

# Dzieci i uzależnienia: Lepiej ćwiczyć umiejętności niż straszyć

Rozmowa z **MAGDALENĄ KUSZ**, psychologiem z Centrum Leczenia Uzależnień w Rzeszowie.



**- Prowadzi pani zajęcia z zakresu profilaktyki uzależnień już w szkołach podstawowych. Trzeba zaczynać tak wcześnie?**

- Profilaktykę rozumie się szeroko. Nie tylko jako omawianie tego, co się wiąże z zagrożeniami korzystania ze środków psychoaktywnych, czy angażowanie się w zachowania, które mogą prowadzić do uzależnienia. Profilaktyka obejmuje również kształtowanie umiejętności, które mają służyć lepszemu radzeniu sobie w trudnych sytuacjach. Ktoś, kto takie umiejętności posiada, będzie mniej narażony na czynniki, które mogą kierować go w stronę nałogu.

**- Jak wyglądają zajęcia profilaktyczne z uczniami podstawówki?**

- Polegają na pracy z grupą. Na początku ustalamy zasady zachowania na zajęciach. To pozwala dostrzec ucznia, który ma problem z dostosowaniem się do tych zasad. Takiego, któremu trudno jest pracować w grupie w taki sposób, aby i on, i inni mieli z tego korzyść. Przeszkadza, dezorganizuje lekcje. Podczas zajęć mam możliwość obserwacji, na ile takie postępowanie daje się korygować. Dodatkowa rozmowa z pedagogiem pozwala ustalić,

jaka jest sytuacja takiego dziecka, z czego jego zachowanie wynika i w jaki sposób można mu pomóc.

**- To właśnie takie dzieci mogą mieć w przyszłości problem z alkoholem, narkotykami?**

- Złe zachowanie zazwyczaj wynika z jakichś problemów, które występują w życiu dziecka. Można korygować je w grupie rówieśniczej, a także poprzez współpracę szkoły z rodzicami. Trzeba to robić, ponieważ takie zachowanie może wpływać na to, jak będzie reagował na presję rówieśników, czy będzie się odnajdywał w grupie i czy będzie się skłaniał do ryzykownych zachowań.

**- W każdej klasie trafia się dziecko, które ma problemy z dostosowaniem się do zasad?**

- Są takie zespoły, w których uczniowie dobrze współpracują. Poprzez ćwiczenia w grupach i parach trenują umiejętności np. rozpoznawania stresu i radzenia sobie z nim. Na takich zajęciach można dzieci i młodzież nauczyć sposobów relaksacji. Przykładowo, proszę, aby wyobrazili sobie coś przyjemnego. Po takich ćwiczeniach z wizualizacji, pytam, jak się czują. Mówią, że było fajnie, kogoś przestała boleć głowa albo brzuch. Doświadczają czegoś nowego. To, jak wyglądają zajęcia z profilaktyki, zależy od danej klasy - czy jest problem, który trzeba pomóc rozwiązać, czy też chodzi o poszerzenie wiedzy i umiejętności.

**- Czym różnią się zajęcia w gimnazjum od tych w podstawówce?**

- W podstawówce wiele udaje się dzieci nauczyć poprzez zabawę. W gimnazjum trudniej namówić uczniów do współpracy. Są w wieku, w którym bardzo ważne jest nawiązanie odpowiedniego kontaktu, aby móc ich do czegoś przekonać. Chodzi o taką relację, w której wiedzą, że mogą sami decydować, ale jest ktoś, kto chce o coś ważnego zadbać i im przekazać.

**- To także wiek, kiedy chętnie sięga się po zakazany owoc i eksperymentuje?**

- Tak. To czas na budowanie swojej niezależności, który sprzyja różnorodnym eksperymentom. Dorośli wtedy schodzą na drugi plan, są mniej ważni od rówieśników.

**- Jaki jest ich stosunek do alkoholu, narkotyków? Mają świadomość, że środki psychoaktywne są niebezpieczne?**

- W tym wieku, próbowanie takich substancji często nie wiąże się z wiedzą, na ile są one niebezpieczne czy szkodliwe. Większy wpływ na sięganie po alkohol czy narkotyki ma grupa rówieśnicza. Dla młodego człowieka przejście z podstawówki do gimnazjum, oznacza wkroczenie w środowisko, w którym nie jest tak znany jak w poprzednim. Potrzebuje rówieśników, ich akceptacji, więc często decyduje się na ryzykowne zachowanie, niekoniecznie próbując to zrozumieć. Ignoruje pewne informacje, bo w tym momencie tęsknota za grupą i innymi osobami jest ważniejsza niż przestrogi rodziców czy nauczycieli.

**- Wypicie piwa może być biletem wstępu do grupy rówieśników?**

- Jeśli ta grupa zazwyczaj spotyka się przy piwie, to tak.

**- Jak odwieść gimnazjalistę od takich pokus?**

- Trzeba pokazać mu, że może budować relacje z kolegami, być szanowanym i mieć wpływ na to, co się dzieje w inny sposób niż poprzez dołączanie do grupy za wszelką cenę.

**- Uczniów średniej szkoły łatwiej przekonać do mówienia „nie”?**

- To czas, kiedy już łatwiej o nawiązanie kontaktu pomiędzy uczeniem i dorosłym. W szkołach ponadgimnazjalnych dużo jest dyskusji, uczniowie chętniej dzielą się swoimi poglądami. To też okazja, by ci, którzy mają przekonania niekoniecznie służące ich zdrowiu, posłuchali kontrargumentów na forum. Zajęcia mogą wzbudzić w nich wątpliwość, czy to, co do tej pory uważali za fajne, rzeczywiście takie jest. Poza tym, na zajęciach profilaktycznych,

także są ćwiczenia z asertywności, radzenia sobie ze stresem, [i] komunikacji, twórczości. Zajęcia rozwijające kreatywne myślenie, podczas których uczniowie dzielą się pomysłami i nowatorskimi rozwiązaniami, dostarczają wszystkim dobrej zabawy.

**- Na ile sama szkoła i panująca w niej atmosfera wpływa na pokusę eksperymentowania z alkoholem, narkotykami?**

- No właśnie. Trzeba by się zastanowić, co w tym wypadku znaczy „dobra szkoła”? Przeważnie bierze się pod uwagę poziom nauczania i to, z jakich rodzin są dzieci. Jednak z punktu widzenia profilaktyki uzależnień, dobra szkoła to taka, która daje dziecku najlepsze warunki rozwoju. Jest to zatem taka szkoła, w której respektuje się normy i zasady. Ci, którzy w niej uczą, są uważni na uczniów, potrafią obserwować, co się z nimi dzieje i potrafią być konsekwentni. Przy czym jest to konsekwencja, która dopuszcza wyjątki i jest otwarta na zrozumienie sytuacji ucznia. W dobrej szkole dba się o relacje między rówieśnikami oraz pomiędzy nauczycielami i uczniami. W dobrej szkole uczniowie uczą się nie tylko osiągania dobrych wyników i rywalizacji, ale widzą, jak dużo można zyskać poprzez wzajemne dobre kontakty i współpracę.

Zajęcia z zakresu profilaktyki uzależnień prowadzone są w rzeszowskich szkołach dzięki finansowaniu z Urzędu Miasta Rzeszowa.

Projekt „Zapobiegaj zanim się uzależnisz” realizowany przez Stowarzyszenie Rodzin „Otwarty Umysł”, współfinansowany przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa [www.otwartyumysl.org](http://www.otwartyumysl.org)



**Tu możesz zwrócić się o pomoc:**

- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Centrum Leczenia Uzależnień, Rzeszów, ul. Kochanowskiego 17, tel. 17 85 81 181, 17 86 240 18.
- Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień w Rzeszowie, ul. Siemieńskiego 17, tel. 17 861 17 44.