

GHID METODOLOGIC

BARBACANA

Traducere din limba spaniolă

José A. García Rodríguez
Carmen López Sánchez

INID
Instituto
de Investigación
de Drogodependencias

Universitatea Miguel Hernández - Spania

BARBACANA

Cuprins

Subiect	Pagină
Barbacana Ghid metodologic	5 – 14
Cuvânt de început	15
Lecția întâi Cum ne afectează curiozitatea?	17 - 26
Lecția a doua Cum ne influențează prietenii?	27 - 37
Lecția a treia Ne putem distra fără să consumăm droguri?	39 - 49
Lecția a patra Ajută drogurile la rezolvarea problemelor?	51 - 60
Lecția a cincia Este liderul grupului modelul nostru cel mai bun?	61 – 70
Lecția a șasea Comunicăm mai ușor cu ceilalți ca urmare a consumului de droguri?	71 - 81
Lecția a șaptea Sunt mai liber consumând droguri?	83 – 92
Lecția a opta Dețin suficiente informații despre droguri?	93 - 103
Bibliografie	104

1. Introducere

În prezent, problema dependenței de droguri reprezintă una dintre cele mai importante preocupări în societatea noastră. De aceea, toate eforturile pentru a pune capăt consumului de substanțe toxice și dăunătoare sunt binevenite. Obiectivul fundamental pe care ni-l propunem este acela de a determina schimbarea socială necesară pentru a putea reduce cererea și pentru a putea proteja, cu toate strategiile care ne sunt la îndemână, categoria socială a tinerilor, lipsiți de maturitate, în înfruntarea lor cu presiuni individuale și colective. Ceea ce cunoaștem cu certitudine este interesul deosebit ce planează în jurul drogurilor (începând cu „drogurile legale”, ca de exemplu tutunul și alcoolul, până la drogurile ilegale).

Știm că lupta împotriva intereselor economice generate de piața drogurilor este foarte dură, dar putem schimba atitudinea tinerilor față de consumul de droguri și îi putem imuniza pentru a fi mai rezistenți la presiunile vieții cotidiene; în acest fel, deja am câștigat parțial bătălia.

Prin programul pe care vi-l prezentăm încercăm să oferim o modalitate de acțiune pentru prevenirea consumului de droguri. Viitorul luptei împotriva dependenței de droguri constă în faptul că tinerii nu trebuie să le consume sau, ca o variantă secundară, să amâne cât mai mult posibil momentul începerii consumului, pentru a stopa astfel trecerea către abuzul de droguri legale și debutul consumului de droguri ilegale.

Debutul consumului anumitor substanțe, precum tutunul și alcoolul, se situează la vârste foarte fragede (aproximativ doisprezece ani), după cum indică rezultatele obținute prin cercetări.

Materialul pe care vi-l prezentăm își propune să faciliteze introducerea unui instrument ce implică mai mulți factori, ușor de mânuit și de aplicat, care să favorizeze apariția condițiilor necesare pentru prevenirea consumului de droguri, corespunzătoare elevilor de clasa a VII-a:

- Tehnici și strategii pentru confruntarea cu situații cotidiene și argumente coerente pentru a respinge consumul de droguri.
- Sentimentul de apartenență la un grup cu problematică și neliniști asemănătoare.
- Cunoștințe și convingeri legate de stiluri de viață sănătoase.
- O activitate coordonată în vederea atingerii obiectivelor propuse și satisfacerii nevoilor proprii.
- Stabilirea unor relații de participare care să le ofere resursele necesare.

Toate acestea au loc într-o primă fază, în cadrul de referință, „școala”, unde se dobândesc cunoștințe, valori și se dezvoltă relațiile sociale ale individului.

Programul de prevenire se poate realiza numai dacă toate activitățile relaționate cu acesta se desfășoară într-o manieră globală și coordonată. Figura profesorului are ponderea sa, el fiind cel care asigură materialele și moderează dezbaterile; de asemenea, este persoana responsabilă de crearea mediului adecvat, destins și participativ, în care elevii să își poată exprima neliniștile, opiniile și sugestiile.

Programul Barbacana este structurat în opt lecții cu o durată de aproximativ o oră (acest interval se poate mări, în baza dinamicii grupului, până la două ore); lecțiile vor fi incluse în cadrul programului școlar și se vor desfășura în trepte, una pe săptămână, dacă este posibil, în săptămâni consecutive, încercând a nu lăsa intervale de timp mai mari între o lecție și următoarea.

În continuare, vă prezentăm materialul cuprins de acest program:

- Caietul profesorului.
- Caietul elevului.
- Casetă video (include 16 scene, câte două scene consecutive pentru fiecare lecție).
- Chestionar de evaluare.
- Caietul familiei. Implicând în acest mod nucleul familial în procesul educativ, ca element ce implementează valori și face posibilă comunicarea.
- Carte ce cuprinde informații referitoare la substanțe, ca material suplimentar pentru instructor.

Fiecare lecție este structurată în modul următor:

1. **Ce înțelegem prin . . . ?** (definiția termenului - obiectiv).
Imaginează-ți ce ai face (Exerciții practice).
2. **Acum știu** (Argumente în favoarea obiectivului).
3. **Vizionare** (Vizionarea materialului video).
4. **Punere în scenă** (teatru în clasă).
5. **Exprimarea ideilor** (Dezbateri. Exerciții practice).
6. **Este timpul să decidem** (Luare de decizii).
Nu uita! (Recapitularea argumentelor ce vin în sprijinirea obiectivului).

2. Sensul termenului Barbacana

Cuvântul Barbacana, de origine arabă, se poate traduce în limba română prin „deschizătură înaltă și îngustă făcută într-un zid prin care se poate trage cu arma”. Așa cum indică acest cuvânt, programul Barbacana își propune să îi protejeze pe tinerii de agresiunile externe care sunt „drogurile”, permițându-le să se apere de acestea și să „atace” cu strategii potrivite pentru a face față, evitând debutul consumului de droguri.

3. Justificare

În diversele cercetări existente privind cauzele consumului de droguri în rândul tinerilor, putem afirma că motivele care duc la acesta depind de mai mulți factori; de aici rezultă complexitatea acțiunilor de intervenție la populația neconsumatoare. Majoritatea programelor existente se bazează pe informarea tinerilor în ceea ce privește substanțele, efectele acestora, inclusiv furnizarea celor mai recente informații privind consumul de droguri. Aceste informații, într-o oarecare măsură, reprezintă un element preventiv, și în lipsa altor elemente strategice, ele nu acoperă nevoile specifice vârstelor la care ne referim; și dacă se merge un pic mai departe, se poate obține chiar efectul contrar, acela de a stârni „curiozitatea” celor neinițiați în domeniu. Din această cauză, programul Barbacana abordează blocul informațional în mod diferit de cel obișnuit, dar ținându-se cont de faptul că nu trebuie să se evite răspunsurile la întrebările pe care elevii le pot pune de-a lungul intervenției. În acest sens, suntem de părere că este convenabil ca acest program să fie sprijinit de un manual care să ofere informații despre substanțe, atât cele legale cât și cele ilegale, care va fi de ajutor profesorului, permițându-i să-l consulte oricând, în mod rapid și simplu.

Altă metodă subliniată în campaniile și programele preventive este aceea a „apelului la frică”, arătând subiecților partea negativă a consumului de droguri și focalizând toate eforturile în direcția unui mesaj foarte clar: „Drogurileucid”; dar rezultatele obținute nu au fost satisfăcătoare pe deplin, deoarece, așa cum indică Goodstadt, apelul la frică în sine nu duce la efectele pe care le dorim; dacă nu arătăm sau prezentăm și strategiile de eradicare sau de reducere a consumului, această metodă poate provoca anxietate și disconfortul subiecților.

În urma revizuirii mai multor programe și investigații am ajuns la concluzia că structurarea unui program nu poate merge într-o singură direcție, deoarece prețul, atât uman cât și economic, este mai mare decât beneficiile pe care le obținem.

Primul pas necesar în direcția unei schimbări comportamentale, atât la nivel individual, cât și colectiv, este acela de a obține o schimbare a atitudinii tinerilor față de droguri la nivel cognitiv: „Știu că drogurile dăunează”; la nivel afectiv: „Nu îmi plac drogurile”; pentru a ajunge la ultima verigă, cea comportamentală: „Eu nu consum droguri”. Când se ajunge la acest nivel, se poate vorbi de faptul că acțiunea de prevenire începe să aibă rezultatele scontate.

După mai mulți ani de experimentare odată cu dezvoltarea și aplicarea acestui program, am putut verifica faptul că structura metodologică și tehnicile întrebuițate favorizează schimbarea de atitudine a tinerilor și deprinderea abilităților necesare pentru a înfrunta situațiile cu risc de consum în viața de zi cu zi. Construcția programului Barbacana abordează factorii de risc în mod global și integrator. Structura lecțiilor permite realizarea, în mod sistematic, a fiecărui obiectiv propus, acordându-le aceeași importanță.

În același mod, vizionarea casetei video cu scenele ce sprijină fiecare obiectiv, facilitează integrarea profesorului și a elevului în reprezentarea „pe viu” a scenelor de „teatru în clasă”.

Barbacana nu este un program închis. Acest prim nivel de intervenție se limitează la școlarii din clasa a VII-a; dar se deschide ca un avantaj pe parcurs pentru restul elevilor din învățământul obligatoriu și pentru alți membri importanți ai societății, între care are prioritate, ca parte fundamentală, familia.

4. Obiective

Acest program are următoarele obiective generale:

- Să determine evitarea totală a consumului sub orice formă (abstinența).
- Să amâne cât mai mult posibil debutul consumului de droguri pentru a preveni riscul consecințelor abuzului.

Acest program are următoarele obiective specifice:

- Să prevină curiozitatea față de consumul de droguri.
- Să dezvolte capacitatea de a rezista la presiunea grupului de prieteni.
- Să ofere alternative sănătoase la consumul de droguri.
- Să evite consumul când există probleme personale.
- Să distrugă stereotipul liderului consumator.
- Să respingă consumul de droguri ca mijloc de comunicare.
- Să oprească consumul de droguri ca modalitatea de răzvrătire și senzație de libertate.
- Să prevină dezinformarea.

5. Metode

Nu trebuie să uităm că ceea ce ne propunem este să prezentăm o situație; prin urmare, baza o constituie teoriile de învățare socială prin intermediul cărora învățăm din ceea ce vedem că fac alții. Multe dintre ideile sau convingerile noastre le dobândim în situații în care interacționăm cu alții sau observând comportamentul acestora.

Învățarea socială se desfășoară prin intermediul mai multor procese. În continuare sunt enumerate câteva dintre acestea:

5.1 Învățarea bazată pe observare

Învățarea bazată pe experiența directă se poate obține la fel de bine prin intermediul învățării compensatorii (observarea). În acest mod, putem dezvolta anumite tehnici de modificare sau dobândire de atitudini comportamentale prin învățarea socială.

Cu privire la observatori, Bandura a stabilit influențele ce pot apărea în urma modelării (învățare pe baza modelelor), distingându-se trei efecte:

- Se dobândesc noi scheme comportamentale care anterior nu se regăseau în repertoriul comportamental al subiectului observator.
- Reacția de inhibiție poate fi mai slabă sau mai puternică prin intermediul observării modelelor.
- Conduita modelelor va putea acționa ca stimul discriminatoriu pentru subiecții care sunt în plin proces de observare. Acest efect facilitează apariția răspunsurilor existente în repertoriul comportamental al subiectului sub aceeași formă ca cele reprezentate de modele.

Ca și metode specifice de învățare, bazate pe cele descrise anterior, programul Barbacana pune accentul pe așa numitul *role-playing* și pe soluționarea problemelor; în acest fel se transmit valori și strategii adecvate pentru a interioriza stiluri sănătoase de viață.

a) *Role-playing (joc de rol)*

Role-playing-ul sau interpretarea de roluri se bazează pe punerea în scenă a unor situații obișnuite în care tinerii se implică în mod direct sau indirect. Toții elevii care fac parte dintr-un grup interpretează diverse roluri; de exemplu, se poate interpreta rolul fiicei / fiului și în același timp al prietenului / prietenei, elevului / elevei, etc. Cu cât rolul sau rolurile care ni se prezintă ni se par mai familiare, cu atât mai mult ne vom identifica cu ele (cu „*self*-ul nostru”), și cu atât mai mare va fi impactul în dobândirea de noi scheme cognitive, îmbogățindu-de în acest fel repertoriul comportamental.

Elevii interpretează diverse „roluri” în clasă. Reprezentațiile au loc prin rotație, având ca scop participarea tuturor elevilor la interpretarea rolurilor propuse. Punerea în scenă „pe viu” este de scurtă durată, facilitând realizarea ei în timpul prevăzut pentru fiecare lecție.

Vizionarea casetei video urmează același principiu (învățarea prin observare). În această fază elevii se identifică cu modele ce le sunt similare, dar de vârstă mai mare, deoarece etaloanele de referință la această vârstă sunt acelea de care dorim să ne apropiem, de o vârstă superioară, dar care nu fac parte din categoria adulților.

b) Procedeu *role-playing* („interpretăm roluri”, teatru în clasă)

După vizionarea casetei video cu scenele corespunzătoare, pasul următor al programului Barbacana este lectura scenei pe care urmează să o interpretăm în clasă. Fiecare lecție include două scene care sprijină obiectivul propus de aceasta. După aceea, se solicită elevi voluntari pentru reprezentație, în număr egal cu cel al personajelor scenei ce se va interpreta. Textele se găsesc în „caietul elevului”. Pentru o utilizare mai bună a acestuia, sugerăm ca fiecare elev să fie atent la replicile personajului pe care îl va interpreta și să știe în ce moment intervine fiecare personaj. Obiectivul acestui pas al programului este acela de a obține participarea tuturor elevilor la cel puțin o scenă în fiecare lecție. Dacă în cadrul unei sesiuni acest lucru este imposibil, elevii care nu au participat la *role-playing* vor fi primii care vor interpreta un rol în lecția următoare.

După reprezentație, se vor adresa întrebări elevilor:

- Care este părerea lor despre personajul . . . ? (se vor enumera toate personajele).
- Ce au simțit în momentul interpretării?
- Dacă au trăit vreodată situații similare.
- Dacă ei ar fi acționat la fel ca personajul . . . dacă răspunsul este nu, următoarea întrebare va fi „de ce?”

Prin această activitate dinamică de întrebări – răspunsuri favorizăm comunicarea între grup și profesor.

Pe parcursul activității de *role-playing*, instructorul trebuie să țină cont de următoarele:

- Elevii trebuie să interpreteze roluri prin rotație, participând astfel toți cei prezenți la lecție.
- Profesorul trebuie să sublinieze în mod pozitiv acele situații care se referă la protejarea sănătății.

- Este esențial ca fiecare lecție să-și atingă obiectivele propuse, dar fără a forța din acest motiv dinamica firească a procesului.
- După interpretare și dezbateră ulterioară, profesorul va evidenția în mod pozitiv acele situații și problematici care duc la îndeplinirea obiectivului propus și le va ignora (nu le va pune în evidență nici în mod pozitiv, nici negativ) pe cele care nu fac acest lucru.

5.2 Rezolvarea problemelor

Înfruntarea problemelor „noi” este un lucru comun și inevitabil. Când nu găsim o soluție, intrăm într-o stare de neliniște și vom tinde să luăm decizii inoportune sau nefaste. D’Zurilla și Golfried definesc problema ca fiind „eșecul în a găsi un răspuns eficace”. De exemplu, dacă doresc să cumpăr un calculator, acest lucru nu reprezintă o problemă în sine. Problema apare dacă mă încăpățânez să-l cumpăr dintr-o brutărie, o farmacie sau un magazin de încălțăminte, locuri în care este foarte puțin probabil să găsesc un calculator scos la vânzare. Răspunsul este ineficient și se transformă într-o problemă.

Modelele de rezolvare a problemelor implică strategii de soluționare a acestora, pe baza diverselor situații și / sau posibilități. Larson propune patru tipuri de situații posibile:

- Definirea obiectivelor și identificarea acțiunilor care ne pot duce către aceste obiective. În acest caz, problema principală constă în alegerea acțiunii ideale pentru rezolvarea problemei.
- Definirea obiectivelor, ignorând acțiunile cele mai facile care ne permit atingerea obiectivelor propuse. Aici problema constă în găsirea alternativelor și alegerea celei mai convenabile și oportune dintre ele.
- Obiectivele nu au fost definite și este necesar să se întreprindă un tip de acțiune. Problema constă în alegerea unei alternative din mai multe variante.
- Se identifică o situație nedorită sau inconvenabilă pentru viitor. Problema constă în elaborarea unor acțiuni care să suprimă condițiile primare nedorite.

Orice problemă este susceptibilă de analiză în vederea rezolvării. Se poate structura în mai multe etape, faze sau componente, pentru ca această analiză să ajungă cât mai exhaustivă și concretă și pentru a putea găsi soluția optimă.

a) Procedul rezolvării problemelor („Este timpul să decidem”, luarea de decizii)

După dezbateră și exercițiile practice se trece la punctul rezolvării problemelor prin intermediul expunerii unei situații ipotetice. Schema generală ce trebuie urmată este următoarea:

I. Identificarea situației problemă

Este posibil ca o persoană să se confrunte cu mai multe probleme în anumite situații; important este să realizeze acest lucru și să accepte că este firesc ca pe parcursul vieții să ne confruntăm cu probleme.

Pentru a identifica o situație problematică vom alcătui o listă de probleme care ne afectează și cărora nu le găsim rezolvare.

De exemplu: ne aflăm la punctul 6 „Este timpul să decidem” din prima lecție (pagina 26).

Este sâmbătă după-amiază 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 se simte când scoți fumul pe gură. Ce va face Alex? Dar tu, ce ai face?

Identificarea problemei în acest caz ar fi: „În absența părinților și în prezența unui pachet de țigări, lui Alex îi vine ideea de a fuma, lucru pe care îl poate face fără ca cineva să afle”. Situația problematică este definită. Se trece la pasul următor.

II. Definirea problemei

Al doilea pas în rezolvarea problemei este descrierea detaliată a acesteia. Pentru o asemenea problemă pot exista atâtea descrieri câte persoane intervin în definirea ei, deoarece fiecare percepe sau apreciază în mod distinct sau, inclusiv, poate să nu perceapă deloc problema, deoarece are deja un răspuns clar.

În exemplul nostru, o persoană ar putea defini problema în felul următor:

„Alex este curios să afle ce simți când fumezi o țigară, dar se gândește că dacă va face acest lucru, la ora când părinții săi vor ajunge acasă va fi miros de fum și aceștia și-ar putea da seama de isprava lui”.

Altă persoană ar putea defini problema altfel:

„Alex este curios să afle ce simți când fumezi o țigară, dar citește pe pachet că „Autoritățile Sanitare avertizează că tutunul dăunează grav sănătății” și nu știe ce să facă”.

Este convenabil ca elevii să dea definiții diferite pentru aceeași problemă la punctul șase din caietul elevului.

III. Elaborarea alternativelor

În această fază se va utiliza metoda „*brainstorming*” („furtuna de idei”), dezvoltată de Osborn, ținând cont de patru criterii fundamentale:

- **Nu se admit criticile:** pe o hârtie se vor scrie idei sau posibile soluții fără a fi judecate ca bune sau rele. Evaluarea fiecărei idei sau alternative se amână pentru o fază ulterioară.
- **Totul este permis (dar nu criticile):** Trebuie să se elimine formalismul; ideile și soluțiile care apar, cu cât sunt mai neobișnuite și mai originale, cu atât este mai bine.
- **Cel mai important lucru este cantitatea:** Este vorba de adunarea numărului maxim de idei și posibile soluții ale problemei. Cu cât sunt mai multe, cu atât este mai bine, având în vedere faptul că posibilitatea de a găsi o rezolvare originală crește.
- **Combinarea și modificarea sunt absolut necesare:** După expunerea tuturor ideilor și soluțiilor, acestea trebuie combinate și, pe cât este posibil, îmbunătățite.

Pentru exemplul nostru, se pot enumera următoarele idei sau alternative la problemă:

- Să arunce pachetul de țigări la gunoi.
- Să plece de acasă.
- Să solicite ajutorul.
- Să cheme un prieten de joacă.
- Să ia o gustare.
- Să plece la un meci de fotbal.
- Să se relaxeze.
- Să efectueze exerciții fizice (lumânarea).
- Să-și abată gândurile către altceva.
- Să-și repete faptul că tutunul dăunează grav sănătății.

IV. Aprecierea consecințelor

Acest pas constă în selecționarea răspunsurilor celor mai adecvate și evaluarea consecințelor punerii acestora în practică. De asemenea, se va face o analiză a alternativelor cu multă atenție, pe bază de argumente, eliminând pe acelea ce sunt în mod clar ineficiente. Trebuie să se obțină cel puțin trei alternative posibile, notându-le separat și indicând consecințele pe care le-ar avea. Sub fiecare alternativă se vor enumera toate consecințele pozitive și negative implicate.

În cazul exemplului nostru, putem alege următoarele alternative:

Alternativă	Consecințe pozitive	Consecințe negative
Să arunce pachetul de țigări la gunoi.	<ul style="list-style-type: none">• Nu va fuma.• Își va proteja sănătatea	<ul style="list-style-type: none">• Tatăl său va ști ca a umblat cu pachetul său de țigări.• Tatăl său s-ar putea supăra.
Să cheme un prieten de joacă.	<ul style="list-style-type: none">• Nu va fuma.• Se va distra jucându-se.	<ul style="list-style-type: none">• Nici una.
Să ia o gustare.	<ul style="list-style-type: none">• Nu va fuma.• Își va potoli foamea.	<ul style="list-style-type: none">• Nici una.
Să-și abată gândurile către altceva.	<ul style="list-style-type: none">• Nu va fuma.• Își va învinge curiozitatea.	<ul style="list-style-type: none">• Nici una.

Profesorul va sugera, dacă este nevoie, alternative ce duc spre atingerea obiectivelor fiecărei lecții.

Pentru a încheia aprecierea alternativelor, acestea vor fi notate de la 0 la 10, cea care a obținut 0 fiind cea mai puțin potrivită, iar cea care a obținut nota 10 fiind soluția ideală. Prin urmare, alternativele ce obțin un punctaj mare sunt cele mai indicate.

V. Evaluarea rezultatelor.

În mod normal, acest pas al tehnicii se poate aplica cu mai mare ușurință în cazul problemelor reale. Totuși, într-o abordare practică se pot evalua posibilele rezultate pe care le-am obține cu decizia adoptată și pusă în practică.

În exemplul nostru, având în vedere că Alex a optat pentru „a-și chema un prieten de joacă”, „luarea unei gustări” și „abaterea gândurilor către altceva”, putem trage concluzia că decizia sa a fost cea mai potrivită pentru problema existentă, deoarece consecințele ar fi fost, cu siguranță, pozitive pentru el, și nu ar fi fumat, depășindu-și astfel curiozitatea și, în plus, s-ar fi distrat jucându-se sau luând gustarea cu un prieten, evitând astfel supărarea părinților.

6. Desfășurarea lecțiilor.

În continuare, conținutul manualului elevului va fi semnalat prin caractere de culoare **albastră** pentru o mai bună desfășurare a lecțiilor, având în față conținutul și exercițiile ce trebuie dezvoltate; explicațiile destinate instructorului vor fi încadrate într-un chenar, pentru a putea fi ușor localizate și întrebuițate.

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!

Barbacana

Lecția întâi

Cum ne afectează curiozitatea?

Scenariu didactic

Obiectiv: Prevenirea curiozității în ceea ce privește debutul consumului.

Dură: Maxim două ore.

Observații: Având în vedere că este primul contact cu elevii, atenția trebuie să se concentreze în direcția obținerii unei motivări ridicate. Se recomandă să se verifice dacă elevii au înțeles bine ceea ce trebuie să facă la fiecare exercițiu.

1. Ce înțelegem prin curiozitate?

Este absolut necesar să se înțeleagă foarte clar conceptul de curiozitate. De aceea, este indicat să se citească definițiile și exemplele, clarificând nelămuririle ce pot apărea. Se pot da și alte exemple dacă este necesar.

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:

Fiecare elev trebuie să dezvolte subiectul, respectiv, să spună ce ar face într-o situație similară. După ce și-au notat ideile în caiet, vor fi solicitați la întâmplare să le expună în clasă, subliniindu-se în mod pozitiv intervențiile ce pot duce la atingerea obiectivelor lecției.

Dacă aș vedea un copil care vrea să bea dintr-o sticlă cu soluție de 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:

Prin intermediul acestor considerații se încearcă o reafirmare a conceptului de curiozitate, analizând posibilele probleme ce pot apărea în legătură cu curiozitatea și consumul de droguri.

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” pentru a începe să consumi și tu.

3. Vizionare:

Cum ne afectează curiozitatea?

În acest moment, vom viziona două scene ce corespund curiozității, intitulate: „Cum ne afectează curiozitatea?”. Vom viziona prima scenă și vom comenta conținutul acesteia cu elevii, încercând să scoatem în evidență aspectele pozitive ale abținței la consumul de alcool și efectul generat de curiozitate asupra lui George, față de colegii săi care au înțeles cum stau lucrurile. Apoi se va viziona a doua scenă și, din nou, se comentează pe scurt conținutul acesteia, evidențiind că nu trebuie să lăsăm curiozitatea să genereze în noi o atracție atât de puternică, cunoscând că este vorba despre o substanță ce creează dependență și consecințele consumului. În continuare se prezintă cele două scenarii:

SCENA ÎNTÂI

Paul, Mariana, Nicu, Lucia și George

Situație: *Un grup de fete și băieți se reunește în parc și comentează o anecdotă despre școala la care învață.*

GEORGE: Ați aflat? Azi dimineață, am fost dat afară de la ora de etică Dar, mă lasă rece!

MARIANA: Tot timpul ești pus pe șotii la școală Întreci măsura!

Restul elevilor susțin părerea Mariane: Stăpânește-te! Ajunge! Nu crezi?

GEORGE: Mai scutiți-mă! Priviți mai bine ce am luat de la mama (le arată o țigară).

PAUL: Măi băiatule, nu este legal. În plus, poveștile despre fumat sunt foarte triste.

GEORGE: (punând țigara la gură) Hai, lăsați-mă! E doar o țigară așa, de probă.

LUCIA: Joacă-te tu așa, că începi cu una și

MARIANA: Și în plus, nu fac bine deloc!

NICU: (foarte îngrijorat) Eu numai când o văd pe mama mea cum se chinuiește să se lase de fumat ...

LUCIA: Păi, dacă îl vezi pe tatăl meu te scoate din sărite!

GEORGE: Ho....., cât scandal pentru o țigară!

PAUL: Dar tu, de fapt, de ce vrei să fumezi?

NICU: Este foarte dăunător Să mergem, trebuie să-și facă curaj să încerce!

MARIANA: (pronunțând sentința)da, ca apoi să moară de cancer

GEORGE: Hai, că acum voi sunteți cei care întreceți măsura! O să încerc una ...

PAUL: Cum vrei, faci cum crezi! Noi plecăm (îndreptându-se spre ceilalți) Mergem la film? Facem o plimbare? Știu, un meci!

Pleacă toți cu excepția lui George, care nu apucă să aprindă țigara.

LUCIA: Trebuie să pregătim petrecerea de mâine

NICU: Ce bine! ... eu aduc CD player-ul ...

George îi strigă, iar aceștia îi răspund fără a se opri din mers. Nu-i mai interesează ce va face George.

GEORGE: (ridicând vocea): Bine, bine, dar nu vreți nici măcar un fum? ca să știți și voi ce înseamnă

LUCIA: Fum și nicotină ...

NICU: Și gudron! ... Stai liniștit, știm noi!

SCENA A DOUA

Maria, Carla, Ionuț, Mihaela, Florin și Horia

Situație: Un grup de fete și băieți se află acasă la unul dintre ei pregătind o petrecere. Unii aduc mâncarea, alții discurile, alții băutura fără alcool. Ei aranjează casa pentru petrecere, când intră Ion cu câteva sticle cu băuturi alcoolice.

IONUȚ: (intrând energic) Hei, priviți! (ridică sticlele cu alcool și dansează) ... Va fi o petrecere de „ne-ui-tat”!

MARIA: (instalând CD player-ul) Ce șmecherie, Ionuț! ... Dar, unde vii cu sticlele acelea? ... Că aici nimeni nu bea așa ceva.

FLORIN: (care pregătește masa cu mâncare și băătură) Nici nu bem și nici nu vreau să aud de alcool în casa asta.

IONUȚ: Haideti! ... un pic de bucurie pentru corp.

MARIA: Bucurie? ... Ca Alex, care s-a distrat așa de tare ieri seară, că și acum se resimte ...

HORIA: Ce fază, frate! S-a luat la întrecere cu un tip, să vadă care poate să bea mai mult și uite cum a ajuns ...

IONUȚ: Nu exagerați! În plus, eu mă controlez ...

CARLA: Nimeni nu se poate controla în astfel de cazuri ...

MIHAELA: În plus, nu suntem de acord! Eu m-am distrat foarte bine fără să beau.

FLORIN: Într-adevăr, Ionuț, mă zăpăcești cu toate lucrurile rele pe care le știm despre alcool și ...

IONUȚ: (fără argumente): Destul! (dă să se retragă) Nici măcar o gură, să vedem cum este?

CARLA: De ce să încerci ceva despre care știi foarte bine că dăunează ...

IONUȚ: Din curiozitate ...

MIHAELA: M-ai bine ai citi o carte din curiozitate! Hai, pleacă cu sticlele alea!

IONUȚ: (fără argumente, plecând) Bine, bine!

MIHAELA: Mai bine adu ceva dulce, că noi am uitat să aducem!

HORIA: Da! dacă se poate înghețată de căpșune

4. Punere în scenă.

În continuare au loc sesiunile de *role-playing*: vezi punctul 5. Tehnici (Învățarea prin observare) la pagina 9. Scenele se vor repeta și comenta între toți elevii, atât cei care au participat la scenă, cât și cei care au fost spectatori.

Scena 1: *Un grup de prieteni se află într-o sală de jocuri mecanice.*

Număr necesar de elevi pentru această scenă:

Două fete.

Doi băieți.

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.*

Număr necesar de elevi pentru această scenă:
Patru băieți.

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.

În această secțiune vom iniția o dezbatere cu elevii, care trebuie să acopere următoarele puncte:

- Deși cunoaștem faptul că drogurile au și unele efecte pozitive (de exemplu: consumul de alcool te face să te simți fericit; fumarea unei țigări te face să te simți mai important, etc.), realitatea este alta, foarte diferită (de exemplu: boli, dependență, etc.)
- Distrugerea mitului controlului: „EU DEȚIN CONTROLUL”. Când o persoană consumă droguri pentru prima dată, nu ia decizia să devină alcoolic, fumător, dependent de cocaină, etc.
- Cei care încep să consume substanțe ce creează dependență, vor continua foarte ușor să le consume.
- Desființarea opozițiilor între conceptele de droguri puternice și droguri ușoare sau droguri legale și droguri ilegale (toate drogurile dăunează grav sănătății; drogurile legale nu sunt mai puțin periculoase, ci doar social acceptate).
- Clarificarea faptului că a nu consuma o substanță ce creează dependență nu dăunează nimănui, în timp ce consumul acesteia are efecte și asupra celui ce o consumă și asupra celor ce nu o consumă.

Elevii vor răspunde la următoarele solicitări. Unele răspunsuri, alese la întâmplare, vor fi expuse și dezbătute cu toți elevii.

Enumeră toate lucrurile pozitive pe care știi că le poți face din curiozitate:

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

Enumeră toate lucrurile negative pe care știi că le poți face din curiozitate:

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

Scrie numele drogului care îți incită cel mai mult curiozitatea:

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

6. Este timpul să decidem:

Lecția se încheie cu un exercițiu de rezolvare de probleme (vezi pagina 11, punctul 5. Metode: Rezolvarea problemelor).

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 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?

Scenariu didactic

Obiectiv: Deprinderea capacității de înfruntare a presiunii din partea grupului de prieteni.

Durată: Maxim două ore.

Observații: Este fundamental să ne concentrăm asupra importanței pe care o are menținerea propriilor criterii în cadrul grupului, învățând că acest lucru nu are consecințe dăunătoare și că ne ajută să fim noi înșine.

1. Ce înțelegem prin influența prietenilor?

Este absolut necesar să fie foarte bine înțeles conceptul de influență. De aceea, este indicat să se citească definiția și exemplele, clarificând nelămuririle ce pot apărea. Se pot aduce și alte exemple, dacă este necesar.

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:

Fiecare elev trebuie să explice amănunțit ce ar face în fiecare situație. După ce și-au notat ideile în caiet, vor fi solicitați la întâmplare să le expună în clasă, subliniindu-se pozitiv intervențiile care pot duce la atingerea obiectivului lecției.

Dacă mai mulți colegii 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:

Prin intermediul acestor considerații se încearcă o reafirmare a conceptului de influență, subliniind posibilele probleme legate de presiunea din partea grupului și consumul de droguri.

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?

În această secțiune vom viziona scenele corespunzătoare influenței, intitulate: „Cum ne influențează prietenii?”. Vom viziona prima scenă și vom comenta conținutul acesteia cu elevii, încercând să scoatem în evidență aspectele pozitive ale abținentei de la consumul de alcool și efectul generat de influența grupului în cazul lui Gelu, care, după cum se poate vedea, este foarte bine informat. Apoi se va viziona a doua scenă și, din nou, se comentează pe scurt conținutul acesteia, evidențiind încă o dată că nu trebuie să cedăm în fața influenței grupului și că trebuie să ne menținem propriile criterii fără să se întâmple nimic. În continuare se prezintă cele două scenarii:

SCENA ÎNTÂI

Sandu, Alex, Iulian și Gelu

Situație: Un grup de prieteni intră într-un bar pentru a discuta despre ce vor face în acea seară. Apare un barman și le cere comanda.

BARMANUL: Cu ce vă servesc?

SANDU: Bere pentru toți.

ALEX: Mie, la halbă.

IULIAN: (însoțindu-și cuvintele de gesturi ale mâinilor) Dar, să fie mari!

GELU: (calm) Mie, un suc de portocale

SANDU: (către barman) Nici să n-aud, amice! Bere pentru toți!

GELU: (cu același calm, către barman) Sucul este natural, nu?

ALEX: Hai noi o să ne „călim” și tu ...

GELU: Să-ți zic ceva! Faci o mare prostie ...

IULIAN: Faci atâta scandal pentru un păhărel

GELU: (din nou către barman, cu același calm) Și să nu-i pui zahăr ...

SANDU: Hai, că ne strici petrecerea.

ALEX: Lasă-! Fiecare face ce vrea ...

GELU: (către barman) Și să fie proaspăt! (lingându-se pe buze în mod exagerat) Genial! ... (se întoarce către colegii săi și este „glumeț”) Sâmbătă, când o să câștig din nou, o să vă amintesc de „păhărele”, da?

SCENA A DOUA

Dani, Iolanda, Nicoleta și Gabi.

Situație: Un grup de prieteni se reunește într-un club pentru a juca o partidă de biliard. Așteaptă la bar și barmanul îi întreabă ce vor să consume.

BARMANUL: Cu ce vă servesc?

DANI: (frecându-și mâinile cu entuziasm) Câte un cocktail mare cu rom...

IOLANDA: Dar să nu ne aduci câte o damigeană, da?

NICOLETA: Eu, aș vrea doar o coca-cola...

GABI: Și eu, la fel ...

DANI: Hai, nu ne enerva!

IOLANDA: Da' ce fraieri sunteți! Bem câte un cocktail și o să jucăm extraordinar ...

GABI: (schimbând tonul vocii, cu sarcasm) Eu întotdeauna am jucat foarte bine și fără să beau cocktail-uri ...

DANI: Realitatea e că ești un fricos!

NICOLETA: Realitatea e că el gândește cu capul! Nu ca alții

IOLANDA: Dar așa vom râde mai mult!

NICOLETA: Și vom voma mai mult, draga mea. Nu-ți mai amintești ce ai pățit data trecută?

GABI: (privind către masa de biliard) Haideți, că ne-a venit rândul ...

BARMANUL: Până la urmă, cu ce vă servesc?

DANI: Păi, cum am spus, două cocktail-uri și două de coca-cola ...

NICOLETA: (dă să plece) Cu multă gheață! Hai, Dani, să-i batem din nou!

IOLANDA: Asta rămâne de văzut ...

4. Punere în scenă

În continuare au loc sesiunile de *role-playing*. Vezi punctul 5. Metode (Învățarea prin observare) la pagina 9. Scenele se vor repeta și comenta între toți elevii, atât cei care au participat la scenă, cât și cei care au fost spectatori.

Scena 1: Un grup de prieteni se reunește într-un bar de zi pentru a discuta despre ce vor face în acea seară.

Număr necesar de elevi pentru această scenă:
Cinci băieți.

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.

Număr necesar de eleve pentru această scenă:

Patru fete.

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? Îți 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 lua doar un fum.

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

5. Exprimarea ideilor.

În această secțiune vom iniția o dezbatere cu elevii, care trebuie să acopere următoarele puncte:

- Uneori este foarte greu să spunem NU din mai multe motive: cu cât se insistă mai mult, e mai greu să refuzi; ceilalți consumă și nu se întâmplă nimic rău; poți ajunge să te simți diferit de ceilalți dacă nu consumi; vei gândi că dacă faci și tu la fel ca ceilalți, vei mai ușor acceptat în grupul lor; dacă spui DA nu trebuie să te justifici, în schimb dacă spui NU trebuie să dai multe explicații.
- Trebuie să fie foarte clar că grupul îi respectă pe cei care își mențin criteriile și iau propriile decizii.
- Clarificarea faptului că fiecare este liber să consume sau să nu consume droguri, dar că trebuie să respectăm deciziile celorlalți. Dacă decizi să nu consumi, trebuie să fii foarte ferm. Dacă, dimpotrivă, decizi să consumi, trebuie să respecti decizia celor care nu vor să consume. (DACĂ TU CONSUMI, NU OFERI)

Elevii vor răspunde la următoarele solicitări. Unele răspunsuri, alese la întâmplare, vor fi expuse și dezbătute cu toți elevii.

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 cu aceeași vârstă, nu înseamnă că trebuie să zic DA la tot ce mi se oferă; 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?

Scenariu didactic

Obiectiv: Sublinierea alternativelor sănătoase la consum.

Durată: Maxim două ore.

Observații: Trebuie să se scoată în evidență faptul că te poți distra fără a fi nevoie să desfășori anumite activități periculoase și care îți dăunează sănătății, mai ales când, față de consumul de substanțe care provoacă dependență, avem mai multe alternative care, de asemenea, se înscriu în acești parametri de risc și pericol (de exemplu: zborul cu parapanta, *bungee jumping*, etc.).

1. Ce înțelegem prin distracție?

Este absolut necesar să fie foarte bine înțeles conceptul de distracție și alternativele sănătoase de distracție față de consumul de substanțe care creează dependență. De aceea, este indicat să se citească definiția și exemplele, clarificând nelămuririle ce pot apărea. Se pot aduce și alte exemple, dacă este necesar.

Putem defini distracția ca mod de a ne petrece timpul care ne oferă un moment de bucurie și de 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:

Fiecare elev trebuie să explice amănunțit ce ar face în fiecare situație. După ce și-au notat ideile în caiet, vor fi solicitați la întâmplare să le expună în clasă, subliniindu-se pozitiv intervențiile care pot duce la atingerea obiectivului lecției.

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 oferind băuturi alcoolice celor mai mici, aș
.....
.....
.....

2. Acum știu.

Prin intermediul acestor considerații se încearcă o reafirmare a conceptului de distracție, modă, scoțând în evidență posibilitatea de a te simți bine fără a consuma substanțe care creează dependență.

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?

În această secțiune vom viziona scenele corespunzătoare distracției, intitulate: „Ne putem distra fără să consumăm droguri?”. Vom viziona prima scenă și vom comenta conținutul acesteia cu elevii, încercând să scoatem în evidență aspectele pozitive ale abținței de la consumul de alcool și efectul generat de consum în alte aspecte ale vieții, în acest caz, sportul, văzut ca mod de distracție. Apoi se va viziona a doua scenă și, din nou, se comentează pe scurt conținutul acesteia, evidențiind încă o dată că dacă se consumă tutun pot apărea unele consecințe negative în practicarea sportului. În continuare se prezintă cele două scenarii:

SCENA ÎNTÂI

Ionuț, Dan, Lucian și Adi.

Situație: Un grup de băieți joacă baschet. Antrenorul fluieră și oprește antrenamentul.

ANTRENORUL: Ne oprim pentru cinci minute!

Băieți opresc meciul și antrenorul pleacă.

IONUȚ: (sprijinindu-și mâinile pe genunchi și respirând cu greutate) Nu mai pot!

DAN: (oprindu-se lângă el) La cât fumezi, în cinci ani vei avea nevoie de oxigen ...

IONUȚ: Mă gândesc și eu la asta, să nu crezi că ...

LUCIAN: (care s-a apropiat bând apa dintr-o sticlă) Păi, lasă-te de fumat! Mie mi-a fost greu, dar acum mi-e bine!

ADI: (vine cu un pachet de țigări în mână. Vorbește normal, îndreptându-se spre Ionuț) Vrei una? Avem timp ...

DAN: Ia te uită, ce nimereală! Ionuț tocmai voia să se lase de fumat ... și tu ai putea face la fel ...

ADI: (păstrând pachetul) Dacă așa vrei ...

LUCIAN: (îndrăzneț, apucându-l pe Dan după umeri) Uite, eu și Dan vă vom controla ... Pentru fiecare țigară pe care v-o luăm ne dați 10.000 lei.

ADI: Ia auzi!

IONUȚ: Bine! Eu o să încerc!

ADI: (glumet) Și mă lași singur?

Dan și Adi se îndreaptă spre el ridicând mâinile ca niște „monștri din filme”.

DAN: Singur și astmatic incurabil!

ADI: Și n-o să marchezi nici un coș!

LUCIAN: (alergând spre teren) Tu n-o să poți marca, măi!

SCENA A DOUA

Ana, Olga, Nicoleta și Maria

Situație: Patru prietene se îndreaptă către vestiare după antrenament. Una cară mingea de baschet și toate par a fi supărate pe Ana. Observă că aceasta pare a fi obosită și respiră cu dificultate.

NICOLETA: (îndreptându-se către Ana) Așa nu se mai poate! Chiar nu vezi că ești terminată?

MARIA: (cară mingea și merge de asemenea în direcția Anei) Las-o ... dar, într-adevăr, tutunul este foarte dăunător ... a fuma e o mare prostie și ne deranjează pe toate ...

ANA: (pare rușinată) Gata, gata! Îmi pare rău ...

MARIA: Păi, nu este de ajuns că îți pare rău ... dacă continui să fumezi va trebui să părăsești echipa ... Nu ești bună de nimic așa!

OLGA: Nu puteai spune mai bine!

NICOLETA: Tu erai în stare să alergi pe toată suprafața terenului fără să pierzi mingea!

OLGA: Nicoleta are dreptate ... Dacă nu ești în formă, nu vei putea continua ... Mingea aia era ca și intrată în coș și tu o știi.

ANA: (supărată) Faptul că o știu mă enervează și mai tare (dintr-o dată își schimbă atitudinea și cu mult curaj adaugă) Bine, gata! Până aici, mă las de fumat, s-a terminat cu tutunul!

Prietenele ei îi dau bobârnace în cap, încurajând-o: Bravo! Curajoaso! Așa te vrem!

NICOLETA: Ascultă ce îți zic, într-o săptămână te vei simți ca nouă!

4. Punere în scenă:

În continuare au loc sesiunile de *role-playing*. Vezi punctul 5. Metode (Învățarea prin observare) la pagina 9. Scenele se vor repeta și comenta între toți elevii, atât cei care au participat la scenă, cât și cei care au fost spectatori.

Scena 1: Un grup de colegi se antrenează la fotbal.

Număr necesar de elevi pentru această scenă:

Cinci băieți.

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 foarte 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.

Numărul necesar de eleve pentru această scenă:
Patru fete.

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.

În această secțiune vom iniția o dezbatere cu elevii, care trebuie să acopere următoarele puncte:

- Uneori oamenii spun că sunt de acord să consume substanțe deoarece obțin prin asta „efecte pozitive”: distracție, cunoașterea unor persoane noi, unor lucruri noi, etc.; dar toate aceste activități se pot realiza fără a fi nevoie să consume droguri, evitând astfel apariția efectelor negative ale acestora.
- Cum ne petrecem timpul liber? Putem face o evaluare: Este distractiv ceea ce facem, sau nu? Ne facem prieteni noi în timpul liber?

Elevii vor răspunde la următoarele solicitări. Unele răspunsuri, alese la întâmplare, vor fi expuse și dezbătute cu toți elevii.

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?

Scenariu didactic

Obiectiv: Evitarea consumului atunci când ai probleme personale.

Durată: Maxim două ore.

Observații: Trebuie să se scoată în evidență faptul că problemele personale ne duc de multe ori la consumul de substanțe ce creează dependență, ca mijloc de evadare sau pentru a evita problema, sau, pur și simplu, ca formă de negare a acesteia.

1. Ce înțelegem prin problemă?

Este absolut necesar să fie foarte bine înțeles conceptul de problemă și dificultatea ce poate apărea în rezolvarea ei. De aceea, este indicat să se citească definiția și exemplele, clarificând nelămuririle ce pot apărea. Se pot aduce și alte exemple, dacă este necesar.

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:

Fiecare elev trebuie să explice amănunțit ce ar face în fiecare situație. După ce și-au notat ideile în caiet, vor fi solicitați la întâmplare să le expună în clasă, subliniindu-se pozitiv intervențiile care pot duce la atingerea obiectivului lecției.

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:

Prin intermediul acestor considerații se încearcă o reafirmare a conceptului de problemă, analizând diversele posibilități ce pot apărea între existența unei probleme personale și consumul de droguri.

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?

În această secțiune vom viziona scenele corespunzătoare problemelor personale, intitulate: „Ajută drogurile la rezolvarea problemelor?”. Vom viziona prima scenă și vom comenta conținutul acesteia cu elevii, încercând să scoatem în evidență aspectele pozitive ale abstenenței de la consumul de alcool și faptul că o problemă poate fi confruntată în diverse moduri, în acest caz așa cum o abordează Andrei datorită ajutorului acordat de prietenul său, Ionuț. Apoi se va viziona a doua scenă și, din nou, se comentează pe scurt conținutul acesteia, evidențiind încă o dată că probleme personale se pot rezolva cu ajutorul unei prietene bune. În continuare se prezintă cele două scenarii:

SCENA ÎNTÂI

Ionuț, Andrei, Alex, Lavinia.

Situație. Cei trei băieți se află la o petrecere în fața unei mese pe care văd sandviciuri, cartofi, aperitive ...

IONUȚ: Ce mai petrecere! (ia un sandvici) Ați gustat din astea? Sunt excelente! (pleacă).

ANDREI: (privind masa) Nu este nici un fel de alcool? Ce porcărie!

IONUȚ: (privindu-și prietenul) Dar, ce se întâmplă cu tine? Ai o față ...

ANDREI: Lasă, lasă! Am nevoie de un pahar ...

IONUȚ: (ironic) Ia te uită, exact ca în filme! Nu fi ridicol! Ce rezolvi dacă te îmbeți? N-ar fi mai bine să-mi spui ce-i cu tine?

ANDREI: Nu am chef.

ALEX: Bine ... nu insist, deși ți-ar face bine să povestești ... (privește în jur) Hai, vino cu mine! Vei vedea că și asta te va face să te simți mai bine.

ANDREI: (opunându-se) Nu am chef de nimic!

ALEX: Lasă-mă să te ajut!

Îl ia de braț și încep să se plimbe spre un grup de fete care dansează.
Când ajung lângă ele, ridică mâinile, salută și zâmbesc.

ALEX: Așa! Acesta este Andrei al meu!

Fetele salută și ele și Alex începe să danseze. Andrei privește dezinteresat.
Lavinia, dansând, se apropie de Andrei.

LAVINIA: Îmi place puloverul tău!

Andrei își privește puloverul dezorientat.

ANDREI: Da?

LAVINIA: Mult de tot ... îți vine super ...

ANDREI: (mai mulțumit, începând să se miște) Da?

LAVINIA: Pe bune.

ANDREI: (dansând mulțumit) Nu-i așa?

Grupul își continuă dansul

SCENA A DOUA

Laura, Beatrice și Ionuț

Situație: Laura și Beatrice ajung acasă la Ionuț, unde are loc o petrecere. Ionuț le întâmpină.

IONUȚ: Bine ați venit! Serviți-vă cu ce vreți, eu mă duc să aduc gheață (pleacă).

LAURA: Eu îmi prepar un cocktail.

BEATRICE: M-ar mira! (Laura privește mirată) Ionuț nu are niciodată alcool.

LAURA: Nu mă enerva! Trebuie să beau.

BEATRICE: Trebuie să beau ce prostie. Tu trebuie să te distrezi și să mai zâmbești ...

LAURA: Uite ce e, n-am chef de nimic, tot ceea ce vreau este să mă îmbăt, înțelegi?

BEATRICE: Nu, nu înțeleg nimic. Problemele tale nu se rezolvă cu băutură și știi bine lucrul acesta ... și dacă nu ai aflat, îți zic eu, prietena ta.

O ia de braț și se îndreaptă către un grup de tineri care discută.

BEATRICE: Hai, vino ...

LAURA: (nepăsătoare) Nu am chef ...

Ajung la grupul celor care discută între ei.

ANA: Dacă plecăm devreme, evităm aglomerația.

CLAUDIU: Eu aduc aparatul de fotografiat.

BEATRICE: O cunoașteți pe Laura?

Cei din grup îi zâmbesc.

CLAUDIU: (îndreptându-se către Laura ca un adevărat „profesionist”) Știi că ai un profil foarte frumos?

LAURA: (surprinsă) Da?

BEATRICE: Plecați în excursie?

ANA: La sfârșitul săptămânii, cu cortul. Veniți și voi?

Beatrice o întreabă pe Laura din priviri.

CLAUDIU: Ți-aș face niște fotografii super ...

BEATRICE: (către Laura) Spune, mergem?

LAURA: (după un timp) Păi bine, s-a făcut.

CLAUDIU: Super! Ne vom distra ...

Ne îndepărtăm în timp ce ei își continuă discuția.

4. Punere în scenă

În continuare au loc sesiunile de *role-playing*: vezi punctul 5. Metode (Învățarea prin observare) la pagina 9. Scenele se vor repeta și comenta între toți elevii, atât cei care au participat la scenă, cât și cei care au fost spectatori.

Scena 1: Radu a rămas corigent la trei materii și este foarte supărat.

Număr necesar de elevi pentru această scenă:

Patru băieți.

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.

Număr necesar de eleve pentru această scenă:

Cinci fete.

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.

În această secțiune vom iniția o dezbatere cu elevii, care trebuie să acopere următoarele puncte:

- Când ne confruntăm cu o problemă personală, la cine apelăm de obicei?
- Analiza posibilelor variante de rezolvare a unei probleme personale.
- Cum ne comportăm când un (o) prieten(ă) are o problemă?

Elevii vor răspunde la următoarele solicitări. Unele răspunsuri, alese la întâmplare, vor fi expuse și dezbătute cu toți elevii.

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

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

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

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

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

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

6. Este timpul să decidem.

Lecția se încheie cu un exercițiu de rezolvare de probleme (vezi pagina 11, punctul 5. Tehnici: Rezolvarea problemelor).

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 vor rezolva dacă consumăm substanțe toxice, ci se întâmplă exact opusul!

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?

Scenariu didactic

Obiectiv: Distrugerea stereotipului liderului consumator.

Durață: Maxim două ore.

Observații: De multe ori, există o singură persoană care îi „conduce” pe ceilalți, de aceea trebuie să fim foarte fermi în păstrarea propriilor criterii, chiar dacă acestea nu corespund cu cele ale liderului grupului nostru.

1. Ce înțelegem prin lider?

Este absolut necesar să fie foarte bine înțeles conceptul de lider și repercusiunea pe care acesta o are asupra unui grup de prieteni. De aceea, este indicat să se citească definiția și exemplele, clarificând nelămuririle ce pot apărea. Se pot aduce și alte exemple, dacă este necesar.

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:

Fiecare elev trebuie să explice amănunțit ce ar face în fiecare situație. După ce și-au notat ideile în caiet, vor fi solicitați la întâmplare să le expună în clasă, subliniindu-se pozitiv intervențiile care pot duce la atingerea obiectivului lecției.

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 propune 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:

Prin intermediul acestor considerații se încearcă o reafirmare a conceptului de lider, analizând diversele posibilități ce pot apărea între intervenția unui lider și consumul de droguri.

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?

În această secțiune vom viziona scenele corespunzătoare liderului, intitulate: „Este liderul grupului modelul nostru cel mai bun?”. Vom viziona prima scenă și vom comenta conținutul acesteia cu elevii, încercând să scoatem în evidență aspectele pozitive ale abținței de la consumul de alcool și faptul că liderul unui grup nu trebuie să-i tragă pe toți după el dacă ei nu vor, așa cum vom vedea că se întâmplă cu Mihai, George și Bogdan față de Lucian. Apoi se va viziona a doua scenă și, din nou, se comentează pe scurt conținutul acesteia, evidențiind încă o dată că un lider nu se poate impune în fața unui grup dacă acesta din urmă își menține propriile criterii. În continuare se prezintă cele două scenarii:

SCENA ÎNTÂI

Lucian, Mihai, George și Bogdan.

Situație: Un grup de prieteni se află pe o bancă în parc. Vine Lucian (liderul).

LUCIAN: Ce faceți? Băieți, înainte de a merge la discotecă haideți să intrăm la barul unui coleg!

MIHAI: De ce?

LUCIAN: Bem și noi un păhărel și ne bine dispunem ... După aceea, la discotecă, întotdeauna e cineva care strică petrecerea ...

GEORGE: Eu, mă abțin.

BOGDAN: Și eu.

MIHAI: Și eu ... te dă peste cap atâta alcool și după aceea nu mai ști nimic.

LUCIAN: Haideți, nu fiți nesuferiți! E foarte plăcut. Dacă nu, de ce mergem?

GEORGE: Ți-ai pierdut mințile! Cum adică de ce mergem? Ca să dansăm, să ne distrăm

...

BOGDAN: (foarte mulțumit și cu un ton exagerat): Să agățăm!

LUCIAN: (fără prea multă forță) Haideți un păhărel ...

MIHAI: Uite ce e, ești enervant ... Tu vei fi cel care ne va strica petrecerea.

GEORGE: (ridicându-se): Mergem?

MIHAI: (ridicându-se și el): Mergem!

LUCIAN: (insistând fără prea multă forță) Cum rămâne?

BOGDAN: Fără nici un păhărel, Luci!

Pleacă toți. Lucian rămâne un pic în urmă.

LUCIAN: Bine, bine! ... Hei, așteptați-mă!

Iese fugind după prietenii săi, Mihai îl ia de umeri și merg mai departe vorbind și glumind.

SCENA A DOUA

Olga, Adela, Tania și Cătălina.

Situație: *pe o scară, așezate pe trepte, planifică programul pentru acea seară.*

OLGA: Propun să bem câte un cocktail înainte de a merge la discotecă.

ADELA: De ce?

OLGA: Cum adică de ce? Tu ești întotdeauna foarte timidă ... Așa că bei un cocktail și mergem la agățat!

TANIA: Da! După tine, ar trebui să fiu tot timpul beată, că pe mine mă intimidează multe lucruri.

CĂTĂLINA: Numai ce vorbeai deunăzi cu tipul acela ...

ADELA: (exagerând) Ce bine arată!

OLGA: Hai, doar o dată! Ce fraiere sunteți! Doar gustăm!

TANIA: (ridicându-se) Pe mine nu mă interesează deloc.

CĂTĂLINA: (ridicându-se și ea) După aceea îți pui viața în pericol, nu mai ai control, faci prostii ...

ADELA: Ca să nu mai spun că e și scump și face foarte rău la piele ...

OLGA: Nu, dacă ați avea dreptate ...

TANIA: Doar nu crezi că numai tu ai dreptate mereu!

OLGA: (întinzând mâna ca Tania să o ajute să se ridice) În fine! Să mergem!

ADELA: Să mergem! (exagerând cu entuziasmul ei): Să vedem ce ne rezervă destinul!

Prietenele pleacă glumind.

4. Punere în scenă.

În continuare au loc sesiunile de *role-playing*: vezi punctul 5. Metode (Învățarea prin observare) la pagina 9. Scenele se vor repeta și comenta între toți elevii, atât cei care au participat la scenă, cât și cei care au fost spectatori.

Scena 1: Nicoleta este lidera grupului său de prietene.

Număr necesar de eleve pentru această scenă:

Cinci fete.

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.

Număr necesar de elevi pentru această scenă:

Patru băieți.

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 întreb 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.

În această secțiune vom iniția o dezbatere cu elevii, care trebuie să acopere următoarele puncte:

- Se poate să fii lider, fără ca acest lucru să însemne că trebuie să fii consumator de droguri sau să-i incuți pe ceilalți din grup să consume droguri.
- Când un lider nu „câștigă” în luarea unei decizii, îl vom învăța să respecte criteriile majorității.
- Dacă liderul dorește ceea ce este mai bun pentru grup, nu îl va incita să consume droguri

Elevii vor răspunde la următoarele solicitări. Unele răspunsuri, alese la întâmplare, vor fi expuse și dezbătute cu toți elevii.

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

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

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

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

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

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

6. Este timpul să decidem:

Lecția se încheie cu un exercițiu de rezolvare de probleme (vezi pagina 11, punctul 5.
Metode: Rezolvarea problemelor).

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?

Scenariu didactic

Obiectiv: Respingerea consumului de droguri ca instrument de comunicare.

Durată: Maxim două ore.

Observații: O părere împărtășită de mulți tineri este aceea că abilitatea lor de comunicare inter-personală este mai bună în urma consumului de anumite substanțe, ajutându-i astfel să depășească „timiditatea” ce se instalează la primul contact cu ceilalți.

1. Ce înțelegem prin comunicare?

Este absolut necesar să fie foarte bine înțeles conceptul de comunicare și efectele pe care aceasta o are în relațiile inter-personale. De aceea, este indicat să se citească definiția și exemplele, clarificând nelămuririle ce pot apărea. Se pot aduce și alte exemple, dacă este necesar.

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 ți 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:

Fiecare elev trebuie să explice amănunțit ce ar face în fiecare situație. După ce și-au notat ideile în caiet, vor fi solicitați la întâmplare să le expună în clasă, subliniindu-se pozitiv intervențiile care pot duce la atingerea obiectivului lecției.

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 plăci foarte mult. Cum ai face? Eu

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Acum știu:

Prin intermediul acestor considerații se încearcă o reafirmare a conceptului de comunicare, analizând diversele posibilități ce pot apărea în relațiile inter-personale și consumul de droguri.

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?

În acest moment, vom viziona două scene ce corespund comunicării, intitulate: „Comunicăm mai ușor cu ceilalți ca urmare a consumului de droguri?”. Vom viziona prima scenă și vom comenta conținutul acesteia cu elevii, încercând să scoatem în evidență aspectele pozitive ale abstenenței de la consumul de alcool și faptul că putem stabili un contact cu ceilalți fără a fi nevoie să consumăm substanțe care creează dependență, în ciuda timidității noastre. Apoi se va viziona a doua scenă și, din nou, se comentează pe scurt conținutul acesteia, evidențiiind încă o dată că nu este nevoie să consumăm droguri pentru a putea să comunicăm normal cu ceilalți. În continuare se prezintă cele două scenarii:

SCENA ÎNTÂI

Mădălin și Maria

Situație: *La teigheaua unui bar, vine Mădălin, un tânăr destul de timid și, după ce privește în jur, îl cheamă pe barman.*

BARMANUL: Cu ce te servesc?

MĂDĂLIN: (după ce stă puțin pe gânduri) Un suc.

BARMANUL: Cu ceva?

MĂDĂLIN: Nu.

CHELNERUL: De piersici e bine?

Mădălin ia loc și barmanul îi aduce sucul.

Maria, o tânără veselă și plină de viață, se apropie de bar și apoi se uită fix la Mădălin.

MARIA: De care este?

MĂDĂLIN: (surprins) Ce anume?

MARIA: Sucul.

MĂDĂLIN: De piersici.

MARIA: Mie îmi place mai mult cel de mere.

MĂDĂLIN: Nu e rău nici acela.

MARIA: Ce bine că ne plac sucurile amândurora! Pe mine mă cheamă Maria.

MĂDĂLIN: Pe mine, Mădălin.

MARIA: Mie nu-mi place deloc alcoolul.

MĂDĂLIN: Eu am băut o dată (dezgustat) Era să mor! Ce noapte!

MARIA: Eu nici măcar nu vreau să încerc ... Uite, dacă amesteci sucul de ananas cu cel de mere este genial.

MĂDĂLIN: (bucuros) Adevărul este că la fel este și sucul de portocale

MARIA: A, da! Acela este regele sucurilor ... Mai ales dacă este natural ... (către barman)
Vreau un suc ca al lui!

Ne îndepărtăm de ei în timp ce își continuă discuția despre sucuri.

SCENA A DOUA

Nicoleta și Bogdan.

Situație: Un grup de prietene se află într-o discotecă . Se ridică toate să danseze, mai puțin Nicoleta care rămâne singură bând un suc. Bogdan, un tânăr vesel și spontan, trece pe lângă ea cu alt suc în mână.

BOGDAN: (oprindu-se în fața Nicoletei) Ia te uită! Ce coincidență!

NICOLETA: (după ce a privit împrejur surprinsă) Ce anume?

BOGDAN: (arătându-i paharul) La fel! (schimbă tonul) Bine, al meu nu are alcool.

NICOLETA: Nici al meu.

BOGDAN: Super! ... Pot? (se așează lângă Nicoleta) Faza e că mie alcoolul ...(dezgustat)

NICOLETA: Sunt de aceeași părere, ... (timidă) deși uneori cred că mi-ar da un pic de curaj.

BOGDAN: Ce spui! Pentru asta sunt eu aici!

NICOLETA: (zâmbind) Problema este că eu nu prea ies în oraș îmi place să învăț și ...

BOGDAN: (entuziasmat): Altă coincidență! Prietenii mei îmi spun că sunt un nesuferit că nu ies cu ei și alte chestii de genul acesta ... Dar pe mine nu mă interesează ce zic ei!

Nicoleta zâmbește din nou.

BOGDAN: Ai vrea să dansăm?

NICOLETA: Eu ... nu prea știu ...

BOGDAN: (apucând-o de mână și ridicându-se) Hai, că te învăț eu! Pe cuvântul meu ...

Cei doi tineri se duc să danseze.

4. Punere în scenă.

În continuare au loc sesiunile de *role-playing*: vezi punctul 5. Metode (Învățarea prin observare) la pagina 9. Scenele se vor repeta și comenta între toți elevii, atât cei care au participat la scenă, cât și cei care au fost spectatori.

Scena 1: Câțiva prieteni decid să iasă sâmbătă seara pentru a se distra.

Număr necesar de elevi pentru această scenă:
Patru băieți.

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

Număr necesar de eleve pentru această scenă:

Patru fete.

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.

În această secțiune vom iniția o dezbatere cu elevii, care trebuie să acopere următoarele puncte:

- Dezbaterea și “de-dramatizarea” problemei timidității.
- Înțelegerea faptului că nici un drog nu favorizează comunicarea (alcoolul este o „păcăleală”)
- Analizarea formelor de îmbunătățire a comunicării prin intermediul sportului, muzicii, culturii, etc.
- Abordarea consumului produselor „sănătoase” (apă, sucuri, ceaiuri, etc.) drept context al comunicării.

Elevii vor răspunde la următoarele solicitări. Unele răspunsuri, alese la întâmplare, vor fi expuse și dezbătute cu toți elevii.

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:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Este timpul să decidem.

Lecția se încheie cu un exercițiu de rezolvare de probleme (vezi pagina 11, punctul 5.
Metode: Rezolvarea problemelor).

Cea mai mare dorință a Roxanei este aceea de a face parte din echipa de baschet feminină a colegiului său, 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?

Scenariu didactic

Obiectiv: Oprirea consumului de droguri ca semn de răzvrătire și senzație de libertate.

Durață: Maxim două ore.

Observații: Adolescența se caracterizează, printre altele, prin lupta pe care tânărul o dă pentru a-și câștiga independența și uneori acest lucru poate duce la anumite acțiuni neadecvate.

1. Ce înțelegem prin libertate?

Este absolut necesar să fie foarte bine înțeles conceptul de libertate și repercusiunea pe care aceasta o are în dezvoltarea adolescentului. De aceea, este indicat să se citească definiția și exemplele, clarificând nelămuririle ce pot apărea. Se pot aduce și alte exemple, dacă este necesar.

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:

Fiecare elev trebuie să explice amănunțit ce ar face în fiecare situație. După ce și-au notat ideile în caiet, vor fi solicitați la întâmplare să le expună în clasă, subliniindu-se pozitiv intervențiile care pot duce la atingerea obiectivului lecției.

Niște prieteni vin acasă la tine să te invite să mergi cu ei la piscină, dar tu te jucați cu jocul video al vărului tău. 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:

Prin intermediul acestor considerații se încearcă o reafirmare a conceptului de libertate, analizând diversele posibilități ce pot apărea între a lua o decizie făcând uz de libertatea noastră și consumul de droguri.

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?

În acest moment, vom viziona două scene ce corespund libertății, intitulate: „Devin mai liber dacă voi consuma droguri?”. Vom viziona prima scenă și vom comenta conținutul acesteia cu elevii, încercând să scoatem în evidență aspectele pozitive ale abținței de la consumul de alcool față de faptul că poate fi la modă sau ceilalți te pot face să crezi că ești mai liber în cazul în care consumi anumite droguri. Apoi se va viziona a doua scenă și, din nou, se comentează pe scurt conținutul acesteia, evidențiind încă o dată că nu este nevoie să fim la modă și că exprimarea libertății se poate face fără a consuma droguri. În continuare se prezintă cele două scenarii:

SCENA ÎNTÂI

Laura, Călin, Andrei și Gabi.

Situație: *Un grup de prieteni se află la teigheaua unui bar.*

LAURA: O să beau bere.

ANDREI: Ia te uită la ea! În ultima vreme bei cam multă bere.

CĂLIN: Este la

LAURA: (bosumflată) Ce vrei să spui?

CĂLIN: Păi, că este la modă ... (ironic) și cum tu ești așa de modernă!

GABI: Chiar bei pentru că e la modă?

LAURA: Beau pentru că așa vreau.

ANDREI: Uite ce e, Laura. Este o prostie să bei ...și în plus faci asta numai pentru a fi ca ceilalți, adică te iei după alții!

GABI: Unii oameni sunt incapabili să se gândească la ei ... numai la ce este la modă!

CĂLIN: Și dacă ar fi la modă să te arunci de la etajul cinci ... Asta-i bună!

LAURA: Bine, gata! Credeți că sunt proastă sau ce?

ANDREI: Draga mea, un pic da, de ce să te mint.

GABI: Întâi pentru că bei ...

CĂLIN: Și apoi pentru că moda asta ar fi bună dacă nu te-ar transforma într-un mielușel.

LAURA: (supărată) Nu sunt un mielușel.

ANDREI: Să-ți fie de bine!

CĂLIN: Mă scoate din pepeni treaba asta ... Și să fie clar, îți spun asta pentru că sunt prietenul tău!

GABI: Gata! Fiecare să facă ce vrea, suntem deja mari ...

ANDREI: La ce film mergem?

Ne îndepărtăm în timp ce ei își continuă discuția despre ale lor.

SCENA A DOUA

Victor, Virgil, Radu și Elena.

Situație: *Câțiva prieteni se află într-un bar, la o masă.*

VICTOR: Ce chef aveam să mă întâlnesc cu voi! Pentru a sărbători, o să-mi pun puțin gin în cola ...(dă să se ridice cu paharul în mână)

VIRGIL: Din partea mea, decât să sărbătorești așa, mai bine las-o.

RADU: Și din partea mea ... ce mai poveste și cu alcoolul ăsta! Imediat îi prinzi viciul

ELENA: Mulți zic că se simt mai liberi după ce beau.

VICTOR: Nu iese fum fără foc!

VIRGIL: Vrei să spui că te „arzi”.

RADU: Și ce zice Elena, că te simți mai liber, este o prostie.

ELENA: Și eu cred asta; este exact pe dos.

VIRGIL (exagerând) Da este în mare vogă!

RADU: Da, oho! Și mergem cu toții ca niște miei la tăiere.

ELENA: Uite, tu faci cum vrei ... dar cel puțin fă-o pentru că așa crezi tu și nu pentru că așa îți zic alții ...

VICTOR: (în glumă) Da, mamă! Acum știu asta și nu mai fac ... Bine, să uităm de gin! ... ce facem în week-end?

Ne îndepărtăm de grup.

4. Punere în scenă.

În continuare au loc sesiunile de *role-playing*: vezi punctul 5. Metode (Învățarea prin observare) la pagina 9. Scenele se vor repeta și comenta între toți elevii, atât cei care au participat la scenă, cât și cei care au fost spectatori.

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.

Număr necesar de eleve pentru această scenă:
Patru fete.

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 o sală de jocuri mecanice.

Număr necesar de elevi pentru această scenă:

Patru băieți.

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.

În această secțiune vom iniția o dezbatere cu elevii, care trebuie să acopere următoarele puncte:

- Libertatea este invers proporțională cu consumul de substanțe care creează dependență: cu cât consumi mai mult, cu atât mai puțină libertate ai.
- Pierderea controlului înseamnă pierderea libertății.
- Explicarea conceptului de modă și cine îl promovează.
- Dacă suntem consecvenți în ceea ce privește propriile criterii, ne putem îndrepta cu adevărat spre libertatea personală.

Elevii vor răspunde la următoarele solicitări. Unele răspunsuri, alese la întâmplare, vor fi expuse și dezbătute cu toți elevii.

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Este timpul să decidem.

Lecția se încheie cu un exercițiu de rezolvare de probleme (vezi pagina 11, punctul 5. Metode: Rezolvarea problemelor).

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?

Scenariu didactic

Obiectiv: Prevenirea dezinformării.

Durată: Maxim două ore.

Observații: Fără îndoială, informația este una dintre cele mai importante surse de putere pe care contăm, dar trebuie să avem grijă, deoarece în funcție de sursă ea poate fi mai mult sau mai puțin credibilă.

1. Ce înțelegem prin informație?

Este absolut necesar să se înțeleagă foarte clar conceptul de informație și efectele pe care aceasta o poate avea în luarea de decizii. De aceea, este indicat să se citească definițiile și exemplele, clarificând nelămuririle ce pot apărea. Se pot da și alte exemple dacă este necesar.

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:

Fiecare elev trebuie să explice amănunțit ce ar face în fiecare situație. După ce și-au notat ideile în caiet, vor fi solicitați la întâmplare să le expună în clasă, subliniindu-se pozitiv intervențiile care pot duce la atingerea obiectivului lecției.

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

.
.
.

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:

Prin intermediul acestor considerații se încearcă o reafirmare a conceptului de informație, analizând diversele posibilități ce pot apărea în întrebuințarea unei informații bune și consumul de droguri.

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?

În acest moment, vom viziona două scene ce corespund informației, intitulate: „Dețin suficiente informații despre droguri?”. Vom viziona prima scenă și vom comenta conținutul acesteia cu elevii, încercând să scoatem în evidență aspectele pozitive ale abținței de la consumul de droguri și faptul că fiind bine informat în ceea ce privește substanțele nu vei fi nevoit să încerci să le consumi. Apoi se va viziona a doua scenă și, din nou, se comentează pe scurt conținutul acesteia, evidențiind încă o dată că nu este nevoie să consumi droguri când ești bine informat despre substanțele care creează dependență. În continuare se prezintă cele două scenarii:

SCENA ÎNTÂI

Cristina, Marius, Sorin și Mihaela

Situație: Acasă la Cristina, în sufragerie, așezați pe canapea, caută în ziar un film interesant la care să meargă. Vine Marius.

MARIUS: Atenție, colegi! (scoate o țigară cu marijuana) Priviți!

CRISTINA: Ce e cu țigara aia așa de prost înfășurată?

MARIUS: Este o țigară cu marijuana! Nu înțelegeți?

SORIN: Cel care nu înțelege ești tu ... De ce ai adus-o?

MARIUS: Să o fumăm și să urmărim filmul „bine dispuși” și „cu plăcere” ...

MIHAELA: Bine dispuși? Vrei să spui tâmpiți ...

MARIUS: Da' de unde? Nu ne face rău ...

CRISTINA: Nu așa ne-au spus ieri la școală ...

SORIN: Așa este, fără să-ți dai seama, te prosteste ... Și asta îți mai lipsea!

MARIUS: Ascultă, nu sări calul!

MIHAELA: Eu am să sar ... peste țigară vreau să zic.

MARIUS: Hai, măcar un fum de probă!

MIHAELA: Dar este o prostie să încerci ceva ce știi că îți face rău.

SORIN: Hai, Marius ... lasă-te de prostii și aruncă aia.

CRISTINA: Și dacă vrem să mergem la film ar trebui să ne grăbim!

SORIN: Păi, să mergem!

Se ridică să plece. Marius privește țigara cu marijuana, o rupe și o aruncă la coșul de gunoi.

MARIUS: Și ce film vedem?

Ies din cameră.

SCENA A DOUA

Carmen, Eva, Laurențiu, Lucian și Nicu.

Situație: *Un grup de prieteni se află în parc.*

Vine Carmen.

CARMEN: Ia uitați ce mi-a dat un tip de la liceu (le arată niște pastile).

EVA: Ce sunt acelea?

CARMEN: Ce să fie, bleago! (cu un ton ironic) „pastiluțe” ... Cu astea cucerim lumea.

LAURENȚIU: Singurul lucru pe care îl cucerești este o pastilă de 2 bani.

CARMEN: Hai că exagerezi! În plus, mi le-a dat pe gratis.

LUCIAN: Mie mi se pare că tu ești bleaga ... Bineînțeles că au fost gratis! Când o să devii dependentă, o să vezi atunci dacă vei plăti sau nu.

EVA: Așa este, Carmen ... Dar știi și tu foarte bine care sunt consecințele consumului de droguri!

LUCIAN: Eu nu văd nimic amuzant în asta ... vrei să te otrăvești.

EVA: Și să fii considerată naivă!

LAURENȚIU: (privind ceasul) Meciul începe într-o jumătate de oră.

EVA: Păi, să mergem ... Eu trebuie să trec pe acasă să-mi iau pantofii de sport.

Pleacă și Carmen rămâne în urmă.

LAURENȚIU: (către Carmen) Vii sau ce faci? Dar aruncă porcăria aia!

Carmen așteaptă un pic, aruncă pastilele și pleacă cu prietenii ei.

4. Punere în scenă

În continuare au loc sesiunile de *role-playing*: vezi punctul 5. Metode (Învățarea prin observare) la pagina 9. Scenele se vor repeta și comenta între toți elevii, atât cei care au participat la scenă, cât și cei care au fost spectatori.

Scena 1: Un grup de prieteni se joacă acasă la Sebastian.

Număr necesar de elevi pentru această scenă:

Patru băieți.

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.

Număr necesar de eleve pentru această scenă:
Patru fete.

Scena 2:

Carmen și prietenele ei sunt în pauză la școală.

Carmen: Duminica 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.

În această secțiune vom iniția o dezbatere cu elevii, care trebuie să acopere următoarele puncte:

- Ce înseamnă să fii bine informat?
- A face diferența între informare și dezinformare (analizarea calității informației).
- Analizarea miturilor legate de alcool (alcoolul „încălzește”, „deschide apetitul”, etc.)
- Clarificarea faptului că drogurile, consumate în orice cantitate, oricât de mică ar fi, dăunează sănătății și pot crea dependență.

Elevii vor răspunde la următoarele solicitări. Unele răspunsuri, alese la întâmplare, vor fi expuse și dezbătute cu toți elevii.

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.

Lecția se încheie cu un exercițiu de rezolvare de probleme (vezi pagina 11, punctul 5. Metoda: Rezolvarea problemelor).

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 le căutăm în locurile potrivite: cărți, reviste, internet ...

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

Bibliografie de bază pentru prevenirea consumului de droguri

Beneit, J. V.; G^a Carrión, C. y Mayor, I. Intervención en drogodependencias: Un enfoque multidisciplinar (Intervenție în dependența de droguri: o abordare multidisciplinară), Madrid: Síntesis; 1997.

Centro de Estudios sobre Promoción de la Salud (Centrul de studii pentru promovarea sănătății). Estudios sobre intervenciones en prevención del abuso de drogas: aspectos metodológicos. Monografía de Investigación, 1 (Studii despre intervenții în prevenirea abuzului de droguri: aspecte metodologice. Monografie de cercetare, 1). Madrid: C.E.P.S.; 1995.

Freixa, F. y col. Toxicomanías. Un enfoque multidisciplinar (Toxicomaniile: o abordare multidisciplinară). Barcelona: Fontanella; 1981.

García-Rodríguez, J.A. y Lopez, C. Nuevas aportaciones a la prevención de las drogodependencias (Noi aporturi la prevenirea dependenței de droguri). Madrid: Síntesis; 1998.

García-Rodríguez, J.A. y Ruiz Fernández, J. (comp.). Tratado sobre prevención de las drogodependencias (Tratat de prevenire a dependenței de droguri). Bilbao: EDEX; 1994.

Generalitat de Catalunya (Guvernul Autonom din Catalonia). Orientaciones y programas: Educación para la salud en la escuela (Orientări și programe: educație pentru sănătate în școală). Barcelona: Departament d'Ensenyament i de Sanitat i Seguretat Social; 1988.

Gobierno Vasco (Guvernul Basc). La lucha contra la droga en la escuela. La experiencia americana. Secretaría de Drogodependencias (Lupta împotriva drogurilor în școală. Experiența americană. Secretariatul dependenței de droguri). Vitoria: Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco; 1993.

Maciá, D. Las drogas: conocer y educar para prevenir (Drogurile: cunoașterea și educația preventivă). Madrid: Pirámide; 1995.

Mendoza, R.; Villarrasa, A. y Ferre, X. Educación sobre las drogas en el ciclo superior de la E.G.B.: Propuesta de programa (Educație privind drogurile în ciclul superior din E.G.B. propunere de programă.). Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia; 1986.

Rochon, A. Educación para la salud. Guía práctica para realizar un proyecto (Educație pentru sănătate. Ghid practic pentru realizarea unui proiect). Barcelona: Masson; 1991.

Programul UE – PHARE
Lupta împotriva drogurilor

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

Conținutul acestui material nu reprezintă neapărat poziția oficială a Uniunii Europene