



jestem z  
**GDAŃSKA**

**JAK PRACOWAĆ  
PROFILAKTYCZNIE**  
Z DZIECKIEM W WIEKU  
**13-15 LAT**



Szanowni Państwo,

Efektem wprowadzonej reformy edukacji jest m.in. pozostawienie w szkole podstawowej siódmoklasistów. To młodzi ludzie, którzy – będąc we wczesnym wieku nastoletnim – przechodzą wiele zmian fizycznych i psychicznych. Do tej pory uczniowie w wieku 13–15 lat uczęszczali do gimnazjów, a od września pozostaną w szkołach podstawowych. My, dorośli, musimy wesprzeć ich w tym szczególnym dla nich okresie życia. W momencie, w którym właśnie nauczyciel, wychowawca, często staje się drugą co do ważności osobą w ich życiu. Dlatego Państwo jako pedagodzy muszą mieć jak najszerszą wiedzę dotyczącą tego etapu rozwoju młodego człowieka. Sytuacja ta jest szansą, aby od nowa i systematycznie zastanowić się, kim te dzieci są, i jak kadra pedagogiczna może skutecznie i profilaktycznie z nimi pracować.

Zdając sobie sprawę jakie wyzwanie stoi przed całą społecznością szkolną przygotowaliśmy projekt „Jak pracować profilaktycznie z dzieckiem w wieku 13–15 lat”. Cykl konferencji, cztery filmy edukacyjne oraz broszura, którą trzymają Państwo w rękach, to elementy projektu, którego celem jest wzmocnienie Państwa umiejętności, kompetencji i wiedzy w zakresie rozumienia i umiejętności pracy z dziećmi w wieku 13–15 lat.

Dzięki udziałowi w projekcie mają Państwo dostęp do najnowszej wiedzy naukowej, przetestowanych metod pracy i dobrych praktyk. Dowiedzą się Państwo, jak rozwija się i funkcjonuje mózg nastolatka, jak skutecznie komunikować się z młodym człowiekiem, jaką rolę odgrywa dla niego szkoła i rodzice. A także, jak rozpoznać i reagować na pojawiające się w życiu nastolatków używki oraz jak ważne są działania profilaktyczne.

Zachęcam Państwa do wzmacniania swoich kompetencji w pracy z nastolatkami i wierzę, że dzięki swojemu zaangażowaniu będą Państwo wspierać młodych gdańszczan w tym ważnym dla nich okresie życia.

**Paweł Adamowicz**

Prezydent Miasta Gdańska

## Rozwój mózgu nastolatków jest istotny

Pomimo tego, że w porównaniu z młodszymi dziećmi nastolatki są szybsze, silniejsze, większe, sprawniej reagują, mają lepsze umiejętności rozumienia, są bardziej odporne na zimno, ciepło, urazy oraz stresy fizyczne i psychiczne, to zmiany w mózgu nastolatków powodują, że mają one 200% więcej szansy umrzeć lub ciężko chorować niż młodsze dzieci.

**Ekstremalne problemy:**  
80% nastolatków ich nie doświadcza,  
a 20% doświadcza

- Uzależnienia od alkoholu i narkotyków
- Wypadki
- Przemoc, morderstwo
- Problemy zdrowotne związane z seksem
- Choroby umysłowe np. takie jak depresja
- Zaburzenia jedzenia, autookaleczenie, samobójstwo



**W sytuacjach pełnych emocji w mózgu nastolatków ze spokojnym myśleniem wygrają emocje**

- System kontroli jest mało rozwinięty
- Pomimo iż nastolatki są w szczytowym momencie uczenia się, to dojrzewa u nich cały czas strategiczne myślenie, pamięć robocza i umiejętność rozwiązywania problemów
- Często panują gorące emocje i impulsywność
- Presja rówieśników jest kluczowa
- Większa wrażliwość na nagrody i brak doświadczenia

Czytaj np. Eveline Crone: *The adolescent brain* (2017) oraz artykuły Ronalda Dahla i Laurence'a Steinberga

# Zmiany rozwojowe w mózgu nastolatków

Zmiany rozwojowe w mózgu nastolatków umożliwiają i przyczyniają się do zwiększenia ich autonomii a w konsekwencji oderwania się od rodziców, by zacząć własne życie. Nastolatki samodzielnie odkrywają świat eksperymentując, co ma ich zbliżyć do poczucia spełnienia: szczęścia, zdrowia i mądrości. Miejsce rodziców zaczynają zastępować koledzy i partnerzy seksualni.

## Mózg nastolatków podlega gruntownej przebudowie

- Mniej istoty szarej:  
nieliniarne przycinanie synaps (połączeń między komórkami mózgu), odłączające to co już niepotrzebne – specjalizacja
- Więcej istoty białej:  
izolowanie (mielinizacja) aksonów (końcówek komórek nerwowych mózgu) – znacznie większa prędkość i krótszy czas regeneracji, wyższa skuteczność
- Proces mielinizacji idzie z tyłu do przodu mózgu: część odpowiedzialna za funkcje wykonawcze (kora przedczołowa) zostaje mielinizowana jako ostatnia
- Rozwój mózgu u dziewczynek jest szybszy o ok. półtora roku

**Czytaj np. Eveline Crone (2017); Frances Jensen i Amy Ellis Nutt: *Mózg nastolatka* (2016) oraz artykuły Sarah-Jayne Blakemore**

## Mózg nastolatków jest plastyczny



- Otwartość na naśladowanie i autoewaluacja poprzez obserwacje
- Tworzy się tożsamość podstawowa
- Wspomnienia budują się łatwiej i trwają dłużej
- IQ może zmieniać się
- Powstaje umiejętność wyobrażenia abstrakcyjnego: wyobrazić siebie w przyszłości, teoria umysłu

# Inne zmiany rozwojowe w okresie adolescencji

**Rozbudowa mózgu nie jest jedyną zmianą fizjologiczną w okresie adolescencji.**

## Inne zmiany fizjologiczne

- Zmiany hormonalne powodujące różnice w rozmiarze oraz kompozycji ciała
- Aktywowane hormony seksualne powodujące dojrzałość seksualną
- Inne wzory snu: adolescenci idą spać później i potrzebują więcej snu (8,5–9,5 godzin)

## Charakterystyka zmian

- Zmiany fizjologiczne niekoniecznie przebiegają synchronicznie
- W każdej ze zmian istnieją wariacje w sekwencji i w aktywizacji etapów rozwoju
- Wynik: duże różnice w rozwoju między pojedynczymi nastolatkami



Czytaj np. artykuły **Ronalda Dahla**

# Efekty zmian w mózgu

Zmiany w mózgu powodują, że nastolatki zachowują się zupełnie inaczej niż małe dzieci i dorośli.

## Więcej emocji

- Nastroj nastolatków jest ekstremalny: góra lub dół
- Wyższy poziom stresu i strachu
- Mniejsza motywacja
- Pasja do intensywności, podniecenia, pobudzenia, pasji
- Mniej umiejętności zaakceptowania negatywnych informacji, zrozumienia konsekwencji swoich zachowań i uczenia się na swoich błędach
- Wynik: więcej niekonsekwentnych zachowań



## Gotowość nastolatków do podejmowania ryzyka

- W porównaniu z dorosłymi proces zastanowienia się czego nie robić trwa dłużej: zależy raczej od rozumowania niż od doświadczenia
- Trudniej trzymać się z daleka od tego, co jest zabronione
- Przyjemne aktywności są uważane jako mniej ryzykowne
- Natychmiastowe, małe nagrody powodują większą aktywność w ośrodku przyjemności mózgu niż opóźnione, ale większe nagrody
- Spodziewają się większej nagrody niż dorośli, najmocniejsze nagrody: seksualne
- Wynik: preferowanie krótkoterminowych celów

Czytaj np. Frances Jensen i Amy Ellis Nutt (2016); Eveline Crone (2017) oraz artykuły Lindy van Leijenhorst i Laurence'a Steinberga

# Seksualność

**Miłość, romantyczność i seksualność to kluczowe elementy w rozwoju nastolatków.**

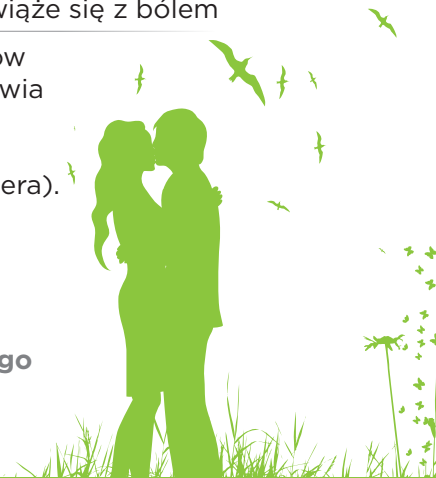
## Procesy

- Fizjologicznie wszystko już funkcjonuje jak u dorosłych
- Różnice z dorosłymi: doświadczenie, interpretacja i proces decyzyjny
- Dla nastolatków jest to nowy temat: w krótkim czasie mają dużo uczyć się na temat seksualności, a ich pamięć jest nieprzygotowana
- W ich decyzjach mniej ważne są wiedza i intencje, a ważniejsze są skróty myślowe
- Brak doświadczenia razem z pobudzeniem i presją rówieśników powodują, że często nastolatki wybierają raczej cele ryzykowne, krótkoterminowe niż długoterminowe
- Wyniki: więcej chorób i więcej niechcianych ciąży – im wcześniejsza inicjacja seksualna tym większe ryzyko

## Statystycznie

- Większość chłopców i mniejszość dziewczynek ma fantazje seksualne
- Większość chłopców i mniejszość dziewczynek w tym okresie rozwojowym ma swój pierwszy orgazm
- Prawie każdy chłopiec i mniejszość dziewczynek masturbuje się
- Mniejszość chłopców jest zainteresowanych seksem z penetracją, prawie żadna dziewczynka nie jest zainteresowana tą formą seksu
- Mniejszość chłopców i dziewczynek uprawia seks z penetracją (często bez zabezpieczenia), dla większości dziewczynek to doświadczenie wiąże się z bólem
- Mniejszość chłopców i dziewczynek uprawia sexting (wysłanie swoich nagich portretów do partnera). Większość z nich potem nie żałuje tej aktywności

**Czytaj np. artykuły Ahny Ballonoff Suleiman i Dennisa Fortenberry'ego oraz raport HSBC 7 (2016)**



# Czynniki społeczne i osobowościowe

**Na zachowanie nastolatków poważny wpływ mają nie tylko czynniki fizjologiczne.**

## Presja rówieśników

- Razem z działaniem bez myślenia oraz pragnieniem sensacji presja rówieśników jest predykcyjna dla ryzykownych zachowań
- Brak akceptacji grupy oraz wyniki szkolne są bardzo ważnym powodem stresu
- Pozytywna ewaluacja rówieśników aktywuje ośrodek przyjemności w mózgu, tak samo jak np. psychoaktywne substancje
- Izolacja społeczna dla dziewczynek, a dla chłopców brak aktywności poza programem (np. sporty drużynowe) zwiększają chęć do ryzykownych zachowań
- Wsparcie rówieśników jest ważne dla zdrowia psychicznego nastolatków

## Rodzinne i osobowościowe czynniki

- Ekstremalne ubóstwo w domu
- Zaniedbanie przez rodziców
- Przemoc fizyczna i/lub psychiczna w domu
- Rodzice z negatywnymi doświadczeniami ze swojej młodości
- Charakterystyki osobowości, obserwowane już w okresie przedszkolnym i wczesnoszkolnym formy impulsywności: działanie bez myślenia oraz pragnienie sensacji



**Czytaj np. Frances Jensen i Amy Ellis Nutt (2016);  
Eveline Crone (2017); raport HSBC 7 (2016)  
i artykuły Daniela Romera i Nicole Hair**



# Jak dorośli mogą się angażować

**Dorośli mają być autorytetami i funkcjonować jako pomocny, zewnętrzny system kontroli dla plastycznego mózgu nastolatka.**

## Dorośli mają tworzyć konsekwentną i bezpieczną ramę

- Zwracać uwagę na negatywne wyniki krótkoterminowych decyzji poprzez konkretne przykłady
- Komunikować jasne, zapamiętywalne, pozytywne i spersonalizowane skróty myślowe, które będą dla nastolatków użyteczne w czasie gorących emocji
- Tworzyć i wprowadzać regularność i jasne reguły
- Wspierać emocjonalnie i organizacyjnie, być dostępnymi i pomagać w podejmowaniu decyzji oraz w odkrywaniu talentów i pasji
- Słuchać, obserwować, analizować, a potem spokojnie, bez emocji reagować i rozmawiać
- Zachowywać się jako wzór

**Czytaj np.**  
**Frances Jensen i Amy Ellis Nutt (2016);**  
**artykuły Laurence'a Steinberga**  
**i raport HSBC 7 (2016)**

## Nastolatki są otwarte na wpływ dorosłych

- Modelują swoje zachowania w oparciu o najważniejszych dla nich dorosłych
- Próbują uniknąć utraty zaufania i wstydu wobec najważniejszych dla nich dorosłych
- Dokładnie słuchają dorosłych, ale nie przyznają się do tego
- Pragną bezpieczeństwa, regularności oraz pomocy, ale nie przyznają się do tego
- Potrzebują reguł, aby je negocjować i buntować się



# Czego dorośli mają nie robić

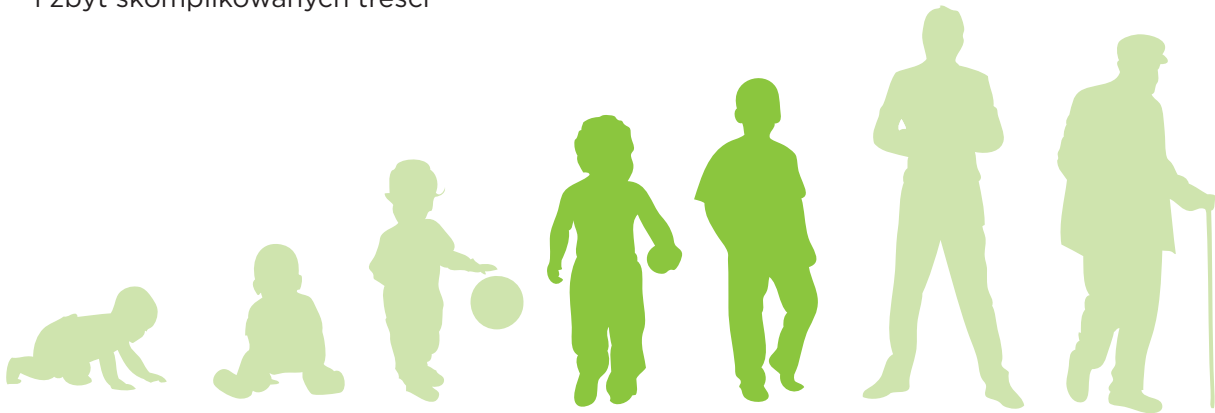
**Nastolatki, mimo iż wyglądają jak prawie dorośli ludzie, jeszcze nie są gotowi na samodzielność. Wielu dorosłych mylnie interpretuje skutki zmian fizjologicznych nastolatków i wycofuje się gwałtownie z ich życia.**

## Czego unikać

- Traktowania wyglądu jako wskaźnika dorosłości
- Rezygnowania ze swojego autorytetu, jako dorosłego odpowiedzialnego za wychowanie
- Interpretowania zachowania nastolatków tylko jako racjonalnych lub dojrzałych
- Reagowania emocjonalnego
- Przekazywania za dużej liczby informacji i zbyt skomplikowanych treści

## Koniec okresu adolescencji

- Początek okresu adolescencji jest fizjologiczny, a koniec tego okresu jest decyzją społeczną
- Proces specjalizacji mózgu trwa do ok. 25 roku życia
- Proces osiągania coraz większej skuteczności mózgu i kontroli nad emocjami trwa do ok. 30 roku życia



Czytaj np. Frances Jensen i Amy Ellis Nutt (2016)

## Dlaczego komunikujemy się

Z punktu widzenia ewolucji celem naszej komunikacji jest zabezpieczenie najlepszej pozycji dla nas i naszych najbliższych w społeczeństwie, aby nasze geny mogły prosperować.

### Szukamy równowagi między promowaniem swoich interesów i byciem akceptowanymi

- Nie jesteśmy tylko racjonalni
- Świadomość to nasza maszyna do autopromocji
- Musimy być w stanie obronić swoje komunikaty
- Jeśli wyglądamy na egoistów, społeczeństwo nas wykluczy
- Mamy być uważani jako wartościowe części społeczeństwa
- Nasze komunikaty muszą być akceptowane przez innych

### Jak funkcjonuje nasz mózg

- Nasz mózg składa się z modułów
- Nie ma koordynatora modułów
- Istnieją nieświadome i świadome moduły
- Moduły między sobą nie zawsze komunikują się
- Nieświadome moduły rzadko informują świadome moduły o negatywnych zdarzeniach



Czytaj np. Robert Kurzban:  
*Dlaczego wszyscy (inni) są hipokrytami. Ewolucja i umysł modułowy (2014)*

# Jak możemy być akceptowani

Kiedy ludzie spotykają się z nami, oceniają nas na dwóch poziomach: czy jesteśmy serdeczni i czy jesteśmy silni.

## Najlepsza sytuacja to taka, kiedy jesteśmy postrzegani jako serdeczni i silni

- W tej sytuacji wywołujemy zachwyty i zaufanie
- Rzadko jesteśmy postrzegani jednocześnie jako serdeczni i silni
- Serdeczni są chętnie widziani, ale wywołują litość
- Silni są mniej chętnie widziani, ponieważ wywołują strach lub zazdrość
- Z pogardą spotykają się osoby, które nie są postrzegane jako serdeczni ani silni

## Co to znaczy: serdeczność i siła

- Serdeczność to: empatia (wspólne odczuwanie, wspólna interpretacja), zaufanie, miłość
- Siła to: zdolność powodowania zmian w świecie, np. poprzez fizyczną siłę, wyuczone umiejętności techniczne, umiejętności społeczne, z wytrwałością zdobytą mądrość

Czytaj np.  
John Neffinger  
i Matthew Kohut:  
*Compelling people* (2013);  
Amy Cuddy: *Wstań! Skuteczny sposób, by zyskać pewność siebie i stawić czoło wyzwaniom* (2016)

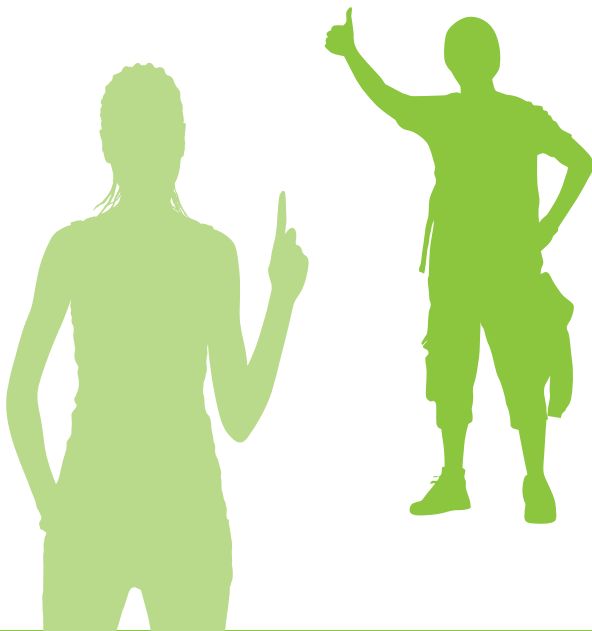


# Strategie jak być uważanym za serdeczną osobę

**Aby być akceptowanym jako partner w komunikacji, mamy ułatwić partnerowi wysyłanie do nas jego pozytywnych wiadomości o sobie.**

## Jak pokazywać serdeczność

- Mamy mniej mówić i więcej słuchać
- Mamy być skromni, pozytywni, pomocni
- Mamy spróbować rozumieć, akceptować i afirmować partnera
- Mamy używać narracji



## Efekty serdeczności

- Otwieramy innych, więc mamy wpływ na innych
- Wywołujemy sympatię, tolerancję i życzliwość
- Jeśli będziemy postrzegani jako serdeczni, to inni będą dodatkowo widzieć u nas inne pozytywne cechy
- Jeśli będziemy postrzegani jako serdeczni, będziemy uważani jako mniej silni

**Czytaj np. Neffinger i Kohut (2013);  
Cuddy (2016);  
Dale Carnegie: *Jak zdobyć przyjaciół  
i zjednać sobie ludzi* (oryg. 1936)**

# Strategie jak być uważanym za silną osobę

**Aby być szanowanym jako partner w komunikacji, musimy pokazywać swoją siłę.**

## Jak pokazywać siłę

- Mamy ciągle budować jasną, konsystentną renomę
- Mamy przed komunikacją przyjmować władcze pozy ciała, podczas komunikacji pozy stabilnej, wyprostowanej i otwartej postawy
- Mamy interpretować swój niepokój przed komunikacją jako podekscytowanie
- Mamy zwolnić: mówić spokojnie, z przerwami
- Mamy komunikować bezpośrednio
- Mamy być wytrwali

## Efekty siły

- Otwieramy się, więc czujemy się silniejsi, pewniejsi, bardziej optymistyczni, zaangażowani i otwarci, a więc mniej zestresowani
- Jesteśmy w stanie lepiej skupić się: myśleć jaśniej, abstrakcyjniej i pozytywniej, być twórczy
- Jeśli będziemy postrzegani jako silni, będziemy uważani za mniej serdecznych



Czytaj np.  
**Cuddy (2016);**  
**Neffinger i Kohut (2013);**  
**Dale Carnegie (oryg. 1936);**  
**Dave Kerpen: *The art of people* (2016)**

# Dobre praktyki w czasie komunikacji

**W spotkaniach na żywo mamy największy wpływ na partnera w komunikacji.**

## Dobre praktyki – siła

- Mamy synchronizować swoją werbalną i niewerbalną komunikację
- Mamy być pewni siebie i pokazywać, że czujemy się świetnie
- Mamy pytać w taki sposób, aby odpowiedź partnera była twierdząca: „tak”
- Mamy być skuteczni: po prostu mamy pytać o to czego chcemy i zadawać poważne pytania
- Mamy mieć otwarte, proste, zrozumiałe ruchy ciała
- Gdy popełnimy błąd, mamy przyznać się z klasą



## Dobre praktyki – serdeczność

- Mamy mniej mówić i nie blefować
- Mamy słuchać partnera z intensywnym skupieniem
- Mamy być mili i przyjaźni: uśmiechać się, szczerze chwalić, oferować pomoc
- Mamy wspierać i afirmować pomysły, głębokie przekonania partnera i spróbować widzieć sprawę z jego punktu widzenia
- Mamy pokazywać partnerowi, co może zyskać
- Mamy traktować partnera jak sam chce być traktowany, a nie jak my chcemy być traktowani

**Czytaj np. Dale Carnegie (oryg. 1936);  
Dave Kerpen (2016)**

# Dobre praktyki przed i po komunikacji

**Nie wystarczy, że wiemy co robić w czasie komunikacji, mamy też wykonywać pracę przed i po.**

## Przed komunikacją

- Mamy gromadzić sieć doradców i kontaktów wokół siebie
- Mamy pilnować swojej renowy: konsystentnej, silnej i jasnej
- Mamy utrzymywać ekspansywne pozy ciała: doświadczenia ciała powodują zmiany w emocjach i w sposobie myślenia
- Mamy jasno definiować swoje cele
- Mamy oferować określoną dostępność: transparentne i regularne opcje do komunikacji

## Po komunikacji

- Nasza komunikacja ma mieć sensowne i pozytywne wyniki dla partnera i dla nas
- Mamy dla siebie notować treść komunikacji z partnerem
- Mamy realizować swoje obietnice do końca: to buduje zaufanie
- Mamy przeprowadzać ewaluację dla siebie: co udało się, a czego nie udało się zrealizować



**Czytaj np. Dale Carnegie (oryg. 1936);  
Dave Kerpen (2016)**



# Jak mieć skuteczny wpływ

**W sytuacjach komunikacji, w których dobre praktyki nie wystarczają, możemy korzystać z mocniejszych narzędzi wpływu.**

## Powoduj, że partner czuje się ważny

- Mamy mówić do partnera o nim
- Mamy często wymieniać imię i nazwisko partnera
- Mamy dowiadywać się o szczegółach sukcesów partnera
- Mamy szczerze chwalić partnera i gratulować mu

## Powoduj, że partner czuje się etyczny

- Mamy dla partnera tworzyć pozytywną renomę, którą chce afirmować
- Mamy projektować na partnera szlachetne cechy: uczciwość, prawdomówność i chęć do znalezienia rozwiązania



**Czytaj np. Dale Carnegie (oryg. 1936); Dave Kerpen (2016)**

# Jak konstruktywnie krytykować

**Nawet jeżeli jesteśmy postrzegani jako serdeczni i silni nie możemy bezrefleksyjnie krytykować partnera w rozmowie.**

## Nie postępować tak, żeby partner utracił swój honor

- Mamy nie krytykować bezpośrednio
- Mamy unikać mówienia wprost, że partner nie ma racji
- Mamy unikać publicznego krytykowania
- Mamy nie ewaluować partnera: nie oceniać go jako złej osoby
- Mamy nie pokazywać partnerowi, że jego błąd jest duży – ten błąd ma wyglądać jako łatwy do poprawienia
- Mamy nie zaczynać lub kontynuować rozmowy, gdy my lub partner jesteśmy zdenerwowani

## Jak konstruktywnie krytykować

- Mamy krytykować pośrednio i jeden na jeden
- Mamy coachować partnera
- Mamy używać miłego i życzliwego tonu
- Mamy najpierw pokazać swoje błędy
- Mamy oferować pomoc w poprawieniu błędu partnera
- Mamy chwalić, potem krytykować, potem od nowa chwalić łącząc te elementy wypowiedzi poprzez użycie „i”, a nie użycie „ale”



**Czytaj np. Dale Carnegie (oryg. 1936);  
Dave Kerpen (2016)**

# Współpraca nauczyciela z rodzicem jest ważna

**Jedna, jasna rama dla nastolatków od wszystkich dla nich ważnych dorosłych daje im bezpieczeństwo w sytuacjach trudnych.**

### We współpracy każdy ma swoją rolę

- Rodzic ma przekazywać, a nauczyciel ma odkrywać co dziecko może, czym się interesuje, jakie ma problemy oraz co potrzebuje od dorosłych
- Rodzic ma akceptować i szukać kompromisów, a nauczyciel ma wyciągać, zwiększać potencjał i zasoby dziecka, które pomogą mu radzić sobie w trudnych sytuacjach
- Rodzic i nauczyciel mają traktować dziecko jako podmiot
- Rodzic i nauczyciel mają być autorytetami
- Rodzic ma dbać, a nauczyciel ma budować chronione relacje oraz zaufanie

### Obecny stan współpracy nauczyciela z rodzicem

- Mniejszość rodziców unika kontaktu z reprezentantami szkoły
- Większość rodziców ma neutralny kontakt z reprezentantami szkoły, dotyczący tylko zachowania własnego dziecka oraz jego wyników edukacyjnych
- Większość wychowawców i nauczycieli tylko akceptuje ramy legislacyjne i nie korzysta z możliwości nieformalnego gromadzenia informacji o profesji, doświadczeniach i pasjach rodziców
- Większość rodziców nie kontaktuje się z własnej inicjatywy z reprezentantami szkoły
- Większość rodziców i nauczycieli nie akceptuje siebie w roli autorytetu
- Liczna mniejszość nauczycieli uważa, że dyrekcja za mało broni ich przed zwiększoną asertywnością rodziców

**Wyniki z niepublikowanych badań projektu (adT) realizowanego w gdańskich szkołach (2016)**

# Konkretna współpraca nauczyciela z rodzicem

---

**Konkretna współpraca nauczyciela z rodzicem w przygotowaniu i poprowadzeniu wspólnie lekcji poprawi ich relacje.**

## Wspólne przygotowanie i poprowadzenie lekcji

- Rodzic formułuje wyzwanie lub szansę dla całej klasy
- Nauczyciel akceptuje wyzwanie lub szansę jako temat wspólnej lekcji
- Nauczyciel tworzy plan lekcji, wybiera rolę dla rodzica i określa narzędzia interaktywnej dydaktyki
- Rodzic dodaje swoje sugestie do propozycji nauczyciela – nauczyciel pozostaje odpowiedzialny za dydaktykę
- Nauczyciel i rodzic prowadzą wspólnie lekcję w klasie – każdy gra aktywną rolę
- Nauczyciel i rodzic ewaluują elementy lekcji oraz lekcję w całości

## Zasady wspólnego prowadzenia lekcji

- Wyzwanie lub szansa wskazana przez rodzica jest wynikiem jego refleksji o relacjach uczniów
- W oparciu o refleksje rodzica, nauczyciel i rodzic definiują jakie umiejętności uczniowie mają zyskać po wspólnej lekcji
- Kluczowe jest zwiększenie motywacji i wiary uczniów w swoje umiejętności
- Ważnymi celami są zwiększenie miękkich umiejętności, poczucia własnej wartości, pozytywnych pasji i śmiałości uczniów oraz integracja klasy
- Nauczyciel i rodzic mają być autorytetami w klasie w roli trenera, doradcy, mentora lub opiekuna
- Nauczyciel jest odpowiedzialny za prowadzenie całej lekcji

**W oparciu o materiały szkoleniowe projektu (adT) realizowanego w gdańskich szkołach (2016)**

# Efekty współpracy nauczyciela z rodzicem

**Wspólne prowadzenie lekcji przez nauczyciela i rodzica jest dobrą praktyką profilaktyczną.**

## Ogólne efekty współpracy

- Zwiększenie zaufania między nauczycielem, rodzicem i uczniami
- Więcej szacunku rodzica dla pracy nauczyciela
- Wspólna diagnoza nauczyciela i rodzica relacji w klasie
- Zwiększona koordynacja w wychowaniu uczniów
- Wynik: zwiększone poczucie bezpieczeństwa uczniów
- Wynik: zwiększona gotowość uczniów, aby w trudnych sytuacjach szukać pomocy u dorosłych

## Konkretne korzyści dla nauczycieli

- Lepsze samopoczucie
- Lepsza atmosfera w klasie
- Lepszy kontakt na co dzień z uczniami i z rodzicami
- Większe zaangażowanie ze strony uczniów i rodziców w trudnych sytuacjach
- Łatwiejsze relacje z rodzicami w czasie wywiadówek



**W oparciu o niepublikowaną ewaluację projektu (adT) realizowanego w gdańskich szkołach (2016)**

# Dyrektor – rodzic – nauczyciel

**To dziecko, uczeń – jest wyznacznikiem celów pracy szkoły.**

## Wskazówki

- Każdy dyrektor powinien znaleźć sposób, aby dowiedzieć się o oczekiwaniach rodziców wobec szkoły i przekazać informację, czego szkoła oczekuje od rodziców
- Każdy dyrektor powinien wiedzieć, jak włączać rodziców w życie szkoły i procesy decyzyjne tak, aby czuli faktyczny wpływ na decyzje, a szkoła otrzymywała od nich realne wsparcie
- Każdy dyrektor i nauczyciel powinien wiedzieć, w jaki sposób wspierać rodziców i siebie nawzajem, by na tych wzajemnych relacjach korzystały dzieci i cała społeczność szkolna

## Czy wiesz, że...

Prawidłowa komunikacja i stosunki międzyludzkie mają istotny wpływ nie tylko na kształcenie i wychowanie dziecka, ale również determinują jego funkcjonowanie nie tylko dziś, ale i w późniejszym okresie jego dorastania, jak i nieraz w całym jego życiu.

## Efekty

- Jakość komunikacji między dyrektorem, nauczycielem i rodzicem oraz relacji interpersonalnych stanowi istotny element w budowaniu prawidłowego rozwoju i funkcjonowania młodego człowieka nie tylko w środowisku szkolnym, ale i pozaszkolnym
- Dobre relacje międzyludzkie, dobra komunikacja to połowa sukcesu osobistego, zawodowego i rodzinnego



# Scenariusz wspólnej lekcji

**Organizacja wspólnej lekcji z rodzicem wymaga zainwestowania czasu i dobrej woli.**

## Przed wspólną lekcją

- Pomysł współpracy nauczyciela z rodzicem ma być popierany przez dyrekcję
- Lekcja ma być realizowana w ramach godziny wychowawczej lub lekcji przedmiotowej
- Lekcja ma trwać 45 lub 90 minut
- Termin lekcji ma być ustalony z rodzicem: dyspozycyjność rodziców jest ograniczona
- Konkretność miejsca i warunki przeprowadzenia lekcji mają być ustalone
- Nauczyciel ma konsultować się z wychowawcą w sprawie tematu i przebiegu lekcji

## Po wspólnej lekcji

- Wyniki: temat, przebieg i ewaluacja lekcji mają być prezentowane w czasie rady pedagogicznej i na wywiadówce w celu wywołania wspólnych refleksji dla szkoły
- Po cyklu wspólnych lekcji i prezentacji wyników, na bazie wspólnych refleksji, ma powstać dokument zawierający dobre praktyki profilaktyczne oraz wskazówki opisujące czego nie powtarzać – dedykowany dla tej konkretnej szkoły
- Dokument ma funkcjonować jako wsparcie dla nauczyciela, który planuje organizować kolejne lekcje z rodzicem

**W oparciu o niepublikowaną ewaluację projektu (adT) realizowanego w gdańskich szkołach (2016)**



# Dobre praktyki

**Decyzja nauczyciela o przygotowaniu i przeprowadzeniu wspólnej lekcji z rodzicem ma być bezpiecznym procesem poruszania się w strefie komfortu i wychodzenia poza nią.**

## Przed wspólną lekcją

- Nauczyciel, wychowawca lub dyrekcja dokładnie informują rodziców na wywiadówce, jakie są ramy i cele profilaktyczne lekcji z rodzicem
- W formułowaniu wyzwania lub szansy nauczyciel pomaga rodzicowi myśleć nie tylko o swoim dziecku
- Kontakt z rodzicem w czasie przygotowywania lekcji ma być telefoniczny lub online, nie na żywo
- Nauczyciel ma dać wsparcie dziecku rodzica, który będzie współprowadzić lekcję
- Nauczyciel ma być odpowiedzialny za ustalenie czasu trwania każdego elementu w planie lekcji
- Nauczyciel i rodzic umawiają się 45 minut przed planowaną lekcją, aby przeprowadzić próbę najtrudniejszych elementów lekcji i przygotować miejsce

**W oparciu o niepublikowaną ewaluację projektu (adT) realizowanego w gdańskich szkołach (2016)**

## W czasie wspólnej lekcji

- Nauczyciel i rodzic mają pozytywnie reagować na siebie: werbalnie i niewerbalnie
- Lekcja jest prowadzona tylko z udziałem jednego rodzica
- Rodzic nie może wykorzystać lekcji dla swoich prywatnych korzyści
- Nauczyciel nie może zachowywać się jak obserwator lub asystent rodzica
- Rodzic nie może wyróżniać swojego dziecka na forum klasy
- Nauczyciel z szacunkiem przedstawia rodzica na początku lekcji i serdecznie dziękuje mu na końcu





# Narzędzia interaktywnej dydaktyki: dobre praktyki

**W pracy profilaktycznej narzędzia interaktywnej dydaktyki umożliwiają podmiotowe traktowanie uczniów i budowanie własnego autorytetu w roli trenera, doradcy, mentora lub opiekuna.**

## Zmiana ról

- Nauczyciel wchodzi w rolę trenera
- Klasa jako całość, w grupach lub indywidualny uczeń przejmuje odpowiedzialność za prowadzenie lekcji
- Efekt – mocne narzędzie do trwałego transferu wiedzy i do wzmocnienia istotnych umiejętności uczniów: krytyczne i kreatywne myślenie, refleksja i autorefleksja, odpowiedzialność, miękkie umiejętności

## Losowanie

- Decyzje zapadają na zasadzie losowej, a nie podejmowane są przez nauczyciela lub uczniów
- Losowanie decyduje o składzie grup lub par, o rolach w grupach, o zadaniach dla różnych grup lub uczniów
- Efekt – nikt nie jest wykluczony, rutyna zostaje złamana i miękkie umiejętności uczniów są zwiększone

**Czytaj np. Dylan Wiliam:**  
*Embedded formative assessment (2011)*

## Kolorowe karteczki

- Uczniowie używają kolorowych karteczek w komunikacji z nauczycielem
- Karteczki decydują o kolejności wypowiedziania się, o rolach w czasie lekcji, o chęci do angażowania się w lekcję indywidualnego ucznia lub o zasygnalizowaniu niezrozumienia elementu przez indywidualnego ucznia
- Efekt – uczniowie pokazują więcej empatii, mniej wstydu i więcej otwartości

## Nagrywanie

- Użycie sprzętu (aparat, kamera lub komórka) przez nauczyciela lub uczniów
- Efekt – skuteczny instrument diagnozy dla nauczyciela, wzmacnia miękkie umiejętności, skupienie, aktywizuje uczniów i integruje klasę

## Ocena i autoocena

- Uczniowie oceniają siebie lub kolegów na ustalonych zasadach w czasie lekcji: np. wskazywanie tylko pozytywnych elementów lub cech
- Efekt – sprawiedliwe ocenianie

# Przykłady wspólnej lekcji

---

**Nauczyciel zawsze jest odpowiedzialny za przebieg lekcji: wprowadzenie, moderowanie i podsumowanie.**

## **Temat: Moje marzenia**

- Uczniowie zapisują swoje marzenie jako pracę domową, a ich rodzice podpisują tę pracę
- W czasie lekcji rodzic w roli dziennikarza przeprowadza wywiady z uczniami o ich marzeniach: uczniowie opisują drogę do realizacji i oceniają prawdopodobieństwo spełnienia swoich marzeń
- Nauczyciel zachowuje prace domowe w segregatorze

## **Temat: Trudne sytuacje**

- Losowo stworzone grupy uczniów zapisują – każda po jednej – trudną sytuację i przekazują zapisaną trudną sytuację następnej grupie, potem następna grupa formułuje rozwiązanie i plan wyjścia z tej sytuacji
- W tym samym czasie rodzic otrzymuje wszystkie zapisane trudne sytuacje i sam formułuje rozwiązania oraz plany wyjścia z tych zapisanych sytuacji
- Wylosowany reprezentant każdej grupy na forum klasy porównuje rozwiązanie oraz plan wyjścia swojej grupy i rodzica z trudnej sytuacji

## **Temat: Rozpoznać emocje**

- Rodzic i nauczyciel przygotowują przed lekcją scenkę dotyczącą trudnej sytuacji między nimi i odgrywają tę scenkę w czasie lekcji
- Uczniowie w trakcie scenki notują emocje, które rozpoznają u nauczyciela i rodzica
- Uczniowie prezentują swoje rozpoznane emocje i dyskutują z nauczycielem i rodzicem

## **Temat: Rodzic specjalista**

- Rodzic przygotowuje zadanie dla uczniów połączone ze swoją specjalizacją i prezentuje zadanie w czasie lekcji
- Uczniowie pracują nad tym zadaniem, prezentują swoje propozycje i dyskutują z nauczycielem i rodzicem

**Przykłady te są wynikiem współpracy nauczycieli z rodzicami gdańskich szkół w ramach projektu (adT) (2016)**

## Co to jest uzależnienie

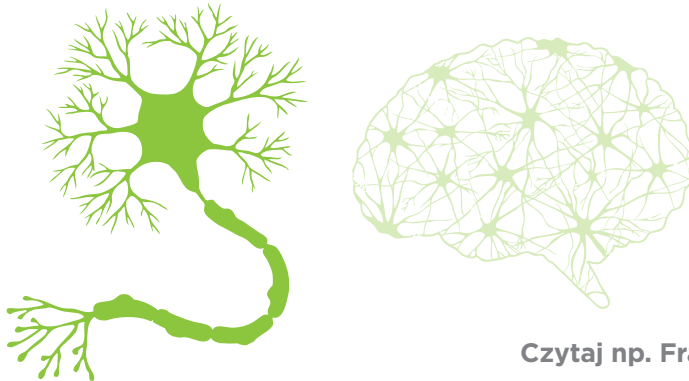
**Chcąc zrozumieć uzależnienia nastolatków ważne jest, aby zrozumieć, że uzależnienia to rodzaj uczenia się.**

### Jak przebiega normalne uczenie się

- Uczenie się i zapamiętywanie powodują tworzenie w hipokampie nowych i silniejszych synaps (połączeń między komórkami mózgu)
- Synapsy umacniają się za każdym razem, gdy są aktywowane; przede wszystkim, gdy aktywowane są systematycznie
- Mózg nastolatka jest plastyczny: to doskonały stan do budowania nowych i silnych synaps
- Plastyczność mózgu nastolatka jest podstawą ogromnej skuteczności uczenia się

### Uzależnienie jako negatywny rodzaj uczenia się

- Używanie psychoaktywnych substancji powoduje tworzenie w ośrodku przyjemności mózgu nowych i silniejszych synaps
- Efektem używania psychoaktywnych substancji jest produkowanie dopaminy przez ośrodek przyjemności mózgu
- Nastolatki są bardzo czujni na dopaminę
- Plastyczność mózgu nastolatka jest przyczyną ogromnej skuteczności w byciu uzależnionym: uzależniają się szybciej, efekty uzależnienia są permanentniejsze i pragnienie rośnie szybciej



Czytaj np. Frances Jensen i Amy Ellis Nutt (2016)

# Substancje psychoaktywne (SP)

**W medycynie „narkotykami” określa się te substancje psychoaktywne (pot. środek odurzający, używka), które działają m.in. przeciwbólowo poprzez określone receptory mózgowe (opiodowe) – pojęcie narkomanii wywodzi się od słowa *narcos*, co oznacza odurzenie, senność, uśpienie.**

## Opis

- Mają pochodzenie naturalne lub syntetyczne
- Często, szczególnie w publikacjach popularnych, są dzielone na tzw. narkotyki miękkie (jako bezpieczne, mało szkodliwe) oraz twarde (niebezpieczne, groźne)
- Za narkotyk miękką uznawana jest np. marihuana – określenie to jest mylące, nieprawdziwe, dające złudne poczucie bezpieczeństwa np. przy stosowaniu marihuany
- Przyjmowane są w celu doznania przyjemności, zmiany świadomości, uzyskania określonego nastroju, przeżycia ekstremalnych doznań

## Efekty

- Wpływają na centralny układ nerwowy
- Wpływają na organizm człowieka powodując w różnym stopniu zmiany psychiczne (np. euforię, zmieniony odbiór rzeczywistości, iluzje, omamy, zaburzenia pamięci) oraz fizyczne (np. wzrost ciśnienia krwi, przyspieszenie tętna, pobudzenie)
- Przewlekłe przyjmowanie mogą prowadzić do uzależnienia, które często nazywane też jest narkomanią czy toksykomanią



Czytaj źródło: [www.kbpn.gov.pl](http://www.kbpn.gov.pl)

# Co to jest uzależnienie od substancji psychoaktywnych (SP)

---

**Jeżeli substancja psychoaktywna nie jest stosowana jako lekarstwo, w celu poprawy zdrowia bądź ratowania życia, to jej użycie może być niebezpieczne w krótkiej i dłuższej perspektywie: uzależnienie może się rozwinąć.**

## Opis

- Kompleks zjawisk fizjologicznych, behawioralnych i poznawczych, wśród których zachowania związane z przyjmowaniem SP uzyskują wyraźną przewagę nad innymi, które były charakterystyczne dla danej osoby
- Zespół określonych objawów i zachowań, wywołanych nieodpartym pragnieniem przyjmowania SP (głód psychiczny)
- Uzależniony, nawet gdy nie przyjmuje SP, to do końca życia pozostaje osobą uzależnioną

## Efekty

- Przekroczeniem bardzo trudnej do zauważenia granicy między chęcią, która wyraża dobrowolność, a przymusem, który całkowicie zaburza kontrolę – tę granicę przekracza się tylko raz, ale bezpowrotnie
- Prowadzi do powstania wielu szkód, m.in.: somatycznych, psychicznych, społecznych
- Często kończy się śmiercią z powodu następstw zdrowotnych
- Osoby uzależnione powinny się leczyć

Czytaj źródło: [www.kbnp.gov.pl](http://www.kbnp.gov.pl)

# Dlaczego warto mieć wiedzę o substancjach psychoaktywnych (SP)

**To co jest szczególnie ważne, a często lekceważone przez eksperymentujących nastolatków, to fakt, że substancje psychoaktywne powodują utratę bądź wyraźne ograniczenie możliwości kontroli swoich zachowań.**

## Wyniki braku kontroli

- Agresja, przestępstwa, urazy i niechciane zachowania ryzykowne
- Bardzo trudne do odwrócenia i zapomnienia np.: gwałt czy niechciany kontakt seksualny, z którym trudno się później pogodzić
- Takie sytuacje i zdarzenia mogą doprowadzić do uzależnienia destrukcyjnego



Czytaj źródło: [www.kbpn.gov.pl](http://www.kbpn.gov.pl)

## Warto pamiętać

- SP i znaczna część nowych substancji psychoaktywnych (NSP) – dopalaczy – jest w Polsce nielegalna, możliwy jest więc konflikt z prawem, co może wpłynąć np. na nasze życie zawodowe i społeczne
- Biorąc SP rozluźniamy więzi rodzinne i przyjacielskie, co może skutkować rozpadem rodziny i stratą przyjaciół – w efekcie samotnością
- SP bardzo szybko przyzwyczajają do siebie, najczęściej powodując uzależnienie psychiczne od doznań, czego efektem jest przemożna potrzeba użycia narkotyku po raz kolejny
- SP powodują wzrost tolerancji, więc musimy brać coraz więcej, aby uzyskać podobny efekt, a to wiąże się z zagrożeniem życia i zdrowia oraz często z kłopotami finansowymi
- Często nie wiemy co bierzemy, co SP mają w składzie i jak zadziałają

# Dlaczego nastolatki sięgają po substancje psychoaktywne (SP)

Nastolatki są ciekawe świata, bardziej ryzykują, są bardziej wrażliwe na emocje, których często nie rozumieją – ich brak refleksji wynikający z braku doświadczeń życiowych powoduje, że inaczej postrzegają ryzyko oraz mniej radzą sobie ze stresem i negatywnymi emocjami.

## Dlaczego nastolatki sięgają po substancje psychoaktywne

- Aby zaspokoić ciekawość
- Aby uwolnić się od stresu, problemów
- Chcą być bardziej akceptowani i lubiani
- Chcą sprawdzić czy po SP rzeczywiście będą bardziej śmiali
- Szukają sposobu na poradzenie sobie z trudnościami w szkole, a SP stają się sposobem na odreagowanie, zapomnienie
- Brak im akceptacji samych siebie, oczekują, że SP pozwolą im stworzyć siebie na nowo
- Uciekają przed trudnymi emocjami, światem, który postrzegają, jako zagrażający i wrogą



Czytaj np.:  
*Jak chronić dziecko przed narkotykami,*  
PARPAMEDIA

# Czynniki ryzyka i czynniki chroniące

Poprzez wzmacnianie czynników chroniących lub osłabianie czynników ryzyka dorośli mają wpływ na wybór nastolatków – wziąć czy nie wziąć substancje psychoaktywne, od którego może zależeć dalszy kierunek ich życia.

## Czynniki chroniące

- Czynne uczestnictwo w życiu szkoły, rodziny, Kościoła, instytucji prospołecznych
- Właściwe monitorowanie przez rodziców
- Brak akceptacji dla zachowań odbiegających od norm społecznych
- Dostęp do zaufanych dorosłych
- Dostęp do rzetelnych informacji

## Czynniki ryzyka

- Słaba więź ze szkołą, rodziną, Kościołem
- Niepowodzenia szkolne
- Przynależność do problemowych grup rówieśniczych, tzw. złe towarzystwo
- Dostrzeganie aprobaty rówieśników i dorosłych dla zachowań problemowych



Czytaj np.:  
*Jak chronić dziecko przed narkotykami,*  
PARPAMEDIA



# Jak rozpoznać eksperymentowanie z substancjami psychoaktywnymi (SP)

Rodzice są ekspertami od swojego nastolatka, a wspierani przez szkołę i nauczycieli szybko mogą zauważyć niepokojące zmiany (sygnały i zachowania) i mu pomóc.

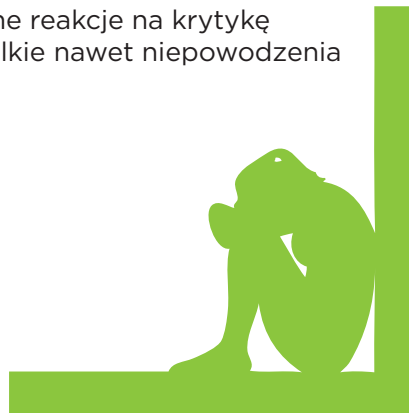
## Jasne sygnały i zachowania

- Huśtawka nastrojów np. naprzemienne ożywienie/spowolnione reakcje
- Napady lęku, przerażenia, kłopoty z koncentracją, zaburzenia snu
- Nadmierny apetyt lub brak apetytu, wzmożone pragnienie
- Pozytywny stosunek do narkotyków i alkoholu
- Zmiana grona przyjaciół, zwłaszcza na starszych od siebie
- Kłamstwa, wynoszenie wartościowych przedmiotów bądź podbieranie pieniędzy

## Sygnały i zachowania, które też mogą oznaczać zmiany rozwojowe

- Porzucenie dotychczasowych zainteresowań
- Kłopoty w szkole (słabsze oceny, konflikty z nauczycielami, wagary)
- Izolowanie się od innych domowników
- Zamykanie się w pokoju, niechęć do rozmów
- Bunt, łamanie obowiązujących w domu zasad
- Nadmierne reakcje na krytykę na niewielkie nawet niepowodzenia

Czytaj np.:  
*Jak chronić dziecko przed narkotykami,*  
PARPAMEDIA



# Co robić, gdy podejrzewamy kontakt z substancjami psychoaktywnymi (SP)

Często od czujności rodziców i nauczycieli zależy, na jakim etapie eksperyment młodego człowieka z substancjami zostanie zauważony i przerwany – im szybciej rozpoczniemy mądrą i zaplanowaną interwencję, tym większa szansa, że nastolatek nie będzie kontynuował niebezpiecznych dla niego zachowań.

## Co może zrobić rodzic lub nauczyciel

- Przeprowadź z nastolatkiem rozmowę, nie awanturę
- Nie zaczynaj rozmowy, gdy nastolatek jest pod wpływem jakiegoś środka – jest wtedy pobudzony lub wycofany
- Staraj się zapewnić nastolatka, że rozmawiasz z nim, bo się o niego martwisz
- Powstrzymaj się od krytyki i obwiniania
- Nie ufaj zapewnieniom nastolatka, że narkotyk należy do kolegi, który zostawił go przez przypadek
- Możesz zrobić test na obecność narkotyków w moczu – pamiętaj, że test można oszukać
- Podejmuj rozmowy o wpływie SP na organizm, ryzyku uzależnienia się, niebezpieczeństwie utraty kontroli nad sobą
- Określ jasno zasady i postawę wobec SP: mów wprost, że się nie zgadzasz na palenie lub branie
- Staraj się poznać kolegów swojego nastolatka, ale unikaj przepytывania (nastolatek ma silną potrzebę budowania własnego świata)
- Buduj pozytywną relację z nastolatkiem i dbaj o kontakt z nim



Czytaj np.: *Jak chronić dziecko przed narkotykami*, PAMPEDIA

Nastolatki są szczególnie podatne na szkodliwe spożywanie alkoholu. Powodem jest przede wszystkim brak doświadczenia w jego spożywaniu, z racji okresu rozwojowego, w którym się znajdują nastolatki oraz fakt, że alkohol jest legalnym narkotykiem ogólnodostępnym, przez co często jest traktowany z przymrużeniem oka.

Większość nastolatków nie zdaje sobie sprawy z negatywnych konsekwencji picia i nie ma wyobrażenia o sytuacjach ryzykownych, które mogą im się zdarzyć po wypiciu alkoholu. Brak wiedzy i pozytywne oczekiwania względem alkoholu sprzyjają także obniżeniu wieku inicjacji alkoholowej, co w przypadku nastolatków może wiązać się z poważnymi konsekwencjami.

## Negatywne konsekwencje picia

- Utrata zdrowia
- Wypadki, urazy
- Utonięcia
- Ryzyko popadnięcia w nałóg
- Zachowania agresywne
- Przemoc
- Trudności w nauce



## Potencjalne długotrwałe używanie

- Trwałe uszkodzenia mózgu
- Główny czynnik ryzyka nowotworu
- Uszkodzenie płytek krwi, serca, wątroby
- Szkodliwe działanie na płód
- Napady astmy
- Zmienione funkcjonowanie tarczycy
- Osłabienie kości

Czytaj źródło: [www.pijodpowiedzialnie.pl](http://www.pijodpowiedzialnie.pl)

# Marihuana – konopie

---

Objawami użycia marihuany są euforia, gadatliwość, poczucie odprężenia, zaburzenia koordynacji ruchowej, zwiększona wrażliwość na światło i dźwięk, obniżona koncentracja, trudności w zapamiętywaniu, nagłe napady śmiechu, chichot, zwiększony apetyt, przekrwione oczy, kaszel, czasem spadek nastroju, zamknięcie się w sobie i milczenie, rozszerzone źrenice.

## Zwróć uwagę na

- Słodkawą woń oddechu, włosów i ubrania
- Brązowozielone liście i nasionka
- Nagłe zainteresowanie hodowlą roślin przez twojego nastolatka
- Fifki i fajki, bibułkę papierosową



Czytaj źródło: [www.kbpn.gov.pl](http://www.kbpn.gov.pl)

## Długotrwałe używanie może prowadzić do

- Zaburzonej oceny sytuacji, spadku koncentracji uwagi
- Obniżonej sprawności w prowadzeniu pojazdów
- Przewlekłego zapalenia oskrzeli i krtani, astmy
- Ogólnego zubożenia
- U osób zażywających przetwory konopi w stanie obniżonego nastroju mogą powstać stany depresyjne, lęki, a nawet psychozy

# Amfetamina - stymulant

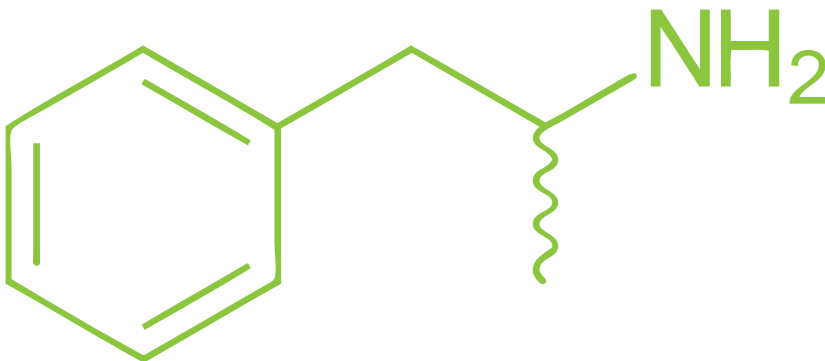
Objawami użycia amfetaminy jest przyływ energii, poczucie mocy, podwyższenie nastroju, wzmożona aktywność, słowotok, zaburzenia snu (bezsenność), brak apetytu, rozszerzone źrenice, przyspieszona czynność serca i szybki oddech, zaczerwienienie skóry, wysypka, suchość w ustach, podwyższone ciśnienie krwi, silny niepokój, napięcie i drażliwość, a w końcowej fazie działania narkotyku zmęczenie i senność.

## Zwróć uwagę na

- Biały lub beżowy proszek
- Tabletki, kapsułki, kryształki
- Małe foliowe torebeczki
- Folię aluminiową
- Igły, strzykawki

## Długotrwałe używanie może prowadzić do

- Silnego uzależnienia psychicznego
- Zaburzeń zachowania
- Rozwoju stanów depresyjnych połączonych z myślami samobójczymi
- W skrajnych przypadkach do psychoz, śpiączki i śmierci



Czytaj źródło: [www.kbpn.gov.pl](http://www.kbpn.gov.pl)

# Substancje wziewne – rozpuszczalniki

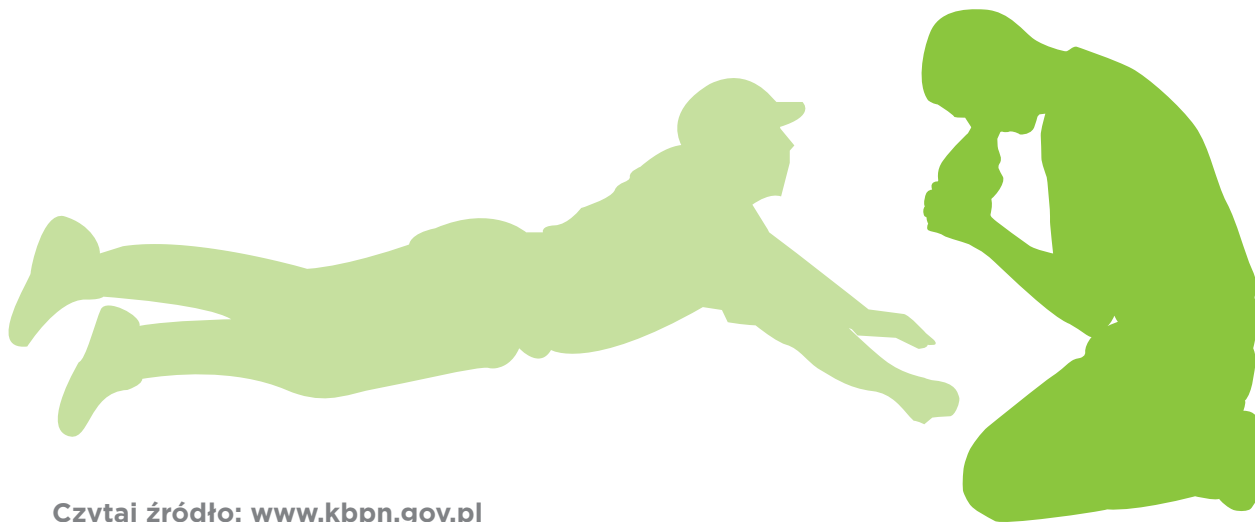
Objawami użycia substancji wziewnych jest stan odurzenia, euforii, omamy, kichanie i kaszel, katar lub krwawienie z nosa, zapalenie spojówek, zamazana mowa, drażliwość, niekiedy agresja, lęk.

## Zwróć uwagę na

- Foliowe torby, tuby kleju, smary
- Zapach chemikaliów we włosach i na ubraniu
- Charakterystyczny zapach z ust utrzymujący się nawet kilka dni po zażyciu
- Nasączone chustki, szmaty

## Długotrwałe używanie może prowadzić do

- Uszkodzenia płuc, wątroby, mózgu
- Niewydolności serca
- Śpiączki
- Śmierci przez uduszenie podczas wdychania



Czytaj źródło: [www.kbpn.gov.pl](http://www.kbpn.gov.pl)

# Nowe substancje psychoaktywne (NSP) – dopalacze

---

**Dopalacze to nazwa potoczna różnego rodzaju substancji naturalnych lub syntetycznych, lub ich mieszanek, o działaniu psychoaktywnym: stymulującym, relaksującym, halucynogennym, które nie znajdują się na liście substancji kontrolowanych. Nowe substancje psychoaktywne mogą silnie działać pobudzająco lub depresyjnie na ośrodkowy układ nerwowy. Szczególnie niebezpiecznym jest fakt, że często są to substancje o nieznanym składzie i nieprzewidywalnym działaniu, których zażycie już po pierwszym razie może wywołać komplikacje zdrowotne lub spowodować śmierć.**

## Specyficzne cechy dopalaczy

- Stosunkowo łatwy dostęp (Internet, czarny rynek)
- Krótkie, ale intensywne działanie
- Wywołują odmienne stany świadomości
- Całkowita utrata kontroli nad zachowaniem
- Brak zdolności oceny sytuacji
- Brak wiedzy o długofalowych skutkach przyjmowania

## Najczęstsze objawy zażywania

- Zmiany, huśtawki nastroju (na przemian depresja i euforia)
- Rozdrażnienie, napady szału, stany depresyjne, głęboki strach, bezsenność
- Zaburzenia świadomości, utrata przytomności, omdlenia
- Pobudzenie psychoruchowe, halucynacje wzrokowo-słuchowe
- Okresowa utrata słuchu, bełkotliwa mowa, przekrwienie gałek ocznych
- Wymioty, biegunka

Czytaj np.: [www.kbpn.gov.pl](http://www.kbpn.gov.pl), [www.dopalaczeinfo.pl](http://www.dopalaczeinfo.pl)

# Programy rekomendowane do realizacji z dziećmi i młodzieżą

---

## Baza programów rekomendowanych

- Program Przeciwdziałania Młodzieżowej Patologii Społecznej
- Szkolna Interwencja Profilaktyczna
- Fantastyczne Możliwości
- Program Domowych Detektywów
- Szkoła dla Rodziców i Wychowawców
- Archipelag Skarbów
- Program Wzmacniania Rodziny dla rodziców i młodzieży w wieku 10-14 lat
- Środowiskowa profilaktyka uzależnień
- FreD goes net
- Przyjaciele Zippiego
- Program profilaktyczno-wychowawczy EPSILON
- Wspomaganie rozwoju psychospołecznego dzieci nieśmiałych
- Program wspomaganie rozwoju psychospołecznego dzieci nielubianych przez rówieśników z powodu zachowań antyspołecznych
- Laboratorium Wiedzy Pozytywnej
- Spójrz inaczej – Szkolny program profilaktyki uniwersalnej, ukierunkowany na wczesne zapobieganie zachowaniom ryzykownym oraz przeciwdziałanie nieprawidłowej adaptacji społecznej dzieci w wieku wczesnoszkolnym
- Debata
- Program Nauki Zachowania
- Spójrz Inaczej (dla klas 4-6)
- Trzy koła

Czytaj więcej: [www.programyrekomendowane.pl](http://www.programyrekomendowane.pl), [www.gcpu.pl](http://www.gcpu.pl)



# Notatki

---

# Spis treści

## Mózg nastolatka

Rozwój mózgu nastolatków jest istotny .....	1
Zmiany rozwojowe w mózgu nastolatków .....	2
Inne zmiany rozwojowe w okresie adolescencji.....	3
Efekty zmian w mózgu .....	4
Seksualność .....	5
Czynniki społeczne i osobowościowe .....	6
Jak dorośli mogą się angażować .....	7
Czego dorośli mają nie robić .....	8

## Komunikacja

Dlaczego komunikujemy się .....	9
Jak możemy być akceptowani.....	10
Strategie jak być uważanym za serdeczną osobę.....	11
Strategie jak być uważanym za silną osobę.....	12
Dobre praktyki w czasie komunikacji.....	13
Dobre praktyki przed i po komunikacji.....	14
Jak mieć skuteczny wpływ.....	15
Jak konstruktywnie krytykować.....	16

## Co może robić szkoła?

Współpraca nauczyciela z rodzicem jest ważna.....	17
Konkretna współpraca nauczyciela z rodzicem.....	18
Efekty współpracy nauczyciela z rodzicem.....	19
Dyrektor - rodzic - nauczyciel.....	20
Scenariusz wspólnej lekcji.....	21
Dobre praktyki .....	22
Narzędzia interaktywnej dydaktyki: dobre praktyki .....	23
Przykłady wspólnej lekcji.....	24

## Uzależnienie i profilaktyka

Co to jest uzależnienie .....	25
Substancje psychoaktywne (SP).....	26
Co to jest uzależnienie od substancji psychoaktywnych (SP).....	27
Dlaczego warto mieć wiedzę o substancjach psychoaktywnych (SP).....	28
Dlaczego nastolatki sięgają po substancje psychoaktywne (SP).....	29
Czynniki ryzyka i czynniki chroniące .....	30
Jak rozpoznać eksperymentowanie z substancjami psychoaktywnymi (SP).....	31
Co robić, gdy podejrzewamy kontakt z substancjami psychoaktywnymi (SP).....	32
Alkohol .....	33
Marihuana - konopie.....	34
Amfetamina - stymulant .....	35
Substancje wziewne - rozpuszczalniki.....	36
Nowe substancje psychoaktywne (NSP) - dopalacze .....	37
Programy rekomendowane do realizacji z dziećmi i młodzieżą.....	38

# Przykładowe miejsca, gdzie w Gdańsku szukać pomocy

**W Gdańsku działa dobrze rozwinięty specjalistyczny i kompleksowy system pomocy osobom mającym problemy związane z używaniem substancji psychoaktywnych. WARTO – jeżeli coś się zdarzy i czujemy, że nie jesteśmy w stanie sami sobie poradzić z sytuacją, szukać pomocy specjalistów i skorzystać z niej.**

## Narkotyki, NSP „dopalacze”

- Poradnia Stowarzyszenia „Monar”  
ul. Srebrniki 9, Gdańsk  
tel.: 58 302 04 42, 58 302 63 89  
[www.monar.org](http://www.monar.org)
- Rodzinna Poradnia NZOZ „Monar”  
ul. Agrarna 2, Gdańsk  
tel.: 505 607 440  
[www.monar-gdansk.com.pl](http://www.monar-gdansk.com.pl)
- Towarzystwo Profilaktyki Środowiskowej „Mrowisko”  
tel.: 58 550 26 69  
[www.mrowisko.org.pl](http://www.mrowisko.org.pl)
- Program leczenia substytucyjnego  
[www.wotu.pl](http://www.wotu.pl)
- Stowarzyszenie Praktyków Profilaktyki Społecznej  
[www.profilaktykaspoleczna.pl](http://www.profilaktykaspoleczna.pl)
- 800 060 800 – całodobowa infolinia  
Głównego Inspektora Sanitarnego – NSP

## Alkohol, zaburzenia psychiczne

- Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych  
ul. Dyrekcyjna 5, Gdańsk  
tel.: 58 306 46 65
- Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnienia  
ul. Zakopiańska 37, Gdańsk  
tel.: 58 301 51 32  
[www.wotu.pl](http://www.wotu.pl)
- Miejska Poradnia Leczenia Uzależnień i Współuzależnienia  
ul. Oliwska 62, Gdańsk  
tel.: 58 342 33 27  
[www.gcz.com.pl](http://www.gcz.com.pl)
- NZOZ Ośrodek Terapii i Profilaktyki Uzależnień  
ul. Gospody 19 AB, Gdańsk  
tel.: 58 728 34 72  
[www.osrodekterapii.zukowo.pl](http://www.osrodekterapii.zukowo.pl)
- Netporadnia  
(pomoc psychologiczna online)  
e-mail: [netporadnia@gcpu.pl](mailto:netporadnia@gcpu.pl)

**Znajdź więcej placówek: [www.gcpu.pl](http://www.gcpu.pl), [www.wsparciewgdansku.pl](http://www.wsparciewgdansku.pl), [www.kbpn.gov.pl](http://www.kbpn.gov.pl)**

### Opracowanie merytoryczne

Onno Hansen-Staszyński (Ezzev Foundation), Beata Staszyńska-Hansen (Fundacja Citizen Project),  
Radosław Nowak (Gdańskie Centrum Profilaktyki Uzależnień),  
Michał Zapolski-Downar (Szkoła Podstawowa nr 79 w Gdańsku).

### Redaktorzy merytoryczni

Beata Staszyńska-Hansen (FCP), Onno Hansen-Staszyński (EF)

**Druk:** Apla

**ISBN:** 978-83-63988-18-0

### Kontakt:

Urząd Miejski w Gdańsku  
Wydział Rozwoju Społecznego  
ul. Kartuska 5 80-103 Gdańsk  
tel: +48 58 323 67 27  
e-mail: [wrs@gdansk.gda.pl](mailto:wrs@gdansk.gda.pl)

Wydawnictwo bezpłatne

**Licencja:** CC BY-NC-ND 3.0

