

Scenariusze zajęć profilaktycznych

# Zagrożenia związane z używaniem dopalaczy

Wydział Wychowania i Profilaktyki  
Ośrodka Rozwoju Edukacji



Zespół autorów

**Anna Borkowska, Dorota Macander  
Elżbieta Stawecka, Joanna Szymańska**

Redaktor prowadzący

**Elżbieta Stawecka**

Redakcja językowa i korekta

**Katarzyna Gańko**

Projekt graficzny, okładka

**Aneta Witecka**

(z wykorzystaniem motywu zaprojektowanego  
przez Studio Kreatywne Małgorzaty Barskiej)

Zdjęcie na okładce: © Petair/Fotolia.com

Redakcja techniczna

**Barbara Jechalska**

Warszawa 2016

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

[www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)

tel. 22 345 37 00

fax 22 345 37 70

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons – Użycie niekomercyjne 3.0 Polska (**CC-BY-NC**).

## Spis treści

Wprowadzenie.....	4
Dopalacze – mówię „nie” .....	5
Dopalacze? Nie ryzykuję! .....	10
Dopalacze – nie używam .....	16
Nowe zagrożenie – dopalacze .....	20

# Wprowadzenie

Profilaktyka uzależnień od substancji psychoaktywnych prowadzona jest w polskich szkołach od wielu lat. Działania profilaktyczne koncentrowały się dotąd głównie wokół takich substancji jak alkohol, narkotyki czy nikotyna.

W ostatnim czasie rynek narkotykowy znacząco się zmienił. Od kilku lat obserwujemy ekspansję nowego typu środków psychoaktywnych, tzw. dopalaczy. Te niebezpieczne substancje, stanowiące zagrożenie dla zdrowia i życia młodzieży, trafiły także do Polski. Obserwujemy ich stale utrzymującą się popularność wśród młodych ludzi. Poważne konsekwencje wynikające z używania tych substancji skłaniają dorosłych – nauczycieli i rodziców – do podejmowania działań mających na celu zapobieganie używaniu tych szczególnie groźnych substancji przez dzieci i młodzież.

Działania profilaktyczne w szkole mogą mieć różną formę, m.in. zajęć interaktywnych z uczniami, mających na celu dostarczanie wiedzy na temat szkód związanych z używaniem nowych środków psychoaktywnych i promujących zdrowy styl życia.

W odpowiedzi na potrzeby szkół Wydział Wychowania i Profilaktyki Ośrodka Rozwoju Edukacji opracował pakiet scenariuszy zajęć, które poruszają tematykę dopalaczy i mogą być zrealizowane z uczniami na godzinach wychowawczych oraz z podczas zebrań z rodzicami.

Zajęcia dla uczniów mają przede wszystkim dostarczyć wiedzy dotyczącej zagrożeń związanych z używaniem dopalaczy, zapoznać z czynnikami chroniącymi oraz czynnikami ryzyka, a także wskazać miejsca, w których można uzyskać pomoc.

Scenariusz zajęć z rodzicami poświęcony jest następującym zagadnieniom: nowe trendy w używaniu narkotyków przez młodzież, objawy używania substancji psychoaktywnych, przyczyny, dla których młodzi ludzie sięgają po narkotyki (w tym dopalacze), sposoby ochrony dzieci przed zagrożeniami. Celem spotkania jest uwrażliwienie rodziców na nowe zagrożenie, jakim są nowe narkotyki – dopalacze oraz dostarczenie podstawowych informacji o środkach psychoaktywnych. Ważnym celem spotkania jest również ukazanie rodzicom czynników chroniących dziecko przed używaniem narkotyków, a także zachęcenie rodziców do podjęcia wspólnych działań ze szkołą, które mogłyby ochronić ich dzieci przed różnymi szkodami wynikającymi z używania środków psychoaktywnych.

Scenariusze opatrzone są komentarzami metodycznymi, zawierają też załączniki i arkusze pracy.

Mamy nadzieję, że nasza propozycja nie tylko posłuży Państwu jako pomoc w realizacji zajęć z uczniami, lecz także będzie stanowić inspirację do rozmów z młodzieżą i opracowywania własnych projektów.

*Zespół Wydziału Wychowania i Profilaktyki  
Ośrodka Rozwoju Edukacji*

Scenariusz zajęć profilaktycznych dla uczniów klas 5–6  
szkoły podstawowej

## **Temat: Dopalacze – mówię „nie”**

oprac. Dorota Macander

**Czas trwania:** 45 minut

**Odbiorcy:** uczniowie klas 5 lub 6 szkoły podstawowej

**Osoba prowadząca:** psycholog, pedagog szkolny lub wychowawca klasy

### **Cel główny spotkania**

- dostarczenie wiedzy o zagrożeniach związanych z używaniem nowych substancji psychoaktywnych, tzw. dopalaczy

### **Formy pracy**

- praca w małych grupach

### **Metody pracy**

- miniwykład
- dyskusja moderowana

### **Środki dydaktyczne**

- kolorowe kartki A4
- pisaki
- torba z kilkoma produktami spożywczymi, chemicznymi, lekami itp.

## Przebieg spotkania

### Część wstępna

1. Powitanie uczniów przez osobę prowadzącą spotkanie, podanie tematu oraz omówienie zasad pracy (5 min)

### Część główna

1. Dyskusja moderowana na temat zdrowego odżywiania i kontroli spożywanych produktów (10 min)

- Prowadzący pokazuje uczniom torbę\* wypełnioną różnymi produktami. Mogą się w niej znaleźć np. owoc, warzywo, pieczywo, sok, baton, płyn do czyszczenia, opakowanie leku (np. tabletki) itd. Może to być „reklamówka z zakupami” wypełniona dowolnymi produktami pomocnymi w dyskusji.
- Następnie, wyciągając kolejno produkty, zadaje uczniom pytania:
  - Co to jest? Czy ten produkt nadaje się do jedzenia?
  - Jeśli jest do zjedzenia, to jak możemy go spożywać bezpiecznie?
  - Dlaczego nie jest przeznaczony do spożycia?
  - Czy dzieci mogą same zażywać leki?
  - Dlaczego niebezpiecznie jest spożywać produkty, których nie znamy?

**Wskazówki dla prowadzących:** Pytania służą moderowaniu dyskusji o spożywaniu produktów znanych, bezpiecznych dla zdrowia oraz uświadomieniu uczniów, że istnieją produkty, które nie nadają się do jedzenia, ponieważ są niebezpieczne dla życia lub zdrowia (np. chemiczne środki czyszczące). Należy zwrócić uwagę uczniów na grupę produktów, które można spożywać pod ścisłą kontrolą i które mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia, jeśli są przyjmowane w nadmiernych ilościach lub bez uzasadnionej przyczyny (np. leki). Warto podkreślić, że zażywanie leków (bez recepty i na receptę) przez dzieci powinno odbywać się tylko pod kontrolą rodziców. Dyskusja powinna wywołać refleksję na temat konieczności świadomej kontroli tego, co jemy, i zdobywania wiedzy, co jest bezpieczne dla zdrowia.

\* W torbie może być więcej produktów – „zdrowych” i „niezdrowych”(wybór należy do osoby prowadzącej zajęcia).

## 2. Co powinniśmy wiedzieć o dopalaczach? (10 min)

- Osoba prowadząca wprowadza temat dopalaczy. Choć powszechnie wiadomo, że lepiej i bezpieczniej jest żyć zdrowo, ludzie czasem popełniają błędy i szkodzą swojemu dobremu samopoczuciu lub zdrowiu fizycznemu. Niekiedy spożywają różne niezdrowe produkty, zażywają leki niezgodnie z zaleceniem lub sięgają po niebezpieczne środki chemiczne (np. narkotyki).
- Następnie pyta uczniów, czy słyszeli o tzw. dopalaczach (jeśli tak – pyta, co słyszeli lub oglądali na ich temat). Może też nawiązać do informacji w mediach o zatruciach dopalaczami.
- Podsumowuje informacje i podaje rzetelną wiedzę na temat nowych narkotyków:

*Nowe narkotyki – tzw. dopalacze – to najczęściej mieszanki roślinne połączone z syntetycznymi narkotykami. Produkty te charakteryzują się wysoką toksycznością: działają na ośrodkowy układ nerwowy i mogą doprowadzić do nieodwracalnych uszkodzeń różnych narządów wewnętrznych (serca, płuc, wątroby itd.). Nawet jednorazowe użycie nowych narkotyków może doprowadzić do zatrucia, a nawet śmierci osoby, która je przyjmuje<sup>1</sup>. Nikt nie wie do końca, co znajduje się w opakowaniu, jak zareaguje organizm. W efekcie zażycia dopalaczy niektórzy młodzi ludzie trafili do szpitala z powodu poważnego zatrucia.*

**Wskazówki dla prowadzących:** Nie należy szczegółowo opowiadać o dopalaczach, o rodzajach nowych narkotyków, efektach ich działania oraz nadmiernie straszyć. Ważne, aby uczniowie zdobyli rzetelną wiedzę, że są to niebezpieczne substancje, mimo że sprzedawcy reklamują je jako bezpieczne dla ludzi. Celem rozmowy jest ostrzeżenie uczniów, a nie rozbudzanie ich zainteresowania tematem narkotyków.

---

<sup>1</sup> Bukowska B., Kidawa M., Radomska A., Poleganow A., (2015), *Nowe narkotyki – „dopalacze”*. Informator dla rodziców, nauczycieli i pedagogów, wyd. 2 poprawione, Warszawa: Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.

### 3. Co mogę zrobić, gdy ktoś mnie namawia do zażycia dopalacza? (15 min)

- Osoba prowadząca dzieli klasę na kilkusobowe zespoły, które zastanawiają się nad skutecznymi sposobami odmowy i uzasadniają swoje wybory.
- Zespoły otrzymują kolorowe kartki, na których zapisują jedną propozycję (sposób) i uzasadniają ją.
- Przedstawiciele zespołów krótko prezentują na forum propozycje swoich grup (kartki można np. przypiąć do tablicy).
- Omówienie ćwiczenia: w podsumowaniu prowadzący zwraca uwagę, jak należy odmawiać, aby nasza odpowiedź była skuteczna. Odmawiamy w sposób zdecydowany, nie szukamy wymówek, nie obrażamy innych ludzi itd.

**Wskazówki dla prowadzących:** Jeśli wśród propozycji uczniów pojawią się takie, które nie są społecznie akceptowane (np. wypowiedzi obraźliwe, zawierające wulgaryzmy itp.), należy o tym powiedzieć i podkreślić, dlaczego nie należy tak się zachowywać. Warto, aby uczniowie zamienili tego rodzaju komunikaty na takie, które możemy zaakceptować\*.

\* Temat asertywnego odmawiania może być kontynuowany na kolejnej lekcji – można wtedy popracować z uczniami nad akceptowanymi społecznie sposobami odmowy w różnych sytuacjach (także zagrażających zdrowiu dziecka).

### 4. Podsumowanie spotkania (5 min)

- Osoba prowadząca pyta uczniów, czego się dowiedzieli/nauczyli na dzisiejszej lekcji.
- Na koniec zajęć zwraca uwagę uczniów na znaczenie dbania o swoje zdrowie, nieszkodzenia sobie (w różnych sytuacjach) i nieulegania namowom innych ludzi (kolegów, dorosłych) do złego. Prowadzący przypomina uczniom, że:
  - zawsze mogą odmówić, gdy propozycja nie jest dla nich bezpieczna;



- mają prawo mieć własne zdanie i bronić go;
- nikt nie ma prawa zmuszać ich do robienia rzeczy, które im się nie podobają lub które uważają za niebezpieczne;
- zawsze mogą prosić o pomoc rodziców/nauczycieli w rozwiązaniu problemu.

Scenariusz zajęć profilaktycznych dla uczniów gimnazjów

## **Temat: Dopalacze? Nie ryzykuję!**

oprac. Elżbieta Stawecka

**Czas trwania:** 90 minut

**Odbiorcy:** uczniowie gimnazjum

**Osoba prowadząca:** psycholog, pedagog szkolny lub wychowawca klasy

### **Cel główny spotkania**

- zapoznanie z czynnikami chroniącymi oraz ryzyka, uzyskanie informacji gdzie szukać pomocy

### **Formy pracy**

- praca w grupach

### **Metody pracy**

- dyskusja
- wykład

### **Środki dydaktyczne**

- arkusze papieru (np. do flipchartu)
- flamastry
- Historia Kasi (załącznik nr 1)
- Czynniki chroniące przed używaniem substancji psychoaktywnych oraz Gdzie szukać pomocy (załącznik nr 2) – każdy uczeń powinien otrzymać ten załącznik na koniec zajęć

## Przebieg spotkania

### Część wstępna

1. Powitanie uczestników przez osobę prowadzącą spotkanie, zapoznanie z tematem oraz omówienie zasad pracy (5 min)

### Część główna

#### 1. Ćwiczenie 1. Co mnie chroni (40 min)

- Nauczyciel rozdaje uczniom historię młodej dziewczyny – Kasi (załącznik nr 1).
- Następnie dzieli klasę na cztery grupy. Grupy wybierają liderów, którzy później zaprezentują efekty pracy na forum. Każda grupa otrzymuje kartkę do flipchartu oraz flamastry.
- Uczniowie w grupach czytają historię i pracują nad jednym zagadnieniem. Dwie grupy odpowiadają na pytanie „Co może ochronić Kasię przed sięgnięciem po substancje psychoaktywne?“, a dwie następne – „Co może spowodować, że Kasia zdecyduje się użyć substancji?“. Przedstawiciele grup spisują pomysły na kartkach (10 min).
- Następnie uczniowie prezentują efekty pracy. Grupy opracowujące te same zagadnienia uzupełniają nawzajem swoje wypowiedzi (15 min).
- Po prezentacji nauczyciel przedstawia planszę (załącznik nr 2) z czynnikami chroniącymi i zaznacza te, na które uczniowie zwrócili uwagę. Następnie pokazuje, jakie inne zasoby mogą im pomóc w rozwiązaniu trudnej sytuacji (15 min).

**Wskazówki dla prowadzących:** Każdy ma zasoby, które mogą pomóc w trudnej sytuacji i chronią nas przed używaniem substancji psychoaktywnych. Jakie są Wasze zasoby? W podsumowaniu ćwiczenia można zapytać uczniów, czy podczas ćwiczenia coś ich zaskoczyło, zastanowiło.

## 2. Ćwiczenie 2. Oferta pomocowa (20 min)

- Prowadzący, nawiązując do historyjki, pyta uczniów, do kogo Kasia może zwrócić się z prośbą o pomoc.
- Wypowiedzi uczniów prowadzący zapisuje na tablicy lub flipcharcie (można podzielić pomoc na instytucjonalną i koleżeńską/osobistą). Jeżeli jest taka potrzeba, uzupełnia informacje.
- Na zakończenie zajęć prowadzący rozdaje uczniom wydrukowane dwustronnie kartki z czynnikami chroniącymi oraz telefonami zaufania (załącznik nr 2).

**Wskazówki dla prowadzących:** Prowadzący tłumaczy uczniom, że na kartkach, które otrzymali, jest lista zasobów przydatnych w rozwiązaniu problemu. Informuje ich także, że znajdą tam telefony zaufania oraz adresy poradni internetowych, gdzie można uzyskać bezpłatną, specjalistyczną pomoc. Można poprosić uczniów, aby dopisali imię i nazwisko psychologa lub pedagoga szkolnego wraz z numerem pokoju oraz dniami i godzinami dyżurów.

## 3. Podsumowanie: refleksje uczniów (25 min)

## Załącznik nr 1

### Historia Kasi

Kasia ma 14 lat i chodzi do gimnazjum. Mieszka razem z rodzicami i starszym o dwa lata bratem, z którym ma bardzo dobry kontakt. Przyjaźni się z Olą z równoległej klasy. Przyjaciółki znają się od szkoły podstawowej, zawsze siedziały w jednej ławce, rzadko się kłóciły. Wybrały to samo gimnazjum, jednak różne profile klas – ze względu na inne zainteresowania. Kasia zawsze lepiej radziła sobie z przedmiotami ścisłymi, a Ola była niepokonana na lekcjach WF. Obydwie dziewczynki nie mają kłopotów w nauce.

Kasia w szkole podstawowej była wzorową uczennicą i uczestniczką olimpiad matematycznych. W gimnazjum radzi sobie równie dobrze, jednak w klasie są osoby bardziej uzdolnione. Niestety dziewczynka nie zakwalifikowała się do międzyszkolnej olimpiady. Bardzo nie spodobało się to jej rodzicom, którzy ciągle wypominają córce, że za mało czasu poświęcała na naukę, a za dużo – nowemu koledze.

Kasia czuje się bezradna. Nadal chciałaby być w czołówce klasy. Nie wie, jak poprawić swoje wyniki oraz jak sprostać oczekiwaniom rodziców, a jednocześnie nie stracić sympatii Pawła, którego niedawno poznała. Paweł chodzi do ostatniej klasy gimnazjum, jest bardzo towarzyski. Ma starszych kolegów, z którymi spotyka się po szkole. Często zabiera ze sobą Kasię. Chłopcy powiedzieli jej, żeby wyluzowała, że są dobre metody na odstresowanie i lepsze przyswajanie wiedzy. Pokazali jej „magiczne środki”. Kasia, nie radząc sobie w tej trudnej dla niej sytuacji, usiadła przed komputerem i zaczęła szukać informacji na ten temat w internecie. I tak trafiła na forum osób, które zachwalały różne substancje zwane dopalaczami. „Dlaczego nie spróbować?” – pomyślała Kasia...

## Załącznik nr 2

### Czynniki chroniące przed używaniem substancji psychoaktywnych

1. Dobre relacje z rodzicami i rodzeństwem.
2. Zainteresowanie nauką, poczucie przynależności do szkoły, więź ze szkołą.
3. Regularne praktyki religijne.
4. Przestrzeganie prawa, respektowanie norm, wartości społecznych.
5. Wsparcie ze strony kolegów.
6. Wspierający i opiekuńczy rodzice.
7. Wspierające relacje z innymi dorosłymi i rówieśnikami.
8. Pozytywny klimat szkoły.
9. Grupa rówieśnicza, która angażuje się społecznie.
10. Udzielanie sobie wzajemnej pomocy.
11. Rozwijanie pasji i zainteresowań.
12. Wiedza dotycząca szkodliwości używania różnych substancji psychoaktywnych.
13. Posiadanie planów i celów życiowych.
14. Chęć kontynuowania nauki.
15. Umiejętność porozumiewania się z innymi w sytuacjach kryzysowych.
16. Zaangażowanie w wolontariat, kluby młodzieżowe, zajęcia sportowe, działalność charytatywną itp.
17. Miejsce na Twoje zasoby:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Gdzie szukać pomocy?

Pedagog/psycholog szkolny:

Imię i nazwisko.....

Numer pokoju oraz godziny i dni dyżurów.....

.....

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna (adres, telefon, godziny pracy).....

.....

.....

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży **116 111**

Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka **800 12 12 12**

Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania **801 199 990**

Numer alarmowy **112**

Antynarkotykowa poradnia internetowa [www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl)

Strona internetowa poświęcona dopalaczom [www.dopalaczeinfo.pl](http://www.dopalaczeinfo.pl)

Scenariusz zajęć profilaktycznych dla uczniów  
szkół ponadgimnazjalnych

## **Temat: Dopalacze – nie używam**

oprac. Dorota Macander

**Czas trwania:** 45 minut

**Odbiorcy:** uczniowie czwartego etapu edukacyjnego (klasa)

**Osoba prowadząca:** psycholog, pedagog szkolny lub wychowawca klasy

### **Cel główny spotkania**

- dostarczenie wiedzy o zagrożeniach związanych z używaniem nowych substancji psychoaktywnych, tzw. dopalaczy

### **Formy pracy**

- praca w grupach

### **Metody pracy**

- miniwykład
- dyskusja moderowana

### **Środki dydaktyczne**

- arkusze papieru (np. do flipchartu)
- pisaki
- kartki z pytaniem dla grupy



## Przebieg spotkania

### Część wstępna

1. Powitanie uczniów przez osobę prowadzącą spotkanie, podanie tematu oraz omówienie zasad pracy (5 min)

### Część główna

1. Zainicjowanie dyskusji wśród uczniów na temat dopalaczy (5 min)

- Osoba prowadząca pyta uczniów, czy zwrócili uwagę na doniesienia w mediach (czerwiec – sierpień 2015) na temat zatrucia tzw. dopalaczami? Co zwróciło ich uwagę?
- Następnie pyta, czym ich zdaniem jest „dopalacz”.

2. Miniwykład na temat nowych narkotyków (5 min)

- Osoba prowadząca spotkanie podsumowuje zebrane od uczniów informacje i wyjaśnia, czym są dopalacze.

*Nowe narkotyki – tzw. dopalacze – to najczęściej mieszanki roślinne połączone z syntetycznymi kannabinoidami (THC). Produkty te charakteryzują się wysoką toksycznością: działają na ośrodkowy układ nerwowy i mogą doprowadzić do nieodwracalnych, wielonarządowych uszkodzeń. Nawet jednorazowe użycie nowych narkotyków może doprowadzić do zatrucia, a nawet śmierci użytkownika<sup>2</sup>.*

**Wskazówki dla prowadzących:** Nie należy opowiadać o rodzajach, efektach działania nowych narkotyków oraz nadmiernie nimi straszyć. Ważne, aby uczniowie zdobyli niezbędną ilość rzetelnej wiedzy. Można odesłać ich do informacji o dopalaczach na stronie Krajowego Biura do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.

---

<sup>2</sup> Bukowska B., Kidawa M., Radomska A., Poleganow A., (2015), *Nowe narkotyki – „dopalacze”*. Informator dla rodziców, nauczycieli i pedagogów, wyd. 2 poprawione, Warszawa: Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.

### 3. Ćwiczenie: Dlaczego nie zażywam dopalaczy? (20 min)

- Osoba prowadząca dzieli uczniów na trzy grupy. W każdej grupie wybrany zostaje lider, który później zaprezentuje wyniki pracy na forum klasy.
- Grupy otrzymują papier i pisak, losują po jednym pytaniu (spośród trzech, wcześniej przygotowanych na kartkach).

Pytania dla uczniów:

a) Dlaczego młodzi ludzie sięgają po dopalacze?

b) Dlaczego nie warto zażywać dopalaczy?

c) Jakie mogą być konsekwencje zażywania dopalaczy?

- Grupy pracują nad odpowiedziami, zapisują argumenty na planszach. Następnie przedstawiają swoje prace – zawieszają plansze w widocznym miejscu. Liderzy grup omawiają je na forum.
- Po zakończonych prezentacjach członkowie innych grup mogą uzupełniać odpowiedzi (np. dopisywać własne pomysły na planszach).
- Dyskusja: Co musiałoby się stać, żeby dopalacze nie były dostępne?

### 4. Podsumowanie spotkania (10 min)

- Prowadzący pyta uczniów o wnioski z dzisiejszej lekcji i najważniejsze zagrożenia związane z używaniem nowych narkotyków.
- Podsumowanie – komentarz osoby prowadzącej.

**Wskazówki dla prowadzących:** W podsumowaniu warto zwrócić uwagę uczniów na pozytywne sposoby zaspokajania własnych potrzeb – bez wspomagania się chemicznymi substancjami.

Do realizacji tematu zagrożeń związanych z nowymi narkotykami można wykorzystać również scenariusz zajęć **Smak życia, czyli debata o dopalaczach Krzysztofa Wojcieszka**, który można pobrać ze strony Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii

[http://www.kbpn.gov.pl/wydawnictwa\\_on\\_line.htm?id=110707](http://www.kbpn.gov.pl/wydawnictwa_on_line.htm?id=110707)

lub ze strony Ośrodka Rozwoju Edukacji

<https://www.ore.edu.pl/wydzialy/wychowania-i-profilaktyki/6254-trujace-dopalacze-jak-z-nimi-walczyz>

Scenariusz spotkania z rodzicami w szkole

## **Temat: Nowe zagrożenie – dopalacze**

oprac. Anna Borkowska, Joanna Szymańska

**Czas trwania:** 90 minut

**Osoba prowadząca:** pedagog, psycholog lub wychowawca klasy

### **Cele spotkania**

- zwrócenie uwagi rodziców na nowe zagrożenie
- dostarczenie podstawowych informacji o nowych środkach psychoaktywnych pojawiających się na rynku narkotykowym
- aktywizacja rodziców – zachęta do podjęcia wspólnych działań szkoły i rodziców, które mogłyby chronić dzieci i młodzież przed szkodami wynikającymi z używania środków psychoaktywnych

### **Metody pracy**

- miniwykład
- dyskusja
- burza mózgów

### **Środki dydaktyczne**

- sala wyposażona w komputer z dostępem do internetu
- rzutnik multimedialny
- ekran
- tablica lub flipchart
- pisaki

## Przebieg spotkania

### Część wstępna

#### 1. Wprowadzenie (5 min)

- Osoba prowadząca wita rodziców i przedstawia cel spotkania.

Profilaktyka uzależnień od różnych środków psychoaktywnych (nikotyny, alkoholu i narkotyków) jest prowadzona w polskich szkołach od blisko 20 lat. Uczestniczą w niej również rodzice. Jednak rynek narkotykowy się zmienia, pojawiają się nowe substancje, trzeba więc stale aktualizować naszą wiedzę. Od kilku lat obserwujemy na światowym rynku ekspansję nowego typu środków, tzw. dopalaczy. Obecność dopalaczy w Polsce odnotowano po raz pierwszy w badaniach Centrum Badania Opinii Społecznej, przeprowadzonych w grudniu 2008 r. wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych. Do używania takich środków przyznało się 3,5% młodzieży. Od tego czasu rynek dopalaczy znacząco się rozwinął, co roku pojawiają się nowe substancje, a media donoszą o kolejnych przypadkach zatruciu po zażyciu dopalaczy. Wyniki badań przeprowadzonych w 2015 r. w ramach Europejskiego Programu Badań Ankietowych w Szkołach na temat Alkoholu i Narkomani (ESPAD) wskazują, że przynajmniej jednorazowy kontakt z dopalaczami miało 10% młodzieży w wieku 15–16 lat i 13% w wieku 17–18 lat, tj. tyle samo co w roku 2011.

Młodzi ludzie kupują te niebezpieczne środki w sklepach z dopalaczami lub za pośrednictwem internetu. Warto dowiedzieć się więcej o tym zjawisku.

### Część główna

#### 1. Dyskusja (10 min)

- Osoba prowadząca pyta rodziców:
  - czy słyszeli o dopalaczach, jakie były źródła informacji o tych środkach (dzieci, media, znajomi, internet itp.);
  - co o nich wiedzą;

- czy wiedzą, gdzie w ich miejscowości znajdują się sklepy z dopalaczami;
- ewentualnie – jaki jest ich stosunek do dopalaczy, obawy itp.

## 2. Miniwykład na temat nowych narkotyków – dopalaczy (15 min)

- Prowadzący zaprasza rodziców do wysłuchania krótkiego wykładu na temat nowych narkotyków (dopalaczy), podczas którego przedstawia najważniejsze informacje:
  - a) Kontakt młodzieży z narkotykami w Polsce – trendy i tendencje w ciągu ostatnich lat.
  - b) Dlaczego pojawiły się dopalacze?
  - c) Czym są dopalacze?
  - d) Jak działają dopalacze?

Treść wykładu znajduje się w załączniku nr 1.

Po zakończeniu wykładu prowadzący prezentuje zawartość strony internetowej [www.dopalaczeinfo.pl](http://www.dopalaczeinfo.pl), zapisuje na tablicy adres i zachęca rodziców do zapoznania się z bardziej szczegółowymi informacjami dotyczącymi wyglądu dopalaczy, ich nazw, działania oraz szkód, jakie może wywołać zażywanie tych substancji.

Warto polecić rodzicom także publikacje opracowane przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii: **Informator dla rodziców, nauczycieli i pedagogów, O lekach, marihuanie, dopalaczach bez hysterii, Blżej siebie – dalej od narkotyków**, dostępne na stronie: [http://www.kbpn.gov.pl/wydawnictwa\\_on\\_line.htm?id=110707](http://www.kbpn.gov.pl/wydawnictwa_on_line.htm?id=110707)

## 3. Nastolatki a środki psychoaktywne (20 min)

### Dyskusja grupowa: Co chroni młodzież przed sięganiem po narkotyki?

- Prowadzący pyta rodziców, jak to było w czasach, gdy byli nastolatkami. Czy młodzież miała wówczas kontakt z substancjami psychoaktywnymi (jakimi)? W jakich okolicznościach (np. imprezy młodzieżowe, wyjazdy wakacyjne)? Dlaczego część młodzieży próbowała używek? Co powstrzymywało młodych ludzi przed sięganiem po substancje psychoaktywne?

**Dodatkowe pytania:** Czym się różnią współczesne zagrożenia od tych, które uczestnicy spotkania pamiętają z własnej młodości (wpływ mediów, agresywna reklama środków, dostępność itp.)? Czy można powielić obecnie te same metody i sposoby zapobiegania, które stosowali ich rodzice?

- Prowadzący odczytuje rodzicom lub prezentuje zidentyfikowane w badaniach listy czynników (załącznik nr 2), które skłaniają młodzież do kontaktu z substancjami psychoaktywnymi (materiał 1) lub powstrzymują przed nim (materiał 2). Następnie porównuje je z wypowiedziami uczestników spotkania. Warto wskazać te czynniki chroniące, które wiążą się z postawami i zachowaniami rodziców, oraz podkreślić ochronny wpływ, jaki mają rodzice na swoje dzieci.

**Podsumowanie:** Prowadzący krótko podsumowuje wypowiedzi rodziców. W konkluzji warto podkreślić, że dorośli zwykle później niż dzieci zauważają wszelkie nowości. Młodzi ludzie mają bardzo rozbudowane potrzeby poznawcze – większą ciekawość, nie boją się też eksperymentować (choć nie wszyscy eksperymentują akurat z używaniem substancji psychoaktywnych). Nie należy z tego powodu wpadać w panikę, ale jednak rodzic powinien mieć odpowiednią wiedzę i wykorzystywać dostępne mu narzędzia wpływu na dziecko, aby chronić je przed zagrożeniami.

#### **4. Miniwykład *Jak poznać, że dziecko używa dopalaczy?* (10 min)**

Przyjmowanie dopalaczy wiąże się z ryzykiem zdrowotnym, a także z uzależnieniem. Zagrożenie to jest szczególnie duże w przypadku nastolatków, których organizmy znajdują się w fazie intensywnego rozwoju i są niezwykle podatne na wszelkie szkody zdrowotne oraz uzależnienia. Rodzice powinni znać sygnały ostrzegawcze, które mogą wskazywać, że ich dziecko używa dopalaczy (lub innych narkotyków), aby móc odpowiednio wcześnie reagować.

- Prowadzący przedstawia rodzicom informację, na jakie sygnały powinni zwracać szczególną uwagę (treść wykładu znajduje się w załączniku nr 3, materiał 1).
- Prowadzący na koniec wskazuje miejsce w szkole, gdzie znajdują się informacje o najbliższych placówkach i specjalistach, u których

można szukać pomocy, w przypadku gdy rodzic podejrzewa, że dziecko sięga po narkotyki. Może też rozdać przygotowaną wcześniej ulotkę z adresami (załącznik nr 3, materiał 2).

## 5. Burza mózgów *Dopalacze – co mogą robić rodzice?* (20 min)

- Prowadzący zaprasza rodziców do wspólnej dyskusji *Jakie działania wobec mojego dziecka mogę podjąć w domu, aby uchronić je przed sięganiem po narkotyki*. Spisuje pomysły na flipcharcie: np. zaangażowanie w życie dzieci, rozmowy z dzieckiem, ustalanie zasad i jasnych granic, wyraźne artykułowanie niezgody na używanie narkotyków, poznawanie przyjaciół dziecka itp.
- Prowadzący omawia i podsumowuje ćwiczenia. Zwraca też uwagę, że rodzice nie są bezradni, że mają największy wpływ na życie dziecka („kochająca kontrola”). Dobrze funkcjonująca rodzina, w której zaspokajane są emocjonalne potrzeby dziecka, jest jednym z najważniejszych czynników chroniących przed angażowaniem się w ryzykowne zachowania.

Więcej wskazówek dla rodziców można znaleźć w internetowym poradniku ***Blżej siebie, dalej od narkotyków*** przygotowanym przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, dostępnym pod adresem

[http://www.kbpn.gov.pl/wydawnictwa\\_on\\_line.htm?id=110707](http://www.kbpn.gov.pl/wydawnictwa_on_line.htm?id=110707)

- Prowadzący może zaprezentować krótko zawartość poradnika.

## 6. Zakończenie spotkania (10 min)

- Prowadzący dziękuje rodzicom za aktywny udział w zajęciach i prosi o ewentualne zgłaszanie na kartkach problemów związanych z dopalaczami, które chcieliby poruszyć na następnym spotkaniu (np. z udziałem przedstawiciela policji).

Jeżeli rodzice są zainteresowani kontynuacją rozmów na temat zagrożeń związanych z substancjami psychoaktywnymi, zachęcamy do wykorzystania podczas następnych spotkań scenariusza zajęć ***Szkoła i rodzice wobec zagrożeń substancjami psychoaktywnymi***, opracowanego przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, dostępnego na stronie <http://www.kbpn.gov.pl/portals?id=3040687>



## **Materiały pomocnicze dla prowadzącego**

### **Załącznik nr 1**

#### **Miniwykład na temat nowych narkotyków – dopalaczy**

##### **a) Kontakt młodzieży z narkotykami w Polsce – trendy i tendencje w ciągu ostatnich 15 lat**

Wyniki ogólnopolskich badań ankietowych prowadzonych w szkołach (ESPAD) wskazują, że od 2003 r. liczba młodzieży mającej kontakt z narkotykami nie wzrasta, a nawet obserwujemy lekką tendencję spadkową. Coraz mniej uczniów przyznaje się do eksperymentowania ze środkami psychoaktywnymi lub deklaruje zainteresowanie spróbowaniem narkotyku. Zmniejsza się dostępność substancji psychoaktywnych, w tym także na terenie szkoły. Uczniowie rzadziej otrzymują również propozycje spróbowania narkotyku. Ta tendencja jednak może się szybko odwrócić.

W opinii uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych rodzice słabo orientują się w tym, co robią i czego doświadczają ich dzieci. Większość uczniów twierdzi, że rodzice nie mają wiedzy na temat używania alkoholu i narkotyków przez ich dzieci.

##### **b) Dlaczego pojawiły się dopalacze?**

Przemysł narkotykowy przynosi krociowe zyski. Jego rozwój jest jednak hamowany przez działania ważnych instytucji międzynarodowych i krajową politykę antynarkotykową. Stałe aktualizowanie przepisów prawa, coraz skuteczniejsza kontrola granic, ściganie producentów i dilerów, monitoring wizyjny i dyżury nauczycieli w szkole, a także działania profilaktyczne prowadzone wobec dzieci i młodzieży przynoszą wymierne efekty. Ograniczenie dostępności narkotyków i obawa młodzieży przed wejściem w konflikt z prawem powodują, że liczba użytkowników narkotyków, zwłaszcza w Polsce, jak już wspomniano, nie wzrasta. Wpływa to na zmniejszenie zysków producentów i handlarzy. Przemysł narkotykowy wprowadza więc nowe środki, które nie figurują na liście substancji zabronionych. W ten właśnie sposób na rynku pojawiły się dopalacze. Są one promowane jako środki bezpieczne – na licznych, specjalnie utworzonych stronach internetowych adresowanych do młodych odbiorców.

### **c) Czym są dopalacze?**

Dopalacze to substancje, które mają psychoaktywne właściwości zbliżone do działania narkotyków. W zależności od typu produktu imitują swoje nielegalne odpowiedniki: środki stymulujące (działają podobnie jak amfetamina), euforyzujące (jak tabletki ekstazy), relaksujące (jak konopie indyjskie), a nawet halucynogenne (jak LSD). Są wśród nich substancje zarówno pochodzenia syntetycznego, jak i naturalnego, sprzedawane w sklepach internetowych lub poprzez sieć sklepów stacjonarnych. Reklamowane są jako środki pobudzające, wspomagające funkcje poznawcze (np. poprawiające czasowo pamięć, koncentrację uwagi) czy pozwalające się zrelaksować. Jednocześnie producenci dopalaczy w ofercie handlowej zamieszczają informacje, że są to produkty kolekcjonerskie: nawozy do kwiatów czy sole do kąpieli „nie do spożycia przez ludzi”.

Wiele z nich ma atrakcyjne, zachęcające nazwy, jak: Taifun, Marocco, Sleep Killer, Sztywny Misza, Mocarz, Blue Sky Candy, Kokolino, Funky itp.

### **d) Jak wyglądają dopalacze?**

Postać fizyczna tych produktów również zbliżona jest wyglądem do narkotyków. Dopalacze występują w postaci białego proszku, kapsułek lub tabletek, suszu roślinnego (liście, nasiona, ekstrakt, skręty), suszu grzybów. Mogą być przyjmowane doustnie, donosowo, w postaci wywaru, można je również palić.

## Załącznik nr 2

### Materiał 1. Dlaczego niektóre nastolatki sięgają po narkotyki?

- **Ucieczka od problemów**

Narkotyki mogą się wydawać sposobem na ucieczkę od nieprzyjemnej rzeczywistości i poradzenie sobie z problemami (takimi jak: nadmierne wymagania ze strony szkoły, rozpad rodziny czy trudności w relacjach z rówieśnikami).

- **Nuda**

Do sięgania po narkotyki często skłaniają poczucie nudy i brak atrakcyjnych sposobów spędzania wolnego czasu. W przekonaniu młodych ludzi stają się one najciekawszym sposobem na wypełnienie czasu i poradzenie sobie z uczuciem znudzenia.

- **Poszukiwanie pobudzenia**

Niektóre nastolatki wierzą, że używanie narkotyków może dawać przyjemne wrażenia fizyczne i psychiczne, a wprowadzenie się w stan silnego pobudzenia pozwala osiągnąć wspaniałe samopoczucie.

- **Poczucie pewności siebie w sytuacjach społecznych**

Typową cechą młodych ludzi jest poczucie niepewności w sytuacjach społecznych i kontaktach towarzyskich. Niektórzy z nich widzą w narkotykach sposób na dodanie sobie odwagi i pewności siebie w relacjach z rówieśnikami.

- **Chęć przystosowania się do grupy**

Przyjmowanie narkotyków jest niekiedy rodzajem ceny, jaką płaci się za przynależność do grupy. Młodzi ludzie pragną być akceptowani przez rówieśników, chcą być postrzegani przez kolegów jako „fajni kumple”. Sięgają po narkotyki w przekonaniu, że pomogą im one w dopasowaniu się do grupy rówieśniczej. W sytuacji, gdy najbliżsi koledzy eksperymentują z narkotykami, przeciwstawienie się presji grupy może być bardzo trudne.

- **Ciekawość**

Jednym z motywów eksperymentowania z narkotykami jest ciekawość, która jest naturalną cechą okresu dorastania. Młodzi ludzie często sięgają po narkotyki, ponieważ są ciekawi efektów, jakie one wywołują.

## **Materiał 2. Dlaczego nastolatki nie biorą narkotyków?**

**Większość nastolatków nie sięga po narkotyki lub podejmuje jedną próbę dla zaspokojenia ciekawości.** Wiedza o tym, co ich zniechęca i powstrzymuje, jest równie ważna jak znajomość motywów sięgania po narkotyki – wskazuje bowiem kierunki działań wychowawczych i profilaktycznych. Poniżej znajdują się odpowiedzi nastoletnich uczniów uzyskane w amerykańskich badaniach ankietowych.

### **Co powstrzymuje młodzież przed sięganiem po narkotyki?**

- Dezaprobata dla używania narkotyków wyrażana przez znaczące osoby z bliskiego otoczenia (rodziców, przyjaciół, krewnych, innych dorosłych).
- Strach przed konsekwencjami prawnymi (wejściem w konflikt z prawem).
- Poważne traktowanie swojej przyszłej roli rodzica. Potrzeba bycia pozytywnym wzorcem dla własnych dzieci.
- Nastawienie na karierę zawodową. Używanie narkotyków może uniemożliwić realizację tych aspiracji życiowych.
- Posiadanie wielu zainteresowań, aktywne spędzanie czasu wolnego (liczne hobby, dorywcza praca zarobkowa, wolontariat).
- Brak pieniędzy na zakup narkotyków.
- Złe doświadczenie z próbowaniem narkotyków (fatalne samopoczucie, nieprzyjemne objawy).
- Przekonanie, że narkotyki rujnują zdrowie człowieka.
- Obawa przed uzależnieniem się.
- Obawa przed utratą kontroli nad sobą. Pod wpływem narkotyków można zrobić coś, czego później będzie się żałować.

## Załącznik nr 3

### **Materiał 1. Miniwykład Jak poznać, że dziecko używa dopalaczy?**

**Objawy zażycia narkotyku** zależą od rodzaju substancji i przyjętej dawki. W przypadku dopalaczy mogą to być zmiany w wyglądzie i zachowaniu:

- przyływ energii,
- podwyższenie nastroju,
- rozdrażnienie,
- huśtawka nastrojów,
- pobudzenie psychoruchowe,
- napady szału,
- stany depresyjne,
- halucynacje wzrokowo-słuchowe,
- „zamazana”, niewyraźna mowa,
- utrata apetytu,
- bezsenna noc,
- przekrwienie gałek ocznych,
- wymioty,
- biegunka.

Zapach dymu w pokoju, suszone rozdrobnione liście w kieszeniach ubrań, akcesoria (jak szklane fifki, bibułki, zapalniczka, charakterystyczne torebki, opakowania) czy ślady białego proszku w pokoju lub na rzeczach dziecka mogą świadczyć o tym, że może ono palić mieszanki ziołowe lub przyjmować stymulanty.

### **Objawy zatrucia dopalaczami**

Zażycie jakichkolwiek nowych narkotyków wiąże się z dużym ryzykiem zdrowotnym. Ich skład jest zmienny, substancje w nich zawarte są toksyczne nawet w mikroskopijnych dawkach. Łatwo doprowadzić do ich przedawkowania, nawet ze skutkiem śmiertelnym.

Objawy zatrucia dopalaczami to m.in. utrata przytomności, zaburzenia świadomości, zatrzymanie oddechu czy nadmierne pobudzenie psychoruchowe. W przypadku wystąpienia takich symptomów u dziecka należy bezwzględnie wezwać pogotowie ratunkowe.

## **Materiał 2. Gdzie szukać informacji i pomocy?**

Jeśli obawiasz się, że ktoś, kto jest pod Twoją opieką, używa dopalaczy, możesz uzyskać pomoc i informacje w:

- Ogólnopolskim Telefonie Zaufania Narkotyki – Narkomania **801 199 990** (numer bezpłatny, czynny codziennie od 16.00 do 21.00);
- antynarkotykowej poradni internetowej [www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl);
- najbliższej poradni leczenia uzależnień (bazę placówek pomocowych znajdziesz na stronie poradni internetowej [www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl));
- bezpłatnej infolinii Państwowej Inspekcji Sanitarnej „Nowe Narkotyki – Dopapalacze” **800 060 800** (czynna całą dobę).