

## Temat: Jak się uchronić?

### Cele:

- Poszerzenie świadomości na temat przyczyn sięgania i zażywania narkotyków przez młodych ludzi
- Nabycie umiejętności odmawiania i radzenia sobie z presją grupy
- Poszerzenie świadomości dotyczącej umiejętności chroniących przed uzależnieniem

### Materiały:

Flipchart/ kolorowe markery

Schemat asertywności.

Karty: **Jak radzić sobie z presją grupy.**

### Przebieg:

1. Wprowadzenie- Burza mózgów dotycząca następujących zagadnień: Dlaczego młodzi ludzie sięgają po narkotyki? W jakich sytuacjach jest trudno odmówić młodemu człowiekowi? Prowadzący zapisuje wypowiedzi na tablicy. Następnie prowadzący prosi kilka osób o odegranie sytuacji namawiania na narkotyki, sam wcielając się w rolę osoby, która ma odmówić. Scenka odgrywana jest 3 razy. Za każdym razem prowadzący reaguje inaczej - ulegle, agresywnie i asertywnie. W każdej scenie wykorzystuje kroki z karty **Jak radzić sobie z presją grupy**. Następnie przedstawia krótko koncepcję zachowań asertywnych - w oparciu o **schemat asertywności**.
2. Ćwiczenie - **Jak radzić sobie z presją grupy?**
  - Prowadzący dzieli klasę na 4-osobowe zespoły. Każdy zespół otrzymuje Kartę **Jak radzić sobie z presją grupy**. Prowadzący wyjaśnia do czego służą kroki zawarte na kartach w oparciu o odgrywane wcześniej scenki.
  - Każdy zespół ma przygotować scenkę obrazującą asertywny sposób odmawiania z zastosowaniem kroków zawartych na Kartach.
  - Każdy zespół przedstawia swoją scenkę. Pozostali uczestnicy udzielają informacji na temat czy było to zachowanie asertywne, ewentualnie co można zrobić inaczej.
3. Podsumowanie - Prowadzący wypisuje asertywne sposoby przydatne w radzeniu sobie z presją grupy. Następnie wraca do wypisanych na początku zajęć, powodów sięgania po narkotyki-razem z grupą wypisuje umiejętności, które są potrzebne, żeby poradzić sobie w tych sytuacjach. Są to **umiejętności chroniące**.

Uwagi. Zajęcia te wykorzystują elementy Treningu Umiejętności Prospołecznych. Kroki zawarte na Kartach realizowane są w tak zwanym „głośnym myśleniu” i uczą analizowania sytuacji, poszukiwania różnych rozwiązań i wybierania najbardziej adekwatnego do sytuacji.

## **Jak radzić sobie z presją grupy**

Kroki:

1. Zastanów się, co grupa chce, żebyś zrobił i dlaczego

---

Posłuchaj co grupa mówi, spróbuj zrozumieć o co naprawdę im chodzi

---

2. Zdecyduj, co ty chcesz zrobić
3. Zdecyduj, w jaki sposób poinformować grupę o tym, co chcesz zrobić
4. Powiedz grupie, co zdecydowałeś