

DOPALACZE  
ODSTŁONA  
PIEKŁA



Pakiet gimnazjum



Ministerstwo  
Spraw Wewnętrznych  
i Administracji



dopalacze  
kratka zycia



jasno, że  
CZĘSTOCHOWA.  
it's clear



DIALOGOS  
FUNDACJA DOBREGO NAWZAJEM

## Szanowni Państwo! Drodzy Nauczyciele!

Dopalacze to problem tysięcy uczniów większości szkół w całej Polsce. Jeśli dopalaczy nie ma jeszcze u Was – to zapewne wkrótce się pojawią, albo już są, tylko o tym nie wiecie. Kary i zakazy niewiele dają. Skuteczniejsze jest budowanie wiedzy i umiejętności życiowych młodych ludzi.

Kampania „Dopalacze, odstona piekła” realizowana przy wsparciu MSWiA, oparta jest na prawdziwych historiach prawdziwych ludzi. Napisaliśmy książkę – reportaże o piekle dopalaczy, nakręciliśmy filmy o losach uzależnionych, wysłuchaliśmy rodziców, którzy ratowali swoje dzieci oraz terapeutów, pracujących na co dzień z ofiarami dopalaczy. Powstał niezwykły projekt, do którego zapraszamy. Dla Państwa, Nauczycieli - mamy coś specjalnego: zbiór pomysłów na scenariusze lekcji o dopalaczach.

### Oto zawartość pakietu:

#### • List do rodziców

Możecie go przeczytać na zebraniu, przestać mailem, albo wydrukować i rozdać.

List uczy rodziców na problem dopalaczy i podpowiada, na co zwracać uwagę, aby móc zorientować się, że dziecko sięgnęło po narkotyki. Zaprasza do kampanii.

#### • Informacje o dopalaczach

Pokazujemy jak mówić do młodzieży o nowych narkotykach. To impuls do dyskusji i budowania świadomości dzieci opartej na prawdzie, a nie mitach.

#### • Pomysły na scenariusze zajęć

Konsultowane przez terapeutów, trenerów i nauczycieli, pisane prostym językiem. Z krótkim omówieniem po każdym ćwiczeniu. Może być dla Państwa inspiracją.

#### • Plakat kampanii

Prosimy wydrukować go w wybranym formacie, wpisać dane najbliższego ośrodka, który pomaga osobom uzależnionym i powiesić w Państwa szkole - do pobrania na

[www.odslonapiekla.pl](http://www.odslonapiekla.pl)

#### • E-book książki „Dopalacze, odstona piekła”

Zbiór reportaży o losach ludzi dotkniętych dopalaczami. Obraz zniszczeń, ale i ogromnej mocy tych, którzy walczą o siebie i bliskich - do pobrania w portalu

[www.odslonapiekla.pl](http://www.odslonapiekla.pl)

#### • Filmy

Zbiór filmowych portretów, przedstawiających losy osób uzależnionych i ich rodzin - do obejrzenia w portalu

[www.odslonapiekla.pl](http://www.odslonapiekla.pl)

Dajemy Państwu wszelkie prawa do korzystania z materiałów portalu [www.odslonapiekla.pl](http://www.odslonapiekla.pl).

Prosimy: zorganizujcie lekcje, porozmawiajcie z uczniami. Wiedza i świadomość chronią najlepiej.

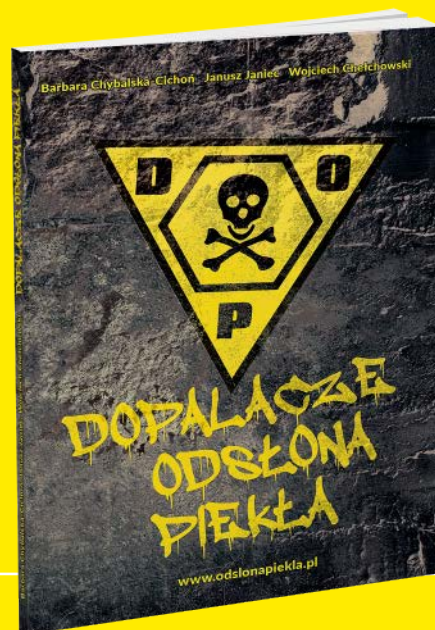
Z podziękowaniami i uszanowaniem

Barbara Chybalska-Cichoń

*Barbara Chybalska-Cichoń*  
Fundacja Dialogos

Kampania sfinansowana ze środków MSWiA oraz UM Częstochowy

# WITAMY WAS!



Również  
e-book  
wydanie  
cyfrowe



# Szanowny Rodzicu!

Wiemy, że masz wiele spraw, a na to wszystko zwykle za mało czasu.

Słyszałeś o dopalaczach? Wiesz, że to nowe narkotyki, tym groźniejsze, że dostępne właściwie wszędzie za cenę kilku czekolad, mniej niż paczki papierosów? Są do kupienia w każdym mieście, także przez Internet.

## **Chcemy Ci powiedzieć: ufaj, ale nie przestawaj przyglądać się Twojemu dziecku.**

Co może Cię niepokoić? Nadmierna nerwowość i napięcie, nagłe zmiany: nowy styl ubierania, mówienia, pogarda dla dotychczasowych wartości, tajemniczość, telefony oraz smsy o dziwnych porach, łamanie reguł, oschłość albo gwałtowne ożywienie, dziwne zachowania, obwinianie Ciebie, manipulowanie uczuciami, nowe przedmioty, jakimi dziecko się otacza pudełeczka, małe torebki, fifki itp....

To tylko niektóre sygnały. Nie myśl: to niemożliwe, że moje dziecko coś bierze...

Pomyśl raczej: wszystko jest możliwe, będę się bacznie przyglądał.

Bez hysterii, ale tak, by nie przeoczyć ważnych sygnałów.

**Przygotowaliśmy dla Ciebie portal o nazwie: [www.odslonapiekla.pl](http://www.odslonapiekla.pl). Są tam ważne informacje o dopalaczach i filmy, w których mówią młodzi i dorośli. Posłuchaj też terapeutów.**

**Będiesz wiedział więcej, lepiej ochronisz swoją rodzinę.**

W portalu znajdziesz także książkę w formie e-booka. A w niej relacje rodziców: co przeżyli, co przegapili i jak potem ratowali swoje dzieci. W szkole Twojego dziecka nauczyciele przeprowadzą lekcje o dopalaczach. Uczniowie usłyszą też opowieści swoich rówieśników, którym kiedyś wydawało się, że dopalacze to przygoda, a jeden raz nie zaszkodzi.

A może być tak – czego życzymy Ci z całego serca – że problem dopalaczy ominie Twoją rodzinę. Wtedy może Ty pomożesz komuś innemu swoją wiedzą i świadomością zagrożenia.

Jesteśmy grupą dziennikarzy, terapeutów i rodziców takich jak Ty. W Fundacji Dialogos prowadzimy kampanię „Dopalacze - odstona piekła”. Jest częścią wielkiej akcji „Dopalacze kradną życie” Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji.

Pomóż nam współtworzyć tę kampanię.

Z serdecznymi pozdrowieniami

*Barbara Chybalska-Cichoń*

Barbara Chybalska-Cichoń  
Fundacja Dialogos

# CO TO SĄ DOPALACZE?

Czym są dopalacze? Niektórzy twierdzą, że są prawdziwym „święństwem”, a niektórzy chwalą się ich zażywaniem. Wiele się o nich mówi w ostatnim czasie, dorośli często podkreślają, że są niebezpieczne... Być może znasz kogoś, kto zażywa je nałogowo... Może też być tak, że sam ich używałeś...

A może hasło „dopalacze” jest ci znane tylko z mediów i uważasz, że to cię wcale nie dotyczy...

Dopalacze to substancje psychoaktywne, które wywołują różnego rodzaju reakcje. Są to nowego rodzaju narkotyki. Swoim działaniem wywołują podobne efekty do substancji już nam znanych. Niestety, w wielu przypadkach działają intensywniej, a tym samym powodują szybciej różnego rodzaju uszkodzenia w psychice człowieka i wyniszczenie organizmu. Pobudzają przede wszystkim ośrodkowy układ nerwowy, a więc na nasz mózg. Pod względem efektów, jakie wywołują, można je podzielić na trzy rodzaje: pobudzające, halucynogenne i działające podobnie do marihuany.

Bywa, że są pozyskiwane z roślin, ale częściej są produkowane przez człowieka, a ich skład ustala komputer.

Są tworzone i sprzedawane w sposób, który omija obowiązujące prawo. Dlatego ich skład ciągle się zmienia. To jeden z powodów, dla których bardzo łatwo je przedawkować. To, że ktoś raz spożyje daną substancję, nie oznacza wcale, że kupując ją ponownie - otrzyma taką samą. Na opakowaniach nie znajdziemy ich składu. Widnieje na nich za to napis „Produkt nie jest do spożycia”. Najczęściej idą do sprzedaży pod dziwnymi nazwami. Są produkowane w mało sterylnych warunkach, co może powodować ich dodatkowe zanieczyszczenia.

Gdy ktoś decyduje się na zażycie takiej substancji musi mieć świadomość, że nigdy nie wiadomo, co za chwilę się wydarzy. Czy lekarze, którzy będą próbowali pomóc, znajdą skuteczne antidotum.

Nie wszystko, co mówią twoi koledzy, czy też co sam wyczytasz w Internecie - jest prawdą. Nie zapominaj też o tym, że wszystkiego rodzaju substancje psychoaktywne powodują zmianę świadomości człowieka, przez co traci on kontrolę nad własnym zachowaniem i może zrobić coś, czego będzie żałował do końca życia.

Oczywiście możesz mieć chwilowo świetny nastrój. Zażyciem „dopalacza” możesz też zaimponować kolegom, wzbudzić zainteresowanie. Ale przyjemne chwile po użyciu szybko mijają. Ci, którzy spróbowali mówią, że nigdy nie wyobrażali sobie, że wylądują w ośrodku terapeutycznym, stracą kolegów, będą mieli problemy. Kto idzie drogą na skrót - musi ją później nadrobić. I to już nie jest takie fajne...

# Scenariusze zajęć o dopalaczach

dla uczniów szkół podstawowych

- **DOPALACZE, czyli co?**
- **CO TO JEST TA TRZEŹWOŚĆ?**
- **CZY WIESZ JAK POMAGAĆ?**
- **CZY MAM SWOJE ZDANIE I UMIEM ODMAWIAĆ?**
- **JESTEM DLA SIEBIE EKRADEM**
- **MAM WYBÓR**
- **IDEALNI?**
- **OPOWIEM CI SWOJĄ HISTORIĘ... FILM.**
- **OPOWIEM CI SWOJĄ HISTORIĘ... KSIĄŻKA.**

## Dopalacze, czyli co?

**Cel:** uświadomienie czym w istocie są dopalacze. Obalenie mitów na ich temat.

**Czas:** 45 minut.

**Forma:** praca w grupach, burza mózgów.

**Co potrzebne:** kartki, długopisy, tablica.

**Przebieg:** klasę dzielimy na grupy 3-4 osobowe. Temat do opracowania w zespołach:

Dopalacze – jak rozumiesz to słowo?  
Co zawierają dopalacze i jakie mogą być skutki ich użycia?

Reprezentanci grup przedstawiają rezultaty pracy w zespołach.  
Zapisujemy na tablicy wszystkie odpowiedzi, tworząc obraz dopalaczy.

**Pytanie do dyskusji:**

1. Czy dopalacze to narkotyki?
2. Czy dopalacze potęgują możliwości człowieka?
3. Czy dopalacze są legalne?
4. Czy dopalacze, które mają opakowania i można je kupić w sklepie nie są szkodliwe?
5. Czy po ustaniu działania dopalacza znika jego zły wpływ i człowiek znów jest zdrowy i jest sobą?
6. Czy dopalacze uzależniają?

**Podsumowanie:**

Dopalacze - ich nazwa jest myląca i „niby” odróżnia je od narkotyków. A są to nowe narkotyki, znacznie groźniejsze od znanych dotąd. Średnio raz w tygodniu w rozprawdanych wśród nabywców preparatach wykrywane są dwa nowe produkty. Tylko w ubiegłym, roku wykryto 110 nowych substancji sprzedawanych ludziom przez handlarzy. „Mocarz”, który przyniósł ofiary śmiertelne i setki zatruczeń był kilkaset razy silniejszy od marihuany. Nikt nie może być pewien składu dopalaczy i skutków zażycia. Często nie wiadomo nawet, jak ratować ludzi po dopalaczach.

To chemiczne trucizny. Nie dają dodatkowej mocy, ale głęboko zaburzają pracę całego organizmu i niszczą go. Zawierają substancje, które w ogóle nie są przeznaczone do spożycia. Zmieniają psychikę człowieka, prowadzą do głębokich, nieodwracalnych zmian, w tym do chorób psychicznych.

Na opakowaniach są napisy „nie do spożycia” – czym handlarze starają się przechytryć prawo i uniknąć kary. Wszystkie dopalacze są śmiertelnie groźne. Nie ma dobrych i złych dopalaczy. Wszystkie niszczą ludzi i dają zysk producentom-przestępcom.

Należy przygotować się też na rozmowę z młodzieżą o pozytywnych skutkach używania dopalaczy. Spożywanie narkotyków jest dla nich pewną „normą”. Nie oznacza to, że normą, którą my dorośli powinniśmy pochwalać. Nie warto jednak negować wszystkich argumentów młodzieży, powinniśmy raczej pokazywać im, że jakiegokolwiek pozytywne skutki szybko mijają i nie są długotrwałe, w przeciwieństwie do negatywnych konsekwencji, jakie mogą się pojawić.

# Co to jest ta

# trzeźwość?

**Cel:** Przekazanie wiedzy na temat środków zmieniających świadomość, w tym dopalaczy. Autorefleksja i pobudzenie do samodzielnego myślenia.

**Czas:** 45 minut.

**Forma:** praca w grupach, dyskusja.

**Co potrzebne:** długopisy, kartki, tablica.

**Przebieg:** klasę dzielimy na grupy 3-4 osobowe. Temat do opracowania w zespołach:

Trzeźwy to znaczy jaki?

Czy trzeźwość jest wartością? Uzasadnij.

Reprezentanci grup przedstawiają rezultaty pracy w grupach.

**Wspólnie szukamy synonimów słowa trzeźwy:**

abstynent, budujący, bystry, człowiek niepijący, dojrzały, dorosły, dorzeczny, doświadczony, godny zaufania, gospodarny, inteligentny, istotny, jasny, jednoznaczny, konkretny, konsekwentny, konstruktywny, kreatywny, logiczny, lotny, łebski, mądry, merytoryczny, możliwy, myślący, nie w ciemną bitą, nieczuły, niegłupi, niepijący, obiektywny, oczywisty, odpowiedzialny, opanowany, oprzytomniały, pojętny, pomysłowy, porządny, poważny, przemyślany, przezorny, przytomny, racjonalny, realistyczny, rożgarnięty, rozsądny, roztropny, rozumny, rozważny, rzeczowy, rzetelny, sensowny, słuszny, solidny, spokojny, spójny, sumienny, surowy, świadomy, świątły, trafny, trzeźwo myślący,

twórczy, uczony, umiarkowany, uważny, w pełni sprawny, wiarygodny, wydorosłały, wykształcony, wyrazisty, wyraźny, wyrobiony życiowo, wyrozumowany, wyważony, zapobiegliwy, zaradny, zborny, zdolny, zdroworozsądkowy, zdrowy, zdystansowany, zmyślny, zrozumiały, zrównoważony, życiowy (słownik synonimów zawiera 139 określeń)

**Pytanie do dyskusji:**

1. Przeciwnieństwo trzeźwości to...
2. Co to znaczy nietrzeźwy?
3. Czy dopalacze dają „ekstra siłę” nie naruszając trzeźwości?
4. Które części człowieka są zmienione po użyciu dopalacza (na które działa)?
5. Czy po ustaniu działania dopalacza znika jego wpływ i człowiek znów jest zdrowy i jest sobą?
6. Dlaczego nawet jeden kontakt z dopalaczem może być niszczący?

**Podsumowanie:**

Trzeźwość to bycie prawdziwym, bycie sobą. Alkohol i narkotyki zmieniają naszą świadomość: sposób myślenia, odczuwania, widzenia świata. Niszczą zdrowie psychiczne i ciało. Dopapalacze to nowe narkotyki. Działają jak narkotyki i niszczą jak one. Nawet gdy już przestaną działać substancje chemiczne - mają dalej niszczące działanie, które trudno przewidzieć. Chociaż dopapalacze są podane w kolorowych opakowaniach i mają niewinne nazwy - są śmiertelnie trujące.

# Czy wiesz

# jak pomagać?

**Cel:** przekazanie uczniom informacji o sposobach pomagania sobie i innym w trudnych sytuacjach, w tym także przy zagrożeniu dopalaczami. Uświadomienie różnych ścieżek sięgania po pomoc.

**Czas:** 45 minut.

**Forma:** zajęcia w grupach, burza mózgów.

## 1. Co potrzebne:

- kartki, długopisy, tablica (do pracy w grupach)
- wcześniejsze przygotowanie przez nauczyciela dla każdego ucznia spisu z danymi teleadresowymi:
  - \* poradni psychologiczno-pedagogicznej
  - \* lokalnych numerów telefonów do punktów pomocy terapeutycznej, w tym pomocy dla osób sięgających po narkotyki
  - \* ogólnopolskich numerów telefonów zaufania i pomocowych (lista na osobnej karcie)

**Przebieg:** Dzielimy klasę na grupy 3-4 osobowe. Temat do opracowania w zespołach:

Wyobraź sobie, że twój kolega wpadł w tarapaty. Ma kłopoty w szkole, zachowuje się dziwnie. Przyszło ci nawet do głowy, że sięgnął po narkotyki. Jak sądzisz, co może zrobić, by sobie pomóc? Co sam zrobiłbyś na jego miejscu? Wylicz te możliwości.

Zadaniem zespołów jest spisanie swoich pomysłów. Reprezentanci przedstawiają je potem na forum klasy. Na tablicy robimy z nich giełdę pomysłów sięgania po pomoc. Nauczyciel uzupełnia tę listę i przy tej sposobności tłumaczy zasady pracy pedagoga i poradni psychologiczno-pedagogicznej (poufność, szacunek, nie ocenianie, wsparcie) oraz telefonów zaufania (życzliwość, anonimowość, pokierowanie w poszukiwaniu pomocy).

## Co może znaleźć się na tablicy:

- rozmowa z kimś bliskim (kolega, ktoś z rodziny)
- rozmowa z rodzicami
- rozmowa z wychowawcą lub zaufanym nauczycielem
- pedagog szkolny
- poradnia psychologiczno-pedagogiczna
- lokalne ośrodki pomocy dla osób sięgających po narkotyki
- lokalne i ogólnopolskie telefony zaufania

## 2. Nauczyciel rozdaje uczniom kartki z nr telefonów pomocowych oraz adresami, godzinami otwarcia.

**Podsumowanie:** Uczniowie dowiadują się o możliwościach uzyskania pomocy. Upewniają się także w tym, że ich problemy nie zostaną przekazane nauczycielom i rodzicom, nie będą oceniani ani karani. Pokazujemy sięganie po pomoc jako umiejętność radzenia sobie, a nie słabość czy śmieszność.

# Czy mam swoje zdanie i umiem odmawiać?

**Cel:** nabywanie umiejętności odmawiania, budowania własnego zdania i ochrony siebie.

**Czas:** 45 – 90 minut (zależy od liczebności klasy).

**Forma:** praca w grupach i burza mózgów.

**Co potrzebne:** kartki i długopisy do pracy w grupach.

**Przebieg:** Dzielimy klasę na grupy 3-4 osobowe. Temat do opracowania w zespołach:

Wyobraź sobie, że jesteś na dyskotecę. Wiesz, że ktoś przyniósł na nią dopalacze. Stoisz w grupie znajomych. Pada propozycja, ktoś cię częstuje. Możesz dostać je za darmo. Mówi:

- Mam coś fajnego, nieźle ryje banie ...

Ktoś bierze, ktoś inny nie. Teraz twoja kolej, patrz na siebie.

Zastanów się i spisz propozycje, jak możesz odmówić:

1. Grzecznie
2. Stanowczo
3. Bardzo stanowczo i mało grzecznie

Potem przedstawiamy różne warianty odmowy na forum klasy.

Zastanawiamy się wspólnie, jakie mogą działać.

**Wyjaśnienie:** Każda zaproponowana odmowa jest ważna i dobra, jeśli kogoś chroni. Nie trzeba nikogo na siłę poprawiać, ale raczej zrobić z tego giełdę pomysłów do wykorzystania przez młodzież. Idzie o to, by w świadomości młodych ludzi taka wyobrażona sytuacja stała się najpierw, zanim stanie się naprawdę. By mogli być przygotowani na trudny moment odmowy. Mieli to już „przeżyte”, oswojone. Nauczyciel może powiedzieć, jak zrobiłby to sam, lecz nie narzucać jedynie słusznych i poprawnych sformułowań.

**Pytania do dyskusji:**

- czy odmawiając jestem słabeuszem, czy raczej kimś, kto ma dość mocy, by odmówić, gdy inni naciskają?

- czy zdarzyło ci się odmawiać jakimś propozycjom i było to dla ciebie trudne? Jak sobie radziłaś? Jakie miałaś wtedy uczucia?

**Podsumowanie:** Odmawianie nie jest łatwe, łączy się z trudnymi emocjami. Umiejętność posiadania i wyrażania własnego zdania, obrona własnych praw, odmawianie innym – to asertywność. Jeśli jesteś asertywny - potrafisz kontrolować własne emocje i nie poddajesz się naciskom innych. Masz własne zdanie, nie ulegasz. Mamy prawo odmawiać, chronić siebie. Każdy z nas może sam najlepiej ochronić siebie. Mówienie „nie” jest wielką umiejętnością życiową. Podobnie jak stawianie granic innym ludziom i ich zachowaniu. Asertywności można się nauczyć, można ją też ćwiczyć.



# Idealni?



**Cel:** wzmocnienie świadomości, że nikt nie jest idealny a to, jaki-jaka jestem, jest OK.

**Czas:** 90 minut.

**Forma:** praca w grupach, burza mózgów

**Co potrzebne:** kartki, długopisy.

**Przebieg:** klasę dzielimy na grupy 3-4 osobowe.

**Temat do opracowania w zespółach:**

wyobraź sobie chłopaka lub dziewczynę, w twoim wieku, którzy są doskonali. Jakie mają cechy, wypiszcie je w swoich grupach.

Teraz niech każda grupa odczyta swoje propozycje, a na tablicy stworzymy postać idealną (rysujemy postać na tablicy, dopisujemy cechy)

**Pytania do dyskusji:**

Czy tacy idealni i doskonali ludzie istnieją?

Dlaczego nie jest to możliwe?

Czy gwiazdy muzyki, filmu są przedstawiane jako idealne?

Czy to może być prawda?

Czy te osoby rozmawiają z kimś o swoich trudnościach, problemach? Czy mają prawdziwych przyjaciół?

Czy taki, jaki jesteś, jesteś OK?

Jakie pasje już mam, po jakie chcę sięgnąć?

Czym jest rozwój człowieka w sferze psychicznej?

Czy mogę chemicznie zmieniać pracę mojego mózgu, żeby stać się kimś lepszym?

Czy jeśli to zrobię, to będzie prawda czy zadziała chemia, a zmiana będzie sztuczna i nieprawdziwa?

Dlaczego eksperymenty na sobie samym są niebezpieczne?

**Podsumowanie:**

Nikt nie jest idealny. Obrazy w mediach to tylko kreacja. Jeśli uwierzę, że muszę być taka-taki jak bohaterowie z sieci, tv, kina czy gazet - gonię za czymś, co jest wymyślone. Jest produktem, który stanowi promocję filmu, gazety, stacji tv, firmy płyty... Gdy jesteś sfrustrowany, bo nie jesteś idealny jak znany piłkarz, popularna piosenkarka – właśnie cierpisz z powodu porównywania się do wykreowanego wizerunku, który w rzeczywistości nie istnieje. Każdy człowiek ma swoje wady i niedoskonałości, tak samo jak każdy z nas.

Taki, jaki jesteś – jesteś ok. Ludzie są różni i zawsze będą się różnić.

To ważne, żeby mieć z kimś porozmawiać o swoich trudnościach, problemach. Mówienie o nich sprawia, że czujemy się lepiej. Każdy z nas ma jakieś trudności, więc nie należy się bać mówić o nich, ukrywać je. Każdy dzień przynosi nowe wydarzenia, a zarazem uczucia z nimi związane. To nie słabość, gdy mówimy o swoich problemach. Jest to dobry sposób radzenia sobie z nimi.

Mogę się rozwijać, ćwiczyć, czytać, mieć pasję, szukać nowych. Mogę mieć idoli, ale nie muszę być taka sama jak oni. Rozwijam się nie przez naśladowanie, ale np. przez poznawanie siebie, relacje z ludźmi, przyjaźnie, akceptację siebie, sport, moje talenty... Mogę kiedyś spotkać ludzi, którzy zaproponują mi narkotyki, w tym dopalacze. Niczego nie udoskonalam przez dopalacze, nie będę mądrzejszy, sprawniejszy silniejszy, szczęśliwszy. Nie rozwiążę żadnego problemu. Użycie dopalacza to groźny eksperyment na sobie. Organizm może być po nim głęboko zaburzony. Także trwale. Wiele ludzi już zmarło po dopalaczach.

# Uczucia

# i iluzje

1

**Cel:** uczymy się nazywać własne uczucia i dać sobie zgodę na to, że trudne i nieprzyjemne odczucia są także częścią życia i dotyczą wszystkich ludzi.

**Czas:** 90 minut.

**Forma:** dyskusja, burza mózgów

**Co potrzebne:** kartki, długopisy, tablica. Nazwy uczuć na oddzielnych karteczkach. Znaleźć się tam powinny np. uczucia: smutek, ciekawość, strach, radość, zdumienie, szczęście, złość, cierpienie, spokój, miłość, nienawiść, agresja, odprężenie, wstyd, trema, wściekłość, lubienie, odrzucenie.

**Przebieg:** Najpierw prosimy uczniów, abyśmy wspólnie nazwali znane nam uczucia. Ktoś zapisuje je na tablicy. Co przeżywamy w szkole, w domu, z przyjaciółmi...

**Pomocna lista uczuć:** smutek, pogarda, ciekawość, duma, euforia, agresja, rozpacz, strach, radość, zaduma, rozterka, zdumienie, niepokój, szczęście, przerażenie, złość, porażka, trema, cierpienie, ból, ekscytacja, wstręt, spokój, miłość, nienawiść, nadzieja, pewność, odprężenie, rozkosz, wstyd, samotność, ufność, ulga, apatia, wściekłość, bunt, obawa, odrzucenie, lubienie, osamotnienie

**Przebieg cd:** Wspólnie staramy się znaleźć i zakreślić uczucia i stany emocjonalne, których przeżywanie jest trudne i nieprzyjemne. Zakreślamy je.

**Pytania do dalszej dyskusji:**

- **Jak rozumiesz słowo iluzja? Jakie znasz synonimy?**

Iluzja – złudzenie, urojenie, fikcja, przywidzenie, majak, halucynacja.

- **Czy podział uczuć na przyjemne i nieprzyjemne, łatwe i trudne oznacza, że możemy te „gorsze” usunąć z naszego życia?**

Nie da się usunąć nieprzyjemnych uczuć z życia. Są częścią życia, dają jego pełnię. Można tylko starać się częściej doświadczać przyjemnych uczuć. Dlatego warto poznać na tyle siebie i swoje potrzeby, by umieć je zaspokajać i częściej – w zdrowy sposób – sięgać po uczucia dla nas przyjemne.

- **Czy da się żyć mając wyłącznie uczucia łatwe i przyjemne?**

Nie jest to możliwe. Świadome, trzeźwe życie to umiejętność przeżywania wszystkich emocji i uczuć.

**Krótkie omówienie:**

Pełnia życia to całe bogactwo emocji, w tym także te trudne uczucia. Środki zmieniające świadomość dają nam iluzje uczuć przyjemnych albo pożądaných, niszczą nasze zdrowie, możliwość własnego, zdrowego odczuwania i zdolność radzenia sobie z trudnymi emocjami.

**Przebieg cd:** stajemy w kręgu. Chętny uczeń losuje kartkę z wypisanym uczuciem. Mową ciała stara się pokazać uczucie. Gdy inni je odgadną - losujemy kolejną kartkę z uczuciem. I tak do wyczerpania kartek. Na zakończenie proponujemy, by ktoś pokazał zachowanie osoby

# Uczucia

## i iluzje

2

trzeźwej i zachowanie kogoś z zaburzoną świadomością, np. po narkotykach.

### Pytania do dyskusji:

**- Czy uczucia, które przeżywa osoba trzeźwa są prawdziwe?**

Tak, może być kłopot z ich przeżywaniem, ale one są naturalne, tylko moje, pochodzą ode mnie. Nawet gdy czuję się nieswojo, mam tremę, cierpię, odczuwam samotność – to wszystko pochodzi ode mnie.

**- Jak zachowuje się człowiek po narkotykach?**

Jest to właściwie nieprzewidywalne. Jego odczucia to reakcja na dostarczone z zewnątrz związki chemiczne.

**- Czy uczucia, jakie przeżywa człowiek po narkotykach są autentyczne, czy spowodowane związkami chemicznymi?**

To nie są prawdziwe odczucia. Pochodzą od czegoś podanego z zewnątrz. Nie są moje. Człowiek staje się ekranem do działania chemii. Rodzajem doświadczenia na samym sobie. Każda taka próba jest niszcząca, choć zniszczenia nie są od razu widoczne.

**- Na czym polega niebezpieczeństwo sięgania po narkotyki?**

Nie od razu widać zniszczenia. Osoba, której życie ulega spustoszeniu nie widzi tego, bo ma zaburzoną świadomość, możliwość logicznego, trzeźwego myślenia. Wciąż myśli, że panuje nad swoim życiem, ale to nieprawda, skoro robi coś, co jest samoniszcząca.

**- Czy „droga na skróty” do przyjemnych uczuć niszczy moje prawdziwe życie uczuciowe, czy wzmacnia je?**

Niszczy życie, relacje, uczucia, równowagę psychiczną, zdrowie. Nie ma drogi na skróty, nie ma zabawy z własną

psychiką za pomocą chemii, która nie byłaby niszcząca.

**- Jak sądzisz, jakich iluzji uczuć i stanów ludzie szukają w narkotykach?**

Np: poczucia własnej wartości, mocy, radości, szczęścia, euforii, ekscytacji, błogostanu, spokoju, oderwania od cierpienia, nudy, codzienności, problemów, zapomnienia, wyprawy w nieznanne światy

**- Jak sądzisz, co jest w pakiecie z tymi iluzjami?**

Uczucie pustki, przygnębienie, apatia, dekoncentracja, poczucie osamotnienia, cierpienie, stany depresyjne, chęć doznania kolejnej szybkiej ulgi, zniszczenia relacji z bliskimi, bóle ciała, drażliwość, złość, agresja.

**- W czym widzisz pułapkę narkotykową?**

Gdy wierzę, że mogę dać sobie komfortowe uczucia po zażyciu narkotyków i przyjmuję je za własne, choć są tylko działaniem chemii, są sztuczne i nieprawdziwe. Fajne stany szybko uleczą, a prawdziwe są tylko straty w mojej psychice. Narkotyki uzależniają.

**Podsumowanie:** Rozwinięcie myśli: bogactwo emocji to też emocje trudne dla nas. Tak mają wszyscy ludzie. Nie ma drogi na skróty, czyli przez narkotyki do fajnych doznań - bez zniszczeń w psychice, a potem w życiu. Narkotyki dają nam iluzje uczuć, niszczą nasze zdrowe, własne odczuwanie i zdrowe, naturalne radzenie sobie z trudnymi emocjami.

Pułapka narkotyków: gdy wierzę, że mogę dać sobie komfortowe uczucia po zażyciu narkotyków i przyjmuję je za własne, choć są tylko działaniem chemii, są sztuczne i nieprawdziwe. Uleczą, a prawdziwe są tylko straty w mojej psychice.

# Co jest

OK?

**Cel:** nabycie świadomości zagrożenia, jakie niosą dopalacze. Budowa świadomej postawy.

**Czas:** 45 minut.

**Forma:** praca w grupach, dyskusja.

**Co potrzebne:** kartki, długopisy.

**Przebieg:** dzielimy klasę na grupy 3-4 osobowe. Temat do opracowania w zespołach:

Dowiedziałeś się, że w twojej szkole ktoś rozprowadza narkotyki. Zastanawiasz się, co możesz zrobić. Jak sądzisz, jakie twoje zachowanie będzie w porządku? Uzasadnij swój pogląd.

Reprezentanci grup przedstawiają rezultaty pracy w grupach.

**Pytania do dyskusji:**

- Czy mam tolerować narkotyki w moim otoczeniu,

szkole, jeśli wiem, że niszczą ludzi, doprowadzając także do ich śmierci?

- Czy chroniąc innych ludzi i „robiąc coś” jestem kapusiem, czy kimś, kto ma odwagę wpływać na swoje życie i otoczenie?

- Co mogę zrobić, by pozostać w zgodzie z sobą?

- nic

- powiedzieć o tym wychowawcy

- powiedzieć o tym rodzicom

- przekazać ten sygnał policji

- dać znać lokalnej gazecie (napisać, zadzwonić)

- dać znać pedagogowi szkolnemu, że narkotyki można kupić w szkole

- dać znać dyrekcji szkoły, że pojawiły się w niej narkotyki

**Podsumowanie:** masz prawo wybrać takie zachowanie, na które jesteś gotowy. Masz prawo zachować anonimowość. Jednak niezrobienie nic jest rodzajem zgody na handel narkotykami. Milczenie bowiem to też forma akceptacji. Przez milczenie wielu ludzi producenci i handlarze dopalaczami mogą prowadzić swój biznes i szkodzić ludziom nieświadomym zagrożenia albo uzależnionym.

# Na czym polega ten biznes?

**Cel:** urealnienie obrazu dopalaczy jako przemysłu opartego na niszczeniu innych ludzi.

**Czas:** 45 minut

**Forma:** praca w grupach, dyskusja na forum klasy.

**Co potrzebne:** kartki, długopisy, tablica.

**Przebieg:** dzielimy klasę na grupy 3-4 osobowe.  
Temat do opracowania w zespołach:

Czy wiesz, na czym polega dopalaczowi biznes?  
Przypatrzyć się tym hasłom i ułożyć je w możliwej kolejności.

**Piszemy na tablicy:**

Wielu ludzi uzależnia się.

Firma X reklamuje dopalacze: nieszkodliwe i dają super przeżycia.

Z ciekawości ludzie sięgają po narkotyku.

Zarobek firmy X rośnie.

Na początek firma X rozdaje także dopalacze za darmo.  
Reklamuje świetny towar.

Firma X ma sposób na biznes: dopalacze, bo w świecie jest dość naiwnych.

Ludzie po dopalaczach lądują w szpitalu, ale wielu sięga kolejny raz.

Firma X rozwija się i szuka kolejnych odbiorców. Ich zyski są coraz większe.

Po właściwym logicznym uszeregowaniu reprezentanci grup czytają opis tej rzeczywistości.

**Pytania do dyskusji:**

- Jak sądzisz, kto odnosi korzyści i jakie?
- Jak sądzisz, kto ponosi straty i jakie?

**Podsumowanie:** rynek dopalaczy to bardzo dochodowy biznes. Producenci i handlarze wykorzystują naiwność i niewiedzę zwłaszcza młodych ludzi. Kreują modę na swój towar. Sami nie zażywają dopalaczy, bo wiedzą jak są groźne. Wynajmują farmaceutów i prawników, żeby pomagali im omijać zapisy prawne i żeby dalej mogli sprzedawać środki chemiczne, które zabijają.

# Moja

# wolność

**Cel:** budowanie świadomości własnej wolności i możliwości jej utraty. Wolność jako wartość.

**Czas:** 45 minut.

**Forma:** praca w grupach, dyskusja na forum klasy.

**Co potrzebne:** kartki, długopisy, tablica.

**Przebieg:** dzielimy klasę na grupy 3-4 osobowe. Temat do opracowania w zespołach:

1. Jak rozumiesz słowo „wolność”?
2. Kiedy tracimy wolność – daj przykłady.

Reprezentanci grup przedstawiają rezultaty przemyśleń swoich kolegów.

Temat do dyskusji: jakie są współczesne zagrożenia wolności człowieka?

Wypisujemy na tablicy zgłaszane propozycje z pracy w grupach.

M.in:

Wojna

Handel ludźmi

Narkotyki i nowe narkotyki (dopalacze)

Alkohol

Papierosy, e-papierosy

uzależnienia typu: m.in. alkoholizm, seksoholizm, praco-  
holizm, zakupoholizm, narkomania, komputer, hazard.

**Pytanie podsumowujące:** czy wolność jest nam dana raz na zawsze, czy trzeba ją chronić, a czasem o nią zawalczyć?

**Podsumowanie:** wolność jest wartością. Wolność nie może być mylona z brakiem granic.

Jeśli robię, co chcę, niezależnie od tego, czy mi to szkodzi, albo czy krzywdzę w ten sposób innych ludzi – to raczej przymus.

# Jakie masz

# o tym

# zdanie?

**Cel:** budowanie świadomości, że sięganie po środki zmieniające świadomość prowadzi do utraty wolności.

**Czas:** 45 minut.

**Forma:** praca w grupach, dyskusja na forum klasy.

**Co potrzebne:** kartki, długopisy, tablica.

**Przebieg:** dzielimy klasę na grupy 3-4 osobowe. Temat do opracowania w zespołach:

Czy zażywanie narkotyków to wyraz wolności, czy zniewolenia. Uzasadnij odpowiedź.

Reprezentanci grup relacjonują poglądy swoich zespołów.

**Temat do dyskusji:** czy sięganie po narkotyki to wyraz wolności?

**Podsumowanie:** sięganie po narkotyki trudno uznać za wolność. Raczej za rodzaj przymusu, uleganie presji środowiska, uleganie namowom handlarzy. A wreszcie – popadanie w pułapkę uzależnienia. Wolność do niszczenia siebie trudno nazwać wartością. Wolność, która mi służy, jest czymś innym niż każda wolność, która oznacza brak zasad, wartości. Wolność rozumiana jako prawo do destrukcji i niszczenia nie służy nikomu. Z wolności sięgania po narkotyki wynika nie tylko zagrożenie życia, ale w tym momencie rodzi się przymus sięgania po nie. Tak pojęta wolność jest fałszywa.

# Czy masz

# swoje

# argumenty?

**Cel:** wzmocnienie świadomości szkodliwości narkotyków.  
Wiedza o ich specyfice, zagrożeniach.

**Czas:** 45 minut.

**Forma:** praca w grupach, dyskusja na forum klasy.

**Co potrzebne:** kartki, długopisy, tablica.

**Przebieg:** dzielimy klasę na grupy 3-4 osobowe. Temat do opracowania w zespołach:

Wyobraź sobie, że twój kumpel albo koleżanka zaczęła sięgać po narkotyki. Użyj argumentów, by przekonać ją, że to droga do zniszczenia. Zapisz te argumenty.

Następnie szefowie grup prezentują argumentację swoich zespołów.

Wyliczone argumenty spisujemy na tablicy.

**Podsumowanie:** narkotyki niszczą psychikę, uzależniają, rujną organizm, prowadzą do chorób psychicznych, zmieniają osobowość, rujną relacje z innymi ludźmi, prowadzą do problemów w szkole, w rodzinie, z najbliższymi osobami. Chwilowo mogą dawać przyjemne uczucia, ale one szybko mijają, a pozostaje co innego. Wyzwalają agresję, przynoszą cierpienie, fizyczny ból, depresje. Niszczą uczucia wyższe, popychają do przestępstw. Mogą doprowadzić do uszkodzenia wielu narządów, w tym mózgu, także do śmierci.



# Opowiem ci moją historię – film.

**Cel:** nabycie świadomości skali ryzyka i zniszczeń, jakie niesie kontakt z nowymi narkotykami.

**Czas:** 90 minut.

**Forma:** projekcja filmu i dyskusja.

**Co potrzebne:** komputer, projektor.

**Przebieg:** wspólne oglądanie historii i opowieści osoby, która miała kontakt z dopalaczami.

Wejdź na stronę: [www.odslonapiekla.pl](http://www.odslonapiekla.pl). W portretach filmowych odszukaj historię Jeleny albo Wojtka. Oraz wybranych rodziców i terapeutów.

Obejrzyjcie je wspólnie. Możesz wybrać także inne historie na tej stronie.

**Pytanie do dyskusji:**

Czy bohater filmu zdawał sobie sprawę z zagrożenia, gdy miał pierwszy raz kontakt z dopalaczami?

Jakie straty są związane z dopalaczami?

Jak zmieniła się świadomość bohatera filmu?

Jak udało się przezwyciężyć uzależnienie?

Jakie masz przemyślenia po obejrzeniu filmu?

Co najbardziej zapadło ci w pamięć?

**Podsumowanie:**

Film jest dokumentem, świadectwem przeżyć osoby, która miała kontakt z dopalaczami i chciała przestrzec innych przed ryzykiem strat i zagrożenia życia. Daje wiedzę innym, pomaga ochronić się, umieć podjąć dobre decyzje. Narkotyki zmieniają sposób odczuwania i widzenia świata. Osoby pod wpływem narkotyków widzą siebie i ludzi wokół w zaburzony sposób. Odczuwane emocje są wywołane narkotykami, ludzie są pod wpływem środków chemicznych. Gdy podana chemia przestaje działać – organizm nie może wrócić do równowagi. Możliwe są nieodwracalne zniszczenia a nawet śmierć z ich powodu. Agresja, cierpienie, pobudzenie, ogromny lęk – to część tego świata.

Po narkotykach zmieniają się także reakcje i uczucia osób, które je zażyły. Czy napiłbyś się płynu do czyszczenia toalet? Zjadłbyś kanapkę z pastą do konserwacji opon? Trutkę na szczury? Dopalacze zawierają bardzo podobne składniki, tylko podane w atrakcyjnej formie. W tak bezwzględny sposób przestępcy, którzy je produkują, zarabiają pieniądze.

# Opowiem ci moją historię – książka.

**Cel:** nabycie świadomości skali ryzyka i zniszczeń, jakie niesie kontakt z nowymi narkotykami.

**Czas:** 90 minut.

**Forma:** czytanie reportażu i dyskusja.

**Co potrzebne:** laptop lub wydruk reportażu.

**Przebieg:** wspólne czytanie opowieści osoby, która miała kontakt z dopalaczami.

Wejdź na stronę: [www.odslonapiekla.pl](http://www.odslonapiekla.pl) Odszukaj e-book książki :Dopalacze, odstona piekła”.

Przeczytajcie reportaż o Marcinie (odstona 1) i opowieść Detoks (odstona 6). Albo inne odstony tej książki.

**Pytania do dyskusji:**

Jakie straty są związane z dopalaczami?

Jak udaje się przezwyciężyć uzależnienie?

Jak zmieniła się świadomość bohaterów reportażu?

Jakie masz przemyślenia po przeczytaniu tych opowieści?

Co najbardziej zapadło ci w pamięć?

**Podsumowanie:**

Reportaże są świadectwem przeżyć ludzi, którzy mieli kontakt z dopalaczami. Bohaterowie reportaży chce przestrzec innych przed ryzykiem strat i zagrożenia życia. Książka daje wiedzę, pomaga się ochronić, znaleźć wyjście z uzależnienia.

Narkotyki, w tym przede wszystkim nowe narkotyki są śmiertelnie groźne. Nie można wziąć „trochę”, albo „tylko raz czy kilka razy, a potem przestanę”. Mogą bardzo zaszkodzić a nawet zabić już przy pierwszym razie, mogą uzależnić czy tego chcesz czy nie. Powodują, że ktoś, kto ich używa, już nie panuje nad swoimi wyborami. Narkotyki nie służą ludziom. Niszczą i powodują straty, które nie są już do naprawienia. Są źródłem cierpienia wielu ludzi.

# Ogólnopolskie linki i numery telefonów zaufania i pomocowych:

Projekt „Dopalacze kradną życie”:  
[www.odslonapiekla.pl](http://www.odslonapiekla.pl)

Antynarkotykowy telefon zaufania:  
**801 199 990**

Antynarkotykowa Poradnia Internetowa:  
[www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl)

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

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży:  
**116 111**  
bezpłatny od godz. 12.00 do godz. 22.00

Telefon Zaufania Uzależnień  
Stowarzyszenia Monar:  
**22 823 65 31**

Telefon Zaufania dla Rodzin z Problemem  
Uzależnienia:  
**22 844 44 70**

Telefon Zaufania HIV AIDS:  
**801 888 448, 22 692 82 26**

Kryzysowy Telefon Zaufania:  
**116 123**  
bezpłatny od godz. 14.00 do godz. 22.00

Infolinia Stowarzyszenia Karan:  
**800 120 289**

Anonimowa Policyjna Linia Specjalna:  
**800 120 148**

Darmowa całodobowa infolinia Sanepidu  
o dopalaczach  
**800 060 800**



## DIALOGOS

FUNDACJA DOBREGO NAWZAJEM

### O NAS:

Fundacja Dialogos działa w Częstochowie od 2012 roku. Zaprośiliśmy do współpracy psycho-terapeutów, trenerów, dziennikarzy, mediatorów, grafików, plastyków...

Moderujemy debaty publiczne.

Upowszechniamy mediacje jako najbardziej dojrzałą formę rozwiązywania sporów.

Pracujemy na rzecz ludzi uzależnionych i ich rodzin.

Prowadzimy wykłady motywacyjne, treningi i warsztaty.

Szukamy alternatywnych sposobów wyjścia z najtrudniejszych problemów i nowej jakości rozmawiania o nich w społecznej rzeczywistości. W zespole złożonym z terapeutów i dziennikarzy możemy oglądać rzeczywistość w wielu wymiarach. Właśnie takie siły połączyliśmy w projekcie „Dopalacze, odślona piekła”.

[www.fundacjdialogos.pl](http://www.fundacjdialogos.pl)  
[biuro@fundacjdialogos.pl](mailto:biuro@fundacjdialogos.pl)