

# **Barbacana**

Traducere din limba spaniolă

José A. García Rodríguez  
Carmen López Sánchez

**INID**  
Instituto  
de Investigación  
de Drogodependencias

Universitatea Miguel Hernández - Spania

## **BARBACANA**

## **Bună ziua!**

Îți prezentăm Barbacana, un program de prevenire a dependenței de droguri, gândit și realizat în exclusivitate pentru tine.

Acest caiet este structurat pe diverse puncte și părți; unele sunt destinate lecturii individuale și apoi comentării lor în clasă, iar la altele va trebui să răspunzi singur. De asemenea, vei viziona o casetă video în cadrul fiecărei lecții. În total vor fi opt lecții, una pe săptămână. Bun!

Participarea ta este foarte importantă și mai ales trebuie să înțelegi tot ceea ce citești și ce se comentează. Dacă la un moment dat îți dai seama că „nu mai înțelegi” sau că nu înțelegi bine un cuvânt, îți sugerăm să adresezi întrebări profesorului; în mod sigur acesta îți va clarifica nelămuririle.

Folosindu-ți atenția și interesul vei reuși să înveți ce trebuie să faci în anumite situații din viața de zi cu zi. Dacă încă nu te-ai aflat în astfel de situații, acest lucru se poate întâmpla oricând.

Bun, să începem!

Conținutul lecțiilor este deocamdată un „secret”. Nu îți vom spune totul de la început.

Sperăm să te simți bine!

Salut!

<b>Lecții</b>	<b>Pagină</b>
Lecția întâi <b>Cum ne afectează curiozitatea?</b>	7 – 14
Lecția a doua <b>Cum ne influențează prietenii?</b>	15 – 23
Lecția a treia <b>Ne putem distra fără să consumăm droguri?</b>	25 – 33
Lecția a patra <b>Ajută drogurile la rezolvarea problemelor?</b>	35 – 42
Lecția a cincia <b>Este liderul grupului modelul nostru cel mai bun?</b>	43 – 50
Lecția a șasea <b>Comunicăm mai ușor cu ceilalți ca urmare a consumului de droguri?</b>	51 – 59
Lecția a șaptea <b>Sunt mai liber consumând droguri?</b>	61 – 68
Lecția a opta <b>Dețin suficiente informații despre droguri?</b>	69 – 77

Barbacana

Lecția întâi

Cum ne afectează curiozitatea?

## 1. Ce înțelegem prin curiozitate?

Curiozitatea poate fi definită ca „dorință de a vedea, a ști sau a face ceva”.

Să ne amintim de perioada copilăriei sau, mai bine, să ne gândim la copil mic care este curios în legătură cu aproape orice îl înconjoară. Dacă observăm cu atenție, putem vedea cum părinții sau adulții își petrec majoritatea timpului spunându-le „NU”. Fac acest lucru pentru a-i proteja, deoarece curiozitatea le poate pune viața în pericol uneori.

De exemplu:

Dacă ai vedea un copil că se apleacă pe fereastră de la etajul cinci, ce ai face?  
Probabil, vei încerca să-l îndepărtezi de acolo, deoarece știi că poate cădea.

Dacă ai vedea că vrea să își bage degetele într-o priză, deși știi că o face „din curiozitate”, ce ai face?  
Probabil, nu îl vei lăsa să facă acest lucru sau i-ai spune un „NU” energic pentru a evita ca acesta să se curenteze.

Imaginează-ți ce ai face:

Dacă aș vedea un copil care vrea să bea dintr-o sticlă cu soluție cu sodă caustică, aș . . . .  
.....

Dacă aș vedea un copil care vrea să atingă un șarpe veninos, aș . . . . .  
.....

Dacă aș vedea un copil care vrea să pună mâna pe un cuțit foarte ascuțit, „din curiozitate”, aș  
.....

## 2. Acum știu:

Persoanele ce dețin puține informații, dar sunt mânate de curiozitate pot întreprinde anumite „acțiuni” care mai devreme sau mai târziu le dăunează.

În majoritatea cazurilor, tinerii încep să fumeze, să consume alcool și alte droguri din „curiozitate”.

Dacă întrebi persoanele care fumează sau beau alcool care este motivul pentru care au început să fumeze sau să bea, probabil răspunsul majorității va fi „din curiozitate”.

Acum tu ai mai multe informații pentru a putea alege. Se poate întâmpla ca anumite persoane să încerce să te convingă că tutunul și alcoolul (drogurile) sunt extraordinare și astfel să încerce să trezească în tine „curiozitatea” de a începe să consumi și tu.

## 3. Vizionare:

Cum ne afectează curiozitatea?

#### 4. Punere în scenă.

##### Scena 1:

Un grup de prieteni se află într-o sală de jocuri mecanice.

Maria: Priviți ce am eu. Am luat o țigară de la fratele meu. Ați încercat vreodată așa ceva?

Ionuț: De ce ai adus asta?

Maria: Ca să o fumăm împreună.

Romeo: Ești nebună! Asta e otravă curată.

Laura: Ai încercat vreodată așa ceva?

Romeo: Bineînțeles că nu! Nu trebuie să încerc pentru a-mi da seama că e otravă.

Maria: Și cum știi tu că este otravă?

Romeo: Pentru că poți să citești peste tot. Toate afișele care fac reclamă la țigări îți spun asta!

Ionuț: Nu ești curios să vezi cum e când fumezi?

Romeo: Nu. Mi se pare o prostie să tragi fum pe gură.

Maria: Bine. Fumăm sau nu?

Romeo: Eu, nu. Voi faceți cum vreți.

Laura: Sunt de acord cu Romeo, prefer să nu fumez.

Ionuț: Maria, mai bine aruncă țigara și hai să ne continuăm jocul.



## Scena 2:

Claudiu și Dan se întâlnesc cu niște prieteni pe stradă și se hotărăsc să se plimbe împreună.

Dan: Părinții mei au dat o petrecere aseară și s-a lăsat cu scandal.

Toma: Ce s-a întâmplat?

Dan: Doi prieteni de-ai tatălui meu au întrecut măsura bând alcool și s-au îmbătat. Trebuia să-i fi văzut. A fost groaznic.

Claudiu: Eu sunt curios să aflu ce se întâmplă cu tine când te îmbeți.

Dan: Eu nu îți recomand ... Eu, după ce am văzut în ce hal ajungi, prefer să nu consum alcool.

Iosif: Nu cred că e chiar așa!

Dan: Oricât ți-aș povesti, ar fi insuficient. A fost groaznic. O mare rușine ...

Toma: Și eu am văzut oameni care au băut prea mult alcool și pot spune că sunt jalnici.

Claudiu: Se pare că totul este foarte clar pentru voi.

Iosif: Păi, după ce am văzut și ce știu, sigur că este totul foarte clar. Oricum, nu sunt deloc curios să consum alcool.

Dan: Adevărul este că nici eu nu sunt curios.

Claudiu: Bine, ce ziceți, jucăm un fotbal?

5. Exprimarea ideilor.

Enumeră toate lucrurile pozitive pe care le-ai putea face din curiozitate:

.....  
.....  
.....

Enumeră toate lucrurile negative pe care le-ai putea face din curiozitate:

.....  
.....  
.....

Scrie numele drogului care îți incită cel mai mult curiozitatea:

.....  
.....  
.....

## 6. Este timpul să decidem:

Este sâmbătă după-amiaza și Alex a rămas acasă la televizor în timp ce părinții săi au plecat la cumpărături. Vede pe bibliotecă pachetul de țigări al tatălui său și se gândește că dacă ar fuma o țigară ar afla ce simți când scoți fumul pe gură. Ce va face Alex? Dar tu, ce ai face?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Nu uita!**

Tu ești deja mare și poți decide!

Știi foarte bine că firmele care a căror activitate(a) fundamentală o reprezintă vânzarea acestor substanțe vor încerca să te convingă că sunt extraordinare!

Ascultă-i pe cei care îți spun să nu consumi astfel de substanțe care îți vor face rău; ei nu-ți sunt dușmani, ci doar încearcă să te protejeze: probabil, ei s-au înșelat „din curiozitate” și vor să te avertizeze acum ca să nu pățești și tu la fel!

Barbacana

Lecția a doua

Cum ne influențează prietenii?

## 1. Ce înțelegem prin influența prietenilor?

Putem defini influența ca „puterea sau dominarea exercitată de prietenii tăi în ceea ce privește deciziile pe care le iei”.

De exemplu:

Dacă te-ai afla la o petrecere și ai vedea un grup de copii care încearcă să îl convingă pe altul să meargă într-un loc unde se află un animal periculos, ce ai face? ... probabil, dacă ai putea vorbi cu acesta din urmă, i-ai recomanda să nu facă ce spun „prietenii săi”, oricât de mult ar insista aceștia.

Dacă ai vedea că niște copii încearcă să-l convingă pe cel mai bun prieten de-al tău să stea în mijlocul unei străzi cu trafic intens, ce ai face? ... probabil i-ai spune să nu facă acest lucru, deoarece își pune viața în pericol.

Imaginează-ți ce ai face:

Dacă mai mulți colegi de-ai mei încearcă să-l convingă pe alt elev să comită un act de huliganism care ar putea duce la exmatricularea acestuia, aș .....

Dacă aș vedea niște persoane care încearcă să-l convingă pe fratele meu să consume ceva ce i-ar dăuna, aș .....

Dacă cei mai buni prieteni de-ai mei mi-ar spune să-i dau o palmă unui copil mai mic care nu mi-a făcut nimic, aș .....

## 2. Acum știu:

Când facem parte dintr-un grup de prieteni, una dintre cele mai arzătoare dorințe ale noastre este aceea „de a fi considerat un membru important”, „de a fi acceptat de toți”.

În cadrul unui grup există mereu un membru care „deține comanda”, cel care vorbește de obicei cel mai mult și care, în multe cazuri, este cel căruia toți îi fac pe plac.

Dar, uneori, acești „prieteni” sugerează desfășurarea unor activități nepotrivite, care ne pot dăuna. Sunt insistenți, încearcă să ne convingă pe toți să facem ceea ce zic ei. Nu fac acest lucru „pentru a ne face rău”, ci doar pentru că se cred atotștiutori, dar se înșală!

Noi, ca parte a grupului, putem gândi că dacă nu facem ceea ce ni se impune, putem fi respinși de grup și putem fi considerați „ciudați”.

## 3. Vizionare:

Cum ne influențează prietenii?

#### 4. Punere în scenă

##### Scena 1:

Un grup de prieteni se reunește într-un bar de zi pentru a discuta despre ce vor face în acea seară.

BARMANUL: Cu ce vă servesc?

Petre: Pentru început, adu-ne două beri.

Andrei: Perfect! Peste puțin timp vom fi „în nori”...

Lucian: Nu cred că ne ajung două, mai bine adu-ne trei.

Alin: Eu nu vreau bere. Prefer un suc de portocale.

Toma: Da' de ce nu bei și tu bere ca noi toți? Ce, ți se apleacă?

Alin: Nu. Pur și simplu nu îmi place să beau bere. După aceea mă doare capul.

Petre: Nu cred că mori dacă bei și tu câteva înghițituri cu noi.

Alin: Dar o să beau cu voi, numai că voi bea suc de portocale foarte rece, care îmi place la nebunie.

Lucian: Lăsați-l să bea ce vrea.

Petre: Două beri și un suc de portocale foarte rece, vă rog!

Scena 2:

Patru prietene se reunesc pentru a învăța acasă la Maria.

Maria: Ce bine că mai avem două zile până la examen.

Manuela: Da, dar nu am învățat mai nimic.

Stela: Bine, dar azi trebuie să sărbătorim. Am luat o țigară de la mama mea și o vom fuma.

Carmen: Din partea mea, fumați-o voi, eu mă abțin.

Stela: De ce? Ți interzice tatăl tău?

Carmen: Nu, nu de asta. Nu-mi place să scot fum ca o proastă și, mai ales, știind că îmi face foarte rău.

Maria: Haide, ne distrăm și noi un pic.

Manuela: Eu aș trage doar un fum.

Carmen: Faceți cum vreți! Eu mă apuc de învățat.



5. Exprimarea ideilor.

Enumeră toate lucrurile pozitive care ți s-au întâmplat lăsându-te influențat de prietenii tăi:

.....  
.....  
.....  
.....

Enumeră toate lucrurile negative care ți s-au întâmplat lăsându-te influențat de prietenii tăi:

.....  
.....  
.....  
.....

Scrie numele drogului pe care alții au insistat să-l încerci:

.....  
.....  
.....  
.....



## **Nu uita!**

Adevărații mei prieteni NU mă îmbie, nici nu insistă să fac lucruri care îmi dăunează!

Faptul că fac parte dintr-un grup de membri de aceeași vârstă, nu înseamnă că trebuie să zic DA la tot ce mi se propune; eu am propria mea identitate și propriile mele criterii!

Dacă îți sunt cu adevărat prieteni, vor înțelege că ai opinii și gusturi diferite de ale lor!

Nu uita niciodată că a avea păreri diferite este un semn de libertate și de maturitate!

Să știi să zici NU te va ajuta în viață!

Cei care insistă ca tu să faci ceva pot avea un anume „interes” pentru care vor să te convingă!

Barbacana

Lecția a treia

Ne putem distra fără să consumăm droguri?

## 1. Ce înțelegem prin distracție?

Putem defini distracția ca mod de a ne petrece timpul care ne creează bucurie și bună dispoziție.

Să ne gândim de câte ori ne întâlnim cu prietenii și nu știm cum să ne distrăm. De aceea, de multe ori ne trece prin cap să facem lucruri care ne pot face rău.

De exemplu:

În timpul pauzei la tine la școală, dacă unui coleg îi vine ideea de a se distra insultând colegii mai mici, tu ce părere ai avea? În mod sigur vei încerca să găsești alt mod de a te distra.

Imaginează-ți ce ai face:

Dacă aș face o plimbare cu prietenii mei și acestora le-ar veni ideea de a rupe pomii, aș . . .  
.....  
.....  
.....  
.....

Dacă aș fi acasă cu câțiva prieteni care ar vrea să se distreze pictând pereții, aș . . . . .  
.....  
.....  
.....  
.....

Dacă aș fi la o petrecere cu niște prieteni și aceștia s-ar gândi să se distreze dând băuturi alcoolice celor mai mici, aș . . . . .  
.....  
.....  
.....  
.....

## 2. Acum știu.

În multe ocazii, nu știm cum să ne organizăm timpul liber, nu am învățat prea bine cum să ne bucurăm de viață, de prezent.

Suntem cu un grup de prieteni și nu știm unde să mergem. Fără să ne dăm seama repetăm acțiunile pe care le vedem la alții „pentru că e la modă” și de multe ori această modă înseamnă petrecerea timpului liber în locuri în care se consumă alcool și alte substanțe care dăunează sănătății.

Tineretul a fost întotdeauna caracterizat prin creativitatea sa și cheful de a face lucruri distractive, ieșite din comun.

## 3. Vizionare:

Ne putem distra fără să consumăm droguri?

#### 4. Punere în scenă:

##### Scena 1:

Un grup de colegi se antrenează la fotbal.

Antrenorul: Bine, băieți! Vă puteți odihni câteva minute și continuăm imediat antrenamentul.

Pavel: De când am început să fumez mă simt rău la antrenamente. Nu mai pot să fac nici măcar jumătate din ceea ce puteam ...

Daniel: Păi, este foarte simplu. Lasă-te de fumat și în patru zile vei fi iar în formă.

Ștefan: Apropo de fumat, vreți să fumăm o țigară acum că nu ne vede antrenorul?

Marcu: Aruncă aia! Nu vezi că nu vrem să fumăm? Anul acesta trebuie să câștigăm campionatul și dacă continui să fumezi, va trebui să te lași de fotbal.

Pavel: Cred că aveți dreptate. Mai bine să nu mai fumăm și să câștigăm campionatul de fotbal!

Daniel: Foarte bine! Poate așa avem mai mari șanse de câștig.

Scena 2:

Un grup de fete se află în curtea școlii stabilind programul pentru week-end.

Ștefania: Ce spuneți dacă sâmbătă după-amiază mergem să dansăm?

Roxana: Unde?

Miruna: Putem să mergem la discotecă, cred că programul începe pe la cinci după-amiaza.

Luiza: Perfect! Putem să bem câte o bere ca să ne distrăm.

Miruna: Dar acolo nu servesc băuturi alcoolice după-amiaza; în plus, nu cred că avem nevoie de bere pentru a ne distra.

Ștefania: Sunt de acord cu Miruna. Eu mă distrez foarte bine și fără să beau bere.

Roxana: Nici pe mine nu mă interesează berea, prefer să dansez.

Ștefania: Atunci, ne întâlnim pe la patru și jumătate?

Luiza: De acord.

Roxana și Miruna: Bine.



5. Exprimarea ideilor.

Enumeră toate lucrurile toate lucrurile distractive care îți trec prin cap:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scrie numele drogului care ți s-a oferit vreodată cu scopul de a te distra:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## **Nu uita!**

Lipsa de idei și inițiative ne poate determina să ne luăm după alții, fără ca acest lucru să fie cu adevărat distractiv!

Tu ai imaginație și o creativitate destul de bogată ca să-ți vină idei de „distracție” cu prietenii tăi fără a-ți pune sănătatea în pericol!

Tu ai putea fi „organizatorul timpului liber” pentru gașca ta!

Nu uita că ai o mulțime de alternative sănătoase pentru a petrece timpul liber!

Știi bine că „moda” este de multe ori creată de societățile comerciale (baruri, discoteci, producători de tutun, băuturi alcoolice, etc.) pentru a „agăța” clienți noi! În timp ce ei se îmbogățesc, tu îți pui în pericol sănătatea!

Cel mai important este să-ți petreci timpul liber împreună cu prietenii și să știi să vă distrați „fără a vă face rău”.

Barbacana

Lecția a patra

Ajută drogurile la rezolvarea problemelor?

## 1. Ce înțelegem prin problemă?

Poate fi definită ca o situație care într-un fel sau altul te afectează și a cărei soluționare este foarte dificilă pentru tine.

Când vorbim despre probleme personale, vorbim despre faptul că nu ne simțim bine în pielea noastră: cred că sunt gras(ă), cred că sunt urât(ă), nu sunt pe plac celui(celei) care îmi place, am probleme cu prietenii, cu părinții, la școală, etc.

Imaginează-ți ce ai face:

Un băiat/ o fată de vârsta ta trece printr-un moment greu deoarece nu se înțelege bine cu un anumit profesor și, deși încearcă să treacă la acea materie, nu reușește. Când ajunge acasă cu notele, este certat(ă) de părinți și, la supărare, aceștia îi spun lucruri precum „ești un(o) incapabil(ă), nu ești bun(ă) de nimic”. Atunci eu .....

.....  
.....  
.....  
.....

Am stabilit cu un(o) prieten(ă) că îl(o) vizitez sâmbătă. Le spun părinților, dar ei îmi spun că sâmbăta asta nu se poate. Mă supăr rău, insist în continuare iar părinții mei îmi spun Nu fără alte explicații. Atunci eu .....

.....  
.....

Părinții celui mai bun prieten de-al meu au avut un accident de mașină și prietenul meu se află într-o stare foarte proastă, eu .....

.....  
.....

## 2. Acum știu:

Cu toții am trecut printr-un moment neplăcut; în mod sigur ai un prieten sau o prietenă care are o problemă personală.

A avea o problemă personală înseamnă a te simți rău. Prin cap ne trec numai gânduri negative și vedem totul în „negru”, ceea ce ne face să ne simțim și mai rău.

Voi putea rezolva o situație „problematică” numai dacă sunt pregătit să mă confrunt cu ea.

Uneori, noi singuri nu putem vedea soluția. Dacă comentăm această problemă cu un prieten sau cu o persoană de încredere, aceștia ne pot prezenta alternative la care noi nu ne-am gândit.

Să nu crezi că numai ție ți se întâmplă așa ceva; sunt multe persoane care au probleme identice sau similare și, în general, toți oamenii au probleme.

## 3. Vizionare:

Ajută drogurile la rezolvarea problemelor?

#### 4. Punere în scenă

Scena 1:

Radu a rămas corigent la trei materii și este foarte supărat.

Petre: Ce ai pățit, Radule?

Radu: Am rămas corigent la trei materii și părinții mei mă vor face cu ou și cu oțet.

Ionuț: N-o fi chiar așa ... Si eu am o corigență pentru septembrie.

Radu: Dar, știi cum sunt ai mei, sunt sigur că voi avea probleme cu ei.

Claudiu: Spune-le că vei învăța la vară pe rupte.

Radu: Mă simt groaznic, nu știu ce să fac.

Petre: Dacă vrei, te ajutăm noi. Venim cu toții la tine acasă și vorbim cu părinții tăi.

Ionuț: Părinții nu se poartă mereu la fel!

Radu: Așa este. Uneori am scăpat fără ceartă.

Claudiu: Hai! Sigur va ieși bine de data asta! Nu te gândi la ce-i mai rău.

Scena 2:

Marilena s-a certat cu Ioana și se simte vinovată.

Manuela: Ce s-a întâmplat între tine și Ioana?

Marilena: Am făcut o glumă și s-a supărat rău de tot. Uneori nu o înțeleg.

Sonia: Tu și glumele tale ...

Ana: Poate a fost vina ei. Ioana nu știe de glumă.

Ana Maria: Ce ziceți, bem ceva tare să uităm de toate astea?

Marilena: Ar fi bine.

Manuela: Eu nu. Nu cred că avem nevoie de băutură. Problemele nu se rezolvă așa.

Sonia: Sunt de acord cu Manuela.

Ana: Putem merge la cinema; rulează un film cu Di Caprio despre care am auzit că este super. După aceea mergem să vorbim cu Ioana.

Manuela: Bună idee! Haideți!



5. Exprimarea ideilor.

Enumeră toate problemele pe care le-ai putut rezolva singur:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Enumeră toate probleme la care ai avut nevoie de ajutorul cuiva:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scrive numele drogului care ți s-a oferit vreodată cu gândul că te-ar ajuta la rezolvarea problemei:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## 6. Este timpul să decidem.

Andreea s-a certat rău cu sora sa mai mare și nu-și vorbesc de o zi. Nu știe cum să se împace cu ea și se gândește să consume ceva pentru a se liniști, pentru că este foarte nervoasă și prost dispusă. Ce crezi că ar putea face Andreea? Tu ce ai face în această situație?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### **Nu uita!**

Nu ești singura persoană care are probleme. Cu toții am trecut prin situații problematice, așa că te înțelegem!

Nu vom putea rezolva niciodată o problemă fugind de ea!

Niciodată problemele nu se rezolvă consumând substanțe toxice, ci mai degrabă se întâmplă exact pe dos!

Dacă am o problemă sau un prieten de-al meu are o problemă, pot apela la persoane pregătite care mă vor ajuta!

Problemele trebuie să le rezolv pas cu pas, definindu-le bine, analizând toate variantele posibile pentru rezolvare și alegând-o pe cea mai potrivită și mai benefică!

Barbacana

Lecția a cincia

Este liderul grupului modelul nostru cel mai bun?

## 1. Ce înțelegem prin lider?

Putem defini liderul ca fiind acea persoană care face parte dintr-un grup sau gașcă și care, într-un anumit fel, îl conduce: îl reprezintă în fața celorlalți și propune activități.

Cu toții știm ce este o gașcă sau un grup de prieteni; la un moment dat, fără să ne dăm seama, un membru al grupului începe să „dea tonul”, sugerează sau, uneori, își impune ideile legate de petrecerea timpului.

De exemplu:

În grupul tău de prieteni cel care „are idei” îi spune celui mai „slab” membru al grupului să-i facă o glumă proastă profesorului. Tu ce ai face? Cu siguranță ai încerca ca gluma proastă să se facă altcuiva și nu profesorului.

Imaginează-ți ce ai face:

În pauză am rămas să discutăm despre ale noastre și apare un prieten care ne zice mereu ce să facem. Ne propune să chiulim cu toții de la ultima oră și să mergem, să ne ascundem în spatele școlii, să fumăm și să bem. Atunci, eu . . . . .  
.....  
.....  
.....

Acest prieten îmi spune să fumez o țigară. Eu . . . . .  
.....  
.....  
.....

Acest prieten îmi zice să le iau mingea celor mici ca să jucăm noi fotbal. Atunci eu . . . . .  
.....  
.....  
.....

## 2. Acum știu:

Un lider bun (acea persoană pe care o plăcem cu toții) trebuie să protejeze grupul. Nu este un lider bun cel care, deși este distractiv, ingenios și foarte activ, ne propune activități care ne fac rău, de exemplu: care ne propune să consumăm droguri.

Liderul poate greși, nu are întotdeauna dreptate.

Un lider bun trebuie să fie democratic și să accepte idei diferite de ale lui. Ceilalți membri ai grupului se pot opune propunerilor sale dacă nu sunt de acord, iar liderul, dacă într-adevăr este preocupat de restul grupului, va face ce decide majoritatea.

## 3. Vizionare:

Este liderul grupului modelul nostru cel mai bun?

#### 4. Punere în scenă.

##### Scena 1:

Nicoleta este lidera grupului său de prietene.

Nicoleta: Deseară mergem la jocuri mecanice.

Manuela: Dar am stabilit că mergem la film.

Nicoleta: Da, dar ne vom distra mai bine la jocuri mecanice.

Silvia: Eu prefer să mergem la film.

Manuela: Și eu vreau la film.

Nicoleta: Păi, mergeți la film.

Stela: Dar ... tu nu vii?

Nicoleta: Eu mă duc la jocuri mecanice.

Silvia: Bine, dar ne vedem după aceea.

Manuela: La revedere, Nicoleta.

Scena 2:

Andrei propune grupului să încerce niște pastile.

Andrei: După amiază, după ce ieșim de la școală, mergem cu toții în parc, că am o surpriză pentru voi.

Pavel: Despre ce este vorba, Andrei?

Andrei: Mi-a dat un tip niște pastile și zicea că te simți foarte bine după ce le iei. După masă le vom încerca cu toții.

Lucian: Uite ce e, eu nu sunt nevoit să fac ce spui tu.

Andrei: Păi, când ești plictisit, mereu mă întrebi ce facem. De aceea, azi vom încerca astea.

Alex: Sunt de partea lui Lucian. Una e să ne dai idei să nu ne plictisim și alta să ne obligi să luăm ceva ce ne poate face rău doar pentru că așa vrei tu.

Andrei: Nu-i nimic, voi sări peste voi.

Lucian: Te rugăm. Tu fă ce vrei.

Andrei. Haideți! Era o glumă. Aveți dreptate. (Andrei aruncă pastilele la coșul de gunoi).

5. Exprimarea ideilor.

Describe o situație asemănătoare celor de mai sus care ți s-a întâmplat ție:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scrie despre o situație în care nu ai făcut așa cum a vrut „liderul” să faci:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scrie numele drogului pe care „liderul” grupului tău ți-a propus să-l încerci:

.....  
.....  
.....  
.....



6. Este timpul să decidem:

Gașca lui Petre face întotdeauna tot ce-i trece prin cap lui Sergiu, tipul cel mai popular din grup. Duminică, Sergiu a propus ca tot grupul să meargă la mașinuțele electrice fără să le spună părinților. Petre le spune întotdeauna părinților săi unde merge, iar acum nu știe ce să facă. Ce crezi că va face Petre? Tu ce ai face într-o situație similară?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Nu uita!**

Într-un grup, liderul trebuie să fie cel care are grijă de acesta și care îl conduce bine.

A propune unele activități nu înseamnă a face lucruri care ar putea să ne facă rău.

Tu ai propriile tale păreri iar prietenii tăi trebuie să le respecte.

Un lider bun este democratic și, prin urmare, se supune deciziei majorității.

Cel care vrea ca toți să facă ceea ce zice el și care vrea să se impună mereu nu este așa de bun cum pare.

Barbacana

Lecția a șasea

Comunicăm mai ușor cu ceilalți ca urmare a consumului de droguri?

## 1. Ce înțelegem prin comunicare?

Comunicarea are loc atunci când o persoană își exprimă ideile, sentimentele și cunoștințele față de alte persoane prin intermediul vorbirii, scrisului sau gesturilor.

Ne petrecem mai mult de 70% din timp comunicând sau primind mesaje. De exemplu:

- Când vorbim cu prietenii noștri.
- Când îi ascultăm pe profesori, părinți, prieteni etc.
- Când citim.
- Când privim la televizor sau mergem la cinematograful.
- Când mergem la cumpărături.
- Când urmărim o competiție sportivă, etc.

Există persoane cărora de multe ori le este greu să comunice cu ceilalți, deoarece nu au învățat cum să o facă sau pentru că sunt timide și le este „rușine” să se apropie de alte persoane și să vorbească cu ele.

De exemplu:

Trebuie să mergi la magazin să schimbi un joc care nu funcționează bine și te gândești că îți se poate reproșa că tu l-ai stricat. De aceea îți este rușine să vorbești cu vânzătorul. Ce ai face? Probabil ai încerca să mergi cu cineva la magazin și ți-ai da seama că și tu puteai face asta și că a vorbi cu ceilalți nu este chiar atât de greu.

Imaginează-ți ce ai face:

Ești în clasă și profesorul îți cere să le povestești colegilor tăi cum ți-ai petrecut sfârșitul de săptămână. Eu .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Îți petreci vacanța într-un loc nou și nu cunoști pe nimeni. Cum ți-ai face prieteni? Eu .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ești invitat la o zi de naștere și te întâlnești cu un/o coleg/ă din altă clasă cu care ai vrea să vorbești pentru că îl/o placi foarte mult. Cum ai face? Eu .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## 2. Acum știu:

Comunicarea și relațiile cu alte persoane pot fi dificile și complicate, dar se pot modela.

Comunicarea, ca orice alt lucru, ține de exercițiu, noi comunicăm toată viața.

Nu există soluții magice pentru rezolvarea unei probleme de comunicare cu ceilalți; important este să recunoaștem că ne este dificil să comunicăm și să învățăm să ne confruntăm cu această problemă.

Unii tineri care au fost îndrumați greșit au început să consume droguri crezând că astfel își vor rezolva problemele legate de timiditate. Cu timpul și-au dat seama că nu au rezolvat nici o problemă, ci dimpotrivă: „Și-au complicat și mai mult existența”.

## 3. Vizionare:

Comunicăm mai ușor cu ceilalți ca urmare a consumului de droguri?

#### 4. Punere în scenă.

##### Scena 1:

Câțiva prieteni decid să iasă sâmbătă seara pentru a se distra.

Iulian: Îmi este rușine să vorbesc cu fetele, am emoții, nu mă simt în largul meu.

Emil: Eu, uneori, am băut puțină bere pentru a prinde curaj, dar a funcționat numai pe jumătate.

Dorin: Nu cred că pentru a vorbi cu o fată e nevoie de bere.

Iulian: Si dacă ți-e rușine, ce faci?

Dorin: Sunt multe variante. Cea mai simplă este să mergi împreună cu un prieten.

Petre: Asta așa este, eu am aplicat această metodă și a funcționat.

Emil: De ce nu încercăm și noi?

Iulian: Bine, hai!

Scena 2:

Un grup de prietene se află la intrarea în discotecă, seara.

Maria: Mi-a dat o prietenă pastilele acestea și mi-a spus că te fac să vorbești într-una și nu te mai oprești. Ce ziceți, luăm și noi deseară?

Nora: Mie nu-mi trebuie pastile pentru a vorbi.

Camelia: Toată faza asta cu pastilele este o mare prostie. Putem să vorbim și să dansăm toată noaptea și fără să luăm pastile. Prefer un suc rece.

Maria: Da, dar știți că eu sunt foarte timidă.

Carmen: Nu-ți face probleme, vii cu mine și stai lângă mine. Vei vedea cum vei învăța fără să iei porcăriile alea.

Camelia: Intrăm?

Nora: Da, să intrăm.

5. Exprimarea ideilor.

Describe o situație asemănătoare celor de mai sus care ți s-a întâmplat ție:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Describe o situație în care te-ai gândit să consumi ceva pentru a comunica mai ușor cu ceilalți:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scrive numele drogului care ți s-a oferit cu scopul de a comunica mai ușor cu ceilalți:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## 6. Este timpul să decidem.

Cea mai mare dorință a Roxanei este aceea de a face parte din echipa de baschet feminină a școlii sale, dar știe că îi este foarte greu să comunice cu ceilalți și îi este frică că nu va fi acceptată. Roxana joacă baschet foarte bine, dar nu îndrăznește să facă acest pas. Cum crezi că ar putea-o face? Tu ce ai face într-o situație similară? . . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

### **Nu uita!**

Putem învăța să comunicăm cu ceilalți fără a fi nevoie să consumăm nimic.

Dacă suntem rușinoși sau timizi, putem depăși această situație cu ajutorul prietenilor.

Uneori, exersarea comunicării în cadrul grupului de prieteni este o metodă suficientă pentru a ne îmbunătăți abilitățile comunicative.

O formă bună de a vorbi cu ceilalți este conversația pe teme pe care le cunoști cel mai bine.

Barbacana

Lecția a șaptea

Sunt mai liber consumând droguri?

## 1. Ce înțelegem prin libertate?

Definim libertatea ca fiind capacitatea pe care o avem pentru a face sau nu ceva sau pentru a alege ceea ce vom face.

Cu toții am auzit sau am văzut prin filme că unul dintre motivele pe care ți le dau persoanele care consumă droguri este ideea că „fiecare este liber și poate să facă ce vrea cu corpul lui”.

De exemplu:

Într-o duminică decizi să mergi la film și vezi că ai de ales dintre șapte filme. Ești cu un prieten care vrea să vadă un film de aventuri, dar tu ai decis să vezi un film SF. Prietenul încearcă să te convingă să mergeți împreună la același film, cel ales de el. Tu ce ai face? Probabil i-ai spune prietenului tău că vrei să vezi filmul SF și că vă puteți întâlni după film.

Imaginează-ți ce ai face:

Niște prieteni vin acasă la tine să te invite să mergi cu ei la ștrand, dar tu te jucai pe calculator. Tu vrei să-ți continui jocul. Atunci, eu .....

.....

Mergi cu mama ta să-ți cumperi o cămașă. Nu îți place cea pe care o alege mama ta și preferi alta. Eu .....

.....

Sporturile tale preferate sunt baschetul și tenisul, dar ai timp să te antrenezi doar la unul dintre ele. Cel mai mult îți place tenisul, dar prietenii tăi cei mai buni sunt la baschet. Eu ..

.....

## 2. Acum știu:

Eu sunt o persoană liberă, de aceea pot alege ceea ce este mai bine pentru mine.

Prietenii mei pot avea păreri diferite de ale mele. Eu le respect părerile la fel cum și ei trebuie să le respecte pe ale mele.

Știu că mijloacele de informare în masă (televiziune, radio, publicații, etc.) încearcă să ne convingă să consumăm toate produsele la care ele fac reclamă, dar eu am capacitatea de a nu mă lăsa convins și de a-mi menține gusturile și părerile.

A fi liber înseamnă a putea alege între DA sau NU, în funcție de gusturile mele, ideile mele, etc.

## 3. Vizionare:

Devin mai liber dacă voi consuma droguri?

#### 4. Punere în scenă.

##### Scena 1:

Raluca, Sofia și Maria se află acasă la prietena lor Laura. Sunt singure, deoarece părinții Laurei sunt plecați în vizită la niște prieteni.

Laura: Astăzi vom face ceva deosebit. Vom bea puțin lichior, despre care părinții mei spun că este foarte bun.

Raluca: Dar, conține mult alcool și ne vom ameți.

Sofia: Bem doar un pic.

Maria: Eu prefer să beau ceva fără alcool.

Laura: Hai, Maria! Cu siguranță după ce bei un pahar, te vei simți mai liberă.

Maria: Nu este adevărat. Dacă te amețești și nu mai ești conștient de ceea ce faci, ți-ai pierdut toată libertatea.

Raluca: Aici Maria are dreptate.

Sofia: Bine, vom bea niște sucuri și pace.

Laura: Bine! Haideți la bucătărie ...

Scena 2:

Un grup de prieteni se află la jocuri mecanice.

Sergiu: Am niște pastile despre care se spune că te fac să te simți ca liber ca pasărea cerului.

Augustin: Ce fel de pastile?

Sergiu: Nu știu. Mi s-a spus doar să luăm câte una.

Gabi: Aceste pastile sunt o porcărie. Cu siguranță după aceea ți se face rău.

Romeo: Eu nu vreau să iau.

Sergiu. Putem încerca una să vedem cum este. Fiți liberi!

Gabi: Nu cred că o pastilă te poate face liber, va fi exact invers.

Augustin: Mie îmi place să știu ceea ce fac, nu voi lua.

Sergiu: Bine, băieți! La gunoi cu ele. Haideți să jucăm un meci.

5. Exprimarea ideilor.

Describe o situație similară celor de mai sus care ți s-a întâmplat și ție:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Describe o situație în care te-ai gândit să consumi ceva pentru a te simți mai liber:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scrie numele drogului ce ți s-a oferit cu scopul de a te simți mai liber:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6. Este timpul să decidem.

Câteva prietene au rămas în parc după ore. Una dintre ele a adus o țigară pentru a încerca să fumeze. Sonia întotdeauna a crezut că fumatul este o prostie și că ea nu va face asta niciodată. Este liberă să ia o decizie. Ce crezi că va face Sonia? Tu ce ai face?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Nu uita!**

Ești o persoană liberă să alegi.

Libertatea înseamnă a nu depinde de nici un drog pentru a fi tu însuți.

A trăi în libertate înseamnă a respecta părerile altora și a îți se respecta propriile păreri, chiar dacă sunt diferite.

Libertatea noastră nu poate depinde de interesele celorlalți.

Tu ești important prin tine însuți, nu ai nevoie de droguri.



Barbacana

Lecția a opta

Dețin suficiente informații despre droguri?

## 1. Ce înțelegem prin informație?

Putem defini informația ca ansamblul de date referitoare la un anumit lucru despre care nu cunoști nimic.

Informația este un lucru pe care îl primim zilnic sub diferite forme. De exemplu, când vedem la televizor un program de știri, primim informații despre ceea ce se întâmplă în lume. Dar, de asemenea, reclamele, publicitatea, ne oferă informații, chiar dacă, de multe ori, nu ne spun tot adevărul despre ceea ce vor să ne vândă.

De exemplu:

Ne aflăm acasă cu un prieten și privim la televizor o reclamă despre o **bicicletă** care pare extraordinară, dar noi știm cum este de fapt pentru că avem și noi una la fel. Prietenul care este cu noi, văzând reclama ne spune că vrea să și-o cumpere. Tu ce ai face? Probabil i-ai spune că nu este atât de extraordinară pe cât pare și i-ai arăta-o pe a ta ca să se convingă; astfel, ar avea mai multe informații despre un lucru pe care vrea să și-l cumpere.

Imaginează-ți ce ai face:

Ai economisit niște bani pentru a-ți cumpăra o bicicletă și vine un prieten care vrea să-ți vândă la același preț o piatră strălucitoare despre care îți spune că are puteri magice.

Atunci eu . . . . .  
.....  
.....  
.....

La o petrecere vezi un prieten care pregătește o băutură cu suc de lămâie și multă sare. Acesta nu știe că l-ai văzut și îți spune să guști pentru că este delicioasă. Atunci eu . . . . .

.....  
.....  
.....  
.....

Vrei să-ți cumperi un joc de calculator care la magazin costă 1.000.000 lei și un prieten vrea să-ți vândă același joc, dar folosit deja, la același preț. Atunci eu . . . . .

.....  
.....  
.....  
.....

## 2. Acum știu:

A avea informații este un lucru bun deoarece mă ajută să iau decizii mai ușor.

Când nu avem informații putem să ne înșelăm mult mai ușor.

Persoana care vrea să mă înșele nu îmi va da informații complete despre lucrurile respective.

Dacă am nelămuriri despre un anumit subiect, acesta trebuie clarificat înainte de a lua o decizie.

Având informații corecte, voi putea lua decizii bune.

## 3. Vizionare:

Dețin suficiente informații despre droguri?

#### 4. Punere în scenă

Scena 1:

Un grup de prieteni se joacă acasă la Sebastian.

Sebastian: Niște prieteni de-ai fratelui meu mi-au spus că nu e chiar atât de rău cum se zice să fumezi o țigară. De ce nu încercăm și noi?

Paul: Eu întotdeauna am auzit contrariul, că tutunul este foarte dăunător și te poți îmbolnăvi.

Cristi: La noi la școală au fost niște discuții și ni s-a spus că tutunul ne face rău în toate.

Bogdan: Eu mă uit la tatăl meu care fumează și tușește într-una și este mereu bolnav.

Sebastian: Dar putem încerca și noi una.

Bogdan: Eu nu vreau nici măcar să încerc, în nici un caz.

Cristi: Eu mă abțin.

Paul: Mai bine ne continuăm jocul, bine?

Scena 2:

Carmen și prietenele ei sunt în pauză la școală.

Carmen: Duminică trecută sora mea mai mare a venit acasă foarte amețită. Băuse două sau trei pahare, dar nu cred că asta era cauza pentru care se simțea atât de rău.

Rodica: Păi, săptămâna trecută am văzut o emisiune la televizor despre băuturile alcoolice și spuneau că fac foarte rău organismului.

Cecilia: Mie mi-a explicat mama mea într-o zi. În primul rând, te fac să pierzi controlul și nu te lasă să gândești limpede.

Maria: Eu prefer băuturile reci și dulci.

Carmen: Faza e că sora mea s-a simțit destul de rău toată săptămâna.

Rodica: Sigur nu se va mai repeta.

Maria: Este o prostie să faci asta știind că îți face rău.

Cecilia: Pentru mine este foarte clar, de aceea prefer băuturile fără alcool.

Carmen: Haideți în clasă.

5. Exprimarea ideilor.

Describe o situație în care ai decis să faci ceva fără a avea informații:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scrie numele drogurilor despre care ai multe informații:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scrie numele drogurilor despre care nu ai nici o informație:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6. Este timpul să decidem.

Toma a plecat într-o excursie la munte cu un grup de prieteni. Seara, stând în jurul focului, Virgil scoate un pachet de țigări și le dă la toți. Toma este foarte bine informat despre tutun și cunoaște foarte bine efectele pe care le are asupra organismului. Ce crezi că va face Toma? Tu ce ai face?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Nu uita!**

Dacă suntem bine informați, vom face mai puține greșeli în deciziile noastre.

Fiind bine informați, putem face alegeri mai bune.

Uneori credem că știm multe despre ceva, dar ne putem înșela.

Când nu deținem informații trebuie să știm unde să le căutăm: cărți, reviste, internet ...

Prietenii tăi pot avea aceleași nelămuriri ca și tine. Întreabă-i pe cei care știi, deoarece te pot informa bine.



## AGENDĂ

Mereu în contact cu prietenii mei

**Nume și adresă**

**Telefon**

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

## AGENDĂ

**Nume și adresă**

**Telefon**

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

Programul UE – PHARE  
Lupta împotriva drogurilor

Editat de Ministerul de Interne prin Centrul de Resurse Juridice  
Data publicării: Noiembrie 2002

Conținutul acestui material nu reprezintă neapărat poziția oficială a Uniunii Europene