

Lekcja edukacyjna dla 7-8 klas szkoły podstawowej

Temat:

Dokąd idę, czyli jak potrzeby wpływają na nasze zachowanie.

Cele:

1. zapoznanie uczniów z rolą potrzeb w życiu;
2. pokazanie uczniom, że zażywanie substancji psychoaktywnych może być jedną z form zaspokajania potrzeb;
3. pokazanie uczniom, jakie mogą pojawić się negatywne konsekwencje zażywania narkotyków/dopalaczy lub picia alkoholu;
4. dostarczenie informacji, jak inaczej niż poprzez substancje psychoaktywne można zaspokajać określone potrzeby.

Potrzebne materiały:

1. tablica lub flipchart,
2. kreda lub marker,
3. karty pracy: załączniki nr 1, 2 i 3 (potrzeba tyle kopii załączników, ile powstanie grup po podziale klasy – zalecana liczba grup to od dwóch do czterech w zależności od ilości osób w klasie).

Jeśli istnieje taka możliwość najlepiej ułożyć krzesła w kręgu.

Czas trwania:

1 godzina lekcyjna.

Scenariusz:

1. Zapoznanie uczniów z tematem lekcji. Zawarcie kontraktu z uczniami poprzez pytanie: Co byłoby wam potrzebne, aby podczas lekcji czuć się bezpiecznie oraz móc swobodnie się wypowiadać? Wspólne ustalenie najważniejszych zasad potrzebnych nauczycielowi oraz uczniom, zapisanie ich i pozostawienie w widocznym miejscu przez całą lekcję.
2. Jednym z czynników regulujących zachowanie człowieka są pojawiające się potrzeby. Dla każdego człowieka inne potrzeby będą ważne. Każdą z potrzeb zaspokajać można na różne sposoby. Każda z nich będzie oznaczała coś innego dla każdego człowieka. Jeśli jakaś substancja psychoaktywna pomaga zaspokajać ważną dla nas potrzebę, istnieje ryzyko uzależnienia.
3. Rozdanie uczniom tabletek z potrzebami (załącznik nr 3, dla każdego po jednej) i polecenie, żeby podkreślili na kartce 10 potrzeb, które są dla nich ważne.

4. Miniwykład:

O uzależnieniu mówimy wtedy, kiedy ktoś zaczyna odczuwać przymus związany z przyjmowaniem danej substancji lub powtarzaniem jakiegoś zachowania (uzależnienia od substancji psychoaktywnych oraz uzależnienia behawioralne – np. od grania, hazardu, zakupów). Zażycie substancji psychoaktywnych (takich jak: alkohol, narkotyki, nikotyna, dopalacze) powoduje określone reakcje neuroprzekąźnikowe. Zostaje pobudzony tzw. układ nagrody, który powoduje, że odczuwamy przyjemność. Podczas lekcji skupimy się na uzależnieniach od substancji psychoaktywnych.

Według ICD 10 (Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych), aby mówić o uzależnieniu, muszą być spełnione co najmniej 3 z 6 kryteriów:

- silna potrzeba lub poczucie przymusu przyjmowania określonej substancji,
- utrata kontroli nad zachowaniami związanymi z przyjmowaniem określonej substancji (rozpoczęciem, zakończeniem lub ilością),

- fizjologiczne objawy związane z odstawieniem,
- coraz większa tolerancja na substancję (potrzeba przyjmowania coraz większej dawki),
- odczuwanie coraz mniejszej przyjemności bez spożywania określonej substancji (coraz mniejsze zainteresowanie innymi rzeczami podczas momentów trzeźwości),
- przyjmowanie substancji mimo wystąpienia jej szkodliwych skutków.

5. Pytanie do klasy: Jak to się dzieje, że ludzie się uzależniają?

6. Miniwykład:

Na to, czy ktoś uzależni się od substancji psychoaktywnych, wpływ ma wiele czynników. Między innymi są to czynniki:

- genetyczne – ludzie różnią się między sobą pod względem skłonności do uzależnień, jedni mogą mieć wielokrotny kontakt z jakąś substancją i nigdy się nie uzależnią, a innym wystarczy jeden, raz by uzależnienie szybko się pojawiło;
- środowiskowe – na uzależnienie wpływ ma to, co myślą o alkoholu oraz narkotykach ludzie wokół nas, czy jest przyzwolenie np. na upijanie się, czy takie zachowania są źle widziane w określonych środowiskach;
- schematy zachowań wyniesione z domu rodzinnego (np. czy podczas rodzinnych spotkań pije się alkohol).

Ze względów psychologicznych do uzależnienia dochodzi w momencie, gdy używka zaczyna spełniać określoną funkcję w życiu człowieka, pomaga mu zaspokajać różne potrzeby, zmienia jego nastrój. Na przykład gdy łatwiej jest nawiązywać kontakty z rówieśnikami kiedy jest się pod wpływem substancji psychoaktywnej. Niebezpieczny jest moment, gdy człowiek bez danej używki nie potrafi funkcjonować, np. bez alkoholu nie potrafi rozmawiać z rówieśnikami albo się zrelaksować.

7. Podział klasy na co najmniej 3 grupy. Każda z grup dostaje przykład wypowiedzi nastolatków (załącznik nr 1) oraz tabelki (załącznik nr 2).

Filip, lat 17

Moi rodzice oczekują ode mnie jak najlepszych ocen. Bardzo mnie stresuje, kiedy na sprawdzianach coś mi się nie powiedzie. Chciałbym dostać się na prawo, a właściwie to moi rodzice chcieliby, żebym skończył takie studia, i ciągle mówią mi, że już teraz muszę mieć najlepsze oceny w klasie. Mój kuzyn kiedyś powiedział mi o amfetaminie, spróbowałem i od tego czasu nie dałbym rady bez wspomagania.

Ania, 18 lat

Jak się napiję, to jest weselej. Na co dzień jestem raczej smutna i nie mam ochoty na nic. Myślę, że moi koledzy z klasy nie poznaliby mnie, gdyby zobaczyli mnie na imprezie. Alkohol sprawia, że nie myślę o tym, co złe, także o tym, że zostawił mnie chłopak i od tego czasu moje życie straciło sens.

8. Omówienie opracowanych wniosków na forum, dyskusja. Warto zapytać uczniów, czy takie patrzenie na uzależnienie coś zmieniło w ich myśleniu.

Załącznik nr 1

Filip, lat 17

Moi rodzice oczekują ode mnie jak najlepszych ocen. Bardzo mnie stresuje, kiedy na sprawdzianach coś mi się nie powiedzie. Chciałbym dostać się na prawo, a właściwie to moi rodzice chcieliby, żebym skończył takie studia, i ciągle mówią mi, że już teraz muszę mieć najlepsze oceny w klasie. Mój kuzyn kiedyś powiedział mi o amfetaminie, spróbowałem i od tego czasu nie dałbym rady bez wspomagania.

Ania, 18 lat

Jak się napiję, to jest weselej. Na co dzień jestem raczej smutna i nie mam ochoty na nic. Myślę, że moi koledzy z klasy nie poznaliby mnie, gdyby zobaczyli mnie na imprezie. Alkohol sprawia, że nie myślę o tym, co złe, także o tym, że zostawił mnie chłopak i od tego czasu moje życie straciło sens.

Załącznik nr 2

<p>Jakie potrzeby próbuje zrealizować, korzystając z używki?</p>	
<p>Jakie mogą być ewentualne negatywne konsekwencje/koszty sięgania po używkę w tej sytuacji?</p>	
<p>Co może zrobić innego, żeby przybliżyć się do realizacji tego, co jest dla niej/niego ważne bez sięgania po używkę? (pomysły).</p>	
<p>Co jest potrzebne (lub kto jest potrzebny), żeby zwiększyć szansę na sukces tych pomysłów?</p>	

Załącznik nr 3

<p>potrzeby FIZYCZNE</p> <ul style="list-style-type: none"> • powietrza • pożywienia • wody • schronienia • ruchu • odpoczynku • snu • wyrażania swojej seksualności • dotyku • bezpieczeństwa fizycznego 	<p>potrzeby dot. AUTONOMII</p> <ul style="list-style-type: none"> • wolności • przestrzeni • spontaniczności • niezależności
<p>potrzeby dot. KONTAKTU Z SAMYM SOBĄ</p> <ul style="list-style-type: none"> • autentyczności • wyzwień • jasności • świadomości • kompetencji • kreatywności • integralności • samorozwoju • autoekspresji/wyrażania swojego „ja” • poczucia własnej wartości • samoakceptacji • osiągnięć • prywatności • sensu • poczucie sprawczości i wpływu na swoje życie • spójności • stymulacji, pobudzenia • zaufania • celu • ważności 	<p>potrzeby dot. ZWIĄZKU Z INNYMI LUDŹMI</p> <ul style="list-style-type: none"> • bycia potrzebnym • przynależności • wsparcia • wspólnoty • kontaktu z innymi • bliskości • więzi • uwagi, bycia wziętym pod uwagę • bezpieczeństwa emocjonalnego • szczerości • empatii • szacunku • równych szans, równości • zrozumienia i bycia zrozumianym • zaufania • miłości • intymności • współpracy • wzajemności • akceptacji • ważności
<p>potrzeby dot. RADOŚCI ŻYCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • zabawy • radości • łatwości • przygody • różnorodności/urozmaicenia • inspiracji • prostoty • dobrostanu fizycznego/emocjonalnego • komfortu/wygody • nadziei 	<p>potrzeby dot. ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM</p> <ul style="list-style-type: none"> • piękna • kontaktu z przyrodą • harmonii • porządku, spójności • spokoju • pokoju