos opis wybranej sytuacji i porozmawiaj z rodzicami/opiekunami o modelowym zachowaniu dorosłych w podobnej sytuacji. Następnie powtórz procedurę w przypadku kolejnych dwóch sytuacji.

****Uwaga.** Przykładowe rozwiązania i komunikaty, w wymienionych sytuacjach trudnych znajdują się w drugiej części załącznika nr 1.

6

Zakończenie zajęć. Podsumowując zajęcia podkreśl, że rodzice/opiekunowie dzieci w wieku 10–13 lat nadal mają decydujący wpływ na rozwój dziecka. Nawet wtedy, gdy rodzic odnosi wrażenie, że młody człowiek coraz bardziej zwraca się do swoich rówieśników, a jego lekceważy, kryje się za tym normalna w tym wieku potrzeba wypróbowywania granic swobody i poszukiwania siebie. Dlatego warto pamiętać, że bunt w stosunku do rodziców występuje u dziecka jednocześnie z podświadomym silnym odnoszeniem się do nich jako do wzoru. 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.bezchemiinadrodze.pl i zachęć do skorzystania z nich.

ZAŁĄCZNIK NR 1



Sytuacja 1

Karol ma 11 lat. Niedawno rozpoczął naukę w nowej szkole w V klasie. Kolega zaproponował mu wspólne wyjście po szkole do kina na nowy film o superbohaterach. Chłopcy, spiesząc się, przebiegli na czerwonym świetle i zostali zatrzymani przez policję.

Sytuacja 2

Kilkoro uczniów z VII klasy namówiło dwie dziewczyny uczące się w VI klasie na wspólne wargary. Młodzi ludzie udali się do centrum miasta i kupili alkohol w pobliskim sklepie. Chłopak, który podobał się jednej z dziewczyn, poczęstował je piwem. Następnie zaproponował wspólną wycieczkę rowerem. W trakcie jazdy nietrzeźwa dziewczyna przewróciła się na drodze i omal nie wpała pod koła samochodu. Przestraszony kierowca wezwał policję.

Sytuacja 3

Ania jest uczennicą IV klasy. Do szkoły zawozi ją mama koleżanki z ławki, Eweliny. Któregoś ranka w drodze do szkoły doszło do stłuczki z winy innego kierowcy. Dziewczynkom nic się nie stało, ale mama Eweliny odniosła pewne obrażenia i została zabrana do szpitala na badania. Kierowca, który odpowiadał za kolizję aut, prowadził pod wpływem narkotyków.

Sytuacja 4

Koledzy i koleżanki ze szkoły Tomka zawsze wracają wspólnie do domu. Dziś po południu chłopiec umówiony jest na wspólną grę online z kolegami z innej klasy. Koledzy z jego klasy też się na nią spieszą. Po drodze, przed przejściem dla pieszych zapala się czerwone światło. Tomek wraz z kolegami przebiega na czerwonym świetle. Jemu i innym kolegom nic się nie stało, ale koleżanka, która wolniej biegła, została potrącona przez samochód i zabrana przez pogotowie do szpitala.



PRZYKŁADOWE ODPOWIEDZI

Sytuacja 1

W tej sytuacji pomocne byłoby wyrażenie swojego zaniepokojenia tym, że doszło do niebezpiecznej sytuacji i wyrażenie swoich oczekiwań i potrzeb związanych z zachowaniem dziecka w przyszłości, wsparcie dziecka w poradzeniu sobie z trudnymi emocjami, porozmawianie z nim o potencjalnych konsekwencjach łamania przepisów ruchu drogowego. Opcjonalnie: odebranie na jakiś czas jednego z przywilejów/wprowadzenie konsekwencji.

Przykładowe komunikaty rodzica:



- *Bardzo przestraszyła mnie ta sytuacja – mogłeś przecież zostać potrącony przez samochód. Chciałbym czuć, że potrafisz dbać o swoje bezpieczeństwo na ulicy. Chcę, żebyś zawsze zatrzymywał się przed przejściem dla pieszych, rozglądał i przechodził tylko na zielonym świetle.*
- *Pewnie sam się bardzo przestraszyłeś tym, że mogło ci się coś stać i tym, że policjant cię zatrzymał.*

Sytuacja 2

W tej sytuacji pomocne byłoby wyrażenie swojego zaniepokojenia tym, że doszło do dwóch niebezpiecznych sytuacji, wyrażenie swoich oczekiwań i potrzeb związanych z zachowaniem dziecka w przyszłości, odwołanie się do zasady niespożywania alkoholu przed ukończeniem pełnoletności, wsparcie dziecka w poradzeniu sobie z trudnymi emocjami, porozmawianie z nim o potencjalnych konsekwencjach używania substancji w młodym wieku i zagrożeń, które generują w ruchu drogowym. Opcjonalnie: odebranie na jakiś czas jednego z przywilejów/wprowadzenie konsekwencji.

Przykładowe komunikaty rodzica:



- *Przestraszyło mnie po pierwsze to, że piłaś, po drugie, że wsiadłaś na rower. Masz wielkie szczęście, że nic ci się stało. Mogłaś mieć poważny wypadek! Co się stało, że piłaś alkohol i wsiadłaś na rower?*
- *Czuję, że obie przeraziłyśmy się tym, co się stało. Gdyby kierowca jechał szybko, potrąciłby cię. Proszę obiecaj mi, że nigdy nie będziesz pić alkoholu, bo jak sama tego doświadczyłaś, może to zmienić całe twoje życie.*



- *Picie alkoholu w twoim wieku niszczy komórki nerwowe w mózgu, które się wtedy intensywnie przebudowują. Może prowadzić do problemów z pamięcią, nauką, emocjami. Ale nie tylko – przez to, że przestajesz panować nad swoim ciałem, tracisz kontrolę nad tym, co się dzieje dookoła ciebie. Jakie są tego skutki, już wiesz – przewróciłaś się na drodze i mogłaś zostać potrącona przez samochód.*

Sytuacja 3

W tej sytuacji pomocne byłoby wsparcie dziecka w poradzeniu sobie z trudnymi emocjami oraz porozmawianie z nim o potencjalnych konsekwencjach i zagrożeniach, które niesie za sobą używanie narkotyków.

Przykładowe komunikaty rodzica:



- *Wydaje mi, że bardzo przestraszyłaś się tego, co się stało. Pewnie przez jakiś czas w ogóle nie wiedziałaś, co się dzieje i bałaś się, że coś się wam stanie. Teraz bardzo martwisz się o mamę Eweliny, czy jest zdrowa. Jestem pewna, że niedługo wyzdrowieje.*
- *Czasami ludzie zażywają substancje i nie myślą o tym, że mogą sobie lub komuś innemu zrobić krzywdę. A branie narkotyków sprawia, że źle oceniamy warunki, przestajemy myśleć o przepisach i nie bierzemy pod uwagę innych. Dlatego nie wolno siadać za kierownicą pod ich wpływem.*

Sytuacja 4

W tej sytuacji pomocne byłoby wsparcie dziecka w poradzeniu sobie z trudnymi emocjami, wyrażenie swojego niepokoju tym, że doszło do niebezpiecznej sytuacji i wyrażenie swoich oczekiwań i potrzeb związanych z zachowaniem dziecka w przyszłości, porozmawianie z nim o potencjalnych konsekwencjach łamania przepisów ruchu drogowego.

Przykładowe komunikaty rodzica:



- *Chyba jest ci teraz bardzo ciężko. Może czujesz się odpowiedzialny za to, że Zuzia jest w szpitalu. Tak bardzo się spieszyliście, że złamaliście przepisy i nie wzięliście pod uwagę tego, że coś się może komuś z was stać.*
- *Mnie to bardzo przeraziło, bo naprawdę mógł ktoś z was zginąć. Tak może się skończyć niepotrzebny pośpiech i łamanie przepisów. Nie warto działać bez zastanowienia. Życie jest kruche.*

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 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 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